ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η ικανοποίηση από τη ζωή και η ψυχολογική ευημερία των ενηλίκων κατοίκων του νομού Ηρακλείου»

Υπεύθυνος καθηγητής:
Γεώργιος Μαρκάκης

Σπουδάστριες:
Πολίτη Κυριακή
Σκέλλα Βασιλική-Αθηνά
Φώφιλα Κωνσταντίνα

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2021

Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^{ο} Θετική Ψυχολογία 2

1.1 Προσδιορισμός της Θετικής Ψυχολογίας 2

1.2 Ιστορική Αναδρομή 3

1.3 Βασικές Θεωρίες 4

1.3.1 PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) 4

1.3.2 Ροή (Flow) 6

Κεφάλαιο 2^{ο}: Ικανοποίηση από τη ζωή- Ευημερια 8

2.1. Ικανοποίησης από τη Ζωή (Ι.Ζ) 8

2.1.1 Ορισμοί και θεωρίες για την «Ι.Ζ». 8

2.1.2 Παράγοντες που συμβάλουν στην «Ι.Ζ» 8

2.1.2. Ψυχολογική και Υποκειμενική ευημερία «Ψ.Ε/Υ.Ε» 12

Α) Υποκειμενική ευημερία «Υ.Ε.» 12

Β) Ψυχολογική ευημερία «Ψ.Ε.» 13

Κεφάλαιο 3^{ο}: Ποιότητα Ζωής 17

3.1 Προσδιορισμός της έννοιας: 17

3.2 Δείκτες της Ποιότητας της ζωής (Π.Ζ) 18

3.2.1. Αντικειμενικοί και Υποκειμενικοί δείκτες της «Π.Ζ». 19

Μεθοδολογία Έρευνας 21

Πληθυσμός 21

Κριτήρια Επιλογής Δείγματος 21

Τεχνικές Συλλογής Δεδομένων 21

Ερευνητικό Εργαλείο 21

Ενότητα 1: Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά 22

Ενότητα 2: Ψυχολογική ευημερία 22

Ενότητα 3: Ικανοποίηση από τη ζωή 23

Ενότητα 4: Θετικά και αρνητικά συναισθήματα 23

Μέθοδος Ανάλυσης Στοιχείων 23

Δυσκολίες κατά την πραγματοποίηση της μελέτης 23

Ηθικά ζητήματα που ανακύπτουν 23

Βιβλιογραφία 60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^{Ο} ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

1.1 Προσδιορισμός της Θετικής Ψυχολογίας

Η θετική ψυχολογία μπορεί να θεωρηθεί ως το «τέταρτο ρεύμα» στην εξέλιξη της ψυχολογίας. Τα 3 πρώτα ρεύματα είναι το ψυχαναλυτικό, η ανθρωπιστική ψυχολογία και ο συμπεριφορισμός, όπου το καθένα εντοπίζει αλλού τα αίτια των ψυχολογικών προβλημάτων του ανθρώπου. Η προσέγγιση της θετικής ψυχολογίας έρχεται σε αντίθεση με το πώς, στα πρώτα της χρόνια (το δεύτερο μισό του 19ου αιώνα και το πρώτο μισό του 20ου), η πρακτική της ψυχολογίας επικεντρώθηκε κυρίως στην αντιμετώπιση και τη θεραπεία ψυχικών παθήσεων, η οποία έχει σαφώς αρνητική εστίαση (Taher, 2020). Ο κλάδος αυτός της ψυχολογίας αναπτύχθηκε μέσα από την αναγνώριση μιας ανισορροπίας στην κλινική ψυχολογία, όπου οι περισσότερες έρευνες έδιναν βάση αποκλειστικά στην ψυχική ασθένεια (Gable & Haidt, 2005). Πολλοί ψυχολόγοι -δυσαρεστημένοι με το μοντέλο αυτό και βασιζόμενοι στην έμφυτη τάση του ατόμου για διαρκή προσωπική ανάπτυξη- υποστήριξαν πως οι κεντρικές ανησυχίες της ψυχολογίας πρέπει να επικεντρωθούν σε θετικά φαινόμενα (αγάπη, θάρρος, ευτυχία) (Hall, 2003). Ο όρος «Θετική Ψυχολογία» πρωτοεμφανίστηκε στο βιβλίο του Maslow «Motivation and Personality» (1954). Σε αυτό ο Maslow αναγνώρισε την ανάγκη για στροφή του επιστημονικού ενδιαφέροντος στις αρετές, τις φιλοδοξίες και τα προτερήματα, καθώς η μελέτη των αρνητικών πτυχών της ανθρώπινης ύπαρξης δεν συντελεί στην καθολική κατανόηση του ατόμου (Maslow, 1954). Αυτές οι πεποιθήσεις τους οδήγησαν να απομακρυνθούν από την παραδοσιακή ψυχολογία και προς τον υπαρξισμό και τη φαινομενολογία για μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της ανθρώπινης ύπαρξης (Misiak & Sexton, 1966). Η πρώτη αυτή αλλαγή της κατεύθυνσης του ενδιαφέροντος μπορεί να χαρακτηριστεί ως το «πρώτο κύμα της θετικής ψυχολογίας» (Lomas & Ivtzan, 2016). Από την αλλαγή αυτή βέβαια δεν έλειψαν οι κριτικοί. Οι κριτικοί αυτοί υποστήριξαν πως οι ιδιότητες που παρουσιάζονται ως θετικές στην θεωρία μπορεί να μη είναι ρεαλιστικές (πχ αισιοδοξία ή υποτίμηση του κινδύνου), κάνοντας την αρχική υπόθεση της να φαίνεται αμφισβητήσιμη (Weinstein, Marcus, & Moser, 2005). Ωστόσο, αντί να υπονομεύουν τη θέση της, χάρη στις κριτικές αυτές η θετική ψυχολογία αναπτύχθηκε και έφτασε σε ένα νέο στάδιο ωριμότητας που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως το «δεύτερο κύμα της θετικής ψυχολογίας». Η προσέγγιση του δεύτερου κύματος εξακολουθεί να βασίζεται στις βασικές έννοιες του πρώτου, με τη διαφορά ότι το δεύτερο κύμα χαρακτηρίζεται από μια πιο ευέλικτη

προσέγγιση στις έννοιες του θετικού και αρνητικού και από μια πιο λεπτή εκτίμηση της αμφιλεγόμενης φύσης της καλής ζωής (Lomas & Ivtzan, 2016).

1.2 Ιστορική Αναδρομή

Οι Sheldon & King (2001) την χαρακτηρίζουν ως «τίποτα περισσότερο από την επιστημονική μελέτη των συνηθισμένων ανθρώπινων δυνατοτήτων και αρετών» και «την επιστήμη που επανεξετάζει τον μέσο άνθρωπο». Οι Gable & Haidt (2005) ορίζουν την θετική ψυχολογία ως την μελέτη των συνθηκών και διαδικασιών που συμβάλλουν στην ακμάζουσα και βέλτιστη λειτουργία του ατόμου, της ομάδας και των θεσμών. Η θετική ψυχολογία, όπως υποδηλώνει το όνομα, είναι η ψυχολογία με θετικό προσανατολισμό. Η επιστήμη πίσω από αυτό που κάνει τους ανθρώπους καλά (Taher, 2020). Στόχος της δεν είναι η άρνηση των στρεσογόνων και αρνητικών πτυχών της ζωής. Οι ερευνητές που μελετούν θέματα θετικής ψυχολογίας αναγνωρίζουν πλήρως την δυστυχία και τον εγωισμό που αισθάνεται το άτομο, τις δυσλειτουργικές σχέσεις και την αναποτελεσματικότητα των θεσμών. Όμως, καλούνται να διερευνήσουν τους τρόπους και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες το άτομο αισθάνεται χαρά, δρα αλτρουιστικά, δημιουργεί υγιείς σχέσεις και συντελεί στην σωστή λειτουργία της κοινωνίας. Με τον τρόπο αυτό διερευνούν τα θέματα της μελέτης τους σφαιρικά, αντιμετωπίζοντας το πλήρες φάσμα της ανθρώπινης εμπειρίας (Gable & Haidt, 2005). Η Θετική Ψυχολογία, όπως εξηγεί ο Γαλανάκης (2016), επικεντρώνεται στην βίωση της υποκειμενικής εμπειρίας και στις προσωπικές ερμηνείες που δίνει το άτομο σε σχέση με τα βιώματα και τα συναισθήματα του. Εκτείνεται σε τρεις άξονες και σε δύο επίπεδα: α) την ψυχολογική ευημερία και την ικανοποίηση από την ζωή (παρελθόν), β) την αισιοδοξία και την ελπίδα (μέλλον) και γ) το ενδιαφέρον και την ευτυχία (παρόν). Στο ατομικό επίπεδο περιλαμβάνει μεταβλητές όπως είναι οι διαπροσωπικές ικανότητες, τα θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, η ικανότητα να αγαπάς και να προσφέρεις, η ικανότητα να συγχωρείς, τα ταλέντα και οι κλίσεις, η επιμονή, το θάρρος και η σοφία. Στο συλλογικό επίπεδο περιλαμβάνει μεταβλητές όπως είναι η κοινωνική ευθύνη, ο αλτρουισμός, η υπευθυνότητα, η μετριοπάθεια, η ανοχή και η εργασιακή ηθική. Ωστόσο η παραπάνω διάκριση ενός εκ των θεμελιωτών του κλάδου και πρώην προέδρου της αμερικανικής ψυχολογικής ένωσης, του Martin Seligman (2000), είναι περισσότερο τεχνητή και αποσκοπεί σε μια πρώτη διάκριση μιας πληθώρας μεταβλητών, οι οποίες ενώ αποτελούν αντικείμενο της ψυχολογίας, ελάχιστα είχαν ερευνηθεί κατά το παρελθόν. Η συνειδητοποίηση της έλλειψης ταύτισης της απουσίας δυστυχίας με την ευτυχία και η ανάγκη αναγνώρισης της

επίδρασης συγκεκριμένων θετικών ψυχολογικών διαστάσεων στις ζωές των ανθρώπων αποτέλεσαν το θεμέλιο για την γέννηση του νέου κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας.

1.3 Βασικές Θεωρίες

1.3.1 PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment)

Το 2011 ο Martin Seligman διατύπωσε την θεωρία του που περιγράφει μια πολυδιάστατη προσέγγιση. Σκοπός αυτής είναι ο προσδιορισμός των παραγόντων, κάτω από τους οποίους ένα άτομο είναι ευτυχισμένο και επιτυχημένο. Το μοντέλο αυτό αποτελείται από πέντε στοιχεία, τα οποία για τον ερευνητή είναι τα πέντε μετρήσιμα κλειδιά για τη δημιουργία της ευημερίας. Τα στοιχεία αυτά είναι τα εξής:

1. Θετικά συναισθήματα: η εμπλοκή σε δράσεις, οι σχέσεις, το νόημα και η επίτευξη. Χρησιμοποιώντας τον όρο «θετικά συναισθήματα» ο ερευνητής εννοεί κάτι παραπάνω από την «απλή ευτυχία». Τα «θετικά συναισθήματα» περιγράφουν τα συναισθήματα χαράς, ελπίδας, ενδιαφέροντος, αγάπης, συμπόνιας, διασκέδασης και ευγνωμοσύνης (Seligman, 2011). Αποτελούν ένα βασικό παράγοντα ανάπτυξης και άνθισης του ατόμου (Fredrickson, 2001).Η αύξηση των θετικών συναισθημάτων βοηθά τα άτομα να δημιουργήσουν φυσικούς, πνευματικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς πόρους που οδηγούν σε αυτήν την ανθεκτικότητα και τη γενική ευημερία. Όταν τα άτομα μπορούν να εξερευνήσουν, να απολαύσουν και να ενσωματώσουν θετικά συναισθήματα στην καθημερινή ζωή βελτιώνει τη συνήθη σκέψη και την πράξη. Τα θετικά συναισθήματα μπορούν να αναιρέσουν τις βλαβερές συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων και να προωθήσουν την ανθεκτικότητα (Tugade & Fredrickson, 2004).
2. Εμπλοκή: αποτελεί την απελευθέρωση από την συνείδηση του ατόμου και την απόλυτη προσήλωση του σε μια δράση. Είναι σύμφωνη με την έννοια της «ροής» (flow) του Csikszentmihalyi (1970) που θα αναλυθεί παρακάτω.
3. Σχέσεις: ο Seligman εννοεί τις σχέσεις που είναι υποστηρικτικές και συντελούν στην ευημερία του ατόμου. Η υποστήριξη μπορεί να δοθεί στο άτομο από ένα ευρύ δίκτυο, αρχίζοντας από την οικογένεια μέσα στην οποία αναπτύσσει τους πρώτους δεσμούς και συνεχίζοντας στο φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον(Abbey, Abramis, Caplan, 1985). Ξεκινώντας τον προσδιορισμού του όρου «υποστήριξη» και πιο συγκεκριμένα «κοινωνική υποστήριξη» (social support) -όπως αναφέρεται στην βιβλιογραφία- φαίνεται πως η υποστήριξη διαχωρίζεται σε δυο είδη, στην

υποστήριξη που γίνεται αντιληπτή (perceived) και εκείνη που λαμβάνει το άτομο (received). Αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη κατά τον Stokes (1985) είναι η ύπαρξη υποστηρικτικών πόρων όταν αυτοί χρειάζονται. Κατά τον ερευνητή αυτό, αυτό το είδος υποστήριξης μπορεί να προσδιοριστεί από υποκειμενικούς ποιοτικούς δείκτες και είναι μετρήσιμο.

4. Νόημα: αναφέρεται στο νόημα και το σκοπό της ζωής του ατόμου. Στην βιβλιογραφία φαίνεται πως έχουν γίνει πολλές έρευνες σχετικά με το νόημα και τον σκοπό της ζωής. Παρότι στην καθημερινή ζωή οι δυο έννοιες συγχέονται και χρησιμοποιούνται ως συνώνυμες και αλληλένδετες, πολλοί ερευνητές έχουν κάνει προσπάθειες για τις προσδιορίσουν και διαφοροποιήσουν. Ο Yalom (1980) διαχωρίζει τις έννοιες του "νοήματος" και του "σκοπού", προσδιορίζοντας το "νόημα" ως μια έννοια που αναφέρεται στην αίσθηση της συνοχής που γίνεται αντιληπτή σχετικά με τη ζωή, ενώ το "σκοπό" ως μια έννοια που αναφέρεται στην πρόθεση ή τη λειτουργία του ατόμου. Κατά τους Reker, Peacock και Wong (1987) η σκοπιμότητα/ σκοπός αναφέρεται στο να έχει νόημα, τάξη και συνοχή η ύπαρξη κάποιου και στην πρόθεση αυτού να εκπληρώσει κάποιους στόχους ή λειτουργίες που πρέπει να επιτευχθούν. Κατά την βιβλιογραφική έρευνα φαίνεται πως υπάρχει διαφοροποίηση του σκοπού και του νοήματος που δίνει κάποιος στη ζωή του με το πέρασμα του χρόνου. Ο Jung (1971) αναφέρει πως στο πρώτο μισό της ζωής το νόημα της ζωής έχει να κάνει με τη προετοιμασία του ατόμου για τις καταστάσεις που θα αντιμετωπίσει στο πέρας του χρόνου αυτού. Στο άρθρο τους "The Function of Meaning and Purpose for Individual Wellness" οι ερευνητές αναφέρονται στη σημαντικότητα του συστήματος αξιών του ατόμου στην διαμόρφωση του νοήματος για τη ζωή και στις θετικές επιπτώσεις του τελευταίου στην ψυχολογική ευημερία του ατόμου. Οι ερευνητές σημειώνουν πως οι αξίες του ατόμου μπορούν να επηρεάσουν και αναπτύξουν το αίσθημα του νοήματος, όπως επίσης το νόημα που δίνει το άτομο μπορεί να εμπνεύσει ή να βοηθήσει το άτομο να καθορίσει τις αξίες του. Επίσης το νόημα και ο σκοπός στη ζωή μπορεί να βοηθήσει στην διαμόρφωση της "ουσιαστικής ταυτότητας" του ατόμου. Η "ουσιαστική ταυτότητα" μπορεί να διαμορφωθεί κατά την έρευνα αυτή βλέποντας κάποιος τον εαυτό του να συμφωνεί με κάτι ή κάποιον που βρίσκεται εκτός από τα στενά όρια που έχει ορίσει ο ίδιος για τον εαυτό του (Savolaine και Granello, 2002).
5. Επίτευξη: αίσθηση την οποία το άτομο αισθάνεται έπειτα από την ολοκλήρωση στόχων. Η επίτευξη αποτελεί παράγοντα που συμβάλει στην ευημερία, καθώς

δημιουργεί στο άτομο το αίσθημα της υπερηφάνειας (Seligman, 2012). Προϋπόθεση αποτελεί το επίτευγμα να συνδέεται με μια εσωτερική κινητοποίηση/κίνητρο ή με στόχο την αυτό-βελτίωση (Quinn, 2018).

1.3.2 Ροή (Flow)

Η έννοια αυτή διατυπώθηκε από τον ερευνητή Mihaly Csikszentmihalyi (1970), ο οποίος την ορίζει ως *«μια κατάσταση στην οποία οι άνθρωποι εμπλέκονται τόσο σε μια δραστηριότητα που τίποτα άλλο δεν φαίνεται να έχει σημασία. η εμπειρία είναι τόσο ευχάριστη που οι άνθρωποι θα συνεχίσουν να το κάνουν ακόμη και με μεγάλο κόστος»*. Η ροή αναφέρεται σε μια κατάσταση του νου που συνδυάζει γνωστικές, φυσιολογικές και συναισθηματικές πτυχές. Ο ερευνητής ασχολήθηκε με την έννοια αυτή προσπαθώντας να ορίσει τις συνθήκες κάτω από τις οποίες τα άτομα αισθάνονται απόλαυση και ολοκλήρωση από τις δραστηριότητες τους (Biasutti, 2017). Η έννοια αποτελείται κατά τον ερευνητή Biasutti (2017) από εννέα χαρακτηριστικά:

1. Πρόκληση και ισορροπία δεξιοτήτων: απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί ο συνδυασμός των προκλήσεων που αντιμετωπίζει το άτομο με τις δεξιότητες που κατέχει. Η ροή ελέγχεται από την ικανότητα εξισορρόπησης των δυο αυτών παραμέτρων.
2. Συγχώνευση δράσης και ευαισθητοποίησης: για να επιτευχθεί η συγκέντρωση και η υψηλή εκτέλεση της εργασίας χρειάζεται συνδυασμός της δράσης με την ευαισθητοποίηση. Η ανάπτυξη ενός συνδέσμου μεταξύ σώματος και νου (δράση και ευαισθητοποίηση) είναι ένας πολύ καλός τρόπος επίτευξης της ροής.
3. Σαφείς στόχοι: το άτομο έχει ένα σαφή σκοπό ή ιδέα κατά τη δράση του και ποια είναι τα επόμενα βήματα. Αν και η δραστηριότητα προχωρά προς έναν υψηλότερο στόχο, η δραστηριότητα καθοδηγείται από την προοδευτική πραγματοποίηση του επόμενου μικρού στόχου.
4. Ξεκάθαρη κριτική: η κριτική συμβάλλει στον έλεγχο της εξέλιξης της δραστηριότητας και της επίτευξης των στόχων. Αποτελεί μια διαδικασία που συμβαίνει σε πραγματικό χρόνο, χωρίς να είναι απαραίτητο να σταματήσει. Αυτό επιτρέπει την αλλαγή επιμέρων δράσεων ώστε να επιτευχθεί ο στόχος.
5. Συγκέντρωση στην εργασία: οι άνθρωποι επικεντρώνονται σε πτυχές που σχετίζονται με την εργασία και οι περισπασμοί της προσοχής τους αποσπούν από αυτή. Όλη η

προσοχή επικεντρώνεται στην εκτέλεση της εργασίας που γίνεται το αποκλειστικό περιεχόμενο της λειτουργικής μνήμης. Περιορίζοντας την εστίαση της ευαισθητοποίησης, επιτρέπει την εισαγωγή ενός είδους φίλτρου για αντιλήψεις και σκέψεις που δεν είναι σχετικές.

6. Αίσθηση ελέγχου: Ο έλεγχος είναι σημαντικός για την ψυχολογική λειτουργία. Ξεκινώντας από τον Antonovsky (1987), ο οποίος διερευνώντας την εξεταζόμενη έννοια αναφέρθηκε στην "συνοχή", όπου όρισε ως την τάση του ατόμου να αντιμετωπίζει τον κόσμο ως κατανοητό και ελέγξιμο. Σε ροή, οι άνθρωποι δεν ανησυχούν για αποτυχία και πιθανή απώλεια ελέγχου, κυρίως επειδή είναι βαθιά συμμετέχουν στη δραστηριότητα και όλα τα εξωτερικά στοιχεία, όπως η αποτυχία, είναι λιγότερο σχετικά. Αισθάνονται μια αίσθηση ελέγχου πάνω στο απαιτήσεις της δραστηριότητας χωρίς συνειδητή προσπάθεια.
7. Απώλεια αυτογνωσίας: κατά τη θεωρία της ροής, οι άνθρωποι είναι πολύ εστιασμένοι σε μια δραστηριότητα που απαιτεί το μεγαλύτερο μέρος των διανοητικών τους πόρων να είναι αυτοσυνείδητα. Δεν υπάρχουν άλλες πνευματικές ενέργειες για την επεξεργασία οποιωνδήποτε άλλων πληροφοριών, όπως η ανησυχία για το πώς εμφανίζεται κάποιος σε άλλους ανθρώπους.
8. Διαστρεβλωμένη αίσθηση του χρόνου: ο χρόνος γενικά περνά όταν οι άνθρωποι ασχολούνται με μια δράση που τους ευχαριστεί. Αντίθετα, ο χρόνος φαίνεται να επιβραδύνεται κατά την εκτέλεση εργασιών, για τις οποίες δεν δείχνουν πραγματικό ενδιαφέρον. Η αίσθηση της διαχρονικότητας είναι επίσης ένα από τα χαρακτηριστικά κάθε αλλαγμένης κατάστασης συνείδησης.
9. Αυτοτελής εμπειρία: το «αυτοτελής» χρησιμοποιείται για να περιγράψει την ισχυρή αίσθηση περιέργειας και πρόθεσης που έχει το κάθε άτομο. Η αυτοτελής εμπειρία είναι μια ενισχυμένη ιδιότητα της εξεταζόμενης θεωρίας και η εμπειρία/δράση αποτελεί αυτοσκοπό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^{Ο}: ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ- ΕΥΗΜΕΡΙΑ

2.1. Ικανοποίησης από τη Ζωή (I.Z)

2.1.1 Ορισμοί και θεωρίες για την «I.Z».

Για την έννοια της «I.Z» έχουν ενδιαφερθεί πολλοί ερευνητικοί επιστήμονες, προσπαθώντας να δώσουν έναν ορισμό μέσω της θεωρίας τους. Στην ενότητα αυτή θα αναφερθούν οι πιο γνωστοί ορισμοί και θεωρίες που υπάρχουν στην διεθνή βιβλιογραφία για την έννοια της «I.Z». Ένας από τους πιο σημαντικούς ορισμούς είναι αυτός που έδωσαν οι Shim και Johnson. Σύμφωνα με αυτούς, η «I.Z» είναι μια πολυδιάστατη γνωστική διαδικασία αξιολόγησης του ανθρώπου με βάση την οποία αξιολογεί και εκτιμά την ζωής του (Shim, Johnson, 2012). Επίσης ένας ακόμη σημαντικός ορισμός προέκυψε από τους Cummins και Nistico (2002), οι οποίοι επιχείρησαν να ορίσουν και αναπτύξουν μια θεωρία σχετικά για την «I.Z». Σύμφωνα με αυτό το δίδυμο, η έννοια αυτή δεν είναι απλά μια αντανάκλαση πραγματικών γεγονότων και συνθηκών, αλλά είναι ένας συνδυασμός συναισθηματικής διάθεσης και γνωστικής εκτίμησης, βάση των οποίων το άτομο σχηματίζει γνώμη για τα γεγονότα και τις συνθήκες της ζωής του. Ακόμη, ο Frisch (2000) ισχυρίστηκε ότι η «I.Z» είναι μια διαδικασία υποκειμενικής αξιολόγησης του ατόμου ως προς τον βαθμό που έχουν εκπληρωθεί οι σημαντικότεροι στόχοι του, ανάγκες και επιθυμίες του. Τέλος, μια ακόμη σημαντική προσπάθεια προσδιορισμού και εξήγησης της παρούσας έννοιας σημειώθηκε μέσω της θεωρίας του Diener (1985). Σύμφωνα με αυτή την θεωρία η « I.Z» αποτελεί ένα από τα τρία συστατικά της υποκειμενικής ευημερίας. Τα άλλα δύο συστατικά είναι το θετικό συναίσθημα και τα χαμηλά επίπεδα αρνητικού συναισθήματος. Τα τρία αυτά συστατικά αποτυπώνουν την καθημερινή συναισθηματική εμπειρία του ατόμου.

2.1.2 Παράγοντες που συμβάλουν στην «I.Z»

Η I.Z είναι μια έννοια η οποία εξαρτάται από ένα σύνολο παραγόντων που αφορά όλες τις πτυχές της καθημερινότητας ενός ατόμου. Οι παράγοντες αυτοί διακρίνονται σε προσωπικούς (φύλο, ηλικία, υγεία, θρησκεία και άλλα προσωπικά χαρακτηριστικά που διαθέτει το κάθε άτομο) και περιβαλλοντικούς (εισόδημα, εργασία, εκπαίδευση, κουλτούρα, κοινωνικές/προσωπικές σχέσεις). Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες θεωρούνται από τους ερευνητές περισσότερο ελέγξιμοι (Felce, Perry, 1995). Επιπλέον, τα προσωπικά διαφορετικά χαρακτηριστικά του ατόμου μπορεί να επηρεάσουν όλα τα επίπεδα της I.Z. Έπειτα έχουν

υπάρξει έρευνες που υποδεικνύουν την υπεροχή κάποιων παραγόντων έναντι άλλων ως προς την επιρροή τους.

2.2 «Ευημερία» (Well-Being)

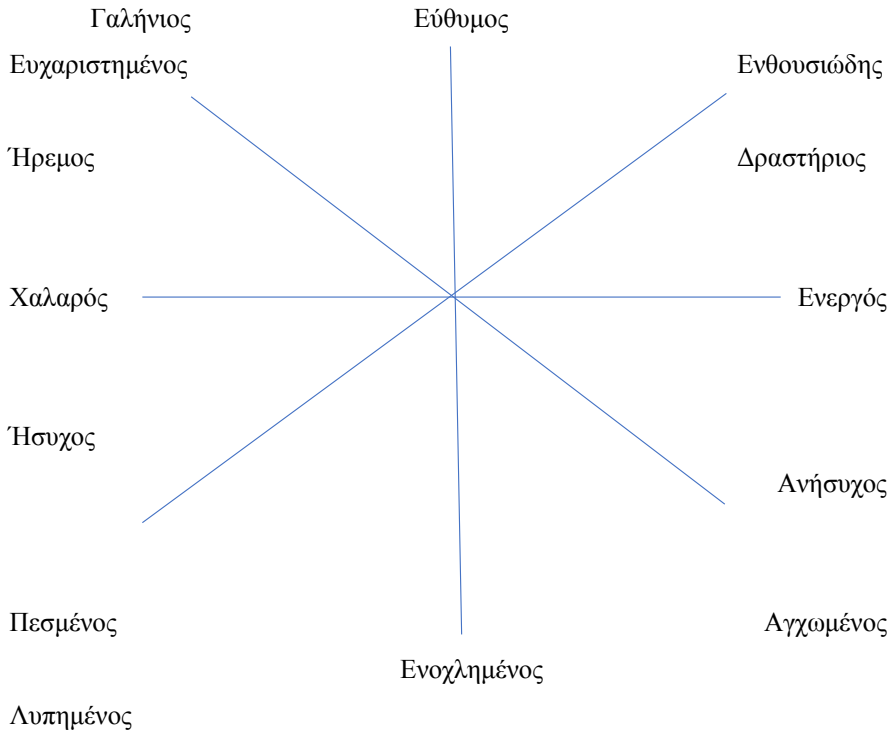
2.2.1 Ορισμός της έννοιας

Η έννοια της ευημερίας είναι πολυδιάστατη τόσο ως προς τον προσδιορισμό της (δηλαδή, τι, σημαίνει ευημερία;) όσο και ως προς το περιεχόμενο της (διαφορετικός προσδιορισμός για τον καθένα βάσει το αξιακού του συστήματος. Η έννοια αυτή όπως και οι δυο προηγούμενες, είναι έννοιες που δύσκολα μπορούν προσδιοριστούν ολοκληρωμένα με έναν ορισμό, εξαιτίας της σχετικότητας και υποκειμενικότητας που διαθέτουν στο περιεχόμενο τους, χωρίς να αποκλείει και το αντικειμενικό περιεχόμενο που διαθέτει η έννοια αυτή που αφορά την ευημερία του συνόλου. Για την υπέρτατη κατανόηση αυτής της έννοιας θα πρέπει να κάνουμε μια ιστορική αναδρομή από τα αρχαία χρόνια έως και σήμερα με την αναφορά μερικών θεωριών που έχουν μείνει στην διεθνή ιστορία και έχουν επηρεάσει τις μετέπειτα θεωρίες. Για την έννοια αυτή όπως έχει ειπωθεί και παραπάνω έχει κινήσει το ενδιαφέρον από τα αρχαία χρόνια με φιλοσόφους να μιλούν για αυτήν στα έργα τους. Ένας από τους φιλοσόφους που ενδιαφέρθηκε για αυτή την έννοια είναι ο Αριστοτέλης που στο έργο του «Ηθικά Νικομάχεια» έχει ως κύρια έννοια την ευδαιμονία θέτοντας τις βάσεις για τις έννοιες της ευτυχία και της ευημερία ορίζοντας την «summum bonum», το υπέρτατο δηλαδή, αγαθό. Στα «Ηθικά Νικομάχεια» (350 π.χ) ο Αριστοτέλης λέει ότι η «ευδαιμονία» συνιστά το υπέρτατο αγαθό που ο άνθρωπος δύναται να αποκτήσει. Ο όρος της «Ευδαιμονίας» αποτελεί την βάση του οποίου μελετήθηκε η έννοια της «Ευημερίας» και της «Ευτυχίας» (Ryff, Singer, 2008). Πέρα από τον χώρο της φιλοσοφίας με την έννοια της «ευημερίας» ασχολήθηκαν και ασχολούνται διάφοροι επιστημονική κλάδοι με σκοπό να κατανοηθεί η έννοια αυτή. Ήδη από την εποχή μ.Χ. έχουν γίνει προσπάθειες προσέγγισης αυτής έννοιας μελετώντας συμπεριφορές, συναισθήματα και συνθήκες ζωής. Μια σημαντική μελέτη είναι αυτή του Γαληνού τον 2 αιώνα μ.Χ. η οποία βασίστηκε στην θεωρία του Ιπποκράτη και διέκρινε 4 τύπους ιδιοσυγκρασίας α) τον μελαγχολικό, β) τον αιματώδη, γ) τον χολερικό και δ) τον φλεγματικό. Μέσω αυτής της διάκρισης βοηθήθηκε η περιγραφή των διάφορων και διαφορετικών εντάσεων των ανθρώπινων συναισθημάτων. Η θεωρία αυτή μελετήθηκε και εξελίχθηκε από τον Kant, ενώ ο Wundt μετέτρεψε την θεωρία του Ιπποκράτη και την εξέλιξή της από τον Kant στο δίπολο ευτυχίας – δυστυχίας, με βάση του οποίου

ερμηνεύονται τα συναισθήματα (Wright, Cropanzano, 2001). Τέλος αν και ο Dodge (1930) ισχυρίστηκε ότι η έννοια της ευημερίας δεν παρουσιάζει κάποια εξέλιξη από τις πρώτες θεωρίες τον Ελλήνων φιλοσόφων, η άποψη αυτή αναιρείται από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, αποδεικνύοντας ότι έχουν αποτυπωθεί πολλές θεωρίες γύρω από αυτή την έννοια εξελίσσοντας την. Μια από αυτές τις θεωρίες είναι αυτή του Warner Wilson (1967). Ο Wilson όρισε την έννοια αυτή ως «Υ.Ε» υποστηρίζοντας δηλαδή, ότι ευτυχισμένο χαρακτηρίζεται το άτομο που είναι «νέο, υγιές, θρησκευόμενο, μορφωμένο, καλά αμειβόμενο, εξωστρεφές, αισιόδοξο, χωρίς ανησυχίες, έγγαμο, με υψηλή αυτοεκτίμηση, επαγγελματική ηθική και με μέτριες φιλοδοξίες, ανεξαρτήτως φύλου και με υψηλό δείκτη ευφυίας». Σαφώς, η έρευνα και η θεωρία γύρω από την «Υ.Ε» έχει εξελιχθεί σε σχέση με τη θεωρία που διατύπωσε ο Wilson (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999). Μια πρώτη προσπάθεια ορισμού της ευημερίας έγινε από τον Bradburn (1969), ο οποίος μελέτησε την «Ψ.Ε», διερευνώντας τις ψυχολογικές αντιδράσεις απλών ανθρώπων στη καθημερινότητά τους. Ο Bradburn έκανε τη πρώτη διάκριση μεταξύ θετικού και αρνητικού συναισθήματος και τόνισε ότι η «Ψ.Ε» υπήρξε μία μεταβλητή που έλαβε εξέχουσα θέση στην έρευνά του και ο ίδιος τη συνέδεσε με την «ευδαιμονία του Αριστοτέλη» (Dodge, Daly, Huyton, Sanders, 2012). Ο Russell και οι συνάδελφοί του υποστήριξαν ότι τα συναισθήματα μπορούν να οργανωθούν σε μια αυστηρά κυκλική δομή, την οποία ονόμασαν «κυκλικό μοντέλο συναισθημάτων». Το μοντέλο αυτό έχει γενικευτεί τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες διαφορετικής κουλτούρας και με διαφορετικές αναλυτικές μεθόδους. Ωστόσο, παρά την ευρεία αποδοχή του, το μοντέλο αντιμετωπίζει ορισμένα προβλήματα ως προς τη δυνατότητα που έχουν τα άτομα να το εφαρμόσουν στη πράξη, ώστε να καθοριστούν οι επιθυμητές συμπεριφορές. Σύμφωνα με το μοντέλο, όπως απεικονίζεται παρακάτω στο σχήμα 1, η κάθετη γραμμή συμβολίζει το δίπολο χαράς-λύπης, ενώ η οριζόντια γραμμή απεικονίζει το βαθμό διέγερσης ή το επίπεδο «συναισθηματικής έντασης». Πιο συγκεκριμένα, το πρώτο τεταρτημόριο, που περιλαμβάνει τις συναισθηματικές καταστάσεις της χαράς, της ευθυμίας, του ενθουσιασμού, της δραστηριοποίησης και της ενεργητικότητας, υποδηλώνει το υψηλό θετικό συναίσθημα του ατόμου. Το δεύτερο τεταρτημόριο, που περιλαμβάνει την ανησυχία, το άγχος, την ενόχληση και τη λύπη, υποδηλώνει το υψηλό αρνητικό συναίσθημα του ατόμου. Το τρίτο τεταρτημόριο, που περιλαμβάνει τη λύπη, τη κατάπτωση, την ησυχία και τη χαλάρωση, υποδηλώνει το χαμηλό θετικό συναίσθημα, ενώ το χαμηλό αρνητικό συναίσθημα υποδηλώνεται με το τέταρτο τεταρτημόριο, το οποίο περιλαμβάνει τις συναισθηματικές καταστάσεις της χαλάρωσης, της ηρεμίας, της ευχαρίστησης, της γαλήνης και της χαράς. Η κάθετη γραμμή απεικονίζει την «Ψ.Ε» . Η

ευημερία αποτυπώνει τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα σε έναν μόνο άξονα. Ο άξονας αυτός, όπως αναφέρθηκε, ξεκινά από το συναίσθημα της χαράς και καταλήγει στη συναισθηματική κατάσταση της λύπης. Συνεπώς, για να έχει κάποιος υψηλά επίπεδα ευημερίας, θα πρέπει ταυτόχρονα να έχει υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων και πολύ χαμηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων(Wright, Cropanzano, 2001).

«Κυκλικό μοντέλο συναισθημάτων» Russell



Το well-being αποδίδεται ως μια έννοια που σημαίνει ευεξία, προληπτική αξία ή «Π.Ζ». Αναφέρεται σε αυτό που ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά θεωρεί και εκτιμά ως «Π.Ζ», ευημερία και ευεξίας. Οπότε το περιεχόμενο αυτού του όρου είναι υποκειμενικό καθώς ορίζεται από τον κάθε άνθρωπο διαφορετικά. Το well- being ή στα ελληνικά «Π.Ζ» ή ευεξία αποτελεί το κέντρο αναφορά, μελέτης και ενδιαφέροντος της Θετικής Ψυχολογίας. Στόχος της είναι ανακαλύψει τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθρώπινη ευημερία. Ο Martin Seligman (2018) για παράδειγμα υποδηλώνει ότι αυτοί οι παράγοντες συνίστανται στο να

έχουν θετικά συναισθήματα, να ασχολούνται με μια δραστηριότητα, να έχουν καλές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους, να βρίσκουν νόημα στην ζωή και να έχουν το αίσθημα της ολοκλήρωσης στην επιδίωξη των στόχων κάποιου. Τέλος, ιδιαίτερα σημαντική είναι η θεώρηση του Diener. Ο Diener υποστήριξε, ότι η ευτυχία γίνεται αντιληπτή όταν την βλέπουμε με θετική συναισθηματικά διάθεση και όχι με την αρνητική της πλευρά (Wright, Cropanzano, 2001). Δηλαδή, αυτό που λέει ο ερευνητής είναι ότι η διαρκής ευημερία δε σημαίνει ότι συνεχώς θα βιώνουμε θετικά συναισθήματα αλλά και αρνητικά συναισθήματα όπως είναι η αποτυχία, η απογοήτευση και ο θρήνος καθώς συνιστούν φυσιολογικές πτυχές της ζωής του ατόμου (Diener: 1994). Η ύπαρξη όμως μιας σωστής διαχείρισης και αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων, είναι ιδιαίτερης σημασίας για την επίτευξη διαχρονικής ευημερίας (Norizan, Siti-Rohaida: 2015).

2.1.2. Ψυχολογική και Υποκειμενική ευημερία «Ψ.Ε/Υ.Ε»

Υπάρχουν δύο προσεγγίσεις σχετικά με την ευημερία η μια είναι παράδοση της «ηδονής», η οποία περιλαμβάνει τις έννοιες ευτυχία, θετικό συναίσθημα, χαμηλό αρνητικό συναίσθημα και «Ι.Ζ» και η άλλη είναι η παράδοση της «ευδαιμονίας», η οποία περιλαμβάνει τη θετική ψυχολογική λειτουργία και την ανάπτυξη του εαυτού (Dodge, Daly, Huyton, Sanders: 2012).Η παράδοση της «ηδονής» παραπέμπει στην «Υ.Ε», ενώ η παράδοση της «ευδαιμονίας» παραπέμπει στην «Ψ.Ε» (Samman, 2007). Ο διαχωρισμός των δύο αυτών τύπων ευημερίας βρίσκεται διαρκώς υπό συζήτηση. Από τη μία πλευρά, υποστηρίζεται ότι συνιστούν δύο διακριτές πτυχές της ευημερίας, παρά το γεγονός ότι και οι δύο πτυχές εστιάζουν στην υποκειμενική φύση της ευημερίας. Από την άλλη, έχει διατυπωθεί η άποψη ότι και οι δύο τύποι συνιστούν ερευνητικές παραδόσεις και όχι ξεχωριστές έννοιες και πτυχές της ευημερίας. Με τον τρόπο αυτό, υπάρχει συμφωνία ως προς την άποψη ότι οι δύο τύποι περισσότερο μοιάζουν παρά διαφέρουν μεταξύ τους. Παρακάτω θα παρουσιαστεί η κάθε προσέγγιση ξεχωριστά με σκοπό να γίνει πιο εύκολη η έννοια της ευημερίας και να αναδειχθούν οι διαφορές και ομοιότητες αυτών τον δύο προσεγγίσεων.

Α) Υποκειμενική ευημερία «Υ.Ε.»

Σύμφωνα με τους Diener, Suh, Lucas, Smith (1999) η «Υ.Ε» αποτελεί μια περιοχή με εύρος και όχι μια μονοδιάστατη δομή, για την οποία υπάρχει μεγάλο επιστημονικό ενδιαφέρον. Η «Υ.Ε» περιλαμβάνει τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των ευχάριστων γεγονότων, την έλλειψη δυσάρεστων επιπτώσεων και την «Ι.Ζ». Είναι μια έννοια που

εμφανίζει υψηλά επίπεδα συνέπειας και χρονικής σταθερότητας, όπως έχουν δείξει οι μετρήσεις της «Υ.Ε» σε πολλές έρευνες. (Diener, 2009). Η «Υ.Ε» δε είναι μια απλή ενιαία οντότητα. Είναι μια έννοια με πολλές διαστάσεις, οι οποίες θα πρέπει να αξιολογούνται από συνολικές εκτιμήσεις, καταγραφές στιγμιαίας διάθεσης αλλά και μέσω της φυσιολογίας, της μνήμης και της έκφρασης συναισθημάτων (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999). Άλλωστε, έχει αμφισβητηθεί η παραδοχή ότι η «Υ.Ε» είναι άμεση αντανάκλαση αντικειμενικών περιστάσεων και έχει κριθεί αναγκαία η εξέταση ευρύτερων και πολυδιάστατων δεικτών για την καλύτερη κατανόησή της. Ένα σύνολο ερευνών δείχνουν ότι η προσωπικότητα των ανθρώπων έχει καθοριστικό ρόλο για την «Υ.Ε». αποτέλεσμα αυτού είναι η διεξαγωγή πολλών ερευνών σχετικά με την σύνδεση της ευημερίας με την προσωπικότητα. Μια τέτοια θεωρία εκφράζεται από το μοντέλο «Ιδιοσυγκρασιακής προδιάθεσης», το οποίο λέει ότι μερικά άτομα είναι εκ φύσεως αισιόδοξα και εύθυμα και προσπαθούν με κάθε τρόπο να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις. Ενώ, άλλοι άνθρωποι εκ φύσεως είναι θλιμμένοι και απογοητευμένοι και να μην μπορούν να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής. Τα πιο σημαντικά χαρακτηρίστηκα προσωπικότητας που συνδέονται με την «Υ.Ε» είναι η εξωστρέφεια και η νευρικότητα. Σύμφωνα με έρευνες, η εξωστρέφεια επηρεάζει θετικά το συναίσθημα, ενώ αντίθετα η νευρικότητα προκαλεί αρνητική επίδραση. Τέλος, μέσω της έρευνας του Watson και Clark αποδεικνύεται ότι τα εξωστρεφή και νευρωτικά άτομα έχουν μια ιδιοσυγκρασιακή ευαισθησία ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Παρόλο αυτά η επιρροή αυτών των γνωρισμάτων σχετίζεται και με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται το άτομο. Οι ερευνητές δηλαδή, θεωρούν ότι τα γνωρίσματα της προσωπικότητας αλληλοεπιδρούν με διάφορες καταστάσεις και το περιβάλλον του ατόμου, για να μπορέσουν τελικά να επηρεάσουν τα επίπεδα της ευημερίας. Άλλα γνωρίσματα και χαρακτηριστικά, που φάνηκε από διάφορες έρευνες ότι σχετίζονται με την «Υ.Ε», είναι η αυτοεκτίμηση, η «Ι.Ζ», η αισιοδοξία και η ικανότητα ελέγχου(Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999).

Β) Ψυχολογική ευημερία «Ψ.Ε.»

Η έννοια της «Ψ.Ε» είναι μια πολυδιάστατη εννοιολογική κατασκευή (Dodge, Daly, Huyton, Sanders, 2012). Για την κατανόηση αυτής της έννοιας υπάρχουν τρείς βασικές πηγές βιβλιογραφίας 1) είναι η αναπτυξιακή ψυχολογία, που αντιλαμβάνεται την ευημερία ως αποτέλεσμα εξέλιξης από την συνεχή ανάπτυξη του ατόμου, 2) η κλινική ψυχολογία προσφέροντας ένα εύρος τύπων ευημερίας και 3) είναι ο χώρος της ψυχικής ιατρικής που ορίζει την ευημερία ως απουσία κάποιας ψυχικής νόσου. Βέβαια οι θεωρίες αυτές είχαν ιδιαίτερο ρόλο στην επίδραση της εμπειρική έρευνας σχετικά με την «Ψ.Ε». Η μικρή

επίδραση οφείλεται στην απουσία λειτουργικών ορισμών και εργαλείων μέτρησης αλλά, κυρίως, λόγω της ετερογένειας των απόψεων που διατυπώθηκαν σχετικά με την ευημερία(Ryff, 1995). Αργότερα, ο Rodgers (1976) περιέγραψαν την «Ψ.Ε» ως υποκειμενική αντίληψη που συνδέεται άμεσα με την ποιότητα ζωής. Δηλαδή σύμφωνα με αυτούς, η ποιότητα ζωής ως ένα πολύπλοκο εργαλείο μέτρησης της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας, της ευτυχίας και της ικανοποίησης που αφορούν ένα εύρος καταστάσεων όπως είναι η υγεία, οι οικογένεια, η εργασία κ.λπ.. Χαρακτηριστικό της «Ψ.Ε» είναι η θετική μέτρηση και η συνολική αξιολόγηση όλων των πτυχών της ζωής ενός ατόμου (Norizan, Siti-Rohaida, 2015). Η «Ψ.Ε» συνίσταται από τρία βασικά χαρακτηριστικά α) το «φαινομενολογικό» φαινόμενο με βάση αυτό το άτομο είναι ευτυχισμένο όταν αντιλαμβάνεται τον εαυτό του όπως είναι στην πραγματικότητα β) όταν το άτομο βιώνει στιγμές ευημερίας και είναι επιρρεπής έντονα τα θετικά συναισθήματα και γ) η «Ψ.Ε» αφορά όλη την ζωή του ατόμου και θα πρέπει να μετριέται σε όλη την διάρκεια και τους τομείς της καθημερινότητας του ατόμου. Η «Ψ.Ε» δηλαδή, ορίζεται ως «η συνολική αποτελεσματικότητα της ψυχολογικής λειτουργίας του ατόμου». Πιο συγκεκριμένα, η «Ψ.Ε» μετρά την ευχαρίστηση ή την ευχάριστη διάσταση των συναισθημάτων του ατόμου (Wright, Cropanzano, 2000). Επίσης σύμφωνα με τον ευρέως αποδεκτό ορισμό της «Ψ.Ε», η έννοια αυτή ορίζεται ως συνολική αποτελεσματικότητα της ψυχολογικής λειτουργικότητας του ατόμου (Noriza, Siti-Rohaida, 2015). Η έρευνα έχει διακρίνει δύο πτυχές της «Ψ.Ε», η μια είναι η συναισθηματική, της οποίας οι συνιστώσες είναι η ευχαρίστηση και δυσαρέσκεια και η άλλη είναι η γνωστική, η οποία αναφέρεται και ως ικανοποίηση από τη ζωή. Αν και οι δύο αυτές πτυχές της «Ψ.Ε» δεν είναι απόλυτα ανεξάρτητες μεταξύ τους, παρόλα αυτά είναι διακριτές και μπορούν να παρέχουν συμπληρωματικές πληροφορίες αν αξιολογούνται ξεχωριστά ως μεταβλητές (Pavot, Diener, 1993). Μια πολύ σημαντική θεωρία σχετικά με τον προσδιορισμό αυτής της έννοιας υπήρξε από την Carol Ryff (1989) και των συνάδελφων της. Η θεωρία αυτή διεξήχθη μέσω ερευνών, συμπεραίνοντας ότι υπάρχουν έξι διαστάσεις που βοηθούν στον προσδιορισμό της έννοιας «Ψ.Ε» (Samman, 2007). Αρχικός και ουσιαστικός σκοπός της μελέτης της Ryff ήταν να διαμορφώσει μια θεωρία που να βασίζεται στην εμπειρική προσέγγιση της σημασίας της «Ψ.Ε». Οι έξι διαστάσεις που διέκρινε, αποτελούν θεωρητικά συστήματα που διαφοροποιούν τις πτυχές της θετικής ψυχολογικής λειτουργίας (Ryff, Singer, 2006).Έτσι, διαμορφώθηκε ένα πολυδιάστατο μοντέλο, το οποίο περιγράφει τις έξι διακριτές συνιστώσες που αφορούν στη λειτουργία της «Ψ.Ε»:

Διαστάσεις κατά τη Ryff (1989):

1. Αποδοχή του εαυτού: Η αποδοχή του εαυτού είναι ένα από τα πιο βασικά στοιχεία της «Ψ.Ε». Ένα σύνολο θεωριών τονίζει, τη σημασία της αποδοχής του εαυτού. Μια από αυτές τις θεωρίες είναι η Ροτζεριανή θεωρία. Έτσι, η διατήρηση θετικής στάσης απέναντι στον εαυτό, αποτελεί τον κεντρικό χαρακτηριστικό της θετική ψυχολογική λειτουργίας.
2. Προσωπική ανάπτυξη: Σύμφωνα με το μοντέλο της Ryff και των συναδέλφων της η «Ψ.Ε» δεν έχει σχέση μόνο με την κατάκτηση κάποιων βασικών επιπέδων λειτουργικότητας, αλλά και με την βελτίωση των ικανοτήτων και την ανάπτυξη του ίδιου του ατόμου. Δηλαδή, το άτομο που είναι πλήρως λειτουργικό θα πρέπει να βελτιώνεται και να αναπτύσσεται διαρκώς, αντιμετωπίζοντας την κάθε δυσκολία της ζωής και να αποφεύγει να περιορίζεται σε μια μόνιμη στατική κατάσταση.
3. Σκοπός ζωής: Η ύπαρξη σκοπού και στόχου δίνει νόημα στην ζωή. Δηλαδή , ο στόχος και ο σκοπός δίνει την αίσθηση μιας γεμάτης ζωής. Σύμφωνα με τις αναπτυξιακές θεωρίες τα άτομα σε κάθε στάδιο της ζωής του θέτει στόχους που προσαρμόζονται και δίνουν νόημα στην ζωή του στο συγκεκριμένο αναπτυξιακό στάδιο.
4. Θετικές και διαπροσωπικές σχέσεις: Ένα ακόμη πολύ βασικό στοιχείο της ψυχικής υγείας είναι ικανότητα του ατόμου να διαθέτει το αίσθημα της αγάπης , το αίσθημα της συμπάθειας, να μπορεί να δημιουργεί δυνατές φιλίες και φυσικά να εμπιστεύεται και να κατανοεί τους συνανθρώπους του. Έτσι, οι θετικές σχέσεις με άλλους κατέχουν εξέχουσα θέση στην αντίληψη της «Ψ.Ε».
5. Κυριαρχία στο περιβάλλον: Η προτελευταία διάσταση στο μοντέλο της Ryff και των συνεργατών της είναι η κυριαρχία στο περιβάλλον. Αυτή η διάσταση σημαίνει ότι το άτομο διαθέτει την ικανότητα να επιλέγει ή να δημιουργεί περιβάλλοντα που είναι υγιή και την ψυχική του υγεία. Ένα σύνολο θεωριών μελετούν τη ζωή του ατόμου στο σύνολό της, αποδεικνύοντας πόσο σημαντική είναι αλληλεπίδραση του περιβάλλοντος με το άτομο τονίζουν. Αυτές οι θεωρίες δίνουν έμφαση στην ικανότητα ενός ατόμου να αναπτύσσεται και να αλλάξει δημιουργικά τον κόσμο του μέσω σωματικών ή διανοητικών δραστηριοτήτων. Ακόμη, ο βαθμός στον οποίο το άτομο εκμεταλλεύεται τις ευκαιρίες του περιβάλλοντός του, σε συνδυασμό με την

ενεργό συμμετοχή και γνώση του περιβάλλοντος είναι σημαντικά συστατικά μιας ολοκληρωμένης θετικής ψυχολογικής λειτουργίας.

6. Αυτονομία ή αυτό-καθορισμός: Η διάσταση αυτή είναι η τελευταία διάσταση στο μοντέλο της Ryff. Σύμφωνα με αυτή την διάσταση το πλήρως λειτουργικό άτομο δεν επιζητά την αποδοχή τον άλλων για να μπορέσει να έχει μια αντικειμενική εκτίμηση του εαυτού του, αντίθετα στηρίζεται σε προσωπικά κριτήρια και πρότυπα που τον οδηγούν στην αξιολόγηση και διαμόρφωση της εικόνας του. Τέλος το αυτόνομο είναι ελεύθερο από τον φόβο να μην είναι αποδεκτό από το περιβάλλον του και από τους κανόνες που θα πρέπει να ακολουθεί για να είναι αρεστός από άτομα που βάζουν αυτούς τους κανόνες η Ryff.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^{Ο}: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

3.1 Προσδιορισμός της έννοιας:

Η «Π.Ζ» είναι μια έννοια που το ενδιαφέρον της έχει απασχολήσει από αρχαιοτάτους χρόνους το σύνολο των Φιλοσόφων. Ένας από αυτούς είναι ο Αριστοτέλης που στο έργο του Ηθικά Νικομάχεια αναφέρεται σε αυτήν την έννοια ως το ευ ζην με την Φράση: "ουν σχεδόν υπό των πλείστων ομολογείται τη:ν γάρ ευδαιμονίαν και οι πολλοί και οι χαρίεντες λέγουσιν, τό δ' ευ ζην και το ευ πράττειν ταυτόν απολαμβάνουσι τω ευδαιμονείν" (Αριστοτέλης: Ηθικά Νικομάχεια Α, κεφ.4. σελ.31-39 & 5). Ο Αριστοτέλης τους όρους «Ποιότητα Ζωής» και «Ευημερία» τους απέδιδε, με τον όρο «Ευδαιμονία» δηλαδή, "το τέλειο και το αυτάρκες αγαθό" που κατά τον Αριστοτέλη είναι ο τελικός σκοπός του κάθε ανθρώπου (Κάκτος Α. Αριστοτέλης, Άπαντα, Ηθικά Νικομάχεια, Αθήνα, κεφ. 4, 1993:31-39&5). Η έννοια της Ποιότητας της Ζωής ήταν αντικείμενο μελέτης των φιλοσόφων με βάση τις αξίες της και το όραμα μια καλής και λιτής ζωής καθώς τότε οι ανάγκες και ο τρόπος ζωής ήταν πολύ διαφορετικός από την σημερινή καθημερινότητα. Η διαφορετικές εποχές και ανάγκες λόγω των συνθηκών που επικρατούν στην κάθε κοινωνία και εποχή καθιστούν σχεδόν αδύνατη την ύπαρξη ενός διαχρονικού, σταθερού και ενός παγκόσμια αποδεκτού ορισμού της «Π.Ζ». Για αυτό τον λόγο ο όρος αυτός αποτελούσε, αποτελεί και θα αποτελεί το κέντρο ενδιαφέροντος των ανθρωπιστικών επιστημών και άλλων επιστημών που εξαρτώνται έμμεσα από αυτή την έννοια όπως η οικονομία αλλά και το μάρκετινγκ. Η «Π.Ζ» είναι μια έννοια με ευρύ περιεχόμενο το οποίο περιλαμβάνει ποικίλες ψυχολογικές, κοινωνικές και περιβαλλοντολογικές διαστάσεις και εκτιμάται με βάση αντικειμενικών και υποκειμενικών δεικτών. Τα τελευταία χρόνια η έννοια της «Π.Ζ» έχει συνδεθεί και χρησιμοποιηθεί πολύ από τον χώρο της ψυχικής υγείας . Το θεωρητικό της υπόβαθρο καθώς και οι μέθοδοι εκτίμησης της έχουν συμβάλει και στον χώρο της ψυχικής υγείας αναδεικνύοντας ανάγκες και προβλήματα των ατόμων που πάσχουν από κάποιο είδος ψυχικής ασθένειας (Baker, Intagliata, 1982). Με βάση την εκτίμηση και έρευνα της «Π.Ζ» έχουν δοθεί απαντήσεις για πολλά ψυχικά νοσήματα και έχουν διεξαχθεί θεραπείες αυτών που βασίζονται όχι μόνο στο θεωρητικό υπόβαθρο αλλά και στην μεθοδολογία της «Π.Ζ» . Σύμφωνα με τον Holmes ένας ολοκληρωμένος ορισμός της «Π.Ζ» θα πρέπει να περιέχει έννοιες που είναι σαφείς και σε διεθνή επίπεδο αναγνωρισμένες και αποδεκτές. Όμως, μόνο το 15% της βιβλιογραφίας έχει έναν ολοκληρωμένο ορισμό αυτής της έννοιας (Holmes, 2005). Αυτό συμβαίνει σύμφωνα και με τους ερευνητές γιατί η έννοια έχει διαφορετική σημασία για τον κάθε

άνθρωπο, αλλά και γιατί είναι ένα πολυδιάστατος όρος με ποικίλους ορισμούς που είναι ευρέως διαδεδομένοι (Farquhar, 1995). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την Π.Ζ ως « *Η υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, μέσα στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, καθώς και σε συνάρτηση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τα κριτήρια και τις ανησυχίες του*» (WHOQOL, 1993) (Stenner, Cooper, Skevington, 2003). Αυτός είναι ένας γενικός και ο πιο ασφαλής. Τέλος, υπήρξαν κάποιοι αξιοσέβαστοι ερευνητές που κατηγοριοποίησαν τους ορισμούς της « Π.Ζ». Ένας από αυτούς ήταν Ο Farquhar (1995) διαχώρισε τους ορισμούς της «Π.Ζ» σε τρείς κατηγορίες. Στην πρώτη έχει συμπεριλάβει τους γενικούς ή περιεκτικούς ορισμούς, οι οποίοι ερμηνεύουν την ποιότητα ζωής μέσα από τον βαθμό ικανοποίησης από την καθημερινή ζωή (Farquhar, 1995). Στην δεύτερη κατηγορία έχει τοποθετήσει τις έννοιες αυτές με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά τα οποία έχουν καίρια σημασία για τον υπολογισμό της «Π.Ζ». Ο Farquhar την κατηγορία την έχει χωρίσει σε τέσσερίς διαστάσεις της έννοιας της «Π.Ζ». Οι διαστάσεις αυτές έχουν σχέση με γενική υγεία και λειτουργικότητα του ατόμου, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση του ατόμου, την «Ι.Ζ» και τον αυτοσεβασμό. Η τρίτη κατηγορία ο Farquhar τοποθετεί τους ορισμούς που εστιάζουν σε έννοιες που συντελούν στην «Π.Ζ» όπως είναι ο ελεύθερος χρόνος καθώς και άλλα φυσικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος που ζει (Farquhar, 1995) . Άλλη μια διάκριση των ορισμών της «Π.Ζ» είναι αυτή που κάνουν Felse και ο Perry (1995). Οι δύο αυτοί ερευνητές διακρίνουν τους ορισμούς της «Π.Ζ», σε ορισμούς που σχετίζονται με την ποιότητα των συνθηκών ζωής ενός ατόμου, σε ορισμούς που σχετίζονται με την ικανοποίηση από της συνθήκες που ζει το άτομο και τέλος σε ορισμούς που αφορούν ένα συνδυασμό της ικανοποίησης και της ποιότητας των συνθηκών που βιώνει ένα άτομο στην καθημερινότητα του (Felse & Perry, 1995).

3.2 Δείκτες της Ποιότητας της ζωής (Π.Ζ)

Οι δείκτες της «Π.Ζ» έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να διευκολύνουν την διερεύνηση και κατανόηση των επιπέδων ατομικής και κοινωνικής «Π.Ζ» Οι δείκτες αυτοί εκτιμούν τις συνθήκες της «Π.Ζ», ανοίγουν τον δρόμο για λήψη αποφάσεων και τέλος ελέγχουν το αποτέλεσμα αυτών των αποφάσεων. Οι δείκτες αυτοί είναι έγκυροι καθώς έχουν προκύψει από εκτενείς και διαρκείς μελέτες των κοινωνικών επιστήμων. Σύμφωνα με την Τζινιέρη και την Κοκκώση οι δείκτες διακρίνονται σε αντικειμενικούς και υποκειμενικούς. Δηλαδή σε δείκτες οι οποίοι βασίζονται σε εγγενείς και καίριας σημασίας ανάγκες των οποίων η κάλυψη

τους είναι απαραίτητη για την επιβίωση όλων των ανθρώπων (αντικειμενικοί δείκτες) και σε δείκτες οι οποίοι σχετίζονται με ανάγκες που ο κάθε άνθρωπος ορίζει και καλύπτει διαφορετικά (υποκειμενικοί δείκτες) (Τζινιέρη, Κοκκώση, 2010).

3.2.1. Αντικειμενικοί και Υποκειμενικοί δείκτες της «Π.Ζ».

Οι αντικειμενικοί δείκτες της «Π.Ζ» είναι η υγεία, το φυσικό περιβάλλον, η κατοικία, οι συνθήκες διαβίωσης, η χρήση του χρόνου, η κοινωνική ένταξη, η οικονομική κάλυψη των αναγκών και η ασφάλεια από εξωτερικούς παράγοντες και συνθήκες. Οι υποκειμενικοί δείκτες είναι το αίσθημα επάρκειας του ίδιου του ατόμου για την λειτουργικότητα του ως προς διάφορες δραστηριότητες του, η ικανοποίηση του ατόμου από τις παρεχόμενες υπηρεσίες και την δυνατότητα συμμετοχής σε διάφορες δραστηριότητες (ψυχολογικές και εκπαιδευτικές). Τέλος ένας ακόμη υποκειμενικός δείκτης είναι και αυτός της αυτοπραγμάτωσης ο οποίος βρίσκεται και στην κορυφή της πυραμίδας του Maslow, ο οποίος δημιούργησε μια κλίμακα αναγκών. Στην βάση της έχει τοποθετήσει της πιο βασικές ανάγκες για την επιβίωση και στην κορυφή της την ανάγκη της αυτοπραγμάτωσης ή της προσωπικής ολοκλήρωσης η οποία είναι μια υποκειμενική ανάγκη και ο καθένας μας την ορίζει διαφορετικά. Οι διαφορές ανάμεσα στους αντικειμενικούς και υποκειμενικούς δείκτες είναι εμφανείς. Οι αντικειμενικοί βασίζονται στις εγγενείς ανάγκες οι οποίες είναι για όλους τους ανθρώπους ίδιες και στη περίπτωση που ένας από αυτούς του δείκτες δεν υπάρχει ή δεν καλύπτεται σε ικανοποιητικό βαθμό τότε επηρεάζεται και η ποιότητα ζωής. Οι υποκειμενικοί δείκτες από την άλλη έχουν να κάνουν με την προσωπική επιθυμία, φιλοδοξία και σκέψη ως προς την ποιότητα ζωής για τον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά. Συμπερασματικά, θα πρέπει να αναφερθεί ότι όλοι οι δείκτες είναι το ίδιο σημαντικοί καθώς και οι δύο κατηγορίες συμβάλλουν στην σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία και ευημερία. Η ατομική ευημερία συνδέεται με την καθολική ευημερία και το αντίστροφο. Τέλος ή πλήρης ικανοποίηση από την ζωή παραπέμπει σε μια ουτοπία και όχι σε μια πραγματική ζωή (Τζινιέρη, Κοκκώση, 2010).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει το πώς αξιολογούν οι άνω των 18 ετών κάτοικοι του Ηρακλείου την ικανοποίηση από τη ζωή τους, τα επίπεδα της ψυχολογικής τους ευημερίας και τη συχνότητα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων που βιώνουν. Μελετώντας επιμέρους άξονες που σχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή, η ερευνά αποσκοπεί να εντοπίσει από ποιους τομείς της ζωής τους λαμβάνουν περισσότερη και λιγότερη ικανοποίηση οι ερωτώμενοι και κατά πόσο αυτοί οι τομείς σχετίζονται μεταξύ τους και με τα κοινωνικοδημογραφικά τους χαρακτηριστικά.

Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις έρευνας

I. Κάποια από τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα που αναμένονταν να διερευνηθούν Από την αξιολόγηση και επεξεργασία των στοιχείων είναι τα εξής:

II.

- Έχουνε οι ερωτώμενοι με υψηλότερο σκορ στην κλίμακα ψυχολογικής ευημερίας και υψηλότερη συχνότητα θετικών συναισθημάτων;
- Οι ερωτώμενοι με χαμηλά σκορ στην κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή τα εμφανίζουν περισσότερο αρνητικά από ότι θετικά συναισθήματα;
- Το σκορ κλίμακας ικανοποίηση από τη ζωή επηρεάζεται από κοινωνικό δημογραφικά χαρακτηριστικά;
- Το σκορ της κλίμακας θετικών και αρνητικών συναισθημάτων επηρεάζεται από τα κοινωνικό δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτώμενων;
- Επηρεάζει ο βαθμός ικανοποίησης από τη ζωή την ψυχική ευημερία των ερωτώμενων;
- Υπάρχει σχέση μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών των ερωτώμενων και της ψυχικής τους ευημερίας;

III.

Μεθοδολογία Έρευνας

Διεξήχθη δειγματοληπτική, ποσοτική έρευνα, με τη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου. Αυτή η προσέγγιση επιλέχθηκε για τη συλλογή δεδομένων σε τυποποιημένη μορφή από ένα σχετικά μεγάλο αριθμών ατόμων (Robson, 2010:275).

Πληθυσμός

Πληθυσμό της έρευνας θα αποτελέσουν οι κάτοικοι του νομού Ηρακλείου που έχουν συμπληρώσει το δέκατο όγδοο έτος της ηλικίας τους.

Κριτήρια Επιλογής Δείγματος

Για να συμπεριληφθεί ένα ερωτηματολόγιο στην έρευνα απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συμπλήρωση του 18^{ου} έτους της ηλικίας του ερωτώμενου. Ο τόπος κατοικίας του ερωτώμενου διευκρινίζεται στο ερωτηματολόγιο και όσοι δε δήλωσαν τόπο κατοικίας το Ηράκλειο, αποκλείστηκαν.

Τεχνικές Συλλογής Δεδομένων

Διεξήχθη δειγματοληπτική ποσοτική έρευνα με τη χρήση αυτό-συμπληρώμενου ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε ηλεκτρονικά μέσω μιας φόρμας Google και θα διαμοιράστηκε στους ερωτώμενους μέσα από ηλεκτρονικές πλατφόρμες που συγκεντρώνεται ο τοπικός πληθυσμός. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από τον Φεβρουάριο μέχρι τον Απρίλιο του 2021.

.

Ερευνητικό Εργαλείο

Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε αποτελεί ένα συνδυασμό τριών διαφορετικών ερευνητικών εργαλείων του ερευνητή Ed Diener και των συνεργατών του. Πιο συγκεκριμένα, ως βασικός άξονας χρησιμοποιείται το Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) των Diener, Su και Tay (2014). Η τελευταία του ενότητα (VII. Υποκειμενική ευημερία) που περιλαμβάνει τρεις υποενότητες, αντικαταστάθηκε με ολοκληρωμένα εργαλεία που μελετούν τους αντίστοιχους άξονες. Συγκεκριμένα:

1. Η υποενότητα «Ικανοποίηση από τη ζωή» που περιλαμβάνει τρεις ερωτήσεις αντικαταστάθηκε από τη συνολική κλίμακα The Satisfaction with Life Scale (swls) των Diener κ. συν. (1985)

2. Οι υποενότητες των θετικών συναισθημάτων και των αρνητικών συναισθημάτων, με τρεις ερωτήσεις έκαστη, αντικαταστάθηκαν από το συνολικό εργαλείο μέτρησης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) των Diener κ. συν. (2009)

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε τις εξής ενότητες:

Ενότητα 1: Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά

Αυτή η ενότητα εξετάζει δέκα ατομικά χαρακτηριστικά: το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, την οικογενειακή κατάσταση, τη διαμονή (συμβίωση), την περιοχή κατοικίας, το νομό, την τωρινή απασχόληση, την αυτοαξιολόγηση της οικονομικής κατάστασης και το μηνιαίο εισόδημα.

Ενότητα 2: Ψυχολογική ευημερία

Περιλαμβάνει έξι διαστάσεις αποτελούμενες από δεκαπέντε υποκλίμακες (πλευρές). Κάθε υποκλίμακα περιλαμβάνει τρεις ερωτήσεις. Η ενότητα της ψυχολογικής ευημερίας αποτελείται από 45 συνολικά στοιχεία (βλ. ένθετο στο τέλος).

Σχόλιο [U1]: Να προσθέσω ερωτηματολόγιο;

IV. Διαπροσωπικές σχέσεις

1. Υποστήριξη
2. Κοινότητα
3. Εμπιστοσύνη
4. Σεβασμός
5. Μοναξιά
6. Ανήκειν

V. Αφοσίωση

7. Ροή

VI. Επιδεξιότητα

8. Ικανότητες
9. Μάθηση
10. Επίτευξη
11. Αυτοαποτελεσματικότητα
12. Αυτοεκτίμηση

VII. Αυτονομία

13. Έλεγχος

VIII. Νόημα

14. Νόημα και σκοπός

IX. Αισιοδοξία

15. Αισιοδοξία

Ενότητα 3: Ικανοποίηση από τη ζωή

Κλίμακα αποτελούμενη από 5 ερωτήσεις αυτό-αξιολόγησης των συνθηκών ζωής και του βαθμού ικανοποίησης σε 5βάθμια κλίμακα Likert.

Ενότητα 4: Θετικά και αρνητικά συναισθήματα

Περιλαμβάνει 12 συναισθήματα για τα οποία οι ερωτώμενοι προσδιορίζουν τη συχνότητα που τα βίωσαν κατά τον τελευταίο μήνα σε 7βάθμια κλίμακα Likert.

Μέθοδος Ανάλυσης Στοιχείων

Τα δεδομένα των ερωτηματολογίων αναλύθηκαν, κατόπιν κωδικοποίησης και καταγραφής, μέσω του στατιστικού πακέτου για τις κοινωνικές επιστήμες, IBM SPSS Statistics (έκδοση 28). Το τελευταίο, όπως και οι υπόλοιπες εκδόσεις που κυκλοφορούν, είναι πρόγραμμα στατιστικής ανάλυσης που χρησιμεύει στη καταγραφή, τη διαχείριση και την επεξεργασία των δεδομένων (Δαφέρμος, 2005). Τα επίπεδα ανάλυσης που εφαρμόστηκαν, ανήκουν στην περιγραφική και επαγωγική στατιστική. Πιο συγκεκριμένα, από πλευρά περιγραφικής στατιστικής πραγματοποιήθηκαν: α) η κατανομή συχνοτήτων, όπου παρατηρούνται οι κατανομές των αριθμητικών και ποσοστιαίων συχνοτήτων, β) η παρουσίαση των μέτρων κεντρικής τάσης και διασποράς των τιμών. Από πλευράς επαγωγικής στατιστικής πραγματοποιήθηκαν, κυρίως, διαμεταβλητές αναλύσεις (t-test, Anova, correlation, x2-test), για να αναδείξουν τις σχέσεις μεταξύ διαφορετικών μεταβλητών, εντοπίζοντας ομοιότητες ή/και διαφοροποιήσεις, μέσω των διασταυρούμενων πινάκων (Ρούσος & Τσαούσης, 2011 · Κόλλιας, 2007).

Δυσκολίες κατά την πραγματοποίηση της μελέτης

Καθώς το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε ηλεκτρονικά μέσω φόρμας Google και έχοντας θέσει ως κριτήριο την ηλικία (18 και άνω), υπήρξε δυσκολία ως προς την προσέγγιση και συμμετοχή ηλικιωμένων ατόμων.

Ηθικά ζητήματα που ανακύπτουν

Τα ηθικά ζητήματα που ανακύπτουν από την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διατηρηθεί η ανωνυμία των ερωτώμενων και να υπάρξει εχεμύθεια που αφορά στο απόρρητο των προσωπικών πληροφοριών των ερωτώμενων.

1ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΜΑΤΑ

1.1Περιγραφικά στοιχεία

1.1.Α. Κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία

Φύλο

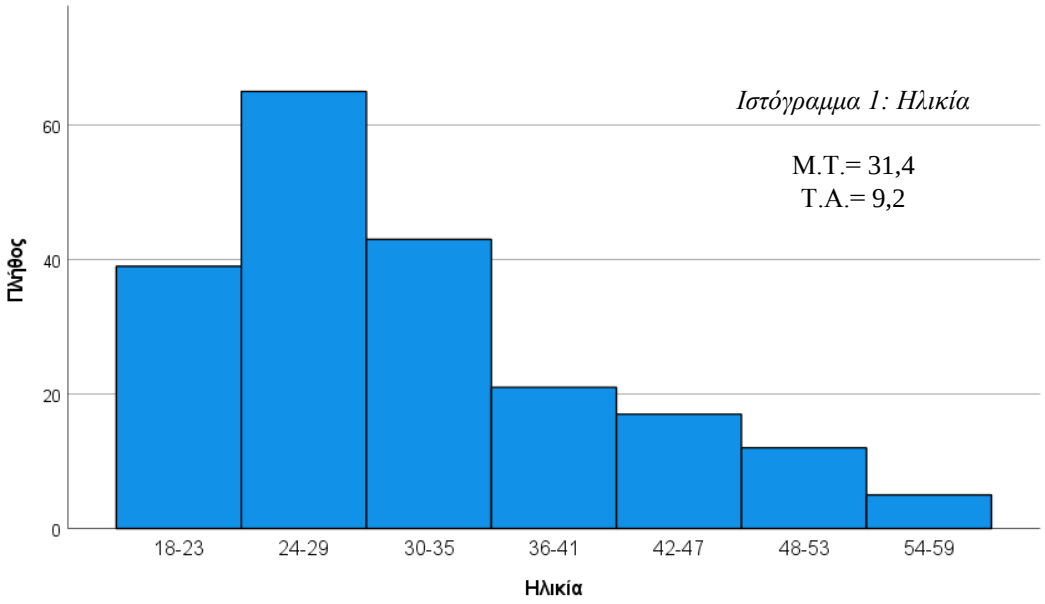
Το τελικό δείγμα αποτέλεσαν 202 άτομα, το 23,3% ήταν άνδρες και το 76,7% γυναίκες (πιν. 1).

Πίνακας 1: Φύλο

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Άνδρας	47	23,3
Γυναίκα	155	76,7
Σύνολο	202	100,0

Ηλικία

Το 72,8% των ερωτώμενων ήταν από 18 έως 35 ετών. Κύρια ηλικιακή ομάδα στο δείγμα ήταν η 24-29 που συγκέντρωσε το 32,2% των απαντήσεων.



Ιστόγραμμα 1: Ηλικία

M.T.= 31,4
T.A.= 9,2

Επίπεδο εκπαίδευσης

Ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης, οι μισοί δήλωσαν πως έχουν ολοκληρώσει την ανώτατη εκπαίδευση, το 10,4% πως έχει

μεταπτυχιακό/διδακτορικό και το 33,7% πως έχει ολοκληρώσει τη μέση εκπαίδευση. Έντεκα άτομα δήλωσαν πως έχουν ολοκληρώσει την υποχρεωτική εκπαίδευση και ένα άτομο πως δεν την έχει ολοκληρώσει (πιν. 2).

Πίνακας 2: Επίπεδο εκπαίδευσης

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Καθόλου σχολείο ή μερικές τάξεις δημοτικού	1	,5
Υποχρεωτική (Δημοτικό)	11	5,4
Μέση (Λύκειο)	68	33,7
Ανώτατη (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	101	50,0
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	21	10,4
Σύνολο	202	100,0

Οικογενειακή κατάσταση

Σχεδόν το 58% των ερωτώμενων ήταν άγαμοι και σχεδόν το 37% έγγαμοι. Εννέα ερωτώμενοι δήλωσαν διαζευγμένοι και μόλις ένας σε χηρεία (πιν. 3).

Πίνακας 3: Οικογενειακή κατάσταση

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Άγαμος/η	117	57,9
Έγγαμος/η	75	37,1
Χήρος/α	1	,5
Διαζευγμένος/η	9	4,5
Σύνολο	202	100,0

Διαμονή

Το 55% του δείγματος διαμένει με οικογένεια ή με σύντροφο, περίπου το 28% συγκατοικεί και περίπου το 17% διαμένει μόνο (πιν. 4).

Πίνακας 4: Διαμονή

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Μόνος	34	16,8
Με οικογένεια/σύντροφο	111	55,0
Με συγκάτοικο	57	28,2
Σύνολο	202	100,0

Περιοχή κατοικίας

Η πλειοψηφεία του δείγματος, περίπου 74%, κατοικεί σε αστική περιοχή, περίπου το 16% σε ημιαστική και σχεδόν το 10 σε αγροτική (πιν. 5).

Πίνακας 5: Περιοχή κατοικίας

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Αστική	149	73,8
Ημιαστική	33	16,3
Αγροτική	20	9,9
Σύνολο	202	100,0

Νομός

Στο τελικό δείγμα συμπεριλήφθηκαν μόνο οι ερωτώμενοι που είχαν δηλώσει νομό κατοικίας το Ηράκλειο, οι οποίοι ανήλθαν στα 202 άτομα (πιν. 6).

Πίνακας 6: Νομός

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Ηρακλείου	202	100,0

Τωρινή Απασχόληση

Ως προς την απασχόληση, το 42,1% των ερωτώμενων δήλωσαν πλήρη απασχόληση και το 18,8% μερική. Το 19,8% δήλωσαν φοιτητές, το 10,4% άνεργοι και το 8,9% ενασχόληση με τα οικιακά. Στο δείγμα δεν υπήρξαν συνταξιούχοι (πιν. 7).

Πίνακας 7: Τωρινή Απασχόληση

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Πλήρης	85	42,1
Μερική	38	18,8
Οικιακά	18	8,9
Φοιτητής	40	19,8
Άνεργος	21	10,4
Σύνολο	202	100,0

Αυτοαξιολόγηση οικονομικής κατάστασης

Στην αυτοαξιολόγηση της οικονομικής κατάστασης, το 4,5% δήλωσε πολύ καλή, το 30% καλή, το 48% μέτρια, το 15% κακή και το 2,5% πολύ κακή (πιν. 8).

Πίνακας 8: Αυτοαξιολόγηση οικονομικής κατάστασης

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Πολύ καλή	9	4,5
Καλή	61	30,2
Μέτρια	97	48,0
Κακή	30	14,9
Πολύ κακή	5	2,5
Σύνολο	202	100,0

Μηνιαίο Εισόδημα

Ως προς το μηνιαίο εισόδημα, το 45% δήλωσε έως 500€, το 45% δήλωσε έως 1.000€, το 8,5% δήλωσε έως 1.500€, το 2% δήλωσε έως 2.000€ και ένας ερωτώμενος δήλωσε έως 2.500€ (πιν. 9).

Πίνακας 9: Μινιαίο Εισόδημα

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
έως 500 €	90	44,6
έως 1.000 €	90	44,6
έως 1.500 €	17	8,4
έως 2.000 €	4	2,0
έως 2.500 €	1	,5
Σύνολο	202	100,0

1.1.Β. Ψυχολογική ευημερία

Η ενότητα της ψυχολογικής ευημερίας περιέχει 45 ερωτήματα τα οποία καλύπτουν 15 πλευρές της ψυχολογικής ευημερίας που συνθέτουν 6 βασικές διαστάσεις της. Τα ερωτήματα επιδέχονταν κλειστές απαντήσεις 5βάθμιας κλίμακας Likert με τις εξής κατηγορίες: Διαφωνώ απόλυτα (1), Διαφωνώ (2), Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ (3), Συμφωνώ (4), Συμφωνώ απόλυτα (5). Ο παρακάτω πίνακας περιλαμβάνει τις μέσες τιμές για κάθε πλευρά της ψυχολογικής ευημερίας και για κάθε συνολική διάστασή της, στην κλίμακα 1-5 με το 5 να αποτελεί το καλύτερο δυνατό σκορ, δηλαδή το μέγιστο στην ψυχολογική ευημερία (πιν 10).

Πίνακας 10: Διαστάσεις και Πλευρές Ψυχολογικής Ευημερίας

Διαστάσεις	Μ.Τ.	Τ.Α.	Πλευρές	Μ.Τ.	Τ.Α.
Ι. Διαπροσωπικές Σχέσεις	3,29	,50	Υποστήριξη	4,21	,82
			Κοινότητα	3,56	,85
			Εμπιστοσύνη	2,83	,92
			Σεβασμός	3,55	,81
			Μοναξιά	2,15	,98
			Ανήκειν	3,47	1,01
ΙΙ. Αφοσίωση	3,97	,84	Ροή	3,97	,84
ΙΙΙ. Επιδεξιότητα	3,64	,78	Ικανότητες	3,71	,94
			Μάθηση	3,75	,93
			Επίτευξη	3,50	,93
			Αυτοαποτε-λεσματικότητα	3,72	,99
			Αυτοεκτίμηση	3,54	,97
IV. Αυτονομία	2,03	,95	Έλεγχος (Α)*	2,03	,95
V. Νόημα	3,55	1,03	Νόημα και Σκοπός	3,55	1,03
VI. Αισιοδοξία	3,67	1,23	Αισιοδοξία	3,67	1,23

* *Σημείωση*: Το (Α) υποδηλώνει πως το στοιχείο είχε αντίστροφη βαθμολόγηση

1.1.Γ. ΚΛΙΜΑΚΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ (SWLS)

Η ενότητα ικανοποίησης από τη ζωή αποτελούνταν από 5 ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις επιδέχονταν κλειστές απαντήσεις 7βάθμιας κλίμακας Likert με τις εξής κατηγορίες: Διαφωνώ απόλυτα (1), Διαφωνώ (2), Διαφωνώ ελαφρώς (3), Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ (4), Συμφωνώ ελαφρώς (5), Συμφωνώ (6), Συμφωνώ απόλυτα (7). Το σκορ στην κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή προκύπτει από το άθροισμα της βαθμολόγησης των 5 ερωτήσεων και μπορεί να κυμανθεί από 5 έως 35. Το τελικό σκορ διαμορφώνει 5 βαθμίδες ικανοποίησης: Πολύ υψηλή βαθμολογία: πολύ ικανοποιημένος (30 – 35), Υψηλή βαθμολογία (25-29), Μέση βαθμολογία (20 - 24), Λίγο κάτω από το μέσο όρο στην ικανοποίηση της ζωής (15 – 19), Δυσαρεστημένος (10 – 14) και Εξαιρετικά δυσαρεστημένος (5 – 9).

Ο παρακάτω πίνακας περιλαμβάνει τη μέση τιμή και την τυπική απόκλιση κάθε ομάδας στην κλίμακα 6-35, αναφέροντας το πλήθος των ερωτώμενου που την αποτελούν και το συνολικό ποσοστό τους επί του δείγματος (πιν 11).

Πίνακας 11: Ικανοποίηση από τη ζωή

			Ικανοποίηση από τη ζωή (6-35)	
	Πλήθος	Ποσοστό (%)	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
(5-9) Υψηλή δυσαρέσκεια	15	7,5	6,87	1,88
(10-14) Δυσαρέσκεια	23	11,4	11,48	1,31
(15-19) Κάτω του μετρίου	24	11,9	17,25	1,29
(20-24) Μέση βαθμολογία	55	27,4	22,22	1,51
(25-29) Ικανοποίηση	52	25,9	26,81	1,46
(30-35) Υψηλή Ικανοποίηση	32	15,9	32,22	1,74

1.1.Δ. ΚΛΙΜΑΚΑ ΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΡΝΤΗΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

Η ενότητα αυτή αποτελούταν από 12 συναισθήματα. Οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να σκεφτούν πόσο συχνά βίωσαν το καθένα από αυτά τα συναισθήματα κατά τις τελευταίες 4 εβδομάδες και να το βαθμολογήσουν χρησιμοποιώντας 5βάθμια κλίμακα Likert με τις κατηγορίες: Πολύ σπάνια ή ποτέ (1), Σπάνια (2), Μερικές φορές (3), Συχνά (4), Πολύ συχνά ή πάντα (5).

Το τελικό σκορ των θετικών συναισθημάτων προκύπτει από το άθροισμα των επιμέρους βαθμολογιών (από 1 έως 5) για τα έξι θετικά στοιχεία (Θετικός/ή, Καλά, Ευχάριστα, Χαρούμενος/η, Ευδιάθετος/η, Ευχαριστημένος). Επομένως, το τελικό σκορ μπορεί να κυμαίνεται από 6 (χαμηλότερο δυνατό) έως 30 (μέγιστο σκορ θετικών συναισθημάτων). Αντίστοιχα, το τελικό σκορ των αρνητικών συναισθημάτων προκύπτει από το άθροισμα των έξι αρνητικών στοιχείων (Αρνητικός/ή, Κακά, Δυσάρεστα, Λυπημένος/η, Φοβισμένος, Θυμωμένος) και μπορεί να κυμανθεί από 6 (χαμηλότερο δυνατό) έως 30 (υψηλότερο δυνατό σκορ αρνητικών συναισθημάτων).

Το σκορ αρνητικών συναισθημάτων αφαιρείται από το σκορ θετικών συναισθημάτων και προκύπτει το σκορ θυμικής ισορροπίας. Αυτό, μπορεί να κυμαίνεται από -24 (δυστυχέστερο δυνατό) έως 24 (ευτυχέστερο δυνατό), με το σκορ 0 να αποτελεί την υψηλότερη δυνατή θυμική ισορροπία. *Ένας ερωτώμενος με πολύ υψηλή βαθμολογία 24, στο σκορ θυμικής ισορροπίας, αναφέρει ότι σπάνια ή ποτέ δεν βιώνει κάποιο από τα αρνητικά συναισθήματα και πολύ συχνά ή πάντα έχει όλα τα θετικά συναισθήματα.*

Το δείγμα αναφέρει υψηλότερη συχνότητα θετικών συναισθημάτων από ότι αρνητικών. Ως εκ τούτου, στην κλίμακα θυμικής ισορροπίας (από -24 έως +24) εμφανίζει ελαφρώς θετικό σκορ (ΜΤ:5,7, ΤΑ:8,1).

Πίνακας 12: Θετικά συναισθήματα, αρνητικά συναισθήματα και ισορροπία (ΜΤ)

	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Θετικά	22,3	5,4
Αρνητικά	16,6	4,5
Ισορροπία	5,7	8,1

Πίνακας: Θετικά και αρνητικά συναισθήματα (ΜΤ)

	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
[Θετικός/ή]	3,71	,972
[Αρνητικός/ή]	2,85	,929
[Καλά]	3,68	,869
[Κακά]	2,79	,890
[Ευχάριστα]	3,71	,929
[Δυσάρεστα]	2,71	,918
[Χαρούμενος/η]	3,75	,998
[Λυπημένος/η]	2,78	,949
[Φοβισμένος/η]	2,55	1,242
[Ευδιάθετος/η]	3,77	1,092
[Θυμωμένος]	2,95	1,179
[Ευχαριστημένος]	3,72	1,117

1.2 Επαγωγικά στοιχεία

1.2.Α. Δημογραφικά χαρακτηριστικά και Ψυχολογική ευημερία

Διαστάσεις ψυχολογικής ευημερίας ανά φύλο

Για να εξεταστεί αν υπάρχει διαφορά στο σκορ των διαστάσεων ψυχολογικής ευημερίας μεταξύ των δύο φίλων, έγινε έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Οι έλεγχοι για τις Διαπροσωπικές Σχέσεις [t(200)= 0,687, p=0,493], την Αφοσίωση [t(200)= 0,175, p=0,861], την Επιδεξιότητα [t(200)= -0,272, p=0,786], την Αυτονομία [t(200)= -0,208, p=0,835], το Νόημα [t(200)= -0,386, p=0,700] και την Αισιοδοξία [t(200)= -1,120, p=0,264] έδειξαν ότι η διαφορά των μέσων τιμών δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Πίνακας 13: Διαστάσεις ψυχολογικής ευημερίας ανά φύλο

	Φύλο	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Διαπροσωπικές Σχέσεις	Άνδρας	3,34	0,45
	Γυναίκα	3,28	0,52
Αφοσίωση	Άνδρας	3,99	0,79
	Γυναίκα	3,96	0,85
Επιδεξιότητα	Άνδρας	3,62	0,81
	Γυναίκα	3,65	0,78
Αυτονομία	Άνδρας	2,06	1,02
	Γυναίκα	2,02	0,93
Νόημα	Άνδρας	3,50	0,91
	Γυναίκα	3,57	1,07
Αισιοδοξία	Άνδρας	3,50	1,20
	Γυναίκα	3,72	1,23

Διαστάσεις ψυχολογικής ευημερίας ανά ηλικία

Ο έλεγχος συσχέτισης Pearson εφαρμόστηκε ώστε να ερευνηθεί αν υπάρχει σχέση μεταξύ της ηλικίας των ερωτώμενων και του σκορ τους στις διαστάσεις της ψυχολογικής ευημερίας. Τα αποτελέσματα των ελέγχων για τις Διαπροσωπικές Σχέσεις (r=0,067, p=0,342), την Αφοσίωση (r=0,013, p=0,857), την Επιδεξιότητα (r=-0,046, p=0,514), την Αυτονομία (r=-0,006, p=0,928) και την Αισιοδοξία (r=-0,107, p=0,128), δεν έδειξαν κάποια στατιστικά σημαντική σχέση. Βρέθηκε μια στατιστικά σημαντική, ελαφριά θετική σχέση, ανάμεσα στην ηλικία και τη διάσταση του Νοήματος (r=0,147 , p=0,036).

Πίνακας 13: Διαστάσεις ψυχολογικής ευημερίας και ηλικία

	Διαπροσωπικές Σχέσεις	Αφοσίωση	Επιδεξιότητα	Αυτονομία	Νόημα	Αισιοδοξία
Ηλικία	0,067	0,013	-0,046	-0,006	,147*	-0,107

Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά επίπεδο εκπαίδευσης

Χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος Ανάλυσης Διακύμανσης One-Way ANOVA για να εξεταστεί αν ο μέσος όρος στο σκορ της ψυχολογικής ευημερίας (από 1 έως 5) επηρεάζεται από το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτώμενων. Τα αποτελέσματα του ελέγχου [F(3, 198)=2,979, p=0,033)] δείχνουν στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση. Όπως φαίνεται και στον πίνακα, όσο μεγαλύτερο το επίπεδο εκπαίδευσης, μεγαλύτερο και το σκορ στην ψυχολογική ευημερία.

Πίνακας 13: Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά επίπεδο εκπαίδευσης

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Υποχρεωτική (Δημοτικό)	12	**3,03**	1,28	**1,16**	4,94
Μέση (Λύκειο)	68	**3,26**	0,59	1,31	4,20
Ανώτατη (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	101	**3,44**	0,50	1,44	4,66
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	21	**3,51**	0,37	**2,84**	4,24
Σύνολο	202	3,36	0,60	1,16	4,94

Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά οικογενειακή κατάσταση

Η οικογενειακή κατάσταση των ερωτώμενων διαχωρίστηκε σε τρεις ομάδες: Έγγαμοι, Άγαμοι και Διαζευγμένοι (συμπεριλαμβανομένου ενός χήρου ερωτώμενου). Αφού ο έλεγχος Levene [F(2,199) = 1,016, p = 0,364] υπέδειξε ομοιγένεια των διακυμάνσεων, ο έλεγχος Ανάλυσης Διακύμανσης One-Way ANOVA [F(2, 199)=4,917, p=0,008) έδειξε στατιστική διαφορά μεταξύ των τριών αυτών ομάδων για το συνολικό σκορ ψυχολογικής ευημερίας (1-5). Ο Tukey post hoc έλεγχος αποκάλυψε πως το σκορ των άγαμων (ΜΤ=3,39, ΤΑ=0,53) και των έγγαμων (ΜΤ=3,39, ΤΑ=0,67) είναι στατιστικά σημαντικά υψηλότερο από αυτό των Διαζευγμένων/Χήρων(ΜΤ=2,79, ΤΑ=0,62). Δεν υπάρχει άλλη στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων.

Πίνακας 14: Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά οικογενειακή κατάσταση

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Άγαμος/η	117	3,39	0,53	1,31	4,66
Έγγαμος/η	75	3,39	0,67	1,16	4,94
Χήρος/α ή Διαζευγμένος/η	10	**2,79**	0,62	1,98	3,84
Σύνολο	202	3,36	0,60	1,16	4,94

Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά διαμονή

Χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος Ανάλυσης Διακύμανσης (One-Way ANOVA) για να εξεταστεί αν το σκορ των ερωτώμενων στην ψυχολογική ευημερία επηρεάζεται από τον αν διαμένουν με σύντροφο ή οικογένεια, με συγκάτοικο, μόνοι. Τα αποτελέσματα του ελέγχου [F(2, 199)=0,017, p=0,984)] δείχνουν στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση.

Πίνακας 15: Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά διαμονή

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Μόνος	34	3,35	0,58
Με οικογένεια/σύντροφο	111	3,37	0,60
Με συγκάτοικο	57	3,35	0,62
Σύνολο	202	3,36	0,60

Αφοσίωση και Νόημα, ως διαστάσεις ψυχολογικής ευημερίας, ανά περιοχή κατοικίας

Πραγματοποιήθηκε έλεγχος One-Way ANOVA για να εξεταστεί εάν τα σκορ των ερωτώμενων για τις διαφορετικές διαστάσεις της ψυχολογικής ευημερίας επηρεάζεται ανάλογα από την περιοχή κατοικίας τους (αστική, ημιαστική, αγροτική). Ο έλεγχος Levene υπέδειξε ομοιογένεια των διακυμάνσεων για τη διάσταση της αφοσίωσης [F(2,199) = 2,925, p = 0,364] όμως όχι για αυτή του νοήματος [F(2,199) = 3,792, p = 0,35]. Οι έλεγχος Ανάλυσης Διακύμανσης One-Way ANOVA για την Αφοσίωση[F(2, 199)=3,031, p=0,050)] και για το Νόημα [F(2, 199)=3,031, p=0,009)] αποκάλυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων.

Ο Tukey post hoc έλεγχος αποκάλυψε πως η διαφορά στο σκορ όσων διαμένουν σε αστική περιοχή (ΜΤ=3,92, ΤΑ=0,82) με όσους διαμένουν σε Αγροτική (ΜΤ=4,40, ΤΑ=0,45) είναι στατιστικά σημαντική. Ο Games-Howell post hoc έλεγχος έδειξε πως η διαφορά στο σκορ του Νοήματος για την Αστική(ΜΤ=3,48, ΤΑ=1,07), Ημιαστική (ΜΤ=3,51, ΤΑ=0,89) και Αγροτική (ΜΤ=4,22, ΤΑ=0,60) περιοχή κατοικίας είναι στατιστικά σημαντική. Παρατηρείται πως οι ερωτώμενοι που διαμένουν σε Αγροτική περιοχή σημειώνουν σημαντικά υψηλότερα σκορ στις διαστάσεις «Νόημα» και «Αφοσίωση» από αυτούς που διαμένουν σε αστική ή ημιαστική περιοχή.

Πίνακας 16: Αφοσίωση και Νόημα, ανά περιοχή κατοικίας

		Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Αφοσίωση	Αστική	149	3,92	0,82
	Ημιαστική	33	3,90	1,04
	Αγροτική	20	**4,40**	0,45
	Σύνολο	202	3,97	0,84
Νόημα	Αστική	149	3,48	1,07
	Ημιαστική	33	3,51	0,89
	Αγροτική	20	**4,22**	0,60
	Σύνολο	202	3,55	1,03

Σκορ μάθησης και επίτευξης ανά τωρινή απασχόληση

Ο έλεγχος One-Way ANOVA για την «Μάθηση» [F(4, 197)=3,732, p=0,001)] και την «Επίτευξη» [F(4, 197)=3,009, p=0,006)], που αποτελούν πλευρές της διάστασης της «Επιδεξιότητας», έδειξε στατιστικά σημαντική επιρροή στα σκορ, ανάλογα από την τωρινή απασχόληση των ερωτώμενων. Υψηλότερα σκορ συγκέντρωσαν οι ερωτώμενοι που δήλωσαν πλήρη απασχόληση και χαμηλότερα αυτοί που δήλωσαν απασχόληση με τα οικιακά.

Πίνακας 17: Σκορ μάθησης και επίτευξης ανά τωρινή απασχόληση

		Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Μάθηση	Πλήρης	85	**3,92**	0,77
	Μερική	38	3,54	1,07
	Οικιακά	18	**3,00**	1,14
	Φοιτητής	40	**3,88**	0,86
	Άνεργος	21	3,84	0,90
	Σύνολο	202	3,75	0,93
Επίτευξη	Πλήρης	85	**3,58**	0,91
	Μερική	38	3,50	0,98
	Οικιακά	18	**2,81**	1,13
	Φοιτητής	40	**3,74**	0,69
	Άνεργος	21	3,32	0,84
	Σύνολο	202	3,50	0,93

Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά οικονομική κατάσταση (αυτοαξιολογηση)

Για να εξεταστεί αν το σκορ των ερωτώμενων στην κλίμακα ψυχολογικής ευημερίας (1-5) επηρεάζεται από την οικονομική τους κατάσταση (όπως την αυτοαξιολογούν οι ίδιοι), έγινε ο έλεγχος διακύμανσης One-Way ANOVA. Τα αποτελέσματα του ελέγχου F(4, 197)=4,545, p=0,002) ήταν στατιστικά σημαντικά. Όπως φαίνεται και από τον πίνακα, όσο καλύτερη χαρακτήριζαν την οικονομική τους κατάσταση οι ερωτώμενοι, τόσο υψηλότερη ψυχολογική ευημερία δήλωναν.

Πίνακας: Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά οικονομική κατάσταση (αυτοαξιολογηση)

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Πολύ καλή	9	**3,75**	,36	3,00	4,11
Καλή	61	**3,49**	,46	1,19	4,28
Μέτρια	97	3,34	,63	1,16	4,66
Κακή	30	3,15	,58	2,19	4,94
Πολύ κακή	5	**2,69**	1,03	1,31	3,84
Σύνολο	202	3,36	,60	1,16	4,94

Επιδεξιότητα, Νόημα και Αισιοδοξία ανά οικονομική κατάσταση (αυτοαξιολογηση)

Για να εξεταστεί αν το σκορ των ερωτώμενων στην κλίμακα ψυχολογικής ευημερίας (1-5) και συγκεκριμένα στις διαστάσεις «Επιδεξιότητα», «Νόημα» και «Αισιοδοξία» επηρεάζεται από την οικονομική τους κατάσταση (όπως την αυτοαξιολογούν οι ίδιοι), έγινε ο έλεγχος διακύμανσης One-Way ANOVA. Τα αποτελέσματα των ελέγχων για την Επιδεξιότητα [F(4, 197)=4,674, p=0,001], το Νόημα [F(4, 197)=4,545, p=0,008] και την Αισιοδοξία [F(4, 197)=4,545, p=<0,001] ήταν στατιστικά σημαντικά.

Πίνακας: Επιδεξιότητα, Νόημα και Αισιοδοξία ανά οικονομική κατάσταση (αυτοαξιολογηση)

		Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Επιδεξιότητα	Πολύ καλή	9	**4,29**	0,65
	Καλή	61	**3,80**	0,64
	Μέτρια	97	3,61	0,81
	Κακή	30	3,34	0,74
	Πολύ κακή	5	2,92	1,16
	Σύνολο	202	3,64	0,78
Νόημα	Πολύ καλή	9	**4,00**	1,04
	Καλή	61	**3,81**	0,87
	Μέτρια	97	3,49	1,03
	Κακή	30	3,29	1,04
	Πολύ κακή	5	2,47	1,61
	Σύνολο	202	3,55	1,03
Αισιοδοξία	Πολύ καλή	9	4,22	1,07
	Καλή	61	4,05	0,90
	Μέτρια	97	3,69	1,18
	Κακή	30	2,91	1,46
	Πολύ κακή	5	2,33	1,63
	Σύνολο	202	3,67	1,23

Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά ύψος μηνιαίου εισοδήματος

Χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος Ανάλυσης Διακύμανσης (One-Way ANOVA) για να εξεταστεί αν το σκορ της ψυχολογικής ευημερίας (1-5) επηρεάζεται από το ύψος του μηνιαίου εισοδήματος των ερωτώμενων. Τα αποτελέσματα του ελέγχου [F(4, 197)=3,118, p=0,016) δείχνουν στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση.

Πίνακας 00: Σκορ ψυχολογικής ευημερίας ανά μηνιαίο εισόδημα

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
έως 500 €	90	3,21	0,68
έως 1.000 €	90	3,44	0,52
έως 1.500 €	17	3,64	0,33
έως 2.000 €	4	3,56	0,08
Σύνολο	201	3,36	0,60

1.2.Β. Δημογραφικά χαρακτηριστικά και Ικανοποίηση από τη ζωή

Ικανοποίηση από τη ζωή ανά φύλο

Για να εξεταστεί αν υπάρχει διαφορά στο σκορ ικανοποίησης από τη ζωή μεταξύ των δύο φίλων, έγινε έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Ο έλεγχος [t(91,132)=1,072, p=0,287] έδειξε ότι η διαφορά των σκορ των δύο φύλων δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Πίνακας 13: Ικανοποίηση από τη ζωή ανά φύλο

	Φύλο	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Ικανοποίηση από τη ζωή	Άνδρας	47	22,98	6,47
	Γυναίκα	155	21,76	7,87

Ικανοποίηση από τη ζωή ανά ηλικία

Ο έλεγχος συσχέτισης Pearson εφαρμόστηκε ώστε να ερευνηθεί αν υπάρχει σχέση μεταξύ της ηλικίας των ερωτώμενων και του σκορ στην κλίμακα ψυχολογικής ευημερίας. Τα αποτελέσματα του ελέγχου (r=0,031, p=0,665) δεν έδειξαν κάποια στατιστικά σημαντική σχέση.

Ικανοποίηση από τη ζωή ανά επίπεδο εκπαίδευσης

Χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος Ανάλυσης Διακύμανσης One-Way ANOVA για να εξεταστεί αν το σκορ στην κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή (από 5 έως 35) επηρεάζεται από το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτώμενων. Τα αποτελέσματα του ελέγχου [F(3, 198)=1,378, p=0,251) δεν δείχνουν στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση.

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Υποχρεωτική (Δημοτικό)	12	18,42	10,70
Μέση (Λύκειο)	68	21,50	7,38
Ανώτατη (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	101	22,79	7,25
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	21	22,29	7,52
Σύνολο	202	22,04	7,57

Ικανοποίηση από τη ζωή ανά οικογενειακή κατάσταση

Η οικογενειακή κατάσταση των ερωτώμενων διαχωρίστηκε σε τρεις ομάδες: Έγγαμοι, Άγαμοι και Διαζευγμένοι (συμπεριλαμβανομένου ενός χήρου ερωτώμενου). Αφού ο έλεγχος Levene [F(2,199) = 0,665, p = 0,364] υπέδειξε ομοιγένεια των διακυμάνσεων, ο έλεγχος Ανάλυσης Διακύμανσης One-Way ANOVA [F(2, 199)=6,620, p=0,002) έδειξε στατιστική διαφορά μεταξύ των τριών αυτών ομάδων για το συνολικό σκορ στην ικανοποίηση από τη ζωή (1-5).

Ο Tukey post hoc έλεγχος αποκάλυψε πως το σκορ των άγαμων (ΜΤ=21,68, ΤΑ=7,13) και των έγγαμων (ΜΤ=23,59, ΤΑ=7,72) είναι στατιστικά σημαντικά υψηλότερο από αυτό των διαζευγμένων/χήρων (ΜΤ=14,80, ΤΑ=7,50). Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των άγαμων και των έγγαμων.

Πίνακας: Ικανοποίηση από τη ζωή ανά οικογενειακή κατάσταση

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Άγαμος/η	117	21,68	7,13
Έγγαμος/η	75	23,59	7,72
Χήρος/α ή Διαζευγμένος/η	10	14,80	7,50
Σύνολο	202	22,04	7,57

Ικανοποίηση από τη ζωή ανά περιοχή κατοικίας

Πραγματοποιήθηκε έλεγχος One-Way ANOVA για να εξεταστεί εάν το σκορ των ερωτώμενων στην κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή επηρεάζεται ανάλογα από την περιοχή κατοικίας τους (αστική, ημιαστική, αγροτική). Ο έλεγχος Ανάλυσης Διακύμανσης One-Way ANOVA [F(2, 199)=1,706, p=0,184)] υπέδειξε πως οι διαφορές μεταξύ των ομάδων δεν είναι στατιστικά σημαντικές.

Πίνακας: Ικανοποίηση από τη ζωή ανά περιοχή κατοικίας

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Αστική	149	21,55	7,68
Ημιαστική	33	22,64	7,67
Αγροτική	20	24,75	6,13
Σύνολο	202	22,04	7,57

Ικανοποίηση από τη ζωή ανά οικονομική κατάσταση (αυτοαξιολόγηση)

Για να εξεταστεί εάν το σκορ της ικανοποίησης από τη ζωή επηρεάζεται από το πως αυτοαξιολογούν οι ερωτώμενοι την οικονομική τους κατάσταση, έγινε έλεγχος ανάλυσης διακύμανσης μονής κατεύθυνσης. Ο έλεγχος Levene [F(4,197) = 0,885, p = 0,474] υπέδειξε ομοιογένεια των διακυμάνσεων και ο έλεγχος One-Way ANOVA [F(4, 197)=10,336, p=<0,001) έδειξε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων.

Πίνακας: Ικανοποίηση από τη ζωή ανά αυοταξ. Οικ. Κατ.

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Πολύ καλή	9	29,44	4,67
Καλή	61	25,33	6,76
Μέτρια	97	20,93	6,93
Κακή	30	17,73	7,75
Πολύ κακή	5	16,20	7,98
Σύνολο	202	22,04	7,57

Ικανοποίηση από τη ζωή ανά ύψος μηνιαίου εισοδήματος

Χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος Ανάλυσης Διακύμανσης One-Way ANOVA για να εξεταστεί αν το σκορ στην κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή (από 5 έως 35) επηρεάζεται από το ύψος μηνιαίου εισοδήματος των ερωτώμενων. Τα αποτελέσματα του ελέγχου [F(3, 197)=6,602, p=<0,001)] δείχνουν πως στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των ομάδων. Όπως φαίνεται και στον πίνακα, όσο αυξάνεται το μηνιαίο εισόδημα, αυξάνεται και το σκορ ικανοποίησης από τη ζωή.

Πίνακας: Ικανοποίηση από τη ζωή ανά ύψος μηνιαίου εισοδήματος

	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
έως 500 €	90	**19,73**	7,46
έως 1.000 €	90	23,27	7,33
έως 1.500 €	17	26,29	6,48
έως 2.000 €	4	**27,75**	4,50
Σύνολο	201	22,03	7,59

1.2.Γ. Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας και Δημογραφικά

Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά φύλο

Για να εξεταστεί αν υπάρχει διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών στη συχνότητα βίωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων αλλά και σκορ τους στην κλίμακα θυμικής ισορροπίας, έγιναν τρεις έλεγχοι t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Οι έλεγχοι για τα θετικά συναισθήματα [t(94,17)=-0,384, p=0,351], για τα αρνητικά [t(200)=1,112, p=0,267] και για την θυμική ισορροπία [t(101,33)=-0,986, p=0,326] δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των φύλων.

Πίνακας: Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά φύλο

	Φύλο	Πλήθος	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Θετική Εμπειρία	Άνδρας	47	22,11	4,50
	Γυναίκα	155	22,41	5,66
Αρνητική Εμπειρία	Άνδρας	47	17,28	3,95
	Γυναίκα	155	16,44	4,68
Ισορροπία	Άνδρας	47	4,83	6,39
	Γυναίκα	155	5,97	8,60

Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά ηλικιακή ομάδα

Για να εξεταστεί αν το σκορ στις κλίμακες θετικής εμπειρίας, αρνητικής εμπειρίας και θυμικής ισορροπίας, επηρεάζεται από την ηλικιακή ομάδα των ερωτώμενων (18-23, 24-29, 30-35, 36-41, 42-47, 48-53, 54-59), χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος One-Way ANOVA. Τα αποτελέσματα του ελέγχου για την κλίμακα θετικής εμπειρίας [$F(6, 195)=0,84$, $p=0,54$)], αρνητικής εμπειρίας [$F(6, 195)=1,744$, $p=0,113$)] και θυμικής ισορροπίας [$F(6, 195)=1,189$, $p=0,314$)] δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση.

Πίνακας: Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά ηλικιακή ομάδα

	Θετική Εμπειρία		Αρνητική Εμπειρία		Ισορροπία	
Ηλικία	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
18-23	22,85	5,41	17,92	4,84	4,92	8,90
24-29	22,68	4,79	16,66	4,34	6,02	7,23
30-35	21,53	6,03	16,67	3,85	4,86	7,67
36-41	23,14	4,19	14,52	3,28	8,62	6,17
42-47	22,71	6,62	16,00	5,09	6,71	9,87
48-53	19,67	6,88	17,75	6,03	1,92	11,37
54-59	22,80	3,27	14,20	6,38	8,60	8,56

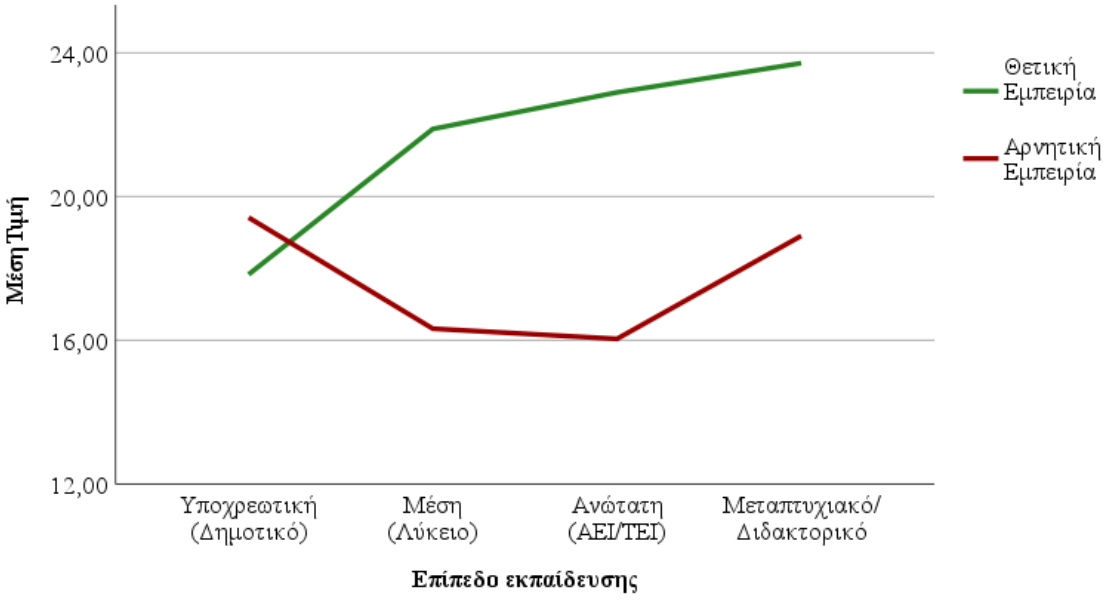
Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά επίπεδο εκπαίδευσης

Για να εξεταστεί αν το σκορ στις κλίμακες θετικής εμπειρίας, αρνητικής εμπειρίας και θυμικής ισορροπίας, επηρεάζεται από το εκπαιδευτικό επίπεδο των ερωτώμενων, χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος One-Way ANOVA. Τα αποτελέσματα του ελέγχου για την την κλίμακα θετικής εμπειρίας [F(3, 198)=3,926 p=0,009)] αρνητικής εμπειρίας [F(3, 198)=4,144 p=0,007)] και θυμικής ισορροπίας [F(3, 198)=4,163 p=0,007)] έδειξαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα.

Πίνακας: Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά επίπεδο εκπαίδευσης

Επίπεδο εκπαίδευσης	Θετική Εμπειρία		Αρνητική Εμπειρία		Ισορροπία	
	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Υποχρεωτική (Δημοτικό)	**17,83**	7,64	**19,42**	3,20	**-1,58**	8,10
Μέση (Λύκειο)	21,88	5,49	16,32	5,05	5,56	8,79
Ανώτατη (ΑΕΙ/ΤΕΙ)	22,90	5,07	16,04	4,19	**6,86**	7,80
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	**23,71**	3,93	**18,90**	3,85	4,81	5,28

Γράφημα: Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά επίπεδο εκπαίδευσης



Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά οικογενειακή κατάσταση

Για να εξεταστεί αν το σκορ στις κλίμακες θετικής εμπειρίας, αρνητικής εμπειρίας και θυμικής ισορροπίας, επηρεάζεται από την οικογενειακή κατάσταση των ερωτώμενων, χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος One-Way ANOVA. Τα αποτελέσματα του ελέγχου για την την κλίμακα θετικής εμπειρίας [F(2, 199)=6,972 p=0,001)] και για την κλίμακα θυμικής ισορροπίας [F(2, 199)=4,365 p=0,014)] ήταν στατιστικά σημαντικά. Ο ελέγχος ανάλυσης διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA) για την κλίμακα αρνητικής εμπειρίας [F(2, 199)=1,172 p=0,313)] δεν έδειξε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα.

Ο Tukey post hoc έλεγχος αποκάλυψε για την κλίμακα θετική εμπειρίας και για την κλίμακα θυμικής ισορροπίας, ότι τα σκορ των άγαμων και των έγγαμων είναι στατιστικά σημαντικά υψηλότερα από των διαζευγμένων/χήρων. Δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των άγαμων και των έγγαμων.

Πίνακας: Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά οικογενειακή κατάσταση

Οικογενειακή κατάσταση	Θετική Εμπειρία		Αρνητική Εμπειρία		Ισορροπία	
	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Άγαμος/η	22,63	4,98	16,94	4,52	5,69	7,84
Έγγαμος/η	22,69	5,43	16,03	4,34	6,67	7,76
Χήρος/α ή Διαζευγμένος/η	16,30	6,91	17,60	5,87	-1,30	11,48
Διαζευγμένος/η	22,63	4,98	16,94	4,52	5,69	7,84

Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά περιοχή κατοικίας

Για να εξεταστεί αν το σκορ στις κλίμακες θετικής εμπειρίας, αρνητικής εμπειρίας και θυμικής ισορροπίας, επηρεάζεται από την περιοχή κατοικίας των ερωτώμενων, έγινε ο έλεγχος διακύμανσης One-Way ANOVA. Τα αποτελέσματα του ελέγχου για την κλίμακα θετικής εμπειρίας [F(2, 199)=0,323 p=0,725)] και για την κλίμακα θυμικής ισορροπίας [F(2, 199)=2,236 p=0,110)] δεν ήταν στατιστικά σημαντικά. Ωστόσο, τα αποτελέσματα του ελέγχου για την κλίμακα αρνητικής εμπειρίας [F(2, 199)=4,227 p=0,016)] ήταν στατιστικά σημαντικά.

Ο Tukey post hoc έλεγχος αποκάλυψε για την κλίμακα αρνητικής εμπειρίας ότι οι στατιστικά σημαντικές διαφορές εντοπίζονται μεταξύ των κατοίκων ημιαστικής περιοχής και αυτών που κατοικούν σε αστική ή σε αγροτική. Δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των κατοίκων αστικής και αγροτικής περιοχής.

Πίνακας: Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά περιοχή κατοικίας

Περιοχή κατοικίας	Θετική Εμπειρία		Αρνητική Εμπειρία		Ισορροπία	
	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Αστική	22,38	5,31	**16,36**	4,24	6,02	7,76
Ημιαστική	21,79	5,88	**18,61**	4,94	3,18	9,43
Αγροτική	23,00	5,47	**15,45**	5,21	7,55	8,21

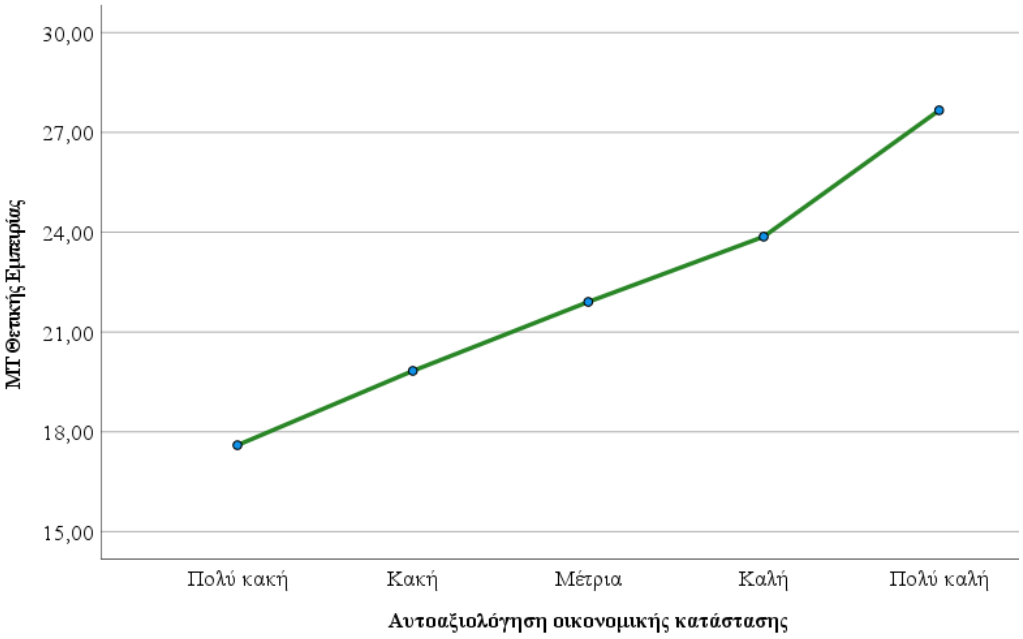
Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας και (αυτοαξιολογούμενη) οικονομική κατάστασης

Για να εξεταστεί αν το σκορ στις κλίμακες θετικής εμπειρίας, αρνητικής εμπειρίας και θυμικής ισορροπίας, επηρεάζεται από την το πώς αξιολογούν οι ερωτώμενοι την οικονομική τους κατάσταση, έγινε ο έλεγχος διακύμανσης One-Way ANOVA. Τα αποτελέσματα του ελέγχου για την κλίμακα θετικής εμπειρίας [F(4, 197)=6,856 p=<0,001)], για την κλίμακα αρνητικής εμπειρίας [F(4, 197)=2,753 p=0,029)], και για την κλίμακα θυμικής ισορροπίας [F(4, 197)=6,370 p=<0,001)], ήταν στατιστικά σημαντικά.

Πίνακας: Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας ανά οικονομική κατάσταση

Αυτοαξιολόγηση οικονομικής κατάστασης	Θετική Εμπειρία		Αρνητική Εμπειρία		Ισορροπία	
	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Πολύ καλή	**27,67**	2,60	16,67	6,93	**11,00**	6,96
Καλή	23,87	4,07	15,31	3,90	**8,56**	6,14
Μέτρια	21,91	5,55	16,84	4,16	5,07	7,95
Κακή	**19,83**	5,82	**18,47**	4,73	1,37	8,79
Πολύ κακή	**17,60**	6,43	**17,80**	8,56	-,20	14,57

Γράφημα: Κλίμακα θετικής εμπειρίας ανά (αυτοαξιολογούμενη) οικονομική κατάσταση



Ο έλεγχος Levene για την κλίμακα θετικής εμπειρίας [F(4,197) = 2,501, p = 0,044] έδειξε πως δεν υπήρχε ομοιογένεια των διακυμάνσεων. Έτσι, πραγματοποιήθηκε ο post hoc έλεγχος Games-Howell για να ερευνηθεί η στατιστική σημαντικότητα των διαφορών μεταξύ των αυτοαξιολογούμενων επιπέδων οικονομικής κατάστασης

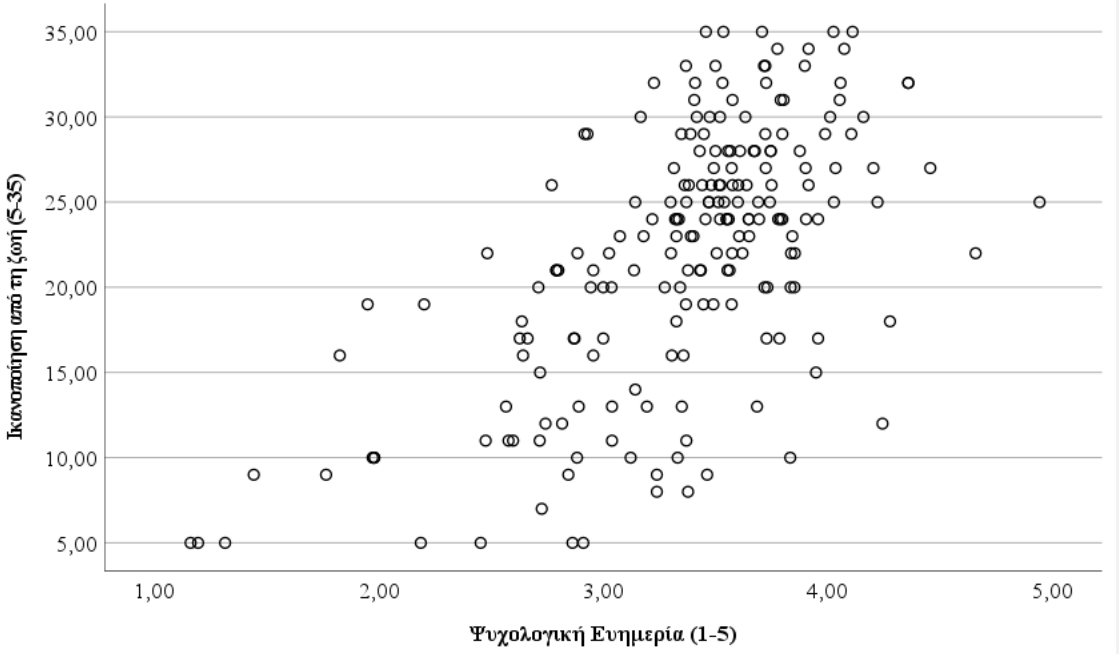
Πίνακας: Έλεγχος Games-Howell των επιπέδων οικονομικής κατάστασης

(I) Αυτοαξιολόγηση οικονομικής κατάστασης	(J) Αυτοαξιολόγηση οικονομικής κατάστασης	Mean Difference (I-J)	Sig.
Πολύ καλή	Καλή	3,80*	,014
	Μέτρια	5,76*	<,001
	Κακή	7,83*	<,001
	Πολύ κακή	10,07	,100
Καλή	Πολύ καλή	-3,80*	,014
	Μέτρια	1,96	,084
	Κακή	4,04*	,012
	Πολύ κακή	6,27	,344
Μέτρια	Πολύ καλή	-5,76*	<,001
	Καλή	-1,96	,084
	Κακή	2,07	,429
	Πολύ κακή	4,31	,622
Κακή	Πολύ καλή	-7,83*	<,001
	Καλή	-4,04*	,012
	Μέτρια	-2,07	,429
	Πολύ κακή	2,23	,941
Πολύ κακή	Πολύ καλή	-10,07	,100
	Καλή	-6,27	,344
	Μέτρια	-4,31	,622
	Κακή	-2,23	,941

1.2.Δ. Ψυχολογική ευημερία και Ικανοποίηση από τη ζωή

Ο έλεγχος συσχέτισης Pearson εφαρμόστηκε ώστε να ερευνηθεί αν υπάρχει σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ευημερίας των ερωτώμενων και του σκορ τους στην κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή. Τα αποτελέσματα του ελέγχου (r=0,617, p=<0,001) έδειξαν ότι υπάρχει μέτρια, θετική σχέση, στατιστικά σημαντική. Δηλαδή, η υψηλότερη ικανοποίησης από τη ζωή σχετίζεται με μεγαλύτερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας και αντίστροφα.

Γράφημα: Ψυχολογική ευημερία και Ικανοποίηση από τη ζωή (κλίμακα)

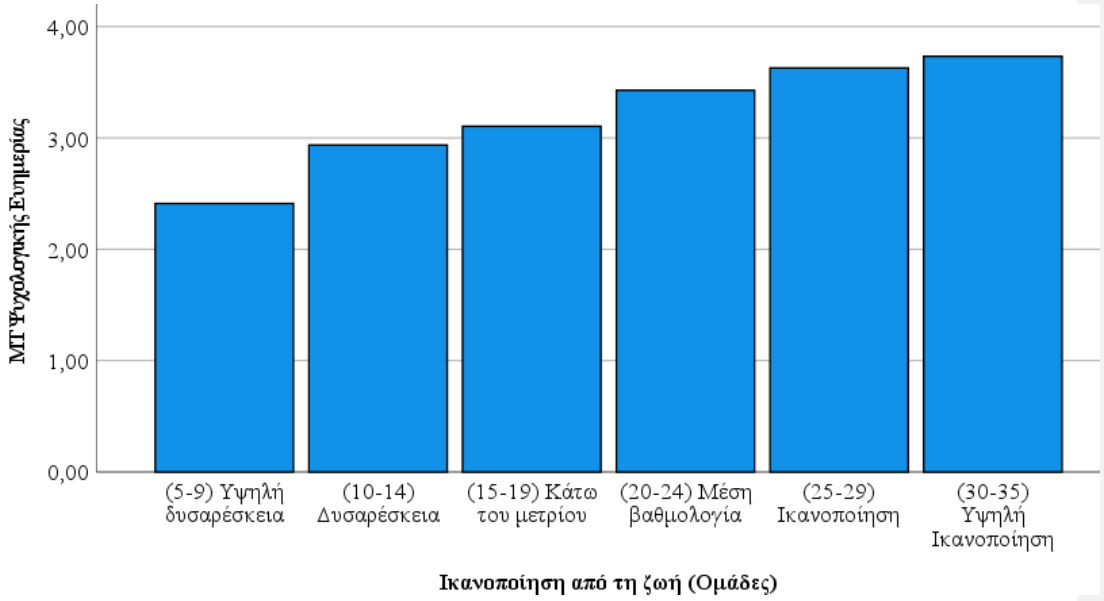


Ανάλογα με το σκορ τους στην κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή, οι ερωτθώμενοι χωρίστηκαν σε 6 διατάξιμες ομάδες. Πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος ανάλυσης της διακύμανσης (One-Way ANOVA) για να εξεταστεί αν το σκορ των ερωτώμενων στην κλίμακα ψυχολογικής ευημερίας (1-5) επηρεάζεται από το βαθμό ικανοποίησής τους από τη ζωή. Τα αποτελέσματα του ελέγχου [F(5,195)=24,288, p=<0,001] δείχνουν στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση.

Πίνακας: Ψυχολογική ευημερία και Ικανοποίηση από τη ζωή (ομάδες)

	N	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
(5-9) Υψηλή δυσαρέσκεια	15	2,41	,84	1,16	3,46
(10-14) Δυσαρέσκεια	23	2,94	,57	1,97	4,24
(15-19) Κάτω του μετρίου	24	3,11	,64	1,83	4,28
(20-24) Μέση βαθμολογία	55	3,43	,39	2,48	4,66
(25-29) Ικανοποίηση	52	3,63	,37	2,77	4,94
(30-35) Υψηλή Ικανοποίηση	32	3,73	,31	3,17	4,36
Σύνολο	201	3,36	,60	1,16	4,94

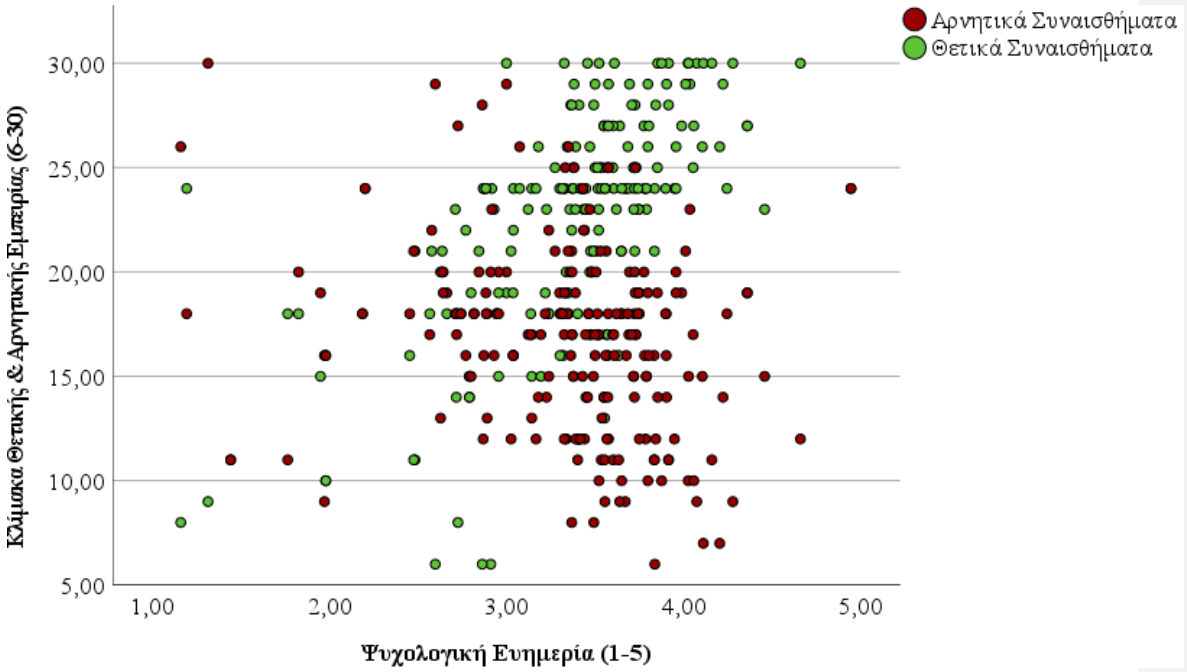
Γράφημα: Ψυχολογική ευημερία και Ικανοποίηση από τη ζωή (ομάδες)



1.2.Ε. Ψυχολογική Ευημερία & Κλίμακα Θετικής - Αρνητικής εμπειρίας

Ο έλεγχος συσχέτισης Pearson εφαρμόστηκε ώστε να ερευνηθεί αν υπάρχει σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ευημερίας των ερωτώμενων και των σκορ τους στις κλίμακες θετικής εμπειρίας, αρνητικής εμπειρίας και θυμικής ισορροπίας. Τα αποτελέσματα του ελέγχου έδειξαν μέτρια θετική σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ευημερίας και των σκορ στην κλίμακα θετικών συναισθημάτων (r=0,608 p=<0,001) και της θυμικής ισορροπίας (r=0,522, p=<0,001). Ακόμη, έδειξαν χαμηλή, αρνητική σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ευημερίας και του σκορ στην κλίμακα αρνητικών συναισθημάτων (r=-0,271, p=<0,001). Τα αποτελέσματα είναι στατιστικά σημαντικά. Όπως ήταν αναμενόμενο, ο έλεγχος επιβεβαιώνει πως η υψηλότερη ψυχολογική ευημερία σχετίζεται με υψηλότερη συχνότητα βίωση θετικών συναισθημάτων και χαμηλότερη συχνότητα βίωσης αρνητικών.

Γράφημα: Ψυχολογική Ευημερία & Κλίμακα Θετικής - Αρνητικής εμπειρίας



1.2.ΣΤ.Ικανοποίηση από τη ζωή και Κλίμακα θετικής & αρνητικής εμπειρίας

Ο έλεγχος συσχέτισης Pearson εφαρμόστηκε ώστε να ερευνηθεί αν υπάρχει σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή των ερωτώμενων και των σκορ τους στις κλίμακες θετικής εμπειρίας, αρνητικής εμπειρίας και θυμικής ισορροπίας. Τα αποτελέσματα του ελέγχου έδειξαν μέτρια θετική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή και των σκορ στην κλίμακα θετικών συναισθημάτων (r=0,638 p=0,00) και της θυμικής ισορροπίας (r=0,621, p=<0,00). Ακόμη, έδειξαν χαμηλή, αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή και του σκορ στην κλίμακα αρνητικών συναισθημάτων (r=-0,355, p=<0,00). Τα αποτελέσματα είναι στατιστικά σημαντικά. Όπως ήταν αναμενόμενο, ο έλεγχος επιβεβαιώνει πως η μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται με υψηλότερη συχνότητα βίωση θετικών συναισθημάτων και χαμηλότερη συχνότητα βίωσης αρνητικών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει το βαθμό ψυχολογικής ευημερίας των ενήλικων κατοίκων του Ηρακλείου, το βαθμό ικανοποίησής τους από τη ζωή, τη συχνότητα βίωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων καθώς και πώς τα δεδομένα αυτά μπορεί να επηρεάζονται από τα ατομικά τους χαρακτηριστικά (κοινωνικοδημογραφικά). Επίσης, η μελέτη ήθελε να ερευνήσει εάν ο βαθμός ψυχολογικής ευημερίας καθώς και το πόσο ικανοποιημένος είναι κάποιος από τη ζωή του, σχετίζεται με το πόσο συχνά βιώνει θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τέλος, μελετήθηκε εάν το πώς οι ερωτώμενοι αξιολογούν στη ζωή τους τις 6 βασικές διαστάσεις της ψυχολογικής ευημερίας (δηλ. διαπροσωπικές σχέσεις, αφοσίωση σε δραστηριότητες, αίσθημα ικανότητας-επιδεξιότητας, αυτονομία, νόημα και αισιοδοξία), επηρεάζει το πόσο ικανοποιημένοι αισθάνονται από αυτή.

Η ικανοποίηση από τη ζωή των ενήλικων κατοίκων του Ηρακλείου είναι σε τιμές πάνω του μετρίου (ΜΤ=22,04 και ΑΤ=7,57 στην κλίμακα 5-35). Περίπου το 42% των ερωτώμενων ανήκει στις ομάδες "Ικανοποίηση" και "Υψηλή Ικανοποίηση" που σημαίνει ότι σε γενικές γραμμές η ζωή τούς είναι ευχάριστη και οι κύριοι τομείς της ζωής πάνε καλά - εργασία ή εκπαίδευση, οικογένεια, φίλοι, ελεύθερος χρόνος και προσωπική ανάπτυξη. Περίπου το 39% συγκεντρώνει μέσο ή κάτω του μετρίου σκορ. Οι ερωτώμενοι σε αυτές τις ομάδες μπορεί να είναι ως επί το πλείστων ικανοποιημένοι με τους περισσότερους τομείς της ζωής τους αλλά να βλέπουν την ανάγκη για κάποια βελτίωση, μπορεί να έχουν μικρά αλλά σημαντικά προβλήματα σε αρκετούς τομείς της ζωής τους, ή μπορεί να έχουν πολλούς τομείς πολύ καλά, όμως σε έναν τομέα να αντιμετωπίζουν ουσιώδες πρόβλημα. Τέλος, περίπου το 19% ανήκει στις κατηγορίες της "Δυσαρέσκειας" και της "Υψηλής δυσαρέσκειας" και είναι ουσιαστικά δυσαρεστημένο με τη ζωή του. Οι ερωτώμενοι σε αυτές τις κατηγορίες μπορεί να κυμαίνονται από αυτούς που έχουν αρκετούς τομείς στη ζωή τους που δεν πηγαίνουν καλά, ή έναν ή δύο τομείς που πηγαίνουν πολύ άσχημα, έως αυτούς που είναι εξαιρετικά δυσαρεστημένοι με την τρέχουσα ζωή τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις αυτό είναι σε αντίδραση σε κάποιο πρόσφατο κακό γεγονός όπως η χηρεία ή η ανεργία. Σε άλλες περιπτώσεις, είναι μια απάντηση σε ένα χρόνιο πρόβλημα όπως ο αλκοολισμός ή ο εθισμός. Εάν η δυσαρέσκεια είναι χρόνια, το άτομο πρέπει να αλλάξει, και συχνά άλλοι μπορούν να βοηθήσουν.

(πηγή:http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf)

Ο βαθμός ικανοποίησης από τη ζωή δεν έδειξε να επηρεάζεται από το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης ή την κατοικία (αστική, ημιαστική, αγροτική). Αυτό που επηρέασε την ικανοποίηση από τη ζωή ήταν η οικογενειακή κατάσταση, με τους άγαμους (ΜΤ=21,68, ΤΑ=7,13) και τους έγγαμους (ΜΤ=23,59, ΤΑ=7,72) να έχουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο από αυτό των διαζευγμένων/χήρων (ΜΤ=14,80, ΤΑ=7,50). Επίσης, ο βαθμός ικανοποίησης από τη ζωή σχετίστηκε με το ύψος του μηνιαίου εισοδήματος των ερωτώμενων καθώς και με το πώς οι ίδιοι αξιολογούν την οικονομική τους κατάσταση. Το υψηλότερο μηνιαίο εισόδημα αλλά και η καλύτερη αυτοαξιολόγηση της οικονομικής κατάστασης, σχετίστηκαν με υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Ακόμη, εντοπίστηκε θετική σχέση της ικανοποίησης από τη ζωή και της ψυχολογικής ευημερίας, δηλαδή, η υψηλότερη ικανοποίησης από τη ζωή σχετίζεται με μεγαλύτερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας και αντίστροφα.

Το φύλο και η ηλικία δεν έδειξαν να επηρεάζουν την ψυχολογική ευημερία. Ωστόσο, όσο υψηλότερο ήταν το επίπεδο εκπαίδευσης, όσο περισσότερο το μηνιαίο εισόδημα και όσο θετικότερη η αυτοαξιολογούμενη οικονομική κατάσταση, τόσο μεγαλύτερο ήταν το σκορ στην ψυχολογική ευημερία. Η θετικότερη αυτοαξιολόγηση της οικονομικής κατάστασης σχετίστηκε και με υψηλότερη βαθμολογία στις διαστάσεις της Επιδεξιότητας, του Νοήματος και της Αισιοδοξίας . Σημαντικό ρόλο έπαιξε ξανά η οικογενειακή κατάσταση, με το σκορ (κλίμακα 1-5) των άγαμων (ΜΤ=3,39, ΤΑ=0,53) και των έγγαμων (ΜΤ=3,39, ΤΑ=0,67) να είναι στατιστικά σημαντικά υψηλότερο από αυτό των Διαζευγμένων/Χήρων (ΜΤ=2,79, ΤΑ=0,62). Εξετάζοντας επιμέρους διαστάσεις της ψυχολογικής ευημερίας, παρατηρείται πως οι ερωτώμενοι που διαμένουν σε αγροτική περιοχή σημειώνουν σημαντικά υψηλότερα σκορ στις διαστάσεις «Νόημα και Σκοπός» και «Αφοσίωση» από αυτούς που διαμένουν σε αστική ή ημιαστική περιοχή. Επίσης, στη μάθηση και την επίτευξη, που αποτελούν στοιχεία της διάστασης της Επιδεξιότητας, υψηλότερα σκορ συγκέντρωσαν οι φοιτητές και αυτοί που δήλωσαν σε πλήρη εργασιακή απασχόληση, ενώ χαμηλότερα αυτοί που δήλωσαν απασχόληση με τα οικιακά. Τέλος, εντοπίστηκε θετική σχέση ανάμεσα στην ψυχολογική ευημερία και τη θυμική ισορροπία. Όπως ήταν αναμενόμενο, η Ψυχολογική Ευημερία σχετίστηκε με υψηλότερη συχνότητα βίωσης θετικών συναισθημάτων και χαμηλότερη συχνότητα βίωσης αρνητικών.

Στην κλίμακα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων φάνηκε πως το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης σχετίζεται και με μεγαλύτερη συχνότητα βίωσης θετικών συναισθημάτων ενώ χαμηλότερη συχνότητα βίωσης αρνητικών εντοπίστηκε στη μέση και

την ανώτερη εκπαίδευση. Ακόμη, στην κλίμακα συχνότητας θετικών εμπειριών όπως και θυμικής ισορροπίας, τα σκορ των άγαμων και των έγγαμων ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα από των διαζευγμένων/χήρων. Η συχνότητα θετικών συναισθημάτων και θετικότερα σκορ στη θυμική ισορροπία σχετίστηκαν με καλύτερη αυτοαξιολόγηση της οικονομικής κατάστασης, ενώ η αξιολόγηση της ως κακή ή πολύ κακή σχετίστηκε με μεγαλύτερη συχνότητα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων. Το φύλο και η ηλικία δεν επηρέασαν τα σκορ στις κλίμακες θετικής εμπειρίας, αρνητικής εμπειρίας και θυμικής ισορροπίας.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά που φαίνεται να επηρεάζουν περισσότερο την ικανοποίηση από τη ζωή και την ψυχολογική ευημερία είναι το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, ο τόπος κατοικίας, η οικογενειακή κατάσταση και το εισόδημα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Fernández-Ballesteros, Zamarrón & Ruiz (2001) δύο κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά που επηρεάζουν και άμεσα και έμμεσα την ικανοποίηση από τη ζωή είναι το εισόδημα και η εκπαίδευση.

Στα πλούσια έθνη οι πολίτες εμφανίζονται πιο ευτυχισμένοι. Όμως, στις ήδη πλούσιες κοινωνίες, με την επιπλέον αύξηση του πλούτου δεν παρατηρείται και επιπλέον ανάπτυξη σε επίπεδο ευημερίας και όπως επίσης έχουν αναδείξει οι Diener & Oishi (2000) η πεποίθηση ότι τα χρήματα είναι πολύ σημαντικά σχετίζεται με λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Η επίδραση της οικονομικής κατάστασης στην ευημερία επιβεβαιώνεται και από τα ευρήματα των Headey και Wooden (2004) οι οποίοι θεωρούν πως ο πλούτος είναι πιθανώς σημαντικός επειδή παρέχει οικονομική ασφάλεια, την οποία πολλοί άνθρωποι εκτιμούν ιδιαίτερα. Σύμφωνα με τους Fuentes & Rojas (2001) δεν είναι άμεσα από το εισόδημα που οι άνθρωποι αποκτούν την ευημερία τους, αλλά από την αντίληψη ότι οι ανάγκες τους ικανοποιούνται. Τα υψηλότερα επίπεδα εισοδήματος επιτρέπουν την ικανοποίηση μεγαλύτερου αριθμού αναγκών και επομένως η ευημερία αυξάνεται. Οι Ruberton, Gladstone & Lyubomirsky (2016) αναφέρουν πως η άμεση πρόσβαση σε μετρητά είναι πολύ υψηλότερης σημασίας από τα κέρδη, τις επενδύσεις και τα χρέη για την ικανοποίηση από τη ζωή. Τέλος, η ικανοποίηση από τη ζωή σε σχέση με τα εισόδημα αφορά και την προηγούμενη οικονομική κατάσταση. Τα άτομα απολαμβάνουν αυξανόμενη ικανοποίηση από τη ζωή όταν μετακινούνται από την ομάδα με τα χαμηλότερα στην υψηλότερα εισοδήματα (del Mar Salinas-Jiménez, Artés, &

Salinas-Jiménez, 2011) και τα άτομα που παρουσιάζουν πτώση της οικονομικής τους κατάστασης τείνουν να δηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας σε σχέση με εκείνα που παρουσιάζουν αύξηση (Fuentes & Rojas, 2001).

Όπως διαφαίνεται, το εισόδημα σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή και για την ουσιαστική κάλυψη αναγκών που προσφέρει αλλά και εξαιτίας της επίδρασής του στην κοινωνική θέση και την κοινωνική κινητικότητα. Κατά τους del Mar Salinas-Jiménez, Artés & Salinas-Jiménez (2011) κάτι αντίστοιχο παρατηρείται και αναφορικά με την εκπαίδευση. Σύμφωνα με τους ίδιους, το επίπεδο εκπαίδευσης αποτελεί μέτρο σύγκρισης και ένδειξη κοινωνικής θέσης μεταξύ των κοινωνικών τάξεων και έχει σημαντική επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή, συμβάλλοντας θετικά στην υποκειμενική ευημερία. Για τη μεσαία τάξη, το ανώτερο επίπεδο εκπαίδευσης είναι ένας τρόπος να πλησιάσει τα πρότυπα που επικρατούν στην υψηλή κοινωνικοοικονομική τάξη.

Σε συμφωνία με την Hyde (2005) που υποστήριξε ότι ως προς τις περισσότερες ψυχολογικές μεταβλητές οι άνδρες και οι γυναίκες μοιάζουν, το γενικό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή που αναφέρουν οι άνδρες και οι γυναίκες είναι παρόμοιο. Βέβαια, επιμέρους διαφορές σε διαστάσεις έχουν εντοπιστεί. Στην παγκόσμιας κλίμακας έρευνα, με συμμετέχοντες από 166 χώρες, που διεξήγαγαν οι Joshanloo & Jovanović (2020) αναφορικά με τη σχέση μεταξύ φύλου και ικανοποίησης από τη ζωή, εντόπισαν στατιστικά σημαντικές αλλά μικρές διαφορές στην ικανοποίηση από τη ζωή των δύο φύλων με τις γυναίκες να εμφανίζονται λίγο πιο ικανοποιημένες. Οι γυναίκες ανέφεραν επίσης υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης ως προς το εισόδημα, την εκπαίδευση και την απασχόληση. Οι Della Giusta, Jewell & Kambhampati (2011) αναλύοντας την αναφερόμενη ικανοποίηση από τη ζωή των ανδρών και γυναικών στο Ηνωμένο Βασίλειο, αναφέρουν πως τα μέσα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή είναι παρόμοια για άνδρες και γυναίκες, με επιμέρους διαφορές. Ειδικότερα, η εργασιακή ικανοποίηση έχει πολύ μεγαλύτερη σημασία για τους άνδρες αλλά το υψηλότερο εισόδημα του νοικοκυριού αυξάνει την ικανοποίηση από τη ζωή και για τα δύο φύλα, αν και για τις γυναίκες λίγο περισσότερο. Τέλος, οι Fugl-Meyer, R., Melin & Fugl-Meyer, S. (2002) μελετώντας την ικανοποίηση από τη ζωή των Σουηδών 18-64 ετών σε σχέση με κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά τους, δε βρήκαν το φύλο να σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή. Ως προς την ψυχολογική ευημερία, σύμφωνα με τους Matud, López-Curbelo & Fortes (2019) οι άνδρες σημειώνουν υψηλότερη βαθμολογία στην αυτοαποδοχή και την αυτονομία και οι γυναίκες στην προσωπική ανάπτυξη και τις θετικές σχέσεις με τους άλλους.

Μελετώντας την ικανοποίηση από τη ζωή σε Ευρωπαϊκή κλίμακα, οι Weckroth & Kemppainen (2021) εντοπίζουν χαμηλότερη ικανοποίηση στις πιο αστικές κατοικίες και υψηλότερη στις πιο αγροτικές κατοικίες. Σε αντιστοιχία βρίσκονται και τα αποτελέσματα της μελέτης του Sørensen (2013) για την Ευρωπαϊκή Ένωση, συμφώνα με τα οποία οι κάτοικοι των αγροτικών περιοχών είχαν υψηλότερη ικανοποίηση από τους κατοίκους των πόλεων, στο συνολικό δείγμα. Ο Requena (2016) αναφέρει ότι στις πλουσιότερες χώρες η ζωή σε αγροτικές περιοχές δημιουργεί υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας από τη ζωή στην πόλη. Ωστόσο, όπως υπογραμμίζει, σε λιγότερο ανεπτυγμένες χώρες ισχύει το αντίθετο, καθώς το βιοτικό επίπεδο της υπαίθρου δεν μπορεί να ανταγωνιστεί τους πόρους των πόλεων για τη δημιουργία υποκειμενικής ευημερίας.

Η οικογενειακή κατάσταση αποτελεί καταλυτικό παράγοντα στην ικανοποίηση από τη ζωή. Ως προς τους παντρεμένους έρευνες έχουν δείξει σταθερά υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης σε σύγκριση με τους ανύπαντρους (Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000). Κατά μέσο όρο ο γάμος τείνει να οδηγεί σε προσωρινή αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή, η οποία όμως σε λίγο χρονικό διάστημα επιστρέφει στα προγαμιαία επίπεδα. Η άποψη αυτή δεν λαμβάνει υπόψη την προσωπικότητα του ατόμου που συνάπτει τον γάμο (Boyce, Wood, Ferguson, 2016). Στα ανύπαντρα άτομα φαίνεται πως μικρότερη ικανοποίηση λαμβάνουν εκείνοι που είναι διαζευγμένοι ή χήροι (Argyle, 1999). Οι Gustavson, Røysamb, von Soest, Maren, Helland και Schjelderup Mathiesen (2012) στη μελέτη τους για τη σύνδεση μεταξύ προβλημάτων σχέσης, διαζυγίου και ικανοποίησης από τη ζωή αναφέρουν την ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης των προβλημάτων της σχέσης με την ικανοποίηση από τη ζωή. Κάνοντας έρευνα σε 369 ετεροφυλόφιλα ζευγάρια ανακάλυψαν πως η ποιότητα της σχέσης επηρεάζει την ικανοποίηση από τη ζωή. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη έδειξε πως υπήρχε σημαντική διαφορά στους δείκτες της ικανοποίησης από τη ζωή και στην ποιότητα ζωής των ζευγαριών με προβλήματα σχέσεων, με τα διαζευγμένα ζευγάρια να λαμβάνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από αυτά που παρέμειναν μαζί (Gustavson, Røysamb, von Soest,Maren, Helland & Schjelderup Mathiesen, 2012). Ως προς τα άτομα που έχουν προχωρήσει σε περισσότερους από έναν γάμους/διαζύγια τα ευρήματα είναι διφορούμενα και δεν μπορεί να δοθεί ξεκάθαρο πόρισμα σχετικά με το αν οι επαναλαμβανόμενοι γάμοι/διαζύγια σχετίζονται με διάφορες αλλαγές στην ικανοποίηση από τη ζωή (Luhmann & Freie, 2009).

Η σχέση της ηλικίας με την ικανοποίηση από τη ζωή προκάλεσε το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών. Προηγούμενες έρευνες υποδεικνύουν ότι η ηλικία επηρεάζει σε μικρό

βαθμό την ικανοποίηση από τη ζωή, ειδικά σε περιπτώσεις που οι υπόλοιποι παράγοντες της έρευνας είναι στατιστικά ελεγχόμενες από τον ερευνητή (George, Okun, Landerman, 1985). Οι Huebner, Suldo & Gilman (2006) διερευνώντας την ευημερία σε νεαρές ηλικίες (0-17 ετών) επισήμαναν τους παράγοντες που επηρεάζουν την ευημερία των ηλικιακών αυτών ομάδων. Οι παράγοντες αυτοί σχετίζονται με μια ποικιλία μεταβλητών ενδοπροσωπικών, διαπροσωπικών και δραστηριοτήτων, υποδηλώνοντας ότι η ικανοποίηση από τη ζωή καθορίζεται από μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση περιβαλλοντικών και προσωπικών παραγόντων. Έρευνα έχει δείξει ότι η ικανοποίηση από τη ζωή λειτουργεί ως πραγματική ψυχολογική δύναμη και όχι ως υποπροϊόν των θετικών εμπειριών ζωής, ενθαρρύνοντας ενεργά την ανθεκτικότητα (Huebner, Suldo & Gilman, 2006). Οι Gerstorf, Ram, Rocke, Lindenberger και Smith (2008) χρησιμοποίησαν διαχρονικά δεδομένα για τη σύγκριση μοντέλων αλλαγής στη σχέση της ηλικίας και της θνησιμότητας με την υποκειμενική ευημερία. Τα ευρήματα τους δείχνουν την ύπαρξη σχετικής σταθερότητας της ικανοποίησης που αντλεί το άτομο από τη ζωή κατά την ενήλικη ζωή του και το γήρας. Τα αποτελέσματα αυτά συμβάλλουν στην έρευνα που υπονοεί συσχέτιση της λειτουργικότητας του ατόμου με το γήρας και τη θνησιμότητα, συμπεριλαμβάνοντας παράγοντες όπως τη προσωπικότητα του ατόμου, το αίσθημα της μοναξιάς και τις πτυχές της ευημερίας (Gerstorf, Ram, Rocke, Lindenberger & Smith, 2008). Την υποκειμενική αίσθηση της ηλικίας διερεύνησαν ερευνητές όπου διαπίστωσαν πως κατά τη μέση και μεταγενέστερη ηλικία ενηλίκων, τα άτομα ανέφεραν νεότερες ηλικιακές ταυτότητες. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν επίσης ότι οι αποκλίσεις μεταξύ υποκειμενικής και πραγματικής ηλικίας σχετίζονται με προσωπικούς φόβους γήρανσης και ικανοποίησης από τη ζωή, ειδικά σε νεότερους άνδρες και γυναίκες (Montepare, Lachman, 1989).

Βιβλιογραφία

Abbey A., Abramis D., J., Caplan R., D. (1985). Effects of Different Sources of Social Support and Social Conflict on Emotional Well-Being Basic and Applied Social Psychology 6(2):111-129

Antonovsky A. (1987). The structure and properties of the sense of coherence scale.Soc Sci Med. 1993;36:725e733.

Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E.

Baker F., Intaliata J., (1982). «Quality of life in the evaluation of community support systems». Evaluation and programme planning, 5, pp. 69

Biasutti, M. (2017). *Flow and Optimal Experience ☆. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology.* doi:10.1016/b978-0-12-809324-5.06191-5

Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(5), 815–822.

Cummins, R., A., Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias Journal of Happiness studies, Springer.

del Mar Salinas-Jiménez, M., Artés, J., & Salinas-Jiménez, J. (2011). Education as a positional good: A life satisfaction approach. *Social indicators research*, *103*(3), 409-426.

Della Giusta, M., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, *17*(3), 1-34.

Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención psicosocial*, *3*(8), 67.

Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75

Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. Journal of Cross-Cultural Psychology, 31, 419 – 436.

Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: income and subjective well-being across nations. In E. Diener, & E. M. Suh (Eds.), *Subjective well-being across cultures*. Cambridge: MIT Press.

Diener, E., Suh, E., M., Lucas, R., E., Smith, H., L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress.* Psychological Bulletin, Vol 125(2), Mar 1999, 276-302

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of wellbeing*, *2*(3).

Dodge, R., Travis, R. C., & Fox, J. C. (1930). Optic nystagmus: III. Characteristics of the slow phase. *Archives of Neurology & Psychiatry*, *24*(1), 21-34

Farquhar, M. (1995). Definitions of quality of life: a taxonomy. *Journal of advanced nursing*, *22*(3), 502-508

Felce D, and Perry J, (1995). Quality of Life: its definition and measurement. Research in Development Disabilities, 16(1), 51, 74

Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., & Ruiz, M. Á. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing & Society*, *21*(1), 25-43.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226.

Frisch, M., Biggar, R., J. (2000). Human Papillomavirus-Associated Cancers in Patients with Human Immunodeficiency Virus Infection and Acquired Immunodeficiency Syndrome. *Journal of the National Cancer Institute*, Volume 92, Issue 18, 20 September 2000, Pages 1500–1510, https://doi.org/10.1093/jnci/92.18.1500

Fuentes, N., & Rojas, M. (2001). Economic theory and subjective well-being: Mexico. *Social indicators research*, *53*(3), 289-314.

Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of rehabilitation medicine*, *34*(5), 239-246.

Gable, S. L. & Haidt, S. (2005). What (and why) is Positive Psychology? Review of General Psychology. DOI 10.1037/1089-2689-2680.9.2.103

George, L., K., Okun, M., A., Landerman, R. (1985). Age as a Moderator of the Determinants of Life Satisfaction. Research on Aging 1985 7: 209. DOI: 10.1177/0164027585007002004

Gerstorf, D., Ram, N., Estabrook, R., Schupp, J., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (2008). Life satisfaction shows terminal decline in old age: Longitudinal evidence from the German Socio-Economic Panel (SOEP). Developmental Psychology, 44, 1148 –1159.

Gustavson, K., Røysamb, E., von Soest, T., Johansson Helland, M. & Schjelderup Mathiesen, K. (2008). Longitudinal associations between relationship problems, divorce, and life satisfaction: Findings from a 15-year population-based study. Pages 188-197 | Received 29 Mar 2011, Accepted 15 Feb 2012, Published online: 27 Mar 2012

Hall, K. J. (2003). Carl Rogers. Retrieved March 2, 2003, hyperlink: http://fates.cns.muskingum.edu/~psych/ psycweb/history/rogers/html

Headey, B., & Wooden, M. (2004). The effects of wealth and income on subjective well-being and ill- being. *Economic record, 80*, S24-S33.

Holmes, D. (2005). Communication Theory: Media, Technology and Society. Sage.

Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Gilman, R. (2006). Life Satisfaction. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 357–368). National Association of School Psychologists.

Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American psychologist*, *60*(6), 581.

Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health*, *23*(3), 331-338.

Jung, C. G. (1971). The stages of life. In J. Campbell, The portable Jung. Viking Press, New York. Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. New York, NY: Basic Books.

Lomas, T. & Ivtzan, I. (2016). Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive–Negative Dialectics of Wellbeing. Journal of Happiness Studies volume 17, pages1753–1768 (2016)

Luhmann, M., Eid, M. (2009). Does It Really Feel the Same? Changes in Life Satisfaction Following Repeated Life Events. Journal of Personality and Social Psychology 97(2):363-81. DOI:10.1037/a0015809

Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper & Row, Publishers

Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(19), 3531. doi:10.3390/ijerph16193531

Misiak, H., & Sexton, V. S. (1966). History of psychology: An overview. New York: Grune & Stratton.

Montepare, J., Lachman, .M, E. (1989). You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. Psychology and Aging 4(1):73-8. DOI:10.1037/0882-7974.4.1.73

Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social indicators research*, *28*(1), 1-20.

Quinn, A. (2018, February 3). Theory of well-being: Elements and interventions. *GoodTherapy Blog*. Retrieved from https://www.goodtherapy.org/blog/theory-of-well-being-elements-interventions-0203184

Rahim, N. B., & Siti-Rohaida, M. Z. (2015). Protean career orientation and career goal development: Do they predict engineer's psychological well-being? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *172*, 270-277

Reker, G., T., Peacock, E., J. and Wong, P., T., P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-Being: A Life-Span Perspective. Department of Psychology, Trent University.

Requena, F. (2016). Rural–urban living and level of economic development as factors in subjective well-being. Social Indicators Research, 128(2), 693–708.

Robson, C. (2010). Έρευνα του Πραγματικού Κόσμου: Ένα Μέσον για κοινωνικούς Επιστήμονες και Επαγγελματίες Ερευνητές (μτφ.: Νταλάκου Β. – Βασιλικού Κ. 2η έκδ.).

Rodgers, C. D. (1976). Retrieval of atmospheric temperature and composition from remote measurements of thermal radiation. *Reviews of Geophysics*, *14*(4), 609-624

Ruberton, P. M., Gladstone, J., & Lyubomirsky, S. (2016). How your bank balance buys happiness: The importance of "cash on hand" to life satisfaction. *Emotion*, *16*(5), 575.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*(4), 719

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, *35*(4), 1103-1119

Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being: A proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Development Studies*, *35*(4), 459-486.

Savolaine, J., Granello, P. F, (2002). The Function of Meaning and Purpose for Individual Wellness. The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. American Psychologist, 56, 216 –217

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish. New York, NY: Free Press.

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New Y0rk, NY: Atria Paperback.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(4), 333-335

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5–14.

Sørensen, J. F. L. (2013). Rural–Urban Differences in Life Satisfaction: Evidence from the European Union. *Regional Studies*, *48*(9), 1451–1466.

Stenner, P. H., Cooper, D., & Skevington, S. M. (2003). Putting the Q into quality of life; the identification of subjective constructions of health-related quality of life using Q methodology. *Social Science & Medicine*, *57*(11), 2161-2172.

Stokes, J. P., (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 981–990

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well‐ Being*, *6*(3), 251-279.

Taher, R.M.A. (2020, October 12). The 5 Founding Fathers and A History of Positive Psychology. Retrieved from https://positivepsychology.com/founding-fathers/

Tugade, M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 320–333.

Weckroth, M., & Kemppainen, T. (2021). (Un)Happiness, where are you? Evaluating the relationship between urbanity, life satisfaction and economic development in a regional context. *Regional Studies, Regional Science*, *8*(1), 207–227.

Weinstein, N. D., Marcus, S. E., & Moser, R. P. (2005). Smokers' unrealistic optimism about their risk. Tobacco Control, 14(1), 55-59.

WHOQoL Group. (1993). Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality-of-Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of life Research*, *2*, 153-159.

Wilson, W., Miller, H. L., & Lower, J. S. (1967). Much ado about the null hypothesis

Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of occupational health psychology*, *5*(1), 84.

Yalom, I. (1980). Existential psychotherapy. New York: Basic Books.

Γαλανάκης, Μ. (2019). Εισαγωγή: Η Θετική Ψυχολογία [αρχείο pdf]. Ανακτήθηκε από Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης [ΑΣΠΑΙΤΕ] Συμβουλευτική

Ψυχολογία [EPPAIK441]. Πρόσβαση 3 Απριλίου, 2021, στο: https://eclass.aspete.gr/modules/document/file.php/EPPAIK441/Κεφαλαιο%20εισαγωγη%20στην%20Θετικη%20ψυχολογια%20Γαλανακης%202016.pdfhttp://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/8262/1/poiothta%20zohs_Kokkosi.pdf

Δαφέρμος, Β. (2005). *Κοινωνική στατιστική με το SPSS.* Αθήνα-Θεσσαλονίκη:Ζήτη.

Κόλλιας, Α. (2007). *Σημειώσεις στατιστικής με τη χρήση του SPSS.* Πάντειο Πανεπιστήμιο.

Ρούσσος, Π., & Τσαούσης, Γ. (2011). *Στατιστική στις επιστήμες της συμπεριφοράς με τη χρήση του SPSS.* Αθήνα: Τόπος

Τζινιέρη-Κοκκώση, Μ., & Τζινιέρη-Κοκκώση, Μ. (2010). Ποιότητα ζωής. *10442/8261*, 00-34.

Υφαντόπουλος, Γ. Ν. (2006). The european social survey (ess): Organizational structure and methodological framework. *Social Cohesion and Development*, *1*(2), 75-91.