



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«Η σχέση μεταξύ της ευημερίας (wellbeing) και της απομόνωσης (isolation) κατά την εφηβική ηλικία»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΤΗΣ ΑΝΝΑΣ ΛΕΖΓΙΔΟΥ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΤΙΤΛΟΥ  
στις «Επιστήμες της Αγωγής» με ειδίκευση «Παιδαγωγική και Νέες Τεχνολογίες»

Φλώρινα, Ιούνιος 2022

## ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΟ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΦΟΙΤΗΤΗ: .....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ: .....

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ

#### Α΄ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΤΗΣ (ΕΠΟΠΤΗΣ)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: .....

ΒΑΘΜΟΣ: (Ολογράφως)... .. (αριθμ.).....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ:

#### Β΄ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΤΗΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: .....

ΒΑΘΜΟΣ: (Ολογράφως) .. (αριθμ.).....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ:

#### Γ΄ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΤΗΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: .....

ΒΑΘΜΟΣ: (Ολογράφως) . (αριθμ.).....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ:

Η συγγραφέας **Λεζγίδου Άννα** βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή:

## Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	5
Περίληψη.....	6
Λέξεις κλειδιά.....	6
Abstract.....	7
Keywords.....	7
1. Εισαγωγή.....	8
2. Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	15
2.1 Ευημερία (Well-being) –.....	15
2.1.1 Ορισμός.....	15
2.1.2 Διαστάσεις ευημερίας.....	16
2.1.3 Θεωρίες για την Υποκειμενική Ευημερία.....	30
2.1.4 Μέτρηση ευημερίας.....	32
2.1.5 Διασυνδέσεις της Ευημερίας με άλλες έννοιες.....	34
2.1.6 Η έννοια της ευημερίας στη μεταμοντέρνα εποχή.....	34
2.1.7 Ευημερία και φύλο.....	35
2.1.8 Ευημερία και ηλικία.....	36
2.2 Κοινωνική απομόνωση.....	40
2.2.1 Ορισμός.....	40
2.2.2 Διαστάσεις κοινωνικής απομόνωσης.....	41
2.2.3 Μοναξιά.....	43
2.3 Ευημερία και Απομόνωση.....	52
2.3.1 Διάγραμμα PRISMA.....	52
2.3.2 Σχέση ευημερίας και μοναξιάς.....	55
2.3.3 Οι επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης στην ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	59
2.4 Η παρούσα έρευνα.....	61
2.5 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα.....	63
3 Μεθοδολογία.....	65
3.1 Συμμετέχοντες.....	65
3.2 Μέσα συλλογή δεδομένων.....	65
3.3.1 Ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Watson D. (1988).....	65
3.3.2 Κλίμακα Υποκειμενικού Αισθήματος Μοναξιάς (UCLA Loneliness Scale, Version 3, Russell, 1996)......	66

3.2.3 Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης από τη ζωή -Students' Life Satisfaction Scale (SLSS: Huebner, 1991b; Huebner, 1991c).....	67
3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	67
4.1 Συναισθηματική κατάσταση (PANAS) .....	69
4.2 Μοναξιά (UCLA) .....	73
4.2. 1 Σχέση μοναξιάς και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων.....	75
4.3 Ικανοποίηση από τη ζωή (Ευημερία) .....	78
4.3.1 Σχέση Ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων..	80
4.4 Σχέση μεταξύ μοναξιάς και ευημερίας,ικανοποίησης από τη ζωή.....	82
5. Συζήτηση.....	84
6. Βιβλιογραφικές αναφορές .....	89
7. Παράρτημα .....	101
Ερωτηματολόγιο .....	101

## Πρόλογος

Για την πραγματοποίηση αυτής της διπλωματικής, που μου πρόσφερε πολλές γνώσεις και εμπειρίες, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους με βοήθησαν άμεσα ή έμμεσα για την εκπόνηση της. Ιδιαίτερα:

Τον καθηγητή μου κ. Πνευματικό Δημήτρη για όλες τις πολύτιμες συμβουλές, κατευθύνσεις και οδηγίες που εισηγήθηκε. Επιπλέον, την καθηγήτρια Βάσιου Κατερίνα μέλος ΕΔΙΠ Σχολικής Ψυχολογίας για τις συμβουλές και τη στήριξη.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τα άτομα που συμμετείχαν και αποτέλεσαν τους συμμετέχοντες της έρευνας μου. Τους ευχαριστώ για το χρόνο που μου αφιέρωσαν στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Χωρίς αυτούς δε θα ήταν εφικτή η περάτωση της έρευνας.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου για την ηθική συμπαράσταση, ψυχολογική υποστήριξη και ενίσχυση που μου πρόσφεραν, η συμβολή τους ήταν πολύτιμη.

## Περίληψη

Η ευημερία των ανθρώπων συσχετίζεται με την μοναξιά, όπως έχουν αναδείξει αρκετές έρευνες. Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην υποκειμενική ευημερία και την κοινωνική απομόνωση και πιο συγκεκριμένα την μοναξιά κατά την εφηβεία. Στην έρευνα, συμμετείχαν 303 άτομα (43% αγόρια) από τρεις ηλικιακές ομάδες (101 μαθητές/τριες Δημοτικού με Μ.Ο. ηλικίας 11.28 έτη, 100 μαθητές/τριες Γυμνασίου-Λυκείου με Μ.Ο. ηλικίας 16.34 έτη και 102 νεαροί/ές ενήλικες με Μ.Ο. ηλικίας τα 19.88 έτη). Οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από τρία εργαλεία: (α) το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς θετικού και αρνητικού συναισθήματος (PANAS), (β) την κλίμακα υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς (UCLA) και (γ) το ερωτηματολόγιο ικανοποίησης από τη ζωή (SLSS). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υποκειμενική ευημερία και η μοναξιά σχετίζονται αρνητικά. Πιο συγκεκριμένα, η μοναξιά σχετίζεται θετικά με τα αρνητικά συναισθήματα και αρνητικά με τα θετικά συναισθήματα και την ικανοποίηση από την ζωή. Επίσης, ο μεγαλύτερος μέσος όρος των θετικών συναισθημάτων και ικανοποίησης από τη ζωή καταγράφηκε στα κορίτσια της πρώτης ηλικιακής ομάδας 11-12 ετών, ενώ ο μεγαλύτερος μέσος όρος αρνητικών συναισθημάτων και της μοναξιάς καταγράφηκε στα κορίτσια της τρίτης ηλικιακής ομάδας 18-20 ετών. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι τα θετικά συναισθήματα και η ικανοποίηση από τη ζωή (διαστάσεις υποκειμενικής ευημερίας) όσο μεγαλώνουν οι έφηβοι μειώνονται σταδιακά, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα και η μοναξιά αυξάνονται. Το φύλο βρέθηκε να είναι κρίσιμο μόνο κατά την πρώιμη εφηβεία.

## Λέξεις κλειδιά

Ευημερία, Απομόνωση, Μοναξιά, Φύλο, Εφηβεία

## **Abstract**

People's well-being is linked to loneliness, as several studies have shown. The aim of the present study was to investigate the relationship between subjective well-being and social isolation and more specifically loneliness during adolescence. The research involved 303 people (43% boys) from three age groups (101 primary school students with an average age of 11.28 years, 100 high school students with an average age of 16.34 years and 102 young people adults with an average age of 19.88 years). Participants completed an electronic questionnaire consisting of three tools: (a) the Positive and Negative Emotion Self-Report Questionnaire (PANAS), (b) the UCLA Loneliness Scale (UCLA) and (c) the Life Satisfaction Questionnaire (SLSS). The results showed that subjective well-being and loneliness are negatively related. More specifically, loneliness is positively associated with negative emotions and negatively associated with positive emotions and life satisfaction. Also, the highest average of positive emotions and life satisfaction was recorded in the girls of the first age group 11-12 years, while the highest average of negative emotions and loneliness was recorded in the girls of the third age group 18-20 years. The results suggest that positive emotions and life satisfaction (dimensions of subjective well-being) gradually decrease as adolescents grow older, while negative emotions and loneliness increase. Gender was found to be critical only during early adolescence.

## **Keywords**

Well-being, Isolation, Loneliness, Gender, Adolescence

## 1. Εισαγωγή

Από τη χρυσή εποχή της ελληνικής φιλοσοφίας, οι φιλόσοφοι έχουν ασχοληθεί με την κατανόηση «της ευτυχίας». Ο Αριστοτέλης όρισε την ευτυχία ως το ανώτατο αγαθό και ότι ο άνθρωπος μπορεί να μάθει να είναι ευτυχισμένος, καθώς η ευτυχία δεν χαρίζεται από τους θεούς, αλλά αποκτιέται με συνεχή πρακτική εξάσκηση. Υποστήριξε ότι η ευτυχία είναι η μόνη αξία που είναι τελική και αρκετή: τελική δεδομένου ότι όλα τα άλλα είναι απλά μέσα για την επίτευξή της, και αρκετή επειδή μόλις επιτευχθεί η ευτυχία, τίποτα άλλο δεν είναι επιθυμητό. Στις δύο χιλιετίες που ακολούθησαν έπειτα από την εποχή των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων, υπήρξε ελάχιστη πρόοδος στην κατανόηση της φύσης της ευτυχίας (Diener, 1984, 2009). Συνήθως, στη φιλοσοφία χρησιμοποιείται ο όρος *ευημερία* (well-being) για να περιγράψει τι είναι ύψιστο αγαθό για ένα άτομο. Σύμφωνα με τον ορισμό του Oxford Companion to Philosophy, ευημερία είναι να ζεις καλά, να ακμάζεις, να συμφωνείς με την ιδέα ότι αυτό που αποτελεί την ανθρώπινη ευτυχία και το είδος της ζωής είναι καλό να κατευθύνει τις επιλογές σου στη ζωή. Η δημοφιλής χρήση του όρου ευημερία συνήθως σχετίζεται με την υγεία. Η φιλοσοφική χρήση, ωστόσο, είναι ευρύτερη και ανέρχεται στο πώς τα πάει στη ζωή του ο άνθρωπος αυτός. Έτσι η υγεία είναι συστατικό της ευημερίας, αλλά δεν είναι το μοναδικό συστατικό που έχει αξία.

Ο Diener (1984), ταξινόμησε και ομαδοποίησε τους ορισμούς για την ευημερία (well-being) σε τρεις κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία, η ευημερία ορίζεται ως η κατοχή ενός αριθμού εξωτερικών και εσωτερικών πόρων που θεωρούνται επιθυμητοί (όπως εισόδημα, υγεία, περιβαλλοντικές εγκαταστάσεις, ασφάλεια κ.λπ.). Αυτή η προσέγγιση σχετίζεται περισσότερο με αυτό που αρχικά ονομαζόταν «ποιότητα ζωής». Αυτό αντιπροσωπεύει μια κανονιστική προσέγγιση που βλέπει την ευημερία όχι ως μια υποκειμενική κατάσταση αλλά ως την κατοχή ορισμένων επιθυμητών ιδιοτήτων (Tang, 2008). Στη δεύτερη κατηγορία, ορισμένοι κοινωνικοί επιστήμονες έχουν επικεντρωθεί σε αυτό που ορίζεται ως ικανοποίηση από τη ζωή, μια έννοια που εξαρτάται από το τι κατανοούν οι άνθρωποι ως καλή ζωή. Η τρίτη κατηγορία δίνει έμφαση σε συναισθηματικά ευχάριστες εμπειρίες και περιλαμβάνει την εστίαση του ατόμου στο θετικό συναίσθημα παρά στο αρνητικό.

Η υποκειμενική ευημερία σχετίζεται περισσότερο με τις δύο τελευταίες κατηγορίες, αντιπροσωπεύοντας έναν συνδυασμό και των δύο. Έτσι, η υποκειμενική ευημερία ορίζεται από τους Diener κ.α. (1997) ως μια ευρεία κατηγορία φαινομένων



που περιλαμβάνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων, τις ικανοποιήσεις του τομέα και τις οικουμενικές αξιολογήσεις για το τί σημαίνει ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς κρίνει τη ζωή θετικά και νιώθει καλά. Περισσότερο από μια δεκαετία αργότερα, οι Diener και οι ερευνητές του (2009) δηλώνουν ότι η υποκειμενική ευημερία είναι απαραίτητη για την κατανόηση της ευημερίας.

Με βάση τον Diener, λοιπόν, η υποκειμενική ευημερία έχει έναν διττό ρόλο στη ζωή ενός ατόμου, με θετικές και αρνητικές επιδράσεις. Η θετική επίδραση υποδηλώνει ευχάριστες διαθέσεις και συναισθήματα, όπως χαρά και αγάπη. Τα θετικά ή ευχάριστα συναισθήματα είναι μέρος της υποκειμενικής ευημερίας, επειδή αντανακλούν τις αντιδράσεις ενός ατόμου σε γεγονότα που σημαίνουν για το άτομο ότι η ζωή προχωρά με έναν επιθυμητό τρόπο. Οι κύριες κατηγορίες θετικών ή ευχάριστων συναισθημάτων περιλαμβάνουν αυτές της χαμηλής διέγερσης (π.χ., ικανοποίηση), μέτριας διέγερσης (π.χ. ευχαρίστηση) και υψηλής διέγερσης (π.χ. ευφορία). Περιλαμβάνουν θετικές αντιδράσεις σε άλλους (π.χ. στοργή), θετικές αντιδράσεις σε δραστηριότητες (π.χ. ενδιαφέρον και δέσμευση) και γενικές θετικές διαθέσεις (π.χ. χαρά). Η αρνητική επίπτωση περιλαμβάνει τις διαθέσεις και τα συναισθήματα που είναι δυσάρεστα και αντιπροσωπεύουν τις αρνητικές απαντήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι στην αντίδραση στη ζωή, την υγεία, τα γεγονότα και τις περιστάσεις τους (Diener, 1997) .

Σε σχέση με αυτά τα δύο είδη συναισθημάτων, υπάρχει συναίνεση μεταξύ των ερευνητών ότι η ευημερία έχει μια διπλή όψη που φαίνεται να προέρχεται από την ισορροπία μεταξύ δύο στοιχείων συναισθηματικής εμπειρίας: θετικά και ευχάριστα συναισθήματα και απουσία αρνητικών δυσάρεστων συναισθημάτων (Bradburn, 1969· Bryant & Veroff, 1982· Zevon & Tellegen, 1982). Αυτές οι μελέτες υποδηλώνουν ότι η ευημερία αποτελείται από δύο διαφορετικά στοιχεία. Δεν είναι τα θετικά και αρνητικά άκρα μιας μεμονωμένης διάστασης, αλλά εκτείνονται σε διαφορετικές διαστάσεις, θετικές εμπειρίες επηρεάζοντας και αρνητικές εμπειρίες. Η ευημερία είναι αποτέλεσμα των θετικών εμπειριών και η απουσία των αρνητικών εμπειριών. Από την άλλη πλευρά, πρόσφατες μελέτες έχουν προτείνει ότι αυτές οι διαστάσεις μπορεί να συνδέονται (Diener κ.α. 1999, Fierro and Rando 2007, Watson 1998). Οι εκτεταμένες εμπειρίες αρνητικών συναισθημάτων μπορούν να επηρεάσουν την αποτελεσματική λειτουργία, καθώς και να κάνουν τη ζωή δυσάρεστη (Diener, 2005). Ειδικά όταν πρόκειται για τα εφήβους, η ευημερία αποκτά έναν ακόμη πιο σύνθετο

χαρακτήρα. Αυτό συμβαίνει γιατί οι έφηβοι βρίσκονται σε μια περίοδο της ζωής τους που συμβαίνουν πολλές αλλαγές. Η ευημερία επηρεάζει καθοριστικά τη ζωή των εφήβων όσο αναφορά το παρόν αλλά και το μέλλον τους.

Σ' αυτή την εργασία μελετηθήκαν και δύο άλλοι όροι η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά. Η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά είναι αναπαράσταση των αντικειμενικών και υποκειμενικών χαρακτηριστικών των αδύναμων κοινωνικών σχέσεων (Peplau LA, Russell D & Heim, 1979). Η κοινωνική απομόνωση είναι μια κατάσταση αποξένωσης, στην οποία οι κοινωνικές συνδέσεις είναι περιορισμένες ή απύσες. Η μοναξιά, από την άλλη πλευρά, είναι ένα υποκειμενικό αίσθημα αγωνίας, που προκύπτει, όταν υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ επιθυμητών και πραγματικών κοινωνικών σχέσεων (Russell, Peplau, Cutrona & 1980). Αν και, τόσο η απομόνωση, όσο και η μοναξιά τείνουν να συνυπάρχουν, μπορούν επίσης να βιωθούν ανεξάρτητα η μία από την άλλη. Έτσι, το να είσαι μόνος και να νιώθεις μοναξιά έχουν μόνο μέτρια συσχέτιση (Russell, Cutrona & McRae, 2012).

Αν και οι όροι μοναξιά και κοινωνική απομόνωση χρησιμοποιούνται μερικές φορές εναλλακτικά, οι ερευνητές έχουν περιγράψει τη διακεκριμένη μοναξιά (loneliness) ως ξεχωριστή κατασκευή από την αντικειμενική κοινωνική απομόνωση (social isolation). Οι Cornwell και Waite (2009) αναφέρονται στην μοναξιά ως αποτέλεσμα τη ανεκπλήρωτης κοινωνικής ανάγκης, όπως η υποστήριξη, η οικειότητα και η συντροφικότητα και ως τα υποκειμενικά συναισθήματα αυτής της κοινωνικής απομόνωσης. Αντίθετα, αντικειμενικά, η κοινωνική απομόνωση αναφέρεται στην απουσία κοινωνικής επαφής. Οι δύο εμπειρίες είναι σχετικές αλλά και διαχωρισμένες μεταξύ τους. Ένα άτομο δεν ορίζεται ως μοναχικό απλά επειδή είναι συχνά μόνος του. Στην πραγματικότητα, η μοναξιά δεν συσχετίζεται έντονα με το χρόνο που αφιερώνεται σε απομόνωση (Hawkley, Burleson, Berntson & Cacioppo, 2003), στο μέγεθος κοινωνικού δικτύου ή στη συχνότητα επαφής (Fees, Martin, & Poon, 1999). Στον πυρήνα της μοναξιάς είναι η αίσθηση της κοινωνικής ανεπάρκειας. Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι τα μοναχικά άτομα δεν διαφέρουν από τα μη μοναχικά άτομα στην ελκυστικότητα, τον πλούτο, κ.α., αλλά εξακολουθούν να βιώνουν μεγαλύτερη απαισιοδοξία, συστολή, αρνητική επίπτωση, άγχος, φόβο και απόρριψη (Cacioppo κα., 2000). Οπότε, η μοναξιά μπορεί να μετρηθεί πιο εύκολα και

να βρεθούν τα επίπεδα που βιώνει ένα άτομο απ' ότι η κοινωνική απομόνωση που αναφέρεται ως αντικειμενική.

Η έννοια της μοναξιάς (loneliness) είναι μια από τις πιο διάχυτες ανθρώπινες εμπειρίες για ανθρώπους από όλα τα κοινωνικά στρώματα όλων των ηλικιών (Iltan 2012· Tharayil 2012· Weiss 1973). Ορίστηκε ως «η δυσάρεστη εμπειρία που εμφανίζεται όταν το δίκτυο κοινωνικών σχέσεων ενός ατόμου είναι σημαντικά ανεπαρκές είτε σε ποιότητα είτε σε ποσότητα» (Perlman & Peplau 1984). Για παράδειγμα, η υπαρξιακή σκέψη θεώρησε τη μοναξιά ως ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της ανθρώπινης ύπαρξης: κάθε άνθρωπος είναι «μόνος», εγκαταλειμμένος στον κόσμο και αναγκασμένος να βιώσει τη συνείδηση του πεπερασμένου και τη συνειδητοποίηση του τίποτε. Ο Jean-Paul Sartre, η Simone de Beauvoir, ο Gabriel Marcel, ο Albert Camus, στη λογοτεχνική τους παραγωγή, αντιμετώπισαν αυτό το θεμελιώδες θέμα προσδιορίζοντας τον πυρήνα της έννοιας στην αμφιλεγόμενη σχέση με άλλα θέματα που υπονομεύονταν από την υποτιθέμενη αδυναμία μιας αυθεντικής επικοινωνίας. Ο Weiss (1973), διαχωρίζει τη συναισθηματική από την κοινωνική μοναξιά. Η μοναξιά της συναισθηματικής απομόνωσης πηγάζει από την απουσία ή την απώλεια μιας στενής σχέσης σύνδεσης. Η μοναξιά της κοινωνικής απομόνωσης, προκύπτει από την απουσία ενός ελκυστικού κοινωνικού δικτύου που μπορεί να αντιμετωπιστεί μόνο με την πρόσβαση σε ένα ικανοποιητικό κοινωνικό δίκτυο.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η μοναξιά σχετίζεται με την ευημερία κάποιου και ειδικότερα με την κακή ικανοποίηση από τη ζωή (Salimi 2011), τη κατάθλιψη (Alpass & Neville 2003· Cornwell & Waite, 2009), τη κατάχρηση ουσιών (Rokach 2005) και τη κακή υγεία (Hawkley κ.α. 2006). Οι Cornwell και Waite (2009) διαπίστωσαν ότι η μοναξιά, σε αντίθεση με την κοινωνική απομόνωση, συνδέεται στενά με φτωχότερη αναφερόμενη ψυχική υγεία και υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης. Κάπως πιο αναμενόμενο ήταν το εύρημα ότι η μοναξιά (loneliness) σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση της ζωής και θετικά με το άγχος και την κατάθλιψη (Tu, Y., & Zhang, S. 2014). Έτσι, όσο λιγότερο ικανοποιημένος είναι κάποιος από τις προσωπικές του σχέσεις, ανεξάρτητα από την ανάγκη να ανήκει, τόσο πιο μόνος θα νιώθει (Mellor κ.α., 2008). Τα ευρήματά των ερευνητών (Mellor κ.α., 2008) σχετικά με την υποκειμενική ευημερία (όπως μετράται με την ικανοποίηση από τη ζωή στο σύνολό της) και τη μοναξιά και την ανικανοποίητη

ανάγκη για ανήκειν υποδηλώνουν ότι η μοναξιά μεσολαβεί στη σχέση μεταξύ της ανικανοποίητης ανάγκης για ανήκειν και της ευημερίας.

Ορισμένες μελέτες δείχνουν λίγες διαφορές στην ευημερία που σχετίζονται με την ηλικία, οι αναλύσεις διαχρονικών μελετών συχνά αναγνωρίζουν ορισμένα άτομα ότι αναφέρουν σημαντική μείωση της ευημερίας (Burns κ.α. 2015). Οι αξιολογήσεις των περισσότερων παιδιών αναφορικά με την υποκειμενική τους ευημερία τείνουν να εμπίπτουν στο θετικό μισό της εκάστοτε κλίμακας και μάλιστα να συγκεντρώνονται επί το πλείστον στο θετικότερο άκρο της, ώστε τα μέσα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας των παιδιών να είναι αρκετά υψηλότερα από εκείνα των ενηλίκων (Rees, Andresen, & Bradshaw, 2016). Οι Casas, Coenders, και η ερευνητική ομάδα (2012) έδειξαν, μάλιστα, πως τα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας 12χρονων παιδιών και 16χρονων εφήβων ήταν σημαντικά υψηλότερα από εκείνα των γονέων τους, παρά την ως έναν βαθμό κοινή κοινωνικοποίηση, τις κοινές γενετικές προδιαθέσεις και την κοινή υλική ευημερία. Τα ευρήματα των ερευνών υποδεικνύουν, βέβαια, πως τα μεγαλύτερα παιδιά τείνουν να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας εν συγκρίσει με τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά. Επομένως παρατηρείται μια γενικευμένη μείωση της υποκειμενικής ευημερίας με την αύξηση της ηλικίας (Bradshaw, Hoelscher, & Richardson, 2007).

Τα υπάρχοντα στοιχεία υποδηλώνουν ότι οι διαφορές μεταξύ των φύλων μπορεί να μην υπάρχουν μόνο στην επίδραση της μοναξιάς στα συμπτώματα κατάθλιψης, αλλά και στον αντίκτυπο των παραγόντων κοινωνικής απομόνωσης. Σε σύγκριση με τους άνδρες, οι γυναίκες έχουν γενικά μεγαλύτερα κοινωνικά δίκτυα και μεγαλύτερη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες (Van Roekel κ.α., 2013, Benner, 2011). Ωστόσο, σε σύγκριση με τους άντρες, οι γυναίκες έχουν επίσης βρεθεί ότι είναι πιο ευαίσθητες στο διαπροσωπικό πλαίσιο και προτιμούν μεγαλύτερη διαπροσωπική σύνδεση, κάτι που μπορεί να κάνει τις γυναίκες πιο ευαίσθητες από τους άνδρες στις αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των φτωχών κοινωνικών σχέσεων (Houghton κ.α., 2014). Αν και τα στοιχεία υποδηλώνουν πιθανές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων τόσο στον ρόλο της μοναξιάς όσο και στην κοινωνική απομόνωση για την ψυχική υγεία, καμία μελέτη δεν εξέτασε ταυτόχρονα εάν το φύλο μετριάξει το μέγεθος των συσχετίσεων μεταξύ αυτών των δύο δεικτών κοινωνικής σχέσης και καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Παρ' όλα αυτά, δεν υπάρχουν πολλές

έρευνες που να αναδεικνύουν τη σχέση μεταξύ της ευημερίας και της μοναξιάς και η μεταξύ τους σχέση δεν έχει διερευνηθεί κατά την εφηβική ηλικία.

Όσον αφορά τη δομή και διάρθρωση της παρούσας εργασίας, στο πρώτο κεφάλαιο αυτής της μελέτης παρατίθεται η εισαγωγή στο θέμα που διευρύνετε και στο δεύτερο κεφάλαιο η βιβλιογραφική ανασκόπηση των μεταβλητών. Πιο συγκεκριμένα, η πρώτη ενότητα αφορά την ευημερία - Well-being δηλαδή, αναφέρεται ο ορισμός, οι διαστάσεις, η μέτρηση της, ο διασυνδέσεις της με άλλες έννοιες, η σύνδεση της με το φύλο και την ηλικία. Η επόμενη ενότητα κάνει αναφορά σε μια άλλη μεγάλη πτυχή της μελέτης, την απομόνωση. Κι εδώ αναφέρεται ο ορισμός και οι διαστάσεις. Μια από αυτές είναι και η μοναξιά, η οποία έχει αυξήσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας. Είναι μια από τις πιο διάχυτες ανθρώπινες εμπειρίες για ανθρώπους από όλα τα κοινωνικά στρώματα όλων των ηλικιών. Έτσι ο προσανατολισμός της εργασίας εμβάθυνε περισσότερο στην μοναξιά και συγκεκριμένα στην μοναξιά κατά την εφηβική ηλικία. Παρουσιάζεται ο ορισμός της, οι διαστάσεις, η σύνδεση της με το φύλο και την ηλικία. Σε μια επόμενη ενότητα μελετάται η σχέση μεταξύ της ευημερίας και της απομόνωσης αλλά και οι επιπτώσεις από τη ζωή κατά τη διάρκεια της πανδημίας που βιώνουμε. Τέλος, ακολουθήθηκε η μέθοδος PRISMA προκειμένου να εντοπιστούν ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με τις μεταβλητές της έρευνας. Επίσης, παρατίθεται ο σχεδιασμός της έρευνας, ο σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της παρούσης μελέτης. Πιο συγκεκριμένα πληροφορίες για τους συμμετέχοντες της μελέτης, τα τρία εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν και η διαδικασία συλλογής δεδομένων.

Στο τέταρτο κεφάλαιο, παρατίθενται τα αποτελέσματα της έρευνας από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των αναλύσεων παραγόντων για τη διερεύνηση των διαστάσεων της υποκειμενικής ευημερίας, καθώς επίσης τα αποτελέσματα των αναλύσεων σύγκρισης μέσω των όρων για τον έλεγχο της ύπαρξης διαφορών σε αυτές ως προς το φύλο και την ηλικία, ενώ τέλος παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των αναλύσεων συσχέτισης των μεταβλητών.

Στο τέταρτο κεφάλαιο με τίτλο «Συζήτηση» παρατίθενται τα ευρήματα της διεξαχθείσας έρευνας σχετικά με τις διαστάσεις της υποκειμενικής ευημερίας των παιδιών και τις διαφορές στην υποκειμενική τους ευημερία ως προς την ηλικιακή

ομάδα, το φύλο, ενώ θα συζητηθούν ακόμη οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας και αναφέρονται ορισμένες προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

Τα ευρήματα σχετικά με την υποκειμενική ευημερία έχουν σε πολλές περιπτώσεις επηρεάσει και τις χρησιμοποιούμενες παιδαγωγικές και εκπαιδευτικές πρακτικές, με πλήθος ερευνών στον χώρο της Ψυχολογίας και της Παιδαγωγικής. Τέτοιες έρευνες υπονοούν πως απώτερος σκοπός της εκπαίδευσης θα έπρεπε να είναι η ενίσχυση της υποκειμενικής ευημερίας των εφήβων, με πιο απλά λόγια, το να κάνει τους εφήβους πιο ευτυχισμένους καθώς διανύουν μια φάση της ζωής του με πολλές αλλαγές. Ασφαλώς, οι στόχοι που θα τίθενται ανά επίπεδο εκπαίδευσης προς επίτευξη του σκοπού αυτού θα διαφέρουν, εφόσον έχει διαπιστωθεί πως άτομα διαφορετικών ηλικιακών ομάδων δε βιώνουν την υποκειμενική ευημερία με τον ίδιο τρόπο ούτε έχουν τις ίδιες στάσεις απέναντι της (Ton & Diener, 2009). Οι έρευνες για την υποκειμενική ευημερία των παιδιών και των εφήβων εξακολουθούν να σπανίζουν και να υπολείπονται των ερευνών σε ενήλικες, μολονότι προσφάτως εκδηλώνεται αυξημένο ενδιαφέρον από τους ερευνητές διεθνώς. Επίσης, παρατηρείται μια ερευνητική τάση μελέτης της μοναξιάς μικρότερων ηλικιακά παιδιών (Galanaiki κ.α., 2008) κι όχι εφήβων. Όσον αφορά την επιστημονική έρευνα στον ελλαδικό χώρο, το ερευνητικό ενδιαφέρον που έχει εκδηλωθεί για την υποκειμενική ευημερία παιδιών και εφήβων είναι μικρό, ενώ καμία έρευνα δεν έχει διερευνήσει τη φύση της υποκειμενικής ευημερίας των εφήβων. Στην Ελλάδα, η μελέτη της σχέσης της υποκειμενικής ευημερίας και της μοναξιάς (διάσταση της εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης) δεν έχει διερευνηθεί. Προς κάλυψη του ερευνητικού αυτού κενού, η παρούσα εργασία έθεσε ως σκοπό της τη διερεύνηση της σχέσης της υποκειμενικής ευημερίας και της μοναξιάς (διάσταση της εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης) σε τρεις ηλικιακές ομάδες, πρώιμους εφήβους ηλικίας 11 και 12 ετών, εφήβους ηλικίας 15-16 ετών και σε νεαρούς ενήλικες από 18 έως 20 ετών. Βάσει όλων των παραπάνω διατυπώθηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα και οι υποθέσεις της παρούσας έρευνας. Αποσκοπώντας στην βαθύτερη μελέτη της σχέσης μεταξύ ευημερίας και απομόνωσης, διερευνήθηκε ο τρόπος με τον οποίο σχετίζονται οι μεταβλητές από την αρχή μέχρι το τέλος της εφηβείας. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να διερευνηθεί τη σχέση της υποκειμενικής ευημερίας και της μοναξιάς με την ηλικία και το φύλο.

## 2. Βιβλιογραφική ανασκόπηση

### 2.1 Ευημερία (Well-being) -

#### 2.1.1 Ορισμός

Η ευημερία (well-being) σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές ορίζεται ως ανοικτή, και υγιής λειτουργία του ανθρώπου (Ryan & Deci, 2011) και αποτελεί μια κατάσταση η οποία βοηθάει το άτομο να ξεκαθαρίσει τις αξίες του, να νοηματοδοτήσει τη ζωή του και να βελτιώσει την ποιότητα στις δράσεις του (Van Sant, 1991). Χρησιμοποιείται ως μια γενική ιδέα για να περιγράψει την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων (Dodge κ.α., 2012). Σύμφωνα με τους Robbins, Powers and Burgess (1999), τα άτομα που βιώνουν ευημερία έχουν μεγάλη επιθυμία για ζωή, αισθάνονται όμορφα με τον εαυτό τους, θέτουν στόχους και βρίσκονται σε πνευματική εγρήγορση. Η ευημερία αποτελεί τρόπο ζωής, όπου τα άτομα μοχθούν προκειμένου να πετύχουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους (Robbins κ.α., 1999). Υπάρχει γενική συμφωνία ότι η ευημερία περιλαμβάνει την παρουσία θετικών συναισθημάτων (positive emotions) και διαθέσεων (moods) (π.χ. Ικανοποίηση-contentment, ευτυχία-happiness), την ικανοποίηση με τη ζωή (life satisfaction) αλλά και την απουσία αρνητικών συναισθημάτων (negative emotions) όπως η κατάθλιψη (depression) και το άγχος (anxiety) (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz & Stone, 2004· Ryff, Keyes, 1995· Andrews FM & Withey, 1976).

Σε ερευνητικό επίπεδο, η έννοια της ευημερίας (well-being) μελετάται στο χώρο της ψυχολογίας και της εκπαίδευσης τις τελευταίες δεκαετίες (Warr, 1987, 1990 · Ryff, 1989). Καθώς η διδασκαλία θεωρείται μια απασχόληση με υψηλή εργασιακή ένταση (Bauer κ.α., 2005), μια μεγάλη γκάμα ερευνών εστίαζε στο στρες, στην κατάθλιψη και στην εξουθένωση των εκπαιδευτικών (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Σε αντίθεση με τις αρχικές μελέτες, τα τελευταία χρόνια η έρευνα στράφηκε σε έναν θετικό προσδιορισμό της ευημερίας και δεν επικεντρώνει το ενδιαφέρον της τόσο στη θεραπεία του άγχους όσο στην αναγνώριση των παραγόντων που επηρεάζουν και αναβαθμίζουν την ευημερία. Συμπερασματικά, η έννοια της ευημερίας αφορά σε μια θετική συναισθηματική κατάσταση η οποία είναι το αποτέλεσμα της αρμονικής συνύπαρξης των ειδικών περιβαλλοντικών παραγόντων, από τη μία, και των προσωπικών αναγκών και προσδοκιών των εκπαιδευτικών από την άλλη (Aelterman κ.α., 2007).

Οι ψυχολόγοι υπογραμμίζουν όλο και περισσότερο τη σημασία της προώθησης της θετικής ψυχικής υγείας και της προσαρμογής στα παιδιά, εκτός από τις παραδοσιακές επιπτώσεις στη θεραπεία των καθιερωμένων ψυχολογικών διαταραχών (Huebner, 1991a, 1997· Phillips, 1993· Seligman, 1998). Παρόμοια με τα ευρήματα με τους ενήλικες, οι ερευνητές πρότειναν ένα τριμερές μοντέλο υποκειμενικής ευημερίας που αποτελείται από τρία αλληλένδετα, αλλά διαχωρίσιμα συστατικά της υποκειμενικής ευημερίας στα παιδιά και τους εφήβους: παγκόσμια ικανοποίηση ζωής, θετική επίδραση και αρνητική επίδραση (Huebner, 1991c· Huebner & Dew, 1996). Η παγκόσμια ικανοποίηση από την ζωή έχει οριστεί ως μια θετική γνωστική αξιολόγηση της ζωής του συνόλου. Η έρευνα με ενήλικες έχει δείξει ότι η διατήρηση θετικών επιπέδων ευημερίας (δηλαδή πάνω από το ουδέτερο σημείο) δεν είναι μόνο κανονιστική (επεξήγηση τι σημαίνει κανονιστική μέσα σε παρένθεση), αλλά φαίνεται κρίσιμη για την προσαρμογή (Diener & Diener, 1996).

### **2.1.2 Διαστάσεις ευημερίας**

Οι έρευνες που έχουν γίνει γύρω από την έννοια της ευημερίας παρέχουν πολυδιάστατες προσεγγίσεις αυτής της έννοιας. Αυτό οφείλεται όχι μόνο στο ότι αυτή έχει υποστεί αλλαγές με το πέρασμα του χρόνου, όσο και στο γεγονός είναι μια έννοια που ενέχει ποικίλες υποκειμενικές σημασίες διαφέροντας από κουλτούρα σε κουλτούρα και από επιστημονικό σε επιστημονικό κλάδο. Έτσι, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO), στο ξεκίνημά της το 1948, δεν προσδιόρισε την υγεία απλώς ως απουσία ασθένειας ή αναπηρίας αλλά «ως μια κατάσταση πλήρους σωματικής, διανοητικής και κοινωνικής ευημερίας» (WHO, 1948). Στη ψυχολογία η έννοια της «ευημερίας» εμφανίζεται για πρώτη φορά στον Norman Bradburn (1969) ο οποίος την ορίζει ως μια ισορροπία μεταξύ του θετικού και του αρνητικού συναισθήματος.

Όσον αφορά τα δομικά συστατικά της ευημερίας θα πρέπει να αναφερθεί η διάκριση ανάμεσα στη σωματική και τη ψυχολογική. Η σωματική ευημερία συνήθως προσδιορίζεται μέσω «μετρήσεων» σωματικής υγείας, όπως π.χ. πονοκέφαλος, ζάλη, στομαχικές διαταραχές ακόμα και καρδιακά προβλήματα (Ruthig κ.α., 2007 και Kubzansky κ.α., 1997). Η ψυχολογική ή συναισθηματική-υποκειμενική ευημερία προσδιορίζεται πιο συχνά μέσω «μετρήσεων» των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων και της ικανοποίησης από τη ζωή γενικότερα (Ruthig κ.α., 2007). Η



συναισθηματική- υποκειμενική ευημερία, με τη σειρά της, διακρίνεται επίσης σε δύο διακριτά συστατικά στοιχεία: τη γενικότερη συναισθηματική ευημερία ενός ατόμου και τη συναισθηματική ευημερία που προκύπτει από έναν συγκεκριμένο τομέα της ζωής του (Warr, 1987, 1990).

Οι ερευνητές έχουν ερμηνεύσει την ευημερία με διάφορους τρόπους, κάποιιο κάνοντας λόγο για υποκειμενική ευημερία ενώ άλλοι προτιμούν τον όρο συναισθηματική ευημερία. Η συναισθηματική ευημερία γίνεται αντιληπτή, όπως προείπαμε, ως μία ισορροπία μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, και συνήθως μετριέται ευρύτερα. Η υποκειμενική ευημερία, από την άλλη πλευρά, έχει συνήθως μια πιο γνωστική ερμηνεία και αναφέρεται στην αυτοεκτίμηση ενός ατόμου για την ευημερία του (Nieboer κ.α., 2005) Σύμφωνα με τον Shmotkin (1998) αυτή η ευημερία σχετίζεται με τη γενική εκτίμηση που κάνουν οι άνθρωποι σχετικά με τη ποιότητα της ζωής τους. Ωστόσο, παρά τη διάκριση αυτή, οι όροι υποκειμενική ευημερία και συναισθηματική ευημερία χρησιμοποιούνται εναλλακτικά από τους περισσότερους ερευνητές.

Έτσι, διάφοροι ερευνητές (Frey, Stutzer, 2002· Denier, 200· Csikszentmihalyi, 1991· Diener & Suh, 1999· Keyes, 2002) από διάφορους κλάδους έχουν εξετάσει διαφορετικές πτυχές της ευημερίας που περιλαμβάνουν τα εξής:

- Η *ψυχολογική ευημερία (psychological well-being)* αναφέρεται σε επίπεδα μεταξύ ενδοατομικών επιπέδων θετικής λειτουργίας που μπορεί να περιλαμβάνουν τη σχέση κάποιου με τους άλλους και τις συμπεριφορές αυτοεκτίμησης που περιλαμβάνουν την αίσθηση της κυριαρχίας και της προσωπικής ανάπτυξης.

- Η *υποκειμενική ευημερία (subjective well-being)* ορίζεται ως η αντίληψη της ποιότητας ζωής σε μια δεδομένη στιγμή στο χρόνο και αντιπροσωπεύει έναν συνδυασμό σχετικής απουσίας κατάθλιψης και υψηλής συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή (Ehrlich & Isaacowitz, 2002).

#### **2.1.2.1 Ψυχολογική ευημερία**

Μια εκτεταμένη βιβλιογραφία έχει εξετάσει θεωρητικά το νόημα της θετικής ψυχολογικής λειτουργίας. Αυτό το έργο περιλαμβάνει την αντίληψη του Maslow (Maslow, 1968) για την αυτοπραγμάτωση της άποψης του Roger (Roger, 1961) για το πλήρως λειτουργικό άτομο, τη διατύπωση της εξατομίκευσης του Jung (Jung, 1933 Von Franz ML, 1964), και την έννοια της ωριμότητας του Allport (Allport, 1961). Η ψυχολογική ευημερία προέρχεται από αναπτυξιακές προοπτικές κατά τη διάρκεια της

ζωής, οι οποίες δίνουν έμφαση στις διαφορετικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σε διάφορες φάσεις του κύκλου ζωής. Αυτά τα σημεία σύγκλισης στις προηγούμενες θεωρίες αποτελούν τις βασικές διαστάσεις του μοντέλου ευημερίας που ακολουθείται στο ακόλουθο πρόγραμμα έρευνας. Κάθε διάσταση περιγράφεται εν συντομία παρακάτω κατά τη Ryff (1989):

#### ***Αυτοαποδοχή - Self-Acceptance.***

Το πιο επαναλαμβανόμενο κριτήριο ευημερίας που είναι εμφανές στις προηγούμενες προοπτικές είναι η αίσθηση της αυτοαποδοχής (self-acceptance) του ατόμου. Αυτό ορίζεται ως κεντρικό χαρακτηριστικό της ψυχικής υγείας καθώς και χαρακτηριστικό της αυτοεκπαιδύσεως, της βέλτιστης λειτουργίας και της ωριμότητας. Οι θεωρίες της διάρκειας ζωής δίνουν επίσης έμφαση στην αποδοχή του εαυτού και της προηγούμενης ζωής. Έτσι, η θετική στάση απέναντι στον εαυτό μας αναδεικνύεται ως κεντρικό χαρακτηριστικό της θετικής ψυχολογικής λειτουργίας. Η αποδοχή του εαυτού ορίζεται ως το κύριο χαρακτηριστικό της ψυχικής υγείας (Jahnda), ως χαρακτηριστικά αυτοπραγμάτωσης (Maslow) και ως θετική δράση (Rogers). Είναι μια αυτοαξιολόγηση περιλαμβάνει επίγνωση και αποδοχή των προσωπικών δυνατοτήτων και αδυναμιών (Ryff & Singer, 2008). Η αυτοαποδοχή καθορίζεται με χαρακτηριστικά όπως η θετική σκέψη προς τον εαυτό, η αναγνώριση της ύπαρξης πολλαπλών διαστάσεων του εαυτού, επίσης, μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό του. παρελθόν (Shokri κ.α., 2008).

#### ***Θετικές σχέσεις με τους άλλους - Positive relations with others.***

Όλες οι προσεγγίσεις που περιγράφονται παραπάνω αποτελούν τον προσωπικό τομέα ως κύριο χαρακτηριστικό μιας θετικής ζωής. Για παράδειγμα, οι Jahnda θεωρούν την «αγάπη» ως κύριο συστατικό της ψυχικής υγείας. ενώ ο Maslow περιγράφει την αυτοπραγμάτωση ως ένα έντονο πάθος για όλα τα πλάσματα και ότι μοιάζει πολύ με τα άλλα.

#### ***Αυτονομία - Autonomy.***

Υπάρχει σημαντική έμφαση στην προηγούμενη βιβλιογραφία σε ιδιότητες όπως η αυτοδιάθεση, η ανεξαρτησία και η ρύθμιση της συμπεριφοράς εκ των έσω. Τα άτομα αυτά δείχνουν αυτόνομη λειτουργία και αντίσταση στον πολιτισμό. Το πλήρως λειτουργικό άτομο περιγράφεται ότι έχει έναν εσωτερικό μηχανισμό αξιολόγησης,

σύμφωνα με τον οποίο κάποιος δεν κοιτάζει στους άλλους για έγκριση, αλλά αξιολογεί τον εαυτό του με προσωπικά πρότυπα. Η αυτονομία θεωρείται ότι περιλαμβάνει την απελευθέρωση από τη σύμβαση, στην οποία το άτομο δεν προσκολλάται πλέον στους συλλογικούς φόβους, πεποιθήσεις και νόμους της μάζας (Shokri κ.α.,2008).

### ***Σκοπός της ζωής - Purpose in Life.***

Αυτή η διάσταση της ευημερίας διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό με βάση τις απόψεις της υπαρξιακής προοπτικής του Frankle. Η λογοθεραπεία του Φράνκλ τον συνέδεσε άμεσα βοηθώντας τους ανθρώπους να βρουν νόημα και σκοπό στις δυσκολίες της ζωής. Σύμφωνα με τον Sartre, η θεμελιώδης πρόκληση είναι ότι το νόημα της ζωής είναι η πραγματική ζωή. Ο ορισμός του Allport για την ευημερία είναι «να έχεις ξεκάθαρη κατανόηση του σκοπού της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της αίσθησης της καθοδήγησης και της πρόθεσης». Οι θεωρίες ανάπτυξης υποδεικνύουν μια αλλαγή στους στόχους της ζωής τους που είναι συγκεκριμένες για τις διαφορετικές περιόδους της ζωής, όπως το να είναι δημιουργικοί ή εποικοδομητικοί στη μέση ηλικία και τείνουν στη συναισθηματική ολοκλήρωση στα γηρατειά (Ryff & Singer, 2008).

### ***Προσωπική ανάπτυξη - Personal Growth.***

Από όλες τις πτυχές της ευημερίας, η προσωπική ανάπτυξη είναι το πιο κοντινό νόημα με τον προσανατολισμό της αρετής του Αριστοτέλη, επειδή σχετίζεται σαφώς με την αυτοπραγμάτωση. Επομένως, περιλαμβάνει μια συνεχή διαδικασία ανάπτυξης των δυνατοτήτων κάποιου (Shokri κ.α., 2008 ).

Ένα άτομο που αναπτύσσεται συνεχώς, αντί να επιτυγχάνει μια σταθερή κατάσταση στην οποία λύνονται όλα τα προβλήματα. Οι αναπτυξιακές θεωρίες που μελετούν την ανάπτυξη καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής δίνουν, επίσης, ρητή έμφαση στη συνεχή ανάπτυξη και στην αντιμετώπιση νέων προκλήσεων σε καθήκοντα σε διαφορετικές περιόδους της ζωής. Έτσι, η συνεχής ανάπτυξη και η αυτοπραγμάτωση είναι εξέχοντα θέματα στις προαναφερθείσες θεωρίες.

Συνοψίζοντας, η ενσωμάτωση των θεωριών ψυχικής υγείας, κλινικών και αναπτυξιακών κύκλων ζωής δείχνει πολλές συγκλίνουσες πτυχές της θετικής ψυχολογικής λειτουργίας. Εννοιολογικά, αυτά τα κριτήρια διαφέρουν από τους εμπειρικούς δείκτες ευημερίας όπως η ευτυχία και η ικανοποίηση από τη ζωή

(Bradburn, 1969· Diener, 1984), τα περισσότερα από τα οποία στερούνται θεωρητικής βάσης. Υπάρχουν, ωστόσο, αξιοσημείωτες παραλληλισμοί μεταξύ της διατύπωσης της ευεξίας που προκύπτει από τη βιβλιογραφία και των φιλοσοφικών προοπτικών σχετικά με το νόημα της «καλής ζωής» (well-being – ευ ζειν ή ευημερία) (Ryff, 1989). Τα ποικίλα φιλοσοφικά πλαίσια δίνουν έμφαση στη δυνατότητα του ατόμου να έχει επιλογές στη ζωή του και, ιδιαίτερα, να έχει ενεργές αναζητήσεις που προσδίδουν αξιοπρέπεια στη ζωή (Becker, 1992· Summer, 1992), παρόμοια με την παραπάνω διατύπωση ενός σκοπού στη ζωή. Η κυριαρχία είναι επίσης εμφανής στις φιλοσοφικές περιγραφές της αυτοκυριαρχίας, οι οποίες περιλαμβάνουν τη λήψη αποφάσεων και την ανάληψη δράσης. Η φιλοσοφική γραφή για την καλοσύνη, που περιλαμβάνει την ανησυχία και τη στοργή που νιώθει κάποιος για τους άλλους (Becker, 1992), τη συντροφικότητα (Summer, 1992), την αγάπη (Russell, 1958) και τις βαθιές προσωπικές σχέσεις (Griffin, 1986) υπογραμμίζει τη σημασία των θετικών σχέσεων με τους άλλους. Η διάσταση της προσωπικής ανάπτυξης παραλληλίζει τις αριστοτελικές αντιλήψεις για την ανθρώπινη αριστεία, άνθηση της ανθρώπινης προσωπικότητας και την πραγματοποίηση των αληθινών δυνατοτήτων του (Waterman, 1993), τις ευδαιμονιστικές αναφορές για την ηθική και την καλή ζωή (Norton, 1976), στην πραγματικότητα, στην επιτακτική ανάγκη να γνωρίσουμε τον εαυτό μας daimon) και να επιλέξει να το μετατρέψει, όσο το δυνατόν πληρέστερα, από ένα ιδανικό σε μια πραγματικότητα. Τέλος, οι φιλόσοφοι δίνουν έμφαση στην εστίαση στη σημασία της εξέτασης όλων των πτυχών της ζωής ενός ατόμου μέσα στο χρόνο - ένα επιχείρημα που εκπονήθηκε σε μια μακρά διαδοχή κειμένων για την ιστορία της ηθικής (Becker, 1992).

#### **2.1.2.2 Υποκειμενική ευημερία**

Η ευτυχία (happiness) αποτελεί θεμελιώδες ανθρώπινο κίνητρο, καθώς θεωρείται ευρέως ως αναγκαία συνθήκη για μια καλή ζωή. Μάλιστα, οι περισσότεροι άνθρωποι επιδιώκουν ως απώτερο σκοπό της ζωής τους να είναι ευτυχισμένοι. Θέτοντας την ευτυχία ως απώτερο σκοπό τους, η συμπεριφορά και οι προσωπικές τους επιλογές συχνά καθοδηγούνται βάσει του τι οι ίδιοι θεωρούν πως θα τους κάνει ευτυχισμένους (Lucas & Diener, 2008, 2009). Δεν αποτελεί, λοιπόν, έκπληξη το γεγονός ότι η υποκειμενική ευημερία, δηλαδή η επιστημονική μελέτη της ευτυχίας (Diener, 1984, 2009), έχει τα τελευταία χρόνια προσελκύσει το έντονο και εγγενές ενδιαφέρον των ερευνητών.

Ο όρος υποκειμενική ευημερία (subjective well-being) χρησιμοποιείται από τους ερευνητές για να περιγράψουν το φαινόμενο κατά το οποίο το άτομο υποκειμενικά πιστεύει για τον εαυτό του και αισθάνεται πως η ζωή του είναι καλή, ευχάριστη και επιθυμητή. Ειδικότερα, η υποκειμενική ευημερία αναφέρεται στις αξιολογικές αντιδράσεις του ατόμου ως προς το μέγεθος της ευτυχίας που βιώνει στη ζωή του (Diener & Diener, 1995, 2009). Ο βαθμός επίτευξης της ευτυχίας, όμως, εξαρτάται από το κατά πόσο οι ενυπάρχουσες συνθήκες ανταποκρίνονται στις επιθυμίες του ατόμου (Lucas & Diener, 2008,2009). Έτσι, η υποκειμενική ευημερία αποτελεί έναν από τους δείκτες της ποιότητας της ζωής σε μία κοινωνία, συνιστώντας σημαντικό κριτήριο κατά την αξιολόγηση της επιτυχίας μιας κοινωνίας (Ton & Diener, 2007).

Στην ιστορία της υποκειμενικής ευημερίας, οι ερευνητικές κατευθύνσεις που ακολούθησαν οι εκάστοτε επιστήμονες είναι πολλές και διαφορετικές. Στο πεδίο αυτό εργάστηκαν και πρόσφεραν τα ευρήματά τους κοινωνιολόγοι, ερευνητές που ασχολήθηκαν με την πνευματική υγεία, ψυχολόγοι προσωπικότητας, καθώς και κοινωνικοί και γνωστικοί ψυχολόγοι (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Επιστήμονες όπως ο Diener, εστίασαν τις έρευνές τους στη μελέτη του *eu ζην* και συγκεκριμένα της υποκειμενικής ευημερίας, η οποία ονομάζεται έτσι επειδή καλείται να αντικατοπτρίσει τις υποκειμενικές εκτιμήσεις των ίδιων των ανθρώπων του κατά πόσο απολαμβάνουν ή όχι μια γενική αίσθηση ευημερίας (Deci & Ryan, 2008). Ένας αρκετά γενικός ορισμός που χρησιμοποιήθηκε από τον ΟΟΣΑ αναφέρει ως υποκειμενική ευημερία την καλή διανοητική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένας άνθρωπος, συμπεριλαμβανομένων όλων των θετικών και αρνητικών εκτιμήσεων που κάνει για τη ζωή του, όπως και των συναισθηματικών του αντιδράσεων στις εμπειρίες του (OECD, 2013).

Όμως, παρά την ποικιλία των ορισμών που υπάρχουν για το υποκειμενικό *eu ζην*, εντοπίζονται ορισμένα σημεία στα οποία παρατηρείται μια γενικότερη ομοφωνία μεταξύ των ερευνητών. Ένα εξ αυτών αφορά στη δομή της υποκειμενικής ευημερίας, με την τελευταία να θεωρείται από πολλούς ως μια σύνθεση, ένα μίγμα από γνωστικές και συναισθηματικές διεργασίες (Cummins & Gullone, 2002). Ο λειτουργικός ορισμός που χρησιμοποιείται πιο συχνά, αναφέρεται στην υποκειμενική ευημερία ως η βίωση μιας υψηλής ικανοποίησης από τη ζωή, ενός υψηλού επιπέδου θετικού συναισθήματος κι ενός χαμηλού επιπέδου αρνητικού συναισθήματος (Deci & Ryan, 2008). Κάθε μία από αυτές τις ειδικότερες έννοιες χρειάζεται να γίνει

κατανοητή αρχικά ως μια έννοια ξεχωριστή από τις υπόλοιπες, παρά το γεγονός ότι συχνά αυτές σχετίζονται σημαντικά μεταξύ τους.

Αυτό συμβαίνει επειδή η υποκειμενική ευημερία αποτελεί περισσότερο έναν ευρύ τομέα επιστημονικού ενδιαφέροντος και όχι μια ενιαία οντότητα (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Πρόκειται πράγματι για ένα πεδίο που καλύπτει έναν αριθμό από διαφορετικές πλευρές της υποκειμενικής κατάστασης στην οποία βρίσκεται το άτομο, πλευρές η κάθε μια από τις οποίες αντιπροσωπεύει μια εσωτερική, ξεχωριστή για τον άνθρωπο αξία (OECD, 2013). Όσον αφορά στις σχέσεις μεταξύ των συνιστωσών του υποκειμενικού ευ ζην και για τη συμβολή αυτών στη διαμόρφωση του τελευταίου, στη σχετική βιβλιογραφία εντοπίζονται διάφορα μοντέλα που έχουν προταθεί. Για παράδειγμα, οι Pavot & Diener (1993) θεωρούν ότι οι γνωστικές και συναισθηματικές παράμετροι, αν και δεν είναι εντελώς ανεξάρτητες, αποτελούν έννοιες που θα πρέπει να μελετώνται ξεχωριστά, καθώς οι σχέσεις τους με τρίτες μεταβλητές είναι διαφορετικές κι έτσι προσφέρουν στους εκάστοτε ερευνητές συμπληρωματικές πληροφορίες.

Φαίνεται πως η έννοια της υποκειμενικής ευημερίας έχει ιεραρχική δομή (Diener κ.α., 2004/2009). Στο ανώτερο επίπεδο της ιεραρχίας βρίσκεται η εν λόγω έννοια, αντικατοπτρίζοντας τη συνολική και γενική αξιολόγηση της ζωής του ατόμου από το ίδιο. Στο μεσαίο επίπεδο βρίσκονται οι τρεις συνιστώσες της υποκειμενικής ευημερίας, την θετική επίδραση, την αρνητική επίδραση και την ικανοποίηση από τη ζωή, οι οποίες συσχετίζονται και συνδέονται εννοιολογικά μεταξύ τους αλλά ταυτόχρονα παρέχουν διαφορετικές πληροφορίες για την υποκειμενική ευημερία του ατόμου. Στο κατώτερο επίπεδο, τέλος, καθεμία από τις συνιστώσες της υποκειμενικής ευημερίας διακρίνεται σε επιμέρους στοιχεία. Προκειμένου η δομή της έννοιας της υποκειμενικής ευημερίας να καταστεί σαφής και ευκρινής, απαιτείται μέσω της έρευνας περαιτέρω αποσαφήνιση και λεπτομερέστερη περιγραφή των μερών της.

Άλλοι πάλι ερευνητές (Busseri, Sadava & DeCourville, 2007), υποστηρίζουν πως η συσχέτιση μεταξύ των τριών συστατικών μαρτυρά την ύπαρξη ενός ανώτερου ιεραρχικά παράγοντα που σε αυτόν οφείλεται η κοινή διακύμανση. Ακόμη και τότε όμως, εκτός από την κοινή αυτή διακύμανση που μοιράζονται τα τρία στοιχεία μεταξύ τους, η ξεχωριστή διακύμανση του καθενός από αυτά αποδεικνύεται ότι συνεισφέρει με έναν μοναδικό τρόπο στη διαμόρφωση του συνολικού υποκειμενικού ευ ζην. Το σίγουρο πάντως είναι ότι οι δύο αυτές παράμετροι της υποκειμενικής

ευημερίας (ευχάριστη επίδραση και ικανοποίηση ζωής) σχετίζονται μεταξύ τους, και μάλιστα θετικά (Schimmack, Diener & Oishi, 2002· Lucas, Diener & Suh, 1996). Ο Πίνακας 1 παρουσιάζει τις κύριες διαιρέσεις και υποδιαιρέσεις του τομέα.

*Πίνακας 1: Στοιχεία της υποκειμενικής ευημερίας*

<b>Ευχάριστη επίδραση</b>	<b>Δυσάρεστη επίδραση</b>	<b>Ικανοποίηση ζωής</b>	<b>Ικανοποιήσεις τομέων</b>
Χαρά	Ενοχή και ντροπή	Επιθυμία για αλλαγή ζωής	Εργασία
Έξαρση	Θλίψη	Ικανοποίηση από την τρέχουσα ζωή	Οικογένεια
Ικανοποίηση/ Περηφάνια	Άγχος και ανησυχία	Ικανοποίηση από το παρελθόν	Υγεία Αναψυχής
Στοργή	Θυμός	Ικανοποίηση από το μέλλον	Οικονομικά
Ευτυχία	Στρες	Σημαντικές απόψεις άλλων για τη ζωή κάποιου	Εαυτός
Έκσταση	Κατάθλιψη		Η ομάδα του ενός

### ***Ευχάριστη και δυσάρεστη επίδραση***

Όπως συμβαίνει με τους ορισμούς για την ποιότητα ζωής, έτσι κι εκείνοι για το συναίσθημα ποικίλουν (Bramston, 2002). Οι Robinson, Rogalin & Smith-Lovin (2004) αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι «υπάρχουν τόσοι ορισμοί για το συναίσθημα, όσες είναι οι θεωρητικές απόψεις για τις αιτίες του και τις συνέπειές του» (σ. 78). Εξάλλου, το κάθε επιστημονικό πεδίο εξετάζει το συναίσθημα από μια διαφορετική οπτική και το αναλύει σε διαφορετικό βάθος (Lazarus, 1993). Αν εστιάζαμε στο συναίσθημα υπό το πρίσμα της κοινωνιολογίας, στους ορισμούς για το πρώτο εντοπίζονται δύο κοινοί παράγοντες: στοιχεία μιας φυσιολογικής κινητοποίησης του οργανισμού και μια ερμηνεία της διέγερσης αυτής με βάση δεδομένα και γνώσεις που βασίζονται στην κουλτούρα και το συγκεκριμένο (Robinson κ.α., 2004).

Οι διαθέσεις και τα συναισθήματα αντιπροσωπεύουν τις αξιολογήσεις των ανθρώπων για τα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή τους. Ο εκάστοτε ερευνητής

δείχνει να αντιλαμβάνεται διαφορετικά το συναίσθημα, ανάλογα με τη σωστή για εκείνον απάντηση σε βασικά ερωτήματα, όπως:

Οι όροι που χρησιμοποιούνται για το θετικό και αρνητικό συναίσθημα-φαίνονται να αντικατοπτρίζουν τα δύο αντίθετα άκρα της ίδιας διάστασης (Watson, Clark & Carey, 1988a), και αρκετοί ήταν οι ερευνητές των οποίων τα ευρήματα υποστήριξαν τη διπολικότητα του συναισθήματος (Feldman Barrett & Russell, 1998· Russell & Carroll, 1999). Στην πραγματικότητα όμως, το ζήτημα αυτό αποτελεί ένα αντικείμενο μακράς αντιπαράθεσης (Diener, 1984), καθώς μια πληθώρα άλλων επιστημόνων υποστηρίζουν ότι το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα αποτελούν στην πραγματικότητα ξεχωριστές και ανεξάρτητες μεταξύ τους διαστάσεις (Clark & Watson, 1991· Huppert & Whittington, 2003). Κι ενώ επί του παρόντος φαίνεται ότι η τελευταία άποψη είναι που υπερισχύει (Fisher, 2014), ορισμένα ευρήματα δείχνουν να υποστηρίζουν εν μέρει και τις δύο θέσεις. Για παράδειγμα, οι Watson και οι ερευνητές (1988a) βρήκαν το θετικό συναίσθημα να σχετίζεται σημαντικά και αρνητικά μόνο με την κατάθλιψη και όχι με το άγχος, ενώ οι Diener και Emmons (1984) βρήκαν ότι η σχέση θετικού–αρνητικού συναισθήματος αλλάζει ανάλογα με το χρονικό πλαίσιο (π.χ. προηγούμενο έτος vs. προηγούμενος μήνας) στο οποίο η έρευνα αναφέρεται. Ίσως το εύρημα αυτό να αντικατοπτρίζει δύο διαφορετικά είδη ανεξαρτησίας μεταξύ θετικού και αρνητικού συναισθήματος.

Οι Bradburn και Carlovitz (1965) πρότειναν ότι το ευχάριστο και το δυσάρεστο συναίσθημα επηρεάζουν δύο ανεξάρτητους παράγοντες και πρέπει να μετρηθούν χωριστά. Αν και ο βαθμός ανεξαρτησίας μεταξύ στιγμιαίου ευχάριστου και δυσάρεστου συναισθήματος εξακολουθεί να συζητείται, ο διαχωρισμός των μακροπρόθεσμων συναισθηματικών διαστάσεων είναι λιγότερο αμφιλεγόμενος. Οι Diener & Emmons (1984) διαπίστωσαν ότι η ευχάριστη και δυσάρεστη αίσθηση διαχωριζόταν όλο και περισσότερο καθώς το χρονικό πλαίσιο αυξανόταν.

Οι Kozma, Stone και Stones (2016) ανακάλυψαν ότι διάφορα μέτρα της υποκειμενικής ευημερίας αντανakλούν βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιρροές σε διαφορετικό βαθμό. Οι Andrews και Withey (1976) διαπίστωσαν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελούσε έναν ξεχωριστό παράγοντα από τους δύο κύριους τύπους συναισθήματος.

Λίγες θεωρίες προσπαθούν να εξηγήσουν γιατί οι μεταβλητές σχετίζονται διαφορετικά με τα ξεχωριστά στοιχεία της υποκειμενικής ευημερίας. Για παράδειγμα,



οι ερευνητές προσπάθησαν να χαρτογραφήσουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας της έκδοσης και του νευρωτισμού σε ευχάριστα και δυσάρεστα επεισόδια, αντίστοιχα (Larsen & Ketelaar, 1991). Η έννοια των ξεχωριστών συστημάτων συναισθημάτων υποδηλώνει ότι τα ερεθίσματα που σχετίζονται με ανταμοιβές όπως οι καθημερινές απολαύσεις θα συσχετίζονται πιο έντονα με τη μεταβλητότητα μεταξύ των ανθρώπων σε ευχάριστη επίδραση από την δυσάρεστη επίδραση και ότι τα ερεθίσματα τιμωρίας όπως η καθημερινή ταλαιπωρία θα σχετίζονται πιο έντονα με τη μεταβλητότητα σε δυσάρεστες επιπτώσεις (αναφορά). Ωστόσο, οι διαφορές σχέσεων μεταξύ των περισσότερων μεταβλητών εισόδου και των συνιστωσών της υποκειμενικής ευημερίας είναι ελάχιστα κατανοητές.

### **Ικανοποίηση από τη ζωή**

Η ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction), ως ευρύτερη έννοια, θα μπορούσε να διακριθεί στη σφαιρική ικανοποίηση από τη ζωή και στην ικανοποίηση από σημαντικούς τομείς της ζωής. Η σφαιρική ικανοποίηση από τη ζωή (global satisfaction) αποτελεί μία σφαιρική γνωστική κρίση του ατόμου για την ποιότητα της ζωής του ως ολότητας, στη διαμόρφωση της οποίας απαιτείται γνωστική επεξεργασία πλήθους πληροφοριών σχετικά με τις συνθήκες ζωής του, όπου όμως συμμετέχουν και ιδιοσυγκρασιακές διαδικασίες. Το άτομο αδυνατεί να εξετάσει όλες τις πτυχές της ζωής του και να τις αξιολογήσει καταλλήλως λόγω υπερβολικού γνωστικού φόρτου, για αυτό και χρησιμοποιεί διάφορες παρακαμπτήριες οδούς προκειμένου να καταλήξει σε μια σφαιρική κρίση περί της ικανοποίησης από τη ζωή του, βασίζοντάς την για παράδειγμα σε πληροφορίες σχετικά με ιδιαίτερος σημαντικούς –για το ίδιο το άτομο– τομείς της ζωής του. Επίσης, το άτομο ενδέχεται να αξιοποιήσει πληροφορίες που προκύπτουν από συγκρίσεις της δικής του ζωής με εκείνες άλλων ανθρώπων ή ακόμη και με την παρελθούσα ζωή του, ενώ φαίνεται εν μέρει να βασίζεται στο θυμικό του –θετικό και αρνητικό– χρησιμοποιώντας τις συγκινησιακές του εμπειρίες ως πληροφορίες για τη γνωστική κρίση της σφαιρικής ικανοποίησης από τη ζωή του. Εντούτοις, το τι είδους πληροφορίες θα ληφθούν τελικά υπόψη προς διαμόρφωση της εν λόγω κρίσης και πώς αυτές θα χρησιμοποιηθούν έγκειται σε ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά του ατόμου (Diener κ.α., 2004).

Η ικανοποίηση από τη ζωή αναφέρεται, γενικότερα, στις σύνθετες γνωστικές κρίσεις του ατόμου ως προς την ποιότητα της ζωής του, οι οποίες εν μέρει

διαμορφώνονται βάσει πληροφοριών που τη στιγμή εκείνη είναι εύκολα προσβάσιμες και ανακλήσιμες από τη μνήμη. Υπό αυτό το πρίσμα, η ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή μπορεί ανά καιρούς να μεταβάλλεται και να επικαιροποιείται, υποκείμενη στις εκάστοτε καταστασιακές επιδράσεις. Όμως, οι γνωστικές κρίσεις του ατόμου περί της ικανοποίησης από τη ζωή του παρουσιάζουν σχετική σταθερότητα, μιας και οι συνθήκες ζωής στις οποίες τέτοιες κρίσεις βασίζονται τείνουν να παραμένουν σταθερές και μάλιστα οι εν λόγω κρίσεις συνήθως διαμορφώνονται σε πρότερο χρόνο ώστε από τότε και έπειτα απλώς ανακαλούνται (Diener, 1994).

Ερευνητικά ευρήματα έχουν συνηγορήσει υπέρ μιας άμεσης επιρροής των τομέων ικανοποίησης πάνω στη γενική ικανοποίηση από τη ζωή. Αυτό όμως δεν μπορεί να αποκλείσει την επίδραση εσωτερικών προδιαθέσεων επάνω στην υποκειμενική ικανοποίηση του ατόμου σε κάθε έναν από αυτούς τους τομείς (Heller κ.α., 2004). Επιπλέον, μια πληθώρα ερευνητικών δεδομένων αποδεικνύουν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή έχει να κάνει περισσότερο με τις εσωτερικές προδιαθέσεις του καθενός, παρά με τις εξωτερικές επιρροές που δέχεται. Διάφορα σημαντικά γεγονότα που θα συμβούν σε έναν άνθρωπο μπορεί προσωρινά να επιφέρουν αλλαγές στις δηλώσεις του για την ικανοποίηση που απολαμβάνει από τη ζωή του, παρόλα αυτά με την πάροδο του χρόνου θα επέλθει η παλινδρόμηση των επιπέδων του ευ ζην σε ένα χαρακτηριστικό σημείο (Felce & Perry, 1995). Ορμώμενοι από αυτή την ισχυρή επίδραση των σταθερών χαρακτηριστικών προσωπικότητας, οι μεν Headey και Wearing (1989) ανέπτυξαν το Μοντέλο Δυναμικής Ισορροπίας (Dynamic Equilibrium Model), οι δε Cummins κ.α. (2002) το Μοντέλο της Ομοιόστασης (Homeostatic Model).

Τα συναισθηματικά συστατικά της ευημερίας αντικατοπτρίζουν τις συνεχείς αξιολογήσεις των συνθηκών στη ζωή τους. Πιθανώς, τα άτομα μπορούν να εξετάσουν τις συνθήκες στη ζωή τους, να σταθμίσουν τη σημασία αυτών των συνθηκών και, στη συνέχεια, να αξιολογήσουν τη ζωή τους σε κλίμακα που κυμαίνεται από δυσαρεστημένοι έως ικανοποιημένοι. Επειδή υποθέτουμε ότι αυτή η κρίση απαιτεί γνωστική επεξεργασία, πολλή έρευνα έχει επικεντρωθεί στον τρόπο με τον οποίο λαμβάνονται αυτές οι κρίσεις. Μετά από χρόνια έρευνας, τώρα γνωρίζουμε αρκετά για το πώς λαμβάνονται οι κρίσεις για την ικανοποίηση της ζωής. Για παράδειγμα, φαίνεται ότι τα περισσότερα άτομα δεν (και ίσως δεν μπορούν) να εξετάσουν όλες τις πτυχές της ζωής τους και στη συνέχεια να τις σταθμίσουν κατάλληλα. Αντ'αυτού,

επειδή αυτή η εργασία είναι δύσκολη, οι άνθρωποι πιθανότατα χρησιμοποιούν μια ποικιλία συντομεύσεων όταν έρχονται με κρίσεις ικανοποίησης (Robinson & Clore, στον τύπο Schwarz & Strack, 1999). Συγκεκριμένα, οι άνθρωποι είναι πιθανό να χρησιμοποιούν πληροφορίες που είναι εμφανείς κατά τη στιγμή της απόφασης. Για παράδειγμα, οι Schwarz και Clore (1983) έδειξαν ότι φαινομενικά άσχετοι παράγοντες όπως ο καιρός κατά τη στιγμή της κρίσης μπορούν να επηρεάσουν τις αξιολογήσεις της ικανοποίησης της ζωής. Αυτή η έρευνα δείχνει ότι η τρέχουσα διάθεση μπορεί να επηρεάσει τις αξιολογήσεις της ικανοποίησης της ζωής, ακόμη και αν αυτή η τρέχουσα διάθεση δεν είναι ενδεικτική για τα συνολικά επίπεδα συναισθηματικής ευεξίας κάποιου.

Ωστόσο, ακόμη και με τη χρήση αυτών των συντομεύσεων, υπάρχει σημαντική χρονική σταθερότητα στις κρίσεις ικανοποίησης ζωής των ανθρώπων (Magnus & Diener, 1991· Ehrhardt et al., 2000). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι πολλές από τις πληροφορίες που χρησιμοποιούνται για τη λήψη κρίσεων ικανοποίησης φαίνεται να είναι χρονικά προσβάσιμες. Με άλλα λόγια, οι κρίσεις ικανοποίησης των ανθρώπων βασίζονται στις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες κατά τη στιγμή της απόφασης, αλλά πολλές από αυτές τις πληροφορίες παραμένουν οι ίδιες με την πάροδο του χρόνου. Εάν υπάρχουν τομείς στη ζωή των ανθρώπων που είναι εξαιρετικά σημαντικοί για αυτούς, αυτές οι πληροφορίες είναι πιθανό για τους ερευνητές Diener και την ομάδα του. Ότι ανασύρονται από την μνήμη τους όταν οι άνθρωποι καλούνται να κάνουν κρίσεις για την ικανοποίηση της ζωής τους. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν ενδείξεις ότι οι άνθρωποι φαίνεται να γνωρίζουν τι είδους πληροφορίες χρησιμοποιούν όταν λαμβάνουν κρίσεις ικανοποίησης ζωής. Οι Schimmack και οι ερευνητές. (2002), για παράδειγμα, διαπίστωσαν ότι αυτοί οι τομείς που είπαν οι άνθρωποι ήταν σημαντικοί για τη αξιολόγηση της ικανοποίησης από τη ζωή συσχετίστηκαν πιο έντονα με την ικανοποίηση της ζωής από τους τομείς που χαρακτηρίστηκαν ως λιγότερο σημαντικοί.

Έτσι, παρόλο που οι διαδικασίες με τις οποίες λαμβάνονται αξιολόγηση της ικανοποίησης από τη ζωή μπορούν συχνά να οδηγήσουν σε αυτό που μπορεί να θεωρηθεί ως λάθος, σε πολλές περιπτώσεις οι άνθρωποι χρησιμοποιούν σχετικές και σταθερές πληροφορίες, με αποτέλεσμα σταθερές και ουσιαστικές αξιολογήσεις ικανοποίησης. Η έρευνα σχετικά με τις διαδικασίες αξιολογήσεις της ικανοποίησης από τη ζωή οδήγησε σε μεγαλύτερη κατανόηση της σχέσης μεταξύ

συναισθηματικής και γνωστικής ευημερίας. Φαίνεται ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τη συναισθηματική τους ευημερία ως πληροφορία όταν κρίνουν την ικανοποίηση της ζωής τους, αλλά αυτή είναι μόνο μία πληροφορία. Το βάρος που δίδονται σε αυτές οι πληροφορίες ποικίλλει μεταξύ ατόμων και πολιτισμών. Ο Suh και οι συνεργάτες του (1998), για παράδειγμα, διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες από ατομικιστικές κουλτούρες βασίζονταν στην συναισθηματική τους ευημερία σε μεγαλύτερο βαθμό από τους συμμετέχοντες από συλλογικές κουλτούρες όταν κρίνουν την ικανοποίηση της ζωής. Οι κollectιβιστές, αντίθετα, βασίζονταν περισσότερο στο αν σημαντικοί άλλοι πίστευαν ότι η ζωή τους ήταν στο σωστό δρόμο.

Πρόσθετες πληροφορίες πέρα από τη συναισθηματική ευημερία χρησιμοποιούνται κατά την κατασκευή κρίσεων ικανοποίησης ζωής. Έτσι, ο συσχετισμός μεταξύ συναισθηματικής και γνωστικής ευεξίας δεν θα είναι τέλειος και θα ποικίλλει μεταξύ των δειγμάτων. Ακόμη και σε μια κουλτούρα, οι ατομικές διαφορές μπορούν να μετριάσουν το είδος των πληροφοριών που περιλαμβάνονται στις παγκόσμιες κρίσεις. Για παράδειγμα, η καθημερινή εμπειρία της ευχαρίστησης είναι ένας μεγαλύτερος προγνωστικός παράγοντας της ικανοποίησης της ζωής για άτομα με υψηλή αίσθηση που αναζητούν από ό, τι για εκείνους που έχουν χαμηλή αίσθηση (Oishi κ.α., 2001). Άλλες πηγές πληροφοριών που μπορεί να χρησιμοποιούν οι άνθρωποι περιλαμβάνουν συγκρίσεις με σημαντικά πρότυπα. Οι Campbell και οι ερευνητές (1976) υποστήριξε ότι τα άτομα εξετάζουν διάφορους σημαντικούς τομείς ζωής και συγκρίνουν αυτούς τους τομείς ζωής με μια ποικιλία προτύπων σύγκρισης. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να συγκρίνει το εισόδημά του με το εισόδημα των γύρω της, με το εισόδημα που είχε στο παρελθόν ή στο εισόδημα που επιθυμεί για το μέλλον. Είναι ενδιαφέρον, όπως οι άνθρωποι φαίνεται να είναι πολύ ευέλικτοι στο είδος των πληροφοριών που χρησιμοποιούν κατά τη λήψη κρίσεων ικανοποίησης, φαίνονται επίσης ευέλικτοι στον τρόπο που χρησιμοποιούν αυτές τις πληροφορίες. Οι Diener και Fujita (1997) σημείωσαν, για παράδειγμα, ότι οι επιπτώσεις στην κοινωνική σύγκριση δεν είναι πάντοτε συνεπείς σε μελέτες ή σε άτομα. Μερικές φορές οι άνθρωποι μπορούν να δουν άτομα που είναι καλύτερα και να βλέπουν αυτά τα άτομα ως έμπνευση (με αποτέλεσμα τη θετική ευημερία), ενώ σε άλλες περιπτώσεις αυτός ο τύπος σύγκρισης θα οδηγούσε σε αρνητική σύγκριση και χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας. Το πλεονέκτημα της ικανοποίησης της ζωής ως

μέτρου ευημερίας είναι ότι αυτός ο τύπος μέτρου συλλαμβάνει μια παγκόσμια αίσθηση ευημερίας από τη δική του οπτική του ερωτώμενου.

Οι άνθρωποι φαίνεται να χρησιμοποιούν τα δικά τους κριτήρια για τη λήψη αυτής της κρίσης και η έρευνα έχει αρχίσει να εντοπίζει ποια είναι αυτά τα κριτήρια και πώς διαφέρουν μεταξύ των ατόμων. Ωστόσο, οι διαδικασίες που επιτρέπουν αυτές τις ατομικές διαφορές επιτρέπουν επίσης να περιλαμβάνονται άσχετες πληροφορίες στις κρίσεις ικανοποίησης. Οι άνθρωποι συχνά χρησιμοποιούν ό, τι πληροφορίες είναι διαθέσιμες κατά τη στιγμή της κρίσης, και μερικές φορές αυτό μπορεί να οδηγήσει στην εξελισσόμενη έννοια της υποκειμενικής ευημερίας αναξιοπίστα ή λιγότερο έγκυρα μέτρα. Ωστόσο, κατά μέσο όρο, η έρευνα δείχνει ότι αν και οι πειραματικές μελέτες μπορούν να καταδείξουν τα λάθη που κάνουν οι άνθρωποι, οι περισσότερες πληροφορίες που χρησιμοποιούνται στις αξιολογήσεις ικανοποίησης από τη ζωή είναι πληροφορίες για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα της ζωής του ανθρώπου και, πιθανώς, σημαντικές για το άτομο.

### **Ικανοποίηση από σημαντικούς τομείς της ζωής**

Το τέταρτο στοιχείο που περιλαμβάνεται στο ιεραρχικό μοντέλο της υποκειμενικής ευημερίας είναι η ικανοποίηση από σημαντικούς τομείς της ζωής (domain satisfaction). Η ικανοποίηση από σημαντικούς τομείς της ζωής αντικατοπτρίζει την εκτίμηση ενός ατόμου για τους συγκεκριμένους τομείς στη ζωή του. Πιθανώς, εάν μπορούσαμε να αξιολογήσουμε όλους τους σημαντικούς τομείς στη ζωή ενός ατόμου, θα μπορούσαμε να ανακατασκευάσουμε ένα δείκτη ικανοποίησης από τη ζωή, χρησιμοποιώντας μια διαδικασία από τη βάση προς τα πάνω. Όμως, όπως σημειώσαμε παραπάνω, η διαδικασία με την οποία συγκεντρώνονται οι κρίσεις ικανοποίησης τομέα και το βάρος που δίνεται σε κάθε τομέα μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τα άτομα. Ο Diener και οι συνεργάτες του (Diener κ.α., 2002), για παράδειγμα, διαπίστωσαν ότι τα χαρούμενα άτομα είχαν περισσότερες πιθανότητες να ιεραρχήσουν τους καλύτερους τομείς στη ζωή τους, ενώ τα δυστυχισμένα άτομα είχαν περισσότερες πιθανότητες να σταθμίσουν τα χειρότερα πεδία στη ζωή τους. Έτσι, οι βαθμολογίες ικανοποίησης τομέα δεν αντικατοπτρίζουν απλώς τα συστατικά στοιχεία μιας αξιολόγησης ικανοποίησης από τη ζωή και μπορούν να παρέχουν μοναδικές πληροφορίες σχετικά με τη γενική ευημερία ενός ατόμου. Έτσι, οι βαθμολογίες ικανοποίησης τομέα μπορούν να παρέχουν

πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα δημιουργούν κρίσεις παγκόσμιας ευημερίας, αλλά μπορούν επίσης να παρέχουν πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις συγκεκριμένες πτυχές της ζωής κάποιου που πηγαίνουν καλά ή δεν πηγαίνουν καλά.

### **2.1.3 Θεωρίες για την Υποκειμενική Ευημερία**

Εδώ και περίπου τέσσερις δεκαετίες έχουν διατυπωθεί πλήθος θεωριών για την περιγραφή της υποκειμενικής ευημερίας. Κάποιες, όπως οι τελεολογικές θεωρίες υποστηρίζουν πως η υποκειμενική ευημερία οφείλεται κυρίως σε εξωτερικούς οικονομικούς και κοινωνικούς παράγοντες όπως το εισόδημα και το status, ενώ άλλες την αποδίδουν στην ιδιοσυγκρασία και τις στάσεις του ατόμου υποστηρίζοντας πως η προσωπικότητα ευθύνεται για τον τρόπο που το άτομο ανταποκρίνεται και προσαρμόζεται στο περιβάλλον του. Ορισμένες θεωρίες (θεωρίες της δραστηριότητας) ασχολούνται με το εάν η υποκειμενική ευημερία επηρεάζεται από καθολικούς ή σχετικούς παράγοντες, ώστε πάντοτε και παντού να ισχύουν τα ίδια μέτρα και σταθμά ή αντιθέτως να εξαρτώνται από τις περιρρέουσες συνθήκες και τις προσδοκίες του ατόμου. Οπότε, μερικές θεωρίες προσεγγίζουν το ζήτημα εάν τα αίτια της υποκειμενικής ευημερίας είναι εγγενή και οικουμενικά ή ποικίλουν βάσει των εκάστοτε στόχων και αξιών του ατόμου. Άλλες πάλι θεωρίες θέτουν επί τάπητος τον τρόπο που ορίζεται η υποκειμενική ευημερία, με κάποιες να επιτείνουν τη σημαντικότητα των γνωστικών κρίσεων του ατόμου ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή του και κάποιες άλλες την αυξημένη βαρύτητα του θυμικού και της θετικότητας έναντι της αρνητικότητας.

Σύμφωνα με τις τελεολογικές θεωρίες ή αλλιώς θεωρίες του σκοπού (telic or endpoint theories), η υποκειμενική ευημερία κατακτάται με την επίτευξη μιας επιθυμητής κατάστασης, όπως ενός στόχου ή μιας ανάγκης (Diener & Ryan, 2009). Όμως, το σημαντικό ερώτημα που ανακύπτει είναι εάν η υποκειμενική ευημερία πηγάζει από την εκ των προτέρων εκπλήρωση ενός σκοπού –π.χ. μιας ανάγκης, ενός στόχου ή μιας επιθυμίας– του ατόμου, από την πρόσφατη επίτευξή του ή από τη διαδικασία κίνησης προς την ικανοποίηση αυτού. Ένα άλλο βασικό ερώτημα που τίθεται αφορά το εάν η εκπλήρωση ενός σκοπού οδηγεί σε μακροπρόθεσμες διαφορές στην υποκειμενική ευημερία μεταξύ των ατόμων και όχι απλώς σε βραχυπρόθεσμες θετικές αλλαγές στη διάθεση. Σε απάντηση των εν λόγω ερωτημάτων, ορισμένοι υποστηρικτές των τελεολογικών θεωριών προτείνουν πως η υποκειμενική ευημερία

επιτυγχάνεται με τη συνεχή πραγμάτωση του σχεδίου ζωής του ατόμου, όπου εντάσσεται το σύνολο των στόχων, επιθυμιών και αναγκών του αρμονικά ενοποιημένων (Diener, 1984).

Σ' αυτές τις τελεολογικές θεωρίες της υποκειμενικής ευημερίας ανήκει και η θεωρία ικανοποίησης αναγκών (need-gratification theory) του Maslow, η οποία διατυπώθηκε το 1970 και προτείνει μια ιεραρχική οργάνωση των βασικών αναγκών του ατόμου σε σχήμα πυραμίδας. Στη βάση της περίφημης πυραμίδας του Maslow βρίσκονται οι φυσιολογικές/βιολογικές ανάγκες (π.χ. αναπνοή, τροφή, νερό, καταφύγιο, κ.λπ.) που είναι και οι πιο βασικές για την επιβίωση του ατόμου, στο επόμενο επίπεδο της πυραμίδας τοποθετούνται οι ανάγκες ασφάλειας (π.χ. προστασία, σταθερότητα, υγεία, οικονομική ασφάλεια, κ.λπ.), ακολουθούν οι συναισθηματικές/αγαπητικές και κοινωνικές ανάγκες –ανάγκες για αγάπη και ανήκειν– (π.χ. στοργή, οικειότητα, φιλία, οικογένεια, κ.λπ.), έπειτα οι ανάγκες αυτοεκτίμησης (π.χ. αυτοσεβασμός, εμπιστοσύνη, ελευθερία, επιτυχία, κ.λπ.) και στην κορυφή της ιεραρχίας οι ανάγκες αυτοπραγμάτωσης (π.χ. ηθική, δημιουργικότητα, πληρότητα, επίλυση προβλημάτων, κ.λπ.) που είναι ιδιοσυγκρασιακές. Ο Maslow (1970) υποστήριξε πως οι ανώτερες ανάγκες καθίστανται σημαντικές για το άτομο εφόσον έχουν καλυφθεί οι βασικές ανάγκες χαμηλότερων επιπέδων και πως η ικανοποίηση όλων και ανώτερων αναγκών οδηγεί σε υψηλότερη υποκειμενική ευημερία (Oishi κ.α., 2009).

Από την άλλη πλευρά, οι θεωρίες της δραστηριότητας (activity theories) ισχυρίζονται πως η ευημερία αποτελεί παρεπόμενο της ανθρώπινης δραστηριότητας, καθώς προκύπτει από τη συμπεριφορά του ατόμου παρά από την επίτευξη συγκεκριμένων σκοπών (Diener, 2009). Η πρώτη ίσως από τις θεωρίες της δραστηριότητας –και ιδιαιτέρως σημαντική– διατυπώθηκε από τον Αριστοτέλη (όπως αναφέρεται από τον Diener, 2009), ο οποίος υποστήριξε πως η ευημερία αποκτάται μέσω της ενάρετης δραστηριότητας ώστε οι ικανότητες του ατόμου να αξιοποιούνται με άριστο τρόπο.

Σ' αυτή την κατηγορία θεωριών ανήκει επίσης η θεωρία της ροής (theory of flow) του Csikszentmihalyi (1975), σύμφωνα με την οποία το άτομο βιώνει υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας στη ζωή του στο βαθμό που εμπλέκεται σε ενδιαφέρουσες και προκλητικές δραστηριότητες. Όπως εξήγησε ο

Csikszentmihalyi, όταν το άτομο εμπλέκεται σε δραστηριότητες που απαιτούν μεν έντονη προσπάθεια και συγκέντρωση αλλά η πρόκληση/δυσκολία τους αντιστοιχίζεται περίπου με τις ικανότητές του, τότε βιώνει μια ευχάριστη εμπειρία ροής στη ζωή του όντας σε κατάσταση ευημερίας.

Επιπλέον, στη μελέτη της υποκειμενικής ευημερίας αναφέρονται οι θεωρίες από κάτω προς τα πάνω (bottom-up theories) σε συνδυασμό με τις θεωρίες από πάνω προς τα κάτω (top-down theories). Οι θεωρίες από κάτω προς τα πάνω αντιλαμβάνονται την υποκειμενική ευημερία απλώς ως το άθροισμα –μέσω κάποιου είδους νοητικού υπολογισμού– όλων των θετικών και αρνητικών στιγμών που συνθέτουν τη ζωή του ατόμου, ώστε όσες περισσότερες οι θετικές στιγμές στη ζωή του τόσο υψηλότερα τα επίπεδα της υποκειμενικής του ευημερίας (Diener & Ryan, 2009). Αντιθέτως, οι θεωρίες από πάνω προς τα κάτω εικάζουν πως το άτομο χαρακτηρίζεται από μια εγγενή τάση να βιώνει τις καταστάσεις με συγκεκριμένο τρόπο, γεγονός που επηρεάζει τις αλληλεπιδράσεις του με το περιβάλλον. Έτσι, ένα άτομο με θετική προδιάθεση τείνει να υιοθετεί μια θετική οπτική γωνία και στάση και να βιώνει ή να ερμηνεύει τις καταστάσεις ως θετικές και ευχάριστες, ώστε τελικά τα γνωρίσματα της προσωπικότητας του ατόμου παρά οι αντικειμενικές καταστάσεις διαμορφώνουν την υποκειμενική του ευημερία (Diener & Ryan, 2009· Diener, 2009). Με άλλα λόγια, οι θεωρίες από κάτω προς τα πάνω θεωρούν την υποκειμενική ευημερία ως κατάσταση ύπαρξης (state) προκληθείσα από τη συσσώρευση ευχάριστων στιγμών, ενώ για τις θεωρίες από πάνω προς τα κάτω η υποκειμενική ευημερία αποτελεί γνώρισμα προσωπικότητας (trait) συνιστώντας επί της ουσίας μια τάση του ατόμου να αντιδρά με θετικό τρόπο σε όσα συμβαίνουν στη ζωή του (Diener & Ryan, 2009).

#### **2.1.4 Μέτρηση ευημερίας**

Οι ερευνητές, προκειμένου να προσεγγίσουν όσο το δυνατόν πληρέστερα τη φύση της υποκειμενικής ευημερίας και να μελετήσουν όλες τις πτυχές της, η οποία είναι υποκειμενική, ανέπτυξαν διάφορες μεθόδους για τη μέτρησή της. Η πιο διαδεδομένη μέθοδος μέτρησης της υποκειμενικής ευημερίας από τη συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών είναι τα εργαλεία αυτοαναφοράς (self-report instruments), όπως ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις, διότι προσφέρουν υψηλή εγκυρότητα και κυρίως διότι καθίσταται ευκολότερη η κατασκευή και χορήγησή τους (Diener κ.α., 2004). Η χρήση αυτοαναφερόμενων μέτρων είναι θεμελιωδώς διαφορετική από τη



χρήση αντικειμενικών μέτρων (π.χ. εισόδημα νοικοκυριού, επίπεδα ανεργίας) που χρησιμοποιείται συχνά για την αξιολόγηση της ευημερίας. Η χρήση τόσο αντικειμενικών όσο και υποκειμενικών μέτρων, όταν διατίθεται, είναι επιθυμητή για σκοπούς δημόσιας πολιτικής.

Υπάρχουν πολλά μέσα μέτρησης της ευημερίας την αυτοαναφερόμενη ευημερία με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με το εάν κάποιος μετρά την ευημερία ως κλινικό αποτέλεσμα, ένα αποτέλεσμα υγείας του πληθυσμού, για μελέτες κόστους-αποτελεσματικότητας ή για άλλους σκοπούς. Για παράδειγμα, οι Κλίμακες μέτρησης της ευημερίας μπορούν να βασίζονται σε ψυχομετρικά ή βασισμένα στο βοηθητικό πρόγραμμα. Οι ψυχομετρικά βασισμένες κλίμακες βασίζονται στη σχέση μεταξύ πολλών προτάσεων που προορίζονται να μετρήσουν έναν ή περισσότερους τομείς ευημερίας. Τα μέτρα που βασίζονται στο βοηθητικό πρόγραμμα βασίζονται στην προτίμηση ενός ατόμου ή μιας ομάδας για μια συγκεκριμένη κατάσταση και συνήθως κυμαίνονται μεταξύ 0 (θάνατος) έως 1 (βέλτιστη υγεία).

Μια άλλη μέθοδο μέτρησης της υποκειμενικής ευημερίας, που οι ερευνητές χρησιμοποιούν προς αποφυγή των αναδρομικών αξιολογικών κρίσεων του ατόμου για τη ζωή του, αποτελεί η μέθοδος δειγματοληψίας εμπειρίας (experience sampling method), στην οποία το άτομο καταγράφει και αξιολογεί την εμπειρία του επανειλημμένως για ένα σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα (Lucas & Diener, 2008, Diener κ.α., 2004). Με τη συγκεκριμένη μέθοδο, η μέτρηση της συνολικής υποκειμενικής ευημερίας του ατόμου καθίσταται εφικτή έπειτα από υπολογισμό του μέσου όρου των κατ' επανάληψη αξιολογήσεων της εμπειρίας του.

### **2.1.5 Διασυνδέσεις της Ευημερίας με άλλες έννοιες**

Το θέμα της ευτυχίας του ανθρώπου ήταν πάντοτε ένα από τα βασικά θέματα που απασχόλησε τον άνθρωπο. Στην αρχαιότητα οι φιλόσοφοι θεωρούσαν την ευτυχία ως το υπέρτατο αγαθό και το υψηλότερο κίνητρο για τη συμπεριφορά και τη δράση του ανθρώπου (Diener, 1984). Κατά τον Αντισθένη η ευτυχία ή ευδαιμονία, όπως την αποκαλεί, βασίζεται στην αρετή, άρα ευτυχία χωρίς αρετή δεν μπορεί να υπάρχει, ενώ κατά τον Ζήνωνα, η αξία της ζωής έγκειται στην αταραξία και τη γαλήνη της ψυχής. Όταν διαταραχθεί η αταραξία αυτή με αποτέλεσμα να μην υπάρχει «ευδαιμονία» δεν έχει νόημα η ζωή του ανθρώπου. Ο Αρίστιππος ο Κυρηναίος, από την άλλη, πίστευε ότι η ευτυχία είναι η επιδίωξη των απολαύσεων, της ευχαρίστησης και της ηδονής. Την άποψη περί ηδονής, την οποία όμως πηγάζει από την ηρεμία και την αρμονία του βίου, ασπάζονται και οι Επικούρειοι φιλόσοφοι ως την αρχή και το τέλος μιας ευτυχισμένης ζωής. Σκοπός της φιλοσοφίας των Επικούρειων είναι η ευδαιμονία, η οποία συνιστάται στη μείωση του πόνου, στην αποφυγή αντιξοοτήτων και προβλημάτων, όπου υπάρχουν, και γενικότερα στην ηρεμία της ψυχής. Τέλος, ο Αριστοτέλης πίστευε ότι τα εξωτερικά αγαθά, τα οποία είναι αγαθά του σώματος και τα εσωτερικά που είναι της ψυχής, συνθέτουν την ευτυχία του ανθρώπου. Με άλλα λόγια η σωματική και πνευματική υγεία είναι στοιχεία που χαρακτηρίζουν ένα ευτυχισμένο άτομο (Πολιτικά 1323α).

### **2.1.6 Η έννοια της ευημερίας στη μεταμοντέρνα εποχή**

Η έννοια και η σημασία της ευημερίας έχει εξετασθεί στην Ελλάδα είτε από την «ιατρική» της πλευρά όπως «Η Θεωρία Της Κοινωνικής Παραγωγής Λειτουργιών (ΚΠΛ)» (Σαρρής κά, 2004) η οποία αναγνωρίζει ότι η υγεία είναι ένας από τους προσδιοριστικούς παράγοντες της ποιότητας ζωής και προτείνει ένα θεωρητικό πλαίσιο προσέγγισης των μηχανισμών επίδρασης της αρρώστιας στην ποιότητα ζωής. Η θεωρία στηρίζεται στο αξίωμα ότι οι άνθρωποι παράγουν τη δική τους ευεξία στην προσπάθειά τους να ικανοποιήσουν τις πρωταρχικές τους ανάγκες, επιλέγοντας τους τρόπους εκείνους που έχουν την καλύτερη σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας. Υπάρχουν, επίσης, έρευνες που εξετάζουν την ευεξία από την ψυχολογική της πλευρά, εξετάζοντας μια πιο ψυχολογική σύλληψη και μια λειτουργικότητα της ευεξίας και της κοινωνικής υποστήριξης (Kafetsios, 2006· Kafetsios & Sideridis, 2004) όπου διαπιστώθηκαν κάποιες συνδέσεις μεταξύ μερικών δομικών πτυχών της

κοινωνικής υποστήριξης και της ευεξίας (ευτυχία, ανησυχία, οξυθυμία), προτείνοντας την κοινωνική υποστήριξη ως θεμελιώδες συστατικό της ευτυχίας και αντίθετα, την ανεπαρκή κοινωνική υποστήριξη ως παράγοντα κινδύνου για την υγεία.

Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι προσπαθούν να ικανοποιήσουν τις πρωταρχικές ανάγκες διαφέρει από άτομο σε άτομο και γίνεται με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες για την επίτευξη των λειτουργικών στόχων (Sarris κ.α., 2001). Η σωματική ευεξία επιτυγχάνεται με δραστηριότητες που παράγουν ενεργοποίηση, εσωτερική και εξωτερική, άνεση και ευμάρεια. Η κοινωνική ευεξία επιτυγχάνεται με δραστηριότητες που παράγουν συναίσθημα, κοινωνική θέση και αναγνώριση. Οι ατομικές διαφορές στον τρόπο ικανοποίησης των αναγκών εκφράζουν τις ατομικές προτιμήσεις, τις ατομικές διαφοροποιήσεις ως προς την επιλογή των καταλληλότερων μέσων επίτευξης των στόχων βάσει της υποκειμενικής εκτίμησης.

Αναλόγως, λοιπόν, από ποια οπτική πλευρά εξετάζει κανείς την ευεξία, μπορεί να χωριστεί σε διάφορες ενότητες και θέματα τα οποία συνθέτουν την γενικότερη έννοια της ευεξίας και εξετάζοντας την υπάρχουσα βιβλιογραφία βρίσκουμε αρκετές υποκατηγορίες όπως: φυσική ευεξία (physical well-being), ψυχολογική ευεξία (psychological well-being), διανοητική ευεξία (mental wellbeing), κοινωνική ευεξία (social well-being), υλική ευεξία (material well-being) και επαγγελματική ευεξία (occupational well-being).

### **2.1.7 Ευημερία και φύλο**

Τα επίπεδα ευημερίας μεταξύ των φύλων έχουν εξεταστεί πολύ συχνά, αλλά τα στοιχεία για την ευημερία που συγκεντρώθηκαν μέχρι τώρα δείχνουν ότι οι γυναίκες και οι άνδρες δεν διαφέρουν ουσιαστικά όσον αφορά τη μέση υποκειμενική ευημερία. Ενώ οι γυναίκες εμφανίζουν πιο συχνά δείγματα από εξαιρετικά χαρούμενες και εξαιρετικά δυστυχισμένες, τα στοιχεία δείχνουν ότι αυτή η υπερεκπροσώπηση οφείλεται στο γεγονός ότι οι γυναίκες δηλώνουν ότι βιώνουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα συχνότερα και πιο έντονα από τους άνδρες. Στην πραγματικότητα, οι Fujita, Diener και Sandvik (1991) έδειξαν ότι ενώ το φύλο αντιπροσωπεύει λιγότερο από το 1% της διακύμανσης της ευημερίας, αντιπροσωπεύει πάνω από το 13% της διακύμανσης στην ένταση των συναισθηματικών εμπειριών.

Επιπλέον, τα ερευνητικά δεδομένα όσον αφορά στη σχέση της «Ίκανοποίησης από τη Ζωή» με το φύλο είναι αντιφατικά. Συγκεκριμένα, κάποιοι ερευνητές έχουν αποδώσει υψηλότερα επίπεδα «Ίκανοποίησης από τη Ζωή» στους άντρες (Haring, Stock & Okun, 1984· Perez-Garcia κ.α., 2013), κάποιοι άλλοι στις γυναίκες (Cummins κ.α., 2003· Wood, Rhodes & Whelan, 1989), ενώ παράλληλα υπάρχουν μελέτες στις οποίες δεν έχουν εντοπιστεί σημαντικές στατιστικά διαφορές μεταξύ των δύο μεταβλητών (Kong, Ding & Zhao, 2014· Della Giusta, Jewell & Kambhampati, 2011· Goodstein, Zautra & Goodhart, 1982· Roothman, Kirsten & Wissing, 2003).

Μια άλλη ομάδα ερευνητών επισημαίνει πως δεν αναφέρεται στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τα επίπεδα θετικών (Wood κ.α., 1989· Perez, 2012) και αρνητικών συναισθημάτων που δοκιμάζουν άντρες και γυναίκες (Perez, 2012), με τις γυναίκες να αναφέρουν περισσότερο συναισθήματα που φανερώνουν ευαισθησία και αδυναμία και τους άντρες να δηλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα ότι αισθάνονται ένταση και ευερεθιστότητα (Smith & Reise, 1998). Δεν έχουν τέλος βρεθεί στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ γυναικών και αντρών ούτε ως προς τις διάφορες διαστάσεις της ευημερίας, εκτός από τις «Θετικές Σχέσεις με τους άλλους» (Ryff, Lee & Na, 1993· Ryff, Lee, Essex & Schmutte, 1994· Ryff & Keyes, 1995), και την «Προσωπική Ανάπτυξη», όπου το «προβάδισμα» δίνεται στις γυναίκες (Ryff κ.α., 1993· Ryff κ.α., 1994).

### **2.1.8 Ευημερία και ηλικία**

Σύμφωνα και πάλι με την αναφορά του Wilson το 1967, η ηλικία και πιο συγκεκριμένα η νεότητα είναι ένας σημαντικός παράγοντας διαμόρφωσης της υποκειμενικής ευημερίας. Αντίθετη πορεία ακολουθεί η συσχέτιση αυτή όσο το άτομο μεγαλώνει ηλικιακά, συνέχισε ο Wilson. Υποστήριξε δηλαδή ότι υπάρχει μία πτώση στο επίπεδο της υποκειμενικής ευημερίας όσο το άτομο μεγαλώνει. Όμως από τότε μέχρι τώρα παρουσιάστηκε ένας σημαντικός αριθμός εμπειρικών ερευνών που αντικρούει εν μέρει τον ισχυρισμό του Wilson παρουσιάζοντας δεδομένα βάσει των οποίων οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι μπορούν να βιώσουν τα ίδια επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας με τους νεότερούς τους, καθώς αντιστάθμισμα στην αύξηση της ηλικίας αποτελεί ο περιορισμός των κοινωνικών, οικονομικών και οικογενειακών υποχρεώσεων. Τα κοινά χαρακτηριστικά πάντως αυτών των ερευνών είναι, πρώτον ότι αποδέχονται το γεγονός ότι όντως υφίσταται μία σχέση (όσο νεαρότερο το άτομο

τόσο θετικότερη αυτή η σχέση) και δεύτερον ότι η συσχέτιση αυτή εξασθενίζει, όταν προστίθενται και άλλες μεταβλητές όπως το εισόδημα και η οικογενειακή κατάσταση (Diener, Eunkook & Lukas, 1999).

Όπως έχει διαπιστωθεί σε παγκόσμια κλίμακα για τη συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών, τα ίδια αξιολογούν θετικά τη ζωή τους ως ολότητα, χωρίς αυτό να υποβαθμίζει βέβαια το γεγονός πως κάποια παιδιά δε βιώνουν τη ζωή τους ως ευχάριστη (Gilman & Huebner, 2003). Οι αξιολογήσεις των περισσότερων παιδιών αναφορικά με την υποκειμενική τους ευημερία τείνουν να εμπίπτουν στο θετικό μισό της εκάστοτε κλίμακας και μάλιστα να συγκεντρώνονται επί το πλείστον στο θετικότερο άκρο της, ώστε τα μέσα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας των παιδιών να είναι αρκετά υψηλότερα από εκείνα των ενηλίκων (Rees, Andresen, & Bradshaw, 2016). Οι Casas, Coenders και οι συνεργάτες (2012) έδειξαν, μάλιστα, πως τα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας 12χρονων παιδιών και 16χρονων εφήβων ήταν σημαντικά υψηλότερα από εκείνα των γονέων τους, παρά την ως έναν βαθμό κοινή κοινωνικοποίηση, τις κοινές γενετικές προδιαθέσεις και την κοινή υλική ευημερία. Τα ευρήματα των ερευνών υποδεικνύουν, βέβαια, πως τα ηλικιακά μεγαλύτερα παιδιά τείνουν να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας εν συγκρίσει με τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά, επομένως παρατηρείται μια γενικευμένη μείωση της υποκειμενικής ευημερίας με την αύξηση της ηλικίας (Bradshaw, Hoelscher, & Richardson, 2007). Προς αυτό το συμπέρασμα οδηγούν και τα ευρήματα της έρευνας ISCWeB, σύμφωνα με τα οποία τα παιδιά ηλικίας 12 ετών, εν συγκρίσει με τα παιδιά 8 και 10 ετών, έχουν σημαντικά χαμηλότερα μέσα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας αλλά και σημαντικά υψηλότερα ποσοστά χαμηλών επιπέδων υποκειμενικής ευημερίας (Rees & Main, 2015).

Σε άλλες έρευνες τα ευρήματα δεν βρίσκονται σε συμφωνία. Από τη μία υπάρχουν αρκετές έρευνες που συνηγορούν υπέρ της σταθερότητας των επιπέδων της «Ίκανοποίησης από τη Ζωή» κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής (Diener & Suh, 1998· Hamarat, Thompson, Steele, Matheny & Simons, 2002). Έρευνες έδειξαν ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, συμπεριλαμβανομένων της ηλικίας, δεν αποτελούν ισχυρούς προβλεπτικούς παράγοντες της «Ίκανοποίησης από τη Ζωή» (Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi & Salthouse, 2008). Υπάρχει όμως και μια άλλη ομάδα ερευνητών η οποία υποστηρίζει την ύπαρξη μιας σχέσης μορφής U μεταξύ των δύο μεταβλητών, με τα πιο χαμηλά επίπεδα «Ίκανοποίησης από τη Ζωή» να

αντιπροσωπεύουν άτομα άνω των 40 (Blanchflower & Oswald, 2008· Gwozdz & Sousa-Poza, 2010).

Σε σχέση με τις αλλαγές στην ευημερία με την ηλικία, υπήρξε ένα παράδοξο γεγονός. Παρά τα συνεπή ευρήματα που σχετίζονται με τη μειωμένη φυσιολογική και γνωστική ικανότητα στη μετέπειτα ζωή, οι ηλικιωμένοι ενήλικες είναι γενικά ικανοποιημένοι με τη ζωή τους. Ωστόσο, η ικανότητα να περιγράψουμε και να εξηγήσουμε πορείες ευεξίας μετά την ενηλικίωση επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες. Ζητήματα λειτουργικού ορισμού έχουν προηγουμένως προσδιοριστεί ως παράγοντες που μπορεί να μετριάσουν την κατανόησή μας σχετικά με τις διαδικασίες ευημερίας στο τέλος της ζωής.

Αντίθετα, ο Baird και οι συνεργάτες του (2010) εξέτασαν πάνω από 20 χρόνια διαχρονικών δεδομένων από τη Γερμανική Κοινωνικοοικονομική Επιτροπή και τις Βρετανικές Οικιακές Ομάδες Μελέτες και βρήκαν σταθερή ικανοποίηση ζωής στον γερμανικό πληθυσμό μέχρι την ηλικία των 70 ετών, ενώ ο βρετανικός πληθυσμός ανέφερε αύξηση στα μέσα ζωή και με σημαντικές μειώσεις στα τέλη της ζωής. Στην Αυστραλία, οι Headey και Warren (2008) αναγνώρισαν την ικανοποίηση της ζωής ως τη χαμηλότερη στα μέσα της ζωής. Αυτά τα ευρήματα δείχνουν τις μεγάλες διαφορές στην ικανοποίηση ζωής σε φαινομενικά παρόμοιες χώρες και επισημαίνουν περαιτέρω ότι παρόλο που ορισμένες διαφορές μεταξύ των μελετών μπορούν να αποδοθούν σε διαφορές στον λειτουργικό ορισμό, ακόμη και όταν τα κατασκευάσματα είναι συγκρίσιμα, μπορεί να είναι ένα συγκεκριμένο κατασκευάσμα, όπως με την ικανοποίηση ζωής σε αυτήν την περίπτωση, δεν είναι απαραίτητα έγκυρος ή ευαίσθητος δείκτης αλλαγών που σχετίζονται με την ηλικία.

Ένα άλλο ζήτημα που μπορεί να επηρεάσει την κατανόησή μας για την ευημερία στη μεταγενέστερη ζωή σχετίζεται με αυξανόμενες ενδείξεις ότι οι αλλαγές στην ευημερία είναι λιγότερο ένα πλαίσιο γήρανσης, αλλά μάλλον η έκθεση σε άλλους παράγοντες που μπορεί με τη σειρά τους να οδηγήσουν σε αλλαγές στην αντιλαμβανόμενη ευημερία. Αυτές περιλαμβάνουν αλλαγές στη σωματική υγεία και τη θνησιμότητα. Για παράδειγμα, ο Gerstorf και οι συνάδελφοί του (2008, 2010) έχουν δείξει ότι οι αλλαγές στην ευημερία σχετίζονται πιο έντονα με τη θνησιμότητα και τον χρόνο έως το θάνατο από την αύξηση της ίδιας της ηλικίας, παρέχοντας στοιχεία τόσο για την τελική μείωση (σταδιακή πτώση) όσο και για την τελική πτώση

(μια σταδιακή μείωση πριν από την απότομη πτώση των ετών που προηγούνται του θανάτου) στην ευημερία.

## 2.2 Κοινωνική απομόνωση

### 2.2.1 Ορισμός

Η κοινωνική απομόνωση έχει οριστεί ως η ανεπαρκής ποιότητα και ποσότητα κοινωνικών σχέσεων με άλλους ανθρώπους στα διαφορετικά επίπεδα όπου λαμβάνει χώρα η ανθρώπινη αλληλεπίδραση (ατομικό, ομάδα, κοινότητα και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον). Πρέπει να τονιστεί ότι η κοινωνική απομόνωση αφορά την ποσότητα των κοινωνικών σχέσεων (τον αριθμό ή τη συχνότητα των αλληλεπιδράσεων με άλλο άτομο ή άτομα) και την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων – εάν ικανοποιεί τα εσωτερικά πρότυπα ενός ατόμου και έχει εγγενή αξία, και αν έχει οργανική αξία. Παρατηρήθηκε ότι η μέτρηση της κοινωνικής απομόνωσης είναι πρόκληση επειδή δεν υπάρχει αυτόματη σχέση μεταξύ αυτών των ποσοτικών και ποιοτικών πτυχών και των συναισθημάτων κοινωνικής σύνδεσης επεμβαίνουν πολλοί παράγοντες. Παρατηρήθηκε η ανάγκη να εξεταστούν εσωτερικές και εξωτερικές προοπτικές, να παρατηρηθούν τις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις σε διαφορετικά επίπεδα (ατομικό, ομάδα, κοινότητα και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον).

Αξίζει, επίσης, να επισημανθεί σε αυτό το σημείο, λόγω της εμπειρικής βιβλιογραφίας, ότι η κοινωνική απομόνωση διαφέρει από την απομόνωση ομάδων και κοινοτήτων λόγω των χαρακτηριστικών της ομάδας ή της γεωγραφικής/φυσικής θέσης. Για παράδειγμα, η έρευνα από τους Fafchamps και Shilpi (2008), δείχνει ότι η γεωγραφική απομόνωση (συντά λόγω δυσπρόσιτων δρόμων), στο Νεπάλ, σχετίζεται με χαμηλότερη υποκειμενική ευημερία (χρησιμοποιώντας την αντίληψη της επάρκειας του συνολικού εισοδήματος του νοικοκυριού ως υποκατάστατο υποκειμενική ευημερία). Βασιζόμενος στη συμμετοχική εργασία για τη φτώχεια σε περιοχές της αγροτικής Κολομβίας, ο McGee (1998) εξηγεί ότι η φυσική απομόνωση που σχετίζεται με τη ζωή κάπου απομακρυσμένη και κακή εξυπηρέτηση από τις υποδομές μπορεί μερικές φορές να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι είναι εγκαταλελειμμένοι και εξοστρακισμένοι» (Brock 1999). Ο McGee παρατηρεί, «ακόμη και μέσα στα χωριά, οι χειρότεροι είναι σωματικά απομονωμένοι: πολλοί ερωτηθέντες παρατήρησαν ότι οι φτωχότεροι και πιο περιθωριοποιημένοι είναι εκείνοι που δεν έχουν δει ή ακούσει ποτέ» και ότι «η απομόνωση έχει τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στους φτωχούς, των οποίων η κινητικότητα είναι συχνά ήδη περιορισμένη» (Brock 1999). Ωστόσο, η απομόνωση ομάδων ή/και η γεωγραφική



απομόνωση μπορεί να μην είναι συνώνυμη με την έλλειψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Μπορεί αντίστροφα να παράγει την εμπειρία του «είναι μόνοι μαζί» (Suedfeld 1974) ενώ απομονώνεσαι από άλλες ομάδες ή/και από την ευρύτερη κοινωνία.

### 2.2.2 Διαστάσεις κοινωνικής απομόνωσης

Στην έρευνα τους οι ερευνητές Zavaleta, D., Samuel, K. and Mills, C.T. (2017) πρότειναν δείκτες της κοινωνικής απομόνωσης οι οποίοι βασίζονται σε πολλά από τα παραδείγματα που χρησιμοποιήθηκαν από τις πρωτοβουλίες που συζητήθηκαν, διερευνώντας διαφορετικά επίπεδα κοινωνικών σχέσεων (προσωπικές, οικογενειακές, φιλικές και κοινοτικές) και μια ποικιλία των προτεινόμενων τομέων, όπως η εμπιστοσύνη και η άτυπη υποστήριξη. Πιο συγκεκριμένα οι τομείς είναι οι εξής:

<b>α) Εξωτερική κοινωνική απομόνωση</b>	<b>β) Εσωτερική κοινωνική απομόνωση</b>
1. Συχνότητα κοινωνικής επαφής	1. Ικανοποίηση με τις κοινωνικές σχέσεις
2. Υποστήριξη κοινωνικού δικτύου	2. Ανάγκη για συγγένεια
3. Παρουσία συνεργάτη συζήτησης	3. Αίσθημα ότι ανήκεις στη γειτονιά/χωριό/κοινότητα
4. Αμοιβαιότητα και εθελοντισμός	4. Μοναξιά
	5. Εμπιστοσύνη

Η συχνότητα της *κοινωνικής επαφής* έχει ισχυρούς δεσμούς με την ευημερία, επιτρέπει την εκτίμηση του επιπέδου της αντικειμενικής κοινωνικής απομόνωσης και είναι ένας αντιπρόσωπος για ουσιαστικές σχέσεις (Kahneman & Krueger 2006; Krueger κ.α. 2009· Stiglitz, Sen & Fitoussi 2009).

Επιπλέον, η *υποστήριξη των κοινωνικών δικτύων* παρέχει μια προσέγγιση της ύπαρξης (ή της αντιληπτής ύπαρξης) υποστηρικτικών σχέσεων. Αυτή η υποστήριξη μπορεί να έχει εγγενή αξία για ένα άτομο (όπως συναισθηματική υποστήριξη ή αίσθηση ασφάλειας) ή/και οργανική αξία (π.χ. να βοηθήσει οικονομικά να ξεπεράσει μια κρίση). Ο δείκτης που επιλέχθηκε για αυτόν τον τομέα προέρχεται από την παγκόσμια δημοσκόπηση της Gallup (ΟΟΣΑ 2011), αλλά περιλαμβάνει μια επόμενη ερώτηση σύμφωνα με την πρόταση των Stiglitz, Sen και Fitoussi (2009). Πολλές έρευνες τονίζουν τη σημασία της *ύπαρξης ενός στενού φίλου ή συνομιλητή* με τον οποίο θα συζητήσουμε σημαντικά θέματα.

Ορισμένες μελέτες το χρησιμοποιούν ως μέτρο της έκτασης των κοινωνικών επαφών ενός ατόμου, της σημασίας αυτών των επαφών και του μεγέθους του κοινωνικού δικτύου ενός ατόμου (Harper & Kelly 2003· Tigges, Brown, & Green 1998· Van Tilburg κ.α. 1991).

Αν και σχετίζονται, η *αμοιβαιότητα* και ο *εθελοντισμός* απαιτούν πολλούς δείκτες λόγω των ιδιαιτεροτήτων και της πολυπλοκότητάς τους. Παρά το γεγονός ότι ο εθελοντισμός είναι η «θεμέλιος λίθος» του κοινωνικού κεφαλαίου, η αμοιβαιότητα παραμένει υποθεωρητικοποιημένη και σπάνια μετριέται, εν μέρει επειδή είναι δύσκολο να συνοψιστεί σε μια απλή ερώτηση (Abbott & Freeth, 2008), καθώς και επειδή οι κανόνες αμοιβαιότητας είναι πολύπλοκο να λειτουργήσουν (Hyppä, 2010).

Επίσης, ενώ πολλές έρευνες χρησιμοποιούν τον εθελοντισμό ως δείκτη κοινωνικής σύνδεσης, υπάρχουν ελάχιστα στοιχεία που να υποδηλώνουν τη συνάφεια αυτού του διαπολιτισμικού στη διεθνή έρευνα. Οι Robinson και Williams (2001), για παράδειγμα, επισημαίνουν τη διαφορά μεταξύ του αλτρουισμού που χαρακτηρίζεται από το δώρο (που φαίνεται να είναι πιο κυρίαρχο σε ένα ευρωπαϊκό και βορειοαμερικανικό πλαίσιο) και της αμοιβαιότητας που χαρακτηρίζεται από το μοίρασμα. Αυτή η διάκριση είναι σημαντική επειδή η κοινή χρήση νοείται ως μια μορφή πολιτιστικής υποχρέωσης και επομένως όχι «εθελοντική», και ως εκ τούτου θα παραβλέπεται στους δείκτες που επικεντρώνονται αποκλειστικά στον εθελοντισμό. Επομένως, φαίνεται σημαντικό να μετρηθούν τόσο η αμοιβαιότητα όσο και ο εθελοντισμός ως πτυχές της κοινωνικής σύνδεσης.

Οι δείκτες για την ικανοποίηση *από τις κοινωνικές σχέσεις* και την *ανάγκη για σχέσεις* ακολουθούν την πρόταση που παρουσιάζεται στη συνοδευτική εργασία σε αυτήν τη σειρά για την ψυχολογική και υποκειμενική ευημερία (Samman, 2007). Ο πρώτος ελέγχει την υποκειμενική ικανοποίηση ενός ατόμου σε διαφορετικούς συγκεκριμένους τομείς της ζωής.

Στη συνέχεια, ο δείκτης του *αισθήματος ότι ανήκει κανείς στη γειτονιά* έχει συνδεθεί με την ευημερία, επιβεβαιώνει την ύπαρξη ουσιαστικές σχέσεις με την κοινότητα και σχετίζεται με την αίσθηση ταυτότητας ενός ατόμου (ONS, 2011).

Για την έννοια της *μοναξιάς* θα γίνει αναφορά στην επόμενη ενότητα.

Όσον αφορά την *εμπιστοσύνη*, έχουν επιλεγεί διαφορετικές ερωτήσεις για τη συλλογή δεδομένων. Αυτή η επιλογή ακολουθεί την προσέγγιση σχετικά με τη μέτρηση της εμπιστοσύνης, δηλαδή, α) να συνδυάζει ερωτήσεις σχετικά με τη

γενικευμένη εμπιστοσύνη με την έκταση της εμπιστοσύνης σε συγκεκριμένους τύπους ατόμων/ιδρυμάτων ή συναλλαγών και β) να χρησιμοποιεί πολλαπλές ερωτήσεις για διασταυρούμενη επικύρωση τις απαντήσεις.

### 2.2.3 Μοναξιά

Η έννοια της μοναξιάς (loneliness) έχει απασχολήσει έντονα το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας. Για παράδειγμα, η υπαρξιακή σκέψη θεώρησε τη μοναξιά ως ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της ανθρώπινης ύπαρξης: κάθε άνθρωπος είναι «μόνος», εγκαταλειμμένος στον κόσμο και αναγκασμένος να βιώσει τη συνείδηση του πεπερασμένου και τη συνειδητοποίηση του τίποτε. Σύμφωνα με τους Fromm-Reichmann και Melanie Klein, η έννοια της μοναξιάς ελήφθη υπόψη στον τομέα της ψυχολογίας και της ψυχανάλυσης από τότε που άρχισε να εννοείται ως παράγοντας που παίζει καθοριστικό ρόλο στην ψυχική δυναμική. Οι πρώτες μελέτες σχετικά με τη μοναξιά επικεντρώθηκαν κυρίως στη φαινομενολογία της και συσχετίζονται. Αργότερα, έχει παραχθεί ένας συνεπής αριθμός προσπαθειών που κατευθύνονται στο σχεδιασμό ενός ακριβούς ορισμού της έννοιας.

Η μοναξιά περιγράφεται καλύτερα με συναισθηματικούς όρους. Τα συναισθήματα είναι βιολογικά εξελιγμένα εργαλεία με τα οποία αξιολογούμε τις εμπειρίες και προετοιμαζόμαστε να ενεργήσουμε σε καταστάσεις (Cole, Martin & Dennis, 2004). Η Ainsworth (1989) περιέγραψε πώς η μοναξιά είναι ένα βασικό κίνητρο συμπεριφοράς που εξελίχθηκε στα κοινωνικά είδη για να αναζητήσουν και να διατηρήσουν την εγγύτητα με τα συνειδήση. Το να είσαι κοινωνικός με άλλους αναπτύχθηκε ως πλεονέκτημα επιβίωσης, επιτρέποντας σε όσους συνεργάζονται σε μια ομάδα να συλλέγουν καλύτερα τρόφιμα, να χτίζουν καταφύγιο, να διδάσκουν τα παιδιά και να προστατεύονται από τα αρπακτικά. Δεδομένου του πλεονεκτήματος επιβίωσης της κοινωνικής συμπεριφοράς, η έλλειψη ευκαιρίας για κοινωνική αλληλεπίδραση εκδηλώθηκε σε θλιβερά συναισθήματα μοναξιάς και κατά συνέπεια, κίνητρο για αναζήτηση συντροφικότητας. Τα αισθήματα μοναξιάς μπορεί να διαρκέσουν σήμερα ως σήμα επιβίωσης για την αλλαγή της διαδραστικής συμπεριφοράς προς τους άλλους.

Παρά τους πολλούς ορισμούς της μοναξιάς, είναι βασικά μια ανησυχητική και οδυνηρή εμπειρία. Ένας συχνά αναφερόμενος ορισμός είναι των Replau και Perlman (1982), «*Η μοναξιά είναι η δυσάρεστη εμπειρία που εμφανίζεται όταν το δίκτυο κοινωνικών σχέσεων ενός ατόμου είναι ανεπαρκές με κάποιο σημαντικό τρόπο, είτε*

ποσοτικά είτε ποιοτικά» (σ. 136). Σύμφωνα με αυτούς τους ερευνητές, υπάρχουν τρία βασικά χαρακτηριστικά της μοναξιάς. Πρώτον, προκύπτει από ελλείψεις στις κοινωνικές σχέσεις. Δεύτερον, αντιπροσωπεύει μια υποκειμενική εμπειρία που δεν είναι απαραίτητα συνώνυμη με την κοινωνική απομόνωση· μπορεί κανείς να είναι μόνος χωρίς να νιώθει μοναξιά, ή αντίστροφα, να νιώθει μόνος ανάμεσα σε μια ομάδα ανθρώπων. Τέλος, είναι δυσάρεστο και συναισθηματικά αγχωτικό. Η παιδική μοναξιά έχει οριστεί με παρόμοιο τρόπο όπως και με τους ενήλικες, «Μια θλιβερή, υποκειμενική κατάσταση που προκύπτει από τη δυσαρέσκεια με τις κοινωνικές εμπειρίες κάποιου» (Youngblade, Berlin, & Belsky, 1999, σ. 83).

Ίσως ο πιο ολοκληρωμένος ορισμός της μοναξιάς μέχρι σήμερα, και αυτός που μπορεί να είναι διευκρινιστικός και χρήσιμος στη διαδικασία της συμβουλευτικής, προσφέρεται από τον Rook (1984a): «Η μοναξιά ορίζεται ως μια διαρκής κατάσταση συναισθηματικής δυσφορίας που προκύπτει όταν ένα άτομο αισθάνεται αποξενωμένος, παρεξηγημένος ή απόρριψη από άλλους και/ή έλλειψη κατάλληλων κοινωνικών εταίρων για επιθυμητές δραστηριότητες, ιδιαίτερα δραστηριότητες που παρέχουν μια αίσθηση κοινωνικής ολοκλήρωσης και ευκαιρίες για συναισθηματική οικειότητα. Από αυτή την οπτική γωνία, τα άτομα που δεν βιώνουν δυσφορία επειδή είναι μόνα ή επειδή δεν έχουν κοινωνικούς δεσμούς δεν θα θεωρούνται μοναχικά» (σ. 1391). Δεδομένου ότι οι μοναχικοί άνθρωποι τείνουν να αντιμετωπίζονται αρνητικά, ακόμη και εκείνοι που βιώνουν στενοχώρια και έχουν επίγνωση της μοναξιάς τους μπορεί να μην προχωρήσουν προς τα εμπρός για να αναγνωριστούν.

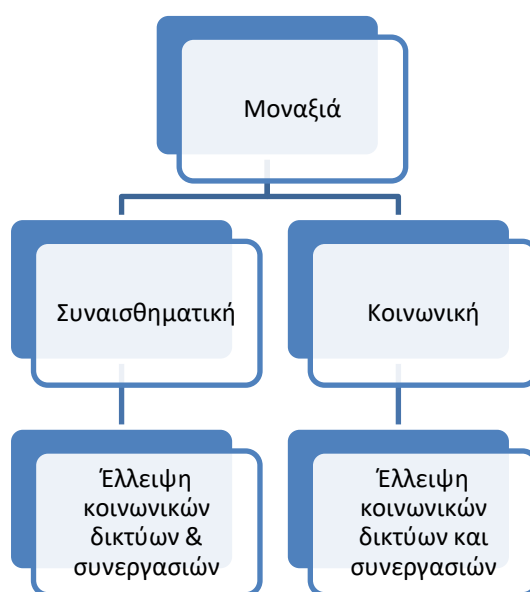
### **2.2.3.1 Εφηβική Μοναξιά**

Η εφηβεία είναι μια ηλικία κατά τη διάρκεια της ζωής ιδιαίτερα ευάλωτη τόσο στην κοινωνική όσο και στη συναισθηματική μοναξιά (Weiss, 1973). Οι έφηβοι γίνονται λιγότερο ικανοποιημένοι με τον γονέα ως την κύρια φιγούρα δεσμού, ωστόσο δεν έχουν ακόμη δημιουργήσει ισχυρές ή αξιόπιστες σχέσεις δεσμού με νέα πρόσωπα. Επιπλέον, ορισμένοι έφηβοι δυσκολεύονται να δημιουργήσουν δεσμούς δεσμού και στη συνέχεια έχουν μια τάση για χρόνια μοναξιά. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας της δυσπιστίας, της απομόνωσης, της χαμηλής αυτοεκτίμησης και της αυτοσυνείδησης μπορούν να προκύψουν από την εμπειρία της αέναης μοναξιάς (DeBerard & Kleinknecht, 1995· Rubin, 1982· Weiss, 1973).

### 2.2.3.2 Διαστάσεις της μοναξιάς

Ο κοινωνιολόγος Weiss (1973) απεικόνισε τη μοναξιά ως μια οδυνηρή απάντηση, «Η μοναξιά φαίνεται να είναι η απάντηση στην απουσία κάποιου συγκεκριμένου τύπου σχέσης, ή ακριβέστερα, μια απάντηση στην απουσία κάποιας συγκεκριμένης σχεσιακής παροχής» (σ.17). Ο Weiss (1982) πρότεινε περαιτέρω ότι υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι μοναξιάς, η κοινωνική και η συναισθηματική, καθένας με διαφορετικά προηγούμενα (Διάγραμμα 1).

Διάγραμμα 1



Ο Weiss (1982)

Η κοινωνική μοναξιά προκύπτει από την έλλειψη δικτύων κοινωνικής σχέσης που παρέχουν μια αίσθηση κοινότητας. Οι κοινωνικές σχέσεις μπορεί να περιλαμβάνουν μια ομάδα φίλων που συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες μαζί ή οποιαδήποτε σχέση που παρέχει *αισθήματα ανήκειν* βάσει κοινών ανησυχιών, εργασίας, σχολείου ή άλλων δραστηριοτήτων. Η αντιληπτή έλλειψη σχέσεων έχει βρεθεί ότι αντανακλάται σε συναισθήματα κοινωνικής μοναξιάς (Clinton & Anderson, 1999· Green, Richardson, Lago, & Schatten-Jones, 2001· Stokes & Levin, 1986) και ενώ είναι άβολα, συνήθως αντιμετωπίζεται με τη συνάντηση νέων φίλων και τη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες (McWhirter & Horan, 1996).

Η συναισθηματική μοναξιά προκύπτει από την έλλειψη στενού, στενού δεσμού με ένα άλλο άτομο. Μια σχέση ζεύγους-δεσμού παρέχει συναισθηματική ασφάλεια, στοργή και ισχυρά αισθήματα προστασίας ο ένας για τον άλλον. Μια ανεπάρκεια στις σχέσεις ζευγών-δεσμών, σύμφωνα με τον Weis (1973, 1998) αφήνει κάποιον να αισθάνεται άδειος και επιρρεπής στη συναισθηματική μοναξιά. Συχνά εκλαμβάνεται ως πιο επώδυνη από την κοινωνική μοναξιά, η συναισθηματική μοναξιά είναι επίσης πιο δύσκολο να αντισταθμιστεί, με την τάση να βυθίζεται σε μια κατάσταση χρόνιας μοναξιάς (Hsu, Hailey, & Range, 2001· McWhirter & Horan, 1996· Weiss, 1973).

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η διάκριση μεταξύ κοινωνικής και συναισθηματικής μοναξιάς δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει επικάλυψη μεταξύ των δύο. Φαίνεται ότι υπάρχει μεγάλος βαθμός διακύμανσης που μοιράζεται μεταξύ των δύο μορφών μοναξιάς (Clinton & Anderson, 1999· Green κ.α., 2001· Russell, Cutrona, Rose, & Yurko, 1984· Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Αν και εννοιολογικά διακριτές, αυτές οι δύο μορφές μοναξιάς είναι πιθανό να συνυπάρχουν. Με βάση τη βιβλιογραφία (Weiss, 1973, Cassidy & Berlin, 1999· Seepersad, 2006), μπορεί να γίνει διάκριση μεταξύ δύο διαστάσεων της μοναξιάς: η συναισθηματική και κοινωνική μοναξιά, δηλαδή διαφορετικών τύπων κοινωνικών ελλείψεων και τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά της μοναξιάς.

### **2.2.3 Μέτρηση της μοναξιάς**

Η μέτρηση της μοναξιάς είναι ένα άμεσο αποτέλεσμα της εννοιοποίησής της ως μονοδιάστατης ή πολυδιάστατης. Τα εργαλεία μέτρησης της μοναξιάς που έχουν αναπτυχθεί μέχρι σήμερα έχουν σχεδιαστεί για να μετρούν τη μοναξιά από οποιαδήποτε από αυτές τις προοπτικές. Συνεισφέρουν στη μέτρηση της μοναξιάς από μονοδιάστατη προοπτική οι: Bradley (1969), Eddy (1961), Ellison & Paloutzian (1979), Rubenstein & Shaver (1979), Sisenwein (1964) και Young (1982). Συνεισφέροντες στη μέτρηση της μοναξιάς από την πολυδιάστατη άποψη είναι οι: Belcher (1973), de Jong-Gierveld (1978), Schmidt (1976), Scalise, Ginter, & Gerstein (1984) και Stone (1987). Παρά τις θεωρητικές διαφορές, έχουν βρεθεί σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ μονοδιάστατων και πολυδιάστατων μετρήσεων της μοναξιάς (de Jong-Gierveld, 1978). Τα περισσότερα από αυτά τα εργαλεία έχουν δείξει επαρκή αξιοπιστία και εγκυρότητα, αλλά η χρήση τους γενικά δεν είναι ευρέως διαδεδομένη.

Ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα εργαλεία της μοναξιάς είναι η αναθεωρημένη κλίμακα μοναξιάς του UCLA (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980· Russell, Peplau, & Ferguson, 1978). Αυτή η κλίμακα αναπτύχθηκε από τον Sisenwein (1964) και αντιπροσωπεύει μια μονοδιάστατη κλίμακα μοναξιάς. Η κλίμακα αποτελείται από 20 προτάσεις, που αντικατοπτρίζουν την ικανοποίηση και τη δυσαρέσκεια με τις κοινωνικές σχέσεις, με μορφή απάντησης Likert 4 βαθμών (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Η αναθεωρημένη κλίμακα μοναξιάς του UCLA έχει χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της μοναξιάς σε μια μεγάλη ποικιλία μελετών και με διάφορους πληθυσμούς (DeAlencar, Pinheiro, Jones, Carpenter, & Quintana, 1985· Kudoh & Nishikawa, 1983). Αν και αρχικά περιγράφηκε ως ένα μονοδιάστατο εργαλείο για τον προσδιορισμό μιας παγκόσμιας εμπειρίας μοναξιάς (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980), οι αναλυτικές μελέτες παραγόντων της αναθεωρημένης κλίμακας μοναξιάς του UCLA έδειξαν ότι μπορεί να μετρήσει μια πολυδιάστατη εμπειρία μοναξιάς (Austin, 1983; Hays & DiMatteo, 1987· Hojat, 1982· McWhirter, 1988· Zakahi & Duran, 1982). Για παράδειγμα, οι Zakahi και Duran (1982) παρήγαγαν μια λύση δύο παραγόντων στην κλίμακα, η οποία αντιπροσώπευε το 40% της διακύμανσης. Πρότειναν ότι η κλίμακα μετρά τη μοναξιά που σχετίζεται με (α) «οικείους άλλους» και (β) «κοινωνικά δίκτυα». Ο Hojat (1982), αξιολογώντας δύο ομάδες Ιρανών φοιτητών κολεγίου, βρήκε τέσσερις παράγοντες σε μια ομάδα που αντιστοιχούσαν στο 43,6% της συνδιακύμανσης και πέντε παράγοντες στη δεύτερη ομάδα που αντιστοιχούσαν στο 43,3% της συνδιακύμανσης. Αυτοί οι παράγοντες σχετίζονται τόσο με τις οικείες όσο και με τις κοινωνικές πτυχές της μοναξιάς. Τέλος, ο Austin (1983) έδωσε μια λύση τριών παραγόντων που αντιπροσώπευε το 55,6% της διακύμανσης. Αυτοί οι τρεις παράγοντες μοναξιάς αντιπροσωπεύονταν από (α) «οικείους άλλους» (η απουσία ή απόσταση από σημαντικούς άλλους), (β) «κοινωνικά δίκτυα» (απουσία κοινωνικών σχέσεων) και (γ) μοναξιά που σχετίζεται με «ανήκειν και σχέση» με το περιβάλλον. Ο McWhirter (1988) βρήκε παρόμοια αποτελέσματα, αντιπροσωπεύοντας το 40,2% της διακύμανσης, και χαρακτήρισε τους παράγοντες ως μοναξιά που σχετίζονται με: (α) «οικείους άλλους», (β) «κοινωνικούς άλλους» και (γ) «συνεργατικό περιβάλλον». Αυτές οι μελέτες προσφέρουν υποστήριξη για τη χρήση της κλίμακας UCLA ως πολυδιάστατης μέτρησης της μοναξιάς.

#### **2.2.4 Μοναξιά και φύλο**

Δεν είναι σαφές εάν υπάρχουν διαφορές στη μοναξιά μεταξύ των ανδρών και γυναικών. Σε πρόσφατες μελέτες, οι ερευνητές εξέτασαν διαφορές φύλων στη σταθερότητα της μοναξιάς και οδηγήθηκαν σε μεικτά αποτελέσματα (Benner, 2011· Harris κ.α., 2013· Newall, Chipperfield, & Ballis, 2013· Qualter, Brown, κ.α., 2013· Vanhalst, Goossens, κ.α., 2013· Van Roekel κ.α., 2013). Οι ερευνητές που εξέτασαν τις γνωστικές προκαταλήψεις και τη συμπεριφορά των μοναχικών ανθρώπων συνήθως δεν έχουν εξετάσει διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ή δεν παρήγαγαν μικτά ευρήματα (Heinrich & Gullone, 2006). Αυτό συμβαίνει, επίσης, με τους ερευνητές που έχουν εξετάσει τη διαδικασία της γνωστικής επανασύνδεσης. Εάν τα απεχθή αισθήματα μοναξιάς παρακινούν τους ανθρώπους να επανασυνδεθούν και να ενεργοποιήσουν τη μνήμη εργασίας καθώς και τα συμπεριφορικά και γνωστικά στοιχεία της, και αυτός ο μηχανισμός φαίνεται σε όλη την οντογένεση, τότε είναι απίθανο να υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φύλων. Ωστόσο, μπορεί να υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στο εάν τα συστατικά μέρη της μνήμης εργασίας χρησιμοποιούνται με επιτυχία και μπορεί να υπάρχουν αλληλεπιδράσεις με συγκεκριμένους ενδοπροσωπικούς παράγοντες. Επομένως, είναι δύσκολο να πούμε εάν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φύλων στην παροδική μοναξιά, και αν το φύλο επηρεάζει τις επιπτώσεις της μοναξιάς.

Κάποιες έρευνες δείχνουν ότι η μοναξιά συνδέθηκε πιο έντονα με αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης στα κορίτσια και με αυξημένο κοινωνικό άγχος στα αγόρια. (Liu H, Zhang M, Yang Q & Yu B., 2008). Οι Medora και Woodward (1986) ανέφεραν τη συχνότητα εμφάνισης της μοναξιάς μεταξύ των διαφόρων πληθυσμών και κατέταξαν αυτές τις ομάδες με βάση τη σοβαρότητα και τη συχνότητα της μοναξιάς τους. Τόνισαν ότι οι μητέρες με χαμηλό εισόδημα, ανύπαντρες, έφηβες ήταν οι πιο μόνες. Ανέφεραν επίσης ότι οι γυναίκες βιώνουν τη μοναξιά πιο συχνά και πιο έντονα από τους άνδρες.

Στοιχεία από άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι διαφορές μεταξύ των φύλων μπορεί να υπάρχουν όχι μόνο στον αντίκτυπο της μοναξιάς στα συμπτώματα κατάθλιψης, αλλά και στον αντίκτυπο των παραγόντων κοινωνικής απομόνωσης. Σε σύγκριση με τους άνδρες, οι γυναίκες έχουν γενικά μεγαλύτερα κοινωνικά δίκτυα και μεγαλύτερη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες (Hong S-I, Hasche L, Bowland S, 2009). Ωστόσο, σε σύγκριση με τους άνδρες, οι γυναίκες έχουν επίσης βρεθεί ότι είναι πιο ευαίσθητες στο διαπροσωπικό πλαίσιο και προτιμούν μεγαλύτερη



διαπροσωπική σύνδεση, κάτι που μπορεί να κάνει τις γυναίκες πιο ευαίσθητες από τους άνδρες στις αρνητικές επιπτώσεις της ψυχικής υγείας των κακών κοινωνικών συνδέσεων (Cross & Madson, 1997).

### **2.2.5 Μοναξιά και ηλικία**

Ο Bragg (1979) ανέφερε ότι η μοναξιά θεωρείται σοβαρό προσωπικό πρόβλημα για τουλάχιστον το 10% του γενικού ενήλικου πληθυσμού. Οι φοιτητές πανεπιστημίου είναι η κύρια ομάδα στην πλειονότητα βίωσης της μοναξιάς. Μεταξύ αυτού του πληθυσμού, η μοναξιά έχει συνδεθεί με τα ποσοστά σχολικής εγκατάλειψης φθοράς, τις αυτοκτονίες και τον ιδεασμό αυτοκτονίας και τον αλκοολισμό (Cutrona, 1982· Medora & Woodward, 1986). Οι Brigman και Roberts (1986) ανέφεραν ότι το 30% ενός πληθυσμού φοιτητών πανεπιστημίου θεωρούσε τη μοναξιά ως πρόβλημα τους προηγούμενους 12 μήνες. Από αυτούς τους μαθητές, το 6% ανέφερε ότι η μοναξιά ήταν ένα σημαντικό πρόβλημα την ίδια περίοδο. Αυτή η επίπτωση συσχετίστηκε σε μεγάλο βαθμό με τον ιδεασμό αυτοκτονίας, υποστηρίζοντας περαιτέρω τη σχέση μεταξύ μοναξιάς και σκέψεις αυτοκτονίας (Diamant & Windholz, 1981· Trout, 1980· Wenz, 1977). Μεταξύ του πληθυσμού φοιτητών πανεπιστημίου, οι γυναίκες τείνουν να βιώνουν μεγαλύτερη μοναξιά όταν τους λείπει μια οικεία φίλια, ένας προς έναν για να στραφούν για υποστήριξη, ενώ οι άνδρες εκφράζουν περισσότερα συναισθήματα μοναξιάς όταν τους λείπει μια ομάδα φίλων με τους οποίους μπορούν να συναναστραφούν Cutrona, 1982). Η μοναξιά έχει επίσης περιγραφεί ως πρόβλημα για τα παιδιά και τους νεαρούς εφήβους (Bolea, 1986; Marceon & Brumagne, 1985) και ως σημαντικό πρόβλημα για τα ηλικιωμένα άτομα (Schultz & Moore, 1984· Natale, 1986). Για αυτόν τον τελευταίο πληθυσμό, παράγοντες όπως οι σωματικοί περιορισμοί, η γενική υγεία, η «ηλικίωση» στην κοινωνία, η συνταξιοδότηση και ο θάνατος ενός συζύγου και των συνομηλίκων συμβάλλουν στην εμπειρία της μοναξιάς μεταξύ των ηλικιωμένων (Natale, 1986).

Η εφηβεία είναι η περίοδος αιχμής υψηλού κινδύνου για μοναξιά (Hall-Lande, Eisenberg, Christenson, & Neumark-Sztainer, 2007) με το 66-79% των εφήβων να αναφέρει αισθήματα μοναξιάς κάποια στιγμή και το 15-30% περιγράφοντας αυτά τα συναισθήματα ως επίμονα και επώδυνα (Brennan, 1982· Heinrich & Gullone, 2006). Παραδόξως, ωστόσο, οι περισσότερες έρευνες προέρχονται από ενήλικες ή νεαρούς ενήλικες, με σχετικά λίγη εργασία που διεξάγεται με εφήβους. Από τις προηγούμενες

έρευνες που έγιναν με εφήβους, η μοναξιά συνήθως αντιπροσωπεύτηκε ως μονοδιάστατη (δηλαδή, η μοναξιά είναι ίδια για όλους σε όλες τις περιστάσεις και τις αιτίες και μπορεί να μετρηθεί μέσω μιας ενιαίας κλίμακας· (Russell, 1996· Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Πρόσφατη έρευνα, ωστόσο, έχει παράσχει πειστικές αποδείξεις ότι η μοναξιά αντιπροσωπεύεται καλύτερα από ένα πολυδιάστατο μοντέλο (δηλαδή, ποικίλλει σε ένταση και ανάλογα με τις αιτίες και τις περιστάσεις, και όπου διαφορετικές κοινωνικές σχέσεις προκαλούν διαφορετικές μορφές μοναξιάς· π.χ., Dahlberg, 2007· Goossens κ.α., 2009· Hawkley, Gu, Luo, & Cacioppo, 2012· Houghton, Hattie, Wood, Carroll, Martin, & Tan, 2014· Maes, Vanhalst, Spithoven, Van den Noortgate, & Goossens, 2015). Δοκιμάζοντας ανταγωνιστικά μοντέλα παραγόντων σε δεδομένα από 534 Ολλανδούς εφήβους (ηλικίας 15–18 ετών) χρησιμοποιώντας εννέα διαφορετικά όργανα (14 υποκλίμακες), οι Goossens κ.α. (2009) κατέδειξαν την ανωτερότητα ενός μοντέλου τεσσάρων παραγόντων μοναξιάς και μοναξιάς (δηλαδή, μοναξιά που σχετίζεται με συνομηλικούς ή φίλιες, οικογενειακή μοναξιά, θετική στάση απέναντι στη μοναξιά και αρνητική στάση στη μοναξιά). Οι Houghton κ.α. (2014), με βάση το έργο των Goossens κ.α. (2009), ανέπτυξε μια νέα πολυδιάστατη μέτρηση της μοναξιάς στους εφήβους.

Τρεις ξεχωριστές μελέτες που χρησιμοποιούν διερευνητική παραγοντική ανάλυση (εξηγώντας το 42% της συνολικής διακύμανσης) και επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση με δεδομένα από περίπου 2.000 εφήβους ηλικίας 10 έως 16 ετών επιβεβαίωσαν την υπεροχή ενός μοντέλου τεσσάρων παραγόντων 24 στοιχείων (δηλ. μοναξιά που σχετίζεται με τη φίλια, απομόνωση, αρνητική στάση στη μοναξιά και θετική στάση στη μοναξιά). Διαπιστώθηκε επίσης ότι οι γυναίκες ανέφεραν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες από τους άνδρες για μοναξιά που σχετίζεται με τη φίλια (δηλαδή, έχοντας αξιόπιστους, αξιόπιστους, υποστηρικτικούς φίλους) και ότι καθώς οι έφηβοι μεγάλωναν και είχαν αρνητική στη μοναξιά μειώθηκε, ενώ η θετική στάση απέναντι στη μοναξιά αυξήθηκε. Με άλλα λόγια, οι νέοι αναγνώρισαν τα οφέλη του να περνούν χρόνο μόνοι τους καθώς μεγάλωναν. Οι Houghton και η ερευνητική του ομάδα (2014) διαπίστωσε επίσης ότι οι έφηβοι σε απομακρυσμένα/αγροτικά σχολεία ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα αρνητικής στάσης στη μοναξιά (δηλαδή, πλήξη, καθυστέρηση και επιθυμία να υπήρχε ένας φίλος) σε σύγκριση με εκείνους στα αστικά σχολεία. Ενώ αυτή η έρευνα παρείχε ισχυρή υποστήριξη για ένα μοντέλο τεσσάρων παραγόντων της μοναξιάς, επέτρεψε επίσης

στα άτομα να τοποθετηθούν στη φιλία/απομόνωση (δηλαδή, μοναξιά) και θετική/αρνητική στάση απέναντι στις διαστάσεις της μοναξιάς, έτσι ώστε οι επαγγελματίες και οι κλινικοί γιατροί σε μια σειρά οι αλληλένδετοι κλάδοι θα μπορούσαν να εντοπίσουν και να στοχεύσουν πιο συγκεκριμένα πτυχές της μοναξιάς. Αυτό είναι σημαντικό επειδή πρόσφατη έρευνα (Maes κ.α., 2016) βρήκε διακριτές ομάδες εφήβων, καθεμία με μοναδικά προφίλ μοναξιάς και θετικές και αρνητικές στάσεις απέναντι στο να είναι μόνος. Η μοναξιά έχει τη δυνατότητα να γίνει χρόνια και σε ορισμένες περιπτώσεις παθολογική (Asher & Paquette, 2003· Miller, 2011), ιδιαίτερα κατά την εφηβεία (Γαλανάκη, Πολυχρονοπούλου, & Μπάμπαλης, 2008). Η έρευνα έχει δημιουργήσει σαφείς δεσμούς μεταξύ της μοναξιάς και της ψυχιατρικής νοσηρότητας (Shevlin κ.α., 2014), των σωματικών συμπτωμάτων (Lohre, 2012), της κατάθλιψης, των σκέψεων για αυτοκτονία και της βίας (McWhirter, BesettAlesch, Horibata, & Gat, 2002).

## 2.3 Ευημερία και Απομόνωση

### 2.3.1 Διάγραμμα PRISMA

Αυτή η έρευνα χρησιμοποίησε συστηματικές τεχνικές αναζήτησης για να ανακτήσει σχετικές ερευνητικές μελέτες που σχετίζονται με το θέμα που ορίστηκε από τους ερευνητές. Αυτό ορίστηκε ως «Η σχέση μεταξύ ευημερίας (wellbeing) και της απομόνωσης (isolation) κατά την εφηβική ηλικία». Πραγματοποιήθηκαν αναζητήσεις στις ακόλουθες βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων: (1) Google Scholar, (2) Scopus και (3) PsycINFO. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία της δομής αναζήτησης ήταν: (1) απομόνωση – isolation, (2) ευημερία – wellbeing, (3) εφήβοι(ες) – εφηβεία, (4) isolation and wellbeing in adolescence. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τις λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιείται ως μέρος της συστηματικής διαδικασίας αναζήτησης.

*Πίνακας 1: Λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της αναζήτησης.*

Λέξεις – κλειδιά
<ul style="list-style-type: none"><li>• (“Wellbeing” OR “Well-being” “Subjective wellbeing” OR “Social Support” OR “Mental Health” OR “Life Satisfaction” OR “Self-Esteem” OR “A theoretical review of wellbeing”)</li><li>• (“Isolation” OR “Loneliness” OR “A theoretical review of loneliness” OR “A theoretical review of isolation”)</li><li>• (“Isolation and loneliness in adolescence” “Adolescence” OR “Young People” OR Adolescents” OR Youth OR “Teen”)</li><li>• (“Wellbeing and Isolation in adolescence” OR (“Wellbeing and Isolation in young people”)</li></ul>

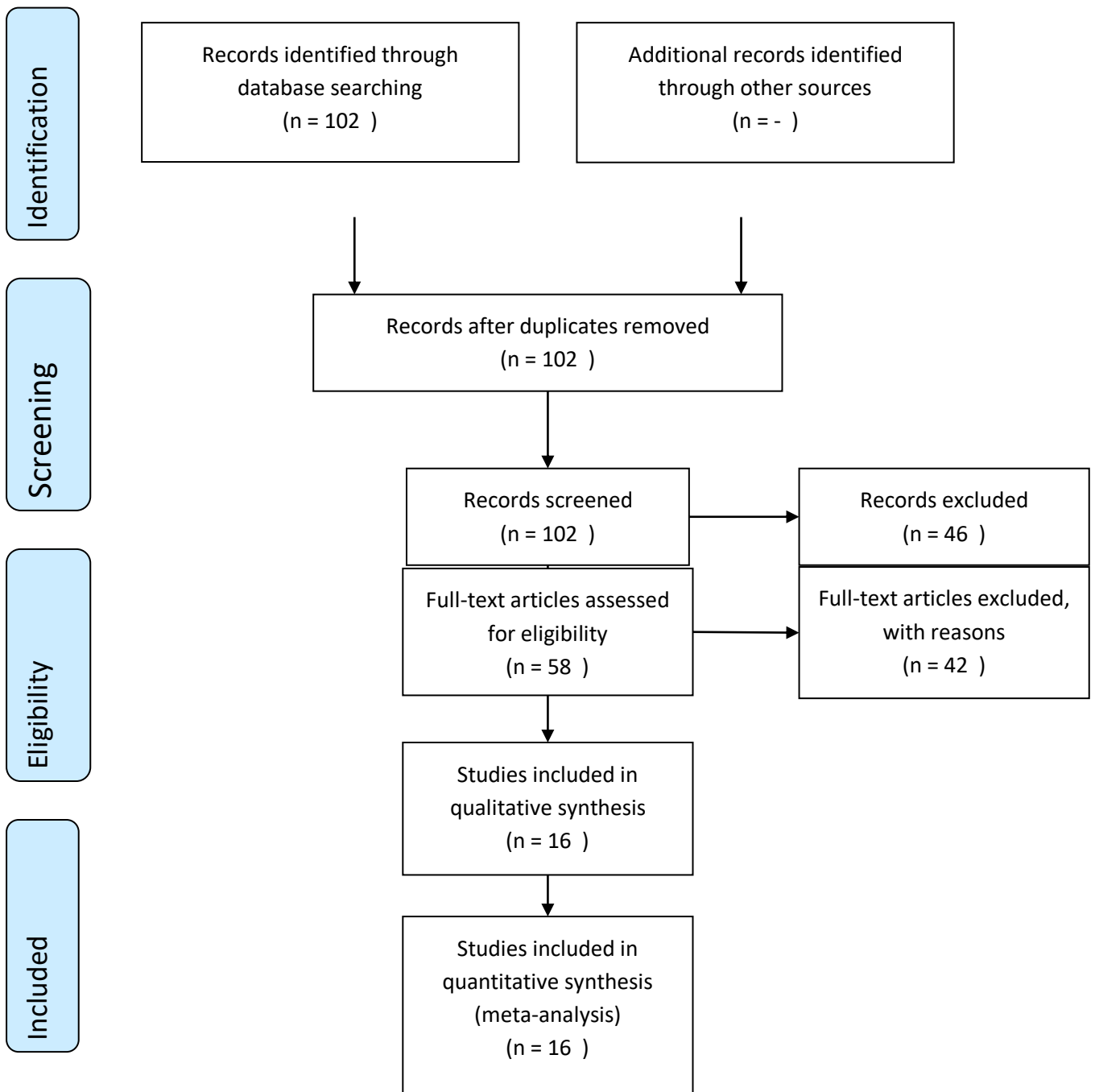
Καταγράφηκαν οι ακόλουθες πληροφορίες: (1) έτος δημοσίευσης, (2) συγγραφέας(ες), (3) τίτλος, (4) ο σκοπός της έρευνας, (5) αριθμός συμμετεχόντων (συνολικά ή σε συγκριτικές ομάδες), (3) μέση ηλικία των συμμετεχόντων, (4) μεθοδολογία, (5) εργαλεία μέτρησης και (6) αποτελέσματα.

Χρησιμοποιώντας προκαθορισμένα κριτήρια εξετάστηκαν 102 έρευνες που επιλέχθηκαν με συγκεκριμένα κριτήρια από τους ερευνητές. Τα κριτήρια αυτά ήταν: (α) Μελέτες που είναι γραμμένες στα Αγγλικά, (β) Μελέτες που περιέχουν τις

παραπάνω λέξεις κλειδιά και (γ) Μελέτες που δημοσιεύτηκαν μετά το 1985. Δεν υπήρξε καμία μελέτη που να εμφανίζεται πάνω από μία φορά.

Στη συνέχεια, απορρίφθηκαν 46 μελέτες με βάση τα κριτήρια επιλεξιμότητας. Οι εξαιρούμενες μελέτες περιλάμβαναν: (α) Μελέτες που παρουσίασαν μόνο θεωρητικό μέρος, (β) Μελέτες που το δείγμα ήταν ηλικίας άνω των 30 και (γ) Μελέτες που δεν καταγράφηκαν εμπειρικά δεδομένα. Από τις 102 αρχικές μελέτες οι 58 πληρούσαν τα τρία παραπάνω κριτήρια επιλεξιμότητας και μελετήθηκαν κατά την επόμενη φάση.

Έπειτα, 42 μελέτες απορρίφθηκαν με βάση το ότι δεν επικεντρώνονταν στη σχέση μεταξύ ευημερίας (wellbeing) και της απομόνωσης (isolation) κατά την εφηβική ηλικία. Από αυτές μόνο οι 16 αναφέρονται στη σχέση αυτή κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Η λεπτομερής διαδικασία διαλογής απεικονίζεται στο διάγραμμα ροής PRISMA που φαίνεται στο παρακάτω σχήμα.



### 2.3.2 Σχέση ευημερίας και μοναξιάς

Λίγα είναι ακόμη γνωστά για τους μηχανισμούς που διέπουν τη σχέση μεταξύ μοναξιάς και ευημερίας. Ωστόσο, ορισμένες έρευνες και θεωρίες προτείνουν ότι οι βασικοί μηχανισμοί που μεσολαβούν μεταξύ της μοναξιάς και των διαφόρων δεικτών ευημερίας θα πρέπει να αναζητηθούν στις διαφορετικές πτυχές του εαυτού. Σύμφωνα με τη ροκ μπάντα Wilco του Σικάγου, πώς να καταπολεμήσει τη μοναξιά «είναι να χαμογελάς όλη την ώρα». Δεν είναι όμως τόσο απλό και εύκολο όσο ακούγεται. Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν βιώσει περιόδους μικρής μοναξιάς σε κάποιο σημείο, τα συναισθήματα της χρόνιας μοναξιάς μπορούν να διαταράξουν σοβαρά τη λειτουργικότητα της ζωής ενός ατόμου. Η μοναξιά είναι ένα πολύπλευρο συναίσθημα που συνεπάγεται μια αναντιστοιχία μεταξύ επιθυμητού και πραγματικού επιπέδου κοινωνικής συνάφειας και περιλαμβάνει φυσιολογικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά αποτελέσματα (Cacioppo & Patrick, 2008). Ωστόσο, ο βαθμός στον οποίο η μοναξιά επηρεάζει την ευημερία των ατόμων σε διαφορετικά στάδια της ζωής είναι ακόμη ασαφής.

Αναφέρθηκε ότι υπάρχουν πολλοί ορισμοί της ευημερίας. Παρ' όλα αυτά, έχουν ένα κοινό σημείο: όλοι αναγνωρίζουν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις στον βαθμό της ευημερίας. Πιο συγκεκριμένα, η υποκειμενική ευημερία είναι μια ευρεία κατηγορία φαινομένων που περιλαμβάνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων, τις ικανοποιήσεις του τομέα και τις παγκόσμιες κρίσεις για την ικανοποίηση από τη ζωή. Κάθε μία από τις συγκεκριμένες κατασκευές πρέπει να γίνει κατανοητή από μόνη της, ωστόσο τα συστατικά συχνά συσχετίζονται ουσιαστικά, υποδηλώνοντας την ανάγκη για παράγοντα υψηλότερης τάξης (Stones & Kozma, 1985). Θα μπορούσε επομένως κάποιος να υποθέσει ότι η ικανοποίηση ενός ατόμου από τη ζωή του επηρεάζεται από τις εξωτερικές συνθήκες της ζωής του και από τα αντικειμενικά γεγονότα που του συμβαίνουν (Felce & Perry, 1995).

Σε μια μελέτη 342 προπτυχιακών φοιτητών που διεξήχθησαν από τους Gencoz και Ozlale (2004), διερευνήθηκαν οι άμεσες και έμμεσες επιπτώσεις της κοινωνικής υποστήριξης στην ευημερία. Διάφοροι ερευνητές (Anderson, 1998; Martin, Hagberg, & Poon, 1997) θεωρούν την κοινωνική υποστήριξη ως καλό προγνωστικό παράγοντα της μοναξιάς και επίσης ως σχετική ιδέα. Η ανεπαρκής κοινωνική υποστήριξη μπορεί έτσι να οδηγήσει σε μοναξιά ή να αποτελεί ένδειξη αυτής. Η μελέτη που διενήργησαν οι Gencoz και Ozlale (2004), η κοινωνική

υποστήριξη αξιολογήθηκε με όρους δύο διαφορετικών κατηγοριών, δηλαδή την κοινωνική υποστήριξη «που σχετίζεται με την ενίσχυση» και την «σχέση με την εκτίμηση». Η κοινωνική υποστήριξη «που σχετίζεται με τη βοήθεια» εστιάζει στη δυνατότητα ενός ανθρώπου να λάβει βοήθεια από άλλους και να του επιτρέψει να φροντίσουν τους άλλους, ενώ η κοινωνική υποστήριξη που σχετίζεται με την εκτίμηση σχετίζεται με την καθιέρωση της αυτοεκτίμησης ως αποτέλεσμα της ικανότητας κάποιου να είναι πηγή βοήθειας σε άλλους. Και οι δύο κατηγορίες σχετίζονται με τη μοναξιά, καθώς οι μοναχικοί άνθρωποι έχουν περιορισμένη πρόσβαση και στους δύο τύπους κοινωνικής υποστήριξης. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι και οι δύο τύποι κοινωνικής υποστήριξης επηρεάζουν την ψυχολογική ευημερία. Επιπλέον, σύμφωνα με τους Rodin και Salovey (1989), η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να συνδεθεί με τη συνολική ευημερία, καθώς παρέχει στα άτομα θετική επίδραση, μια αίσθηση προβλεψιμότητας (κυριότητα και έλεγχος) και αναγνώριση ή αυτοαξιολόγηση (μια βελτιωμένη αυτο-εικόνα).

Από την άλλη μεριά, η μοναξιά είναι μια κατάσταση συναισθηματικής δυσφορίας που συνοδεύει τις αντιληπτές ελλείψεις στην ποσότητα ή/και την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων κάποιου (Peplau & Perlman, 1982). Πρόσφατα, ο Cacioppo, ο Hawkley και οι συνεργάτες του διατύπωσαν μια θεωρία για τη μοναξιά και την υγεία, υποστηρίζοντας ότι η μοναξιά έχει μια μοναδική και επιζήμια επίδραση στη σωματική και ψυχολογική υγεία (Hawkley & Cacioppo, 2010). Μελέτες για τη γήρανση του πληθυσμού έχουν γενικά υποστηρίξει αυτή τη θεωρία. Για παράδειγμα, η μεγαλύτερη μοναξιά έχει συνδεθεί με αυξημένη συστολική αρτηριακή πίεση (Hawkley, Thisted, Masi, & Cacioppo, 2010), αυξημένη κατάθλιψη (Cacioppo κ.α., 2010) και φτωχότερη σωματική υγεία (Cornwell & Waite, 2009) μεταξύ των ηλικιωμένων ενήλικες. Πολλές έρευνες σχετικά με τον αντίκτυπο της μοναξιάς στη μετέπειτα ζωή έχουν αφιερωθεί σε αρνητικά αποτελέσματα υγείας, αλλά παραβλέπονται τα θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα, όπως η ευημερία (Cacioppo κ.α., 2006, 2010). Υπάρχουν πολλές αντιλήψεις για την ευημερία στην υπάρχουσα βιβλιογραφία. Έρευνες έχουν αναφέρει ότι η μοναξιά σχετίζεται αρνητικά τόσο με την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία (Liu & Guo, 2007) όσο και με την υποκειμενική ευημερία (Windle & Woods, 2004, Mellor κ.α., 2008).

Η εμπειρία της κοινωνικής απομόνωσης έχει εξεταστεί σε ηλικιωμένους πληθυσμούς, αλλά λιγότερο συχνά σε μεσήλικες και νεότερους ενήλικες (Brooks κ.α.,



2020· Smith & Lim, 2020). Τα ευρήματα της έρευνας των Clair , Gordon, Kroon & Reilly, (2021) δείχνουν ότι οι νεότεροι ενήλικες στα 20 τους ανέφεραν περισσότερη κοινωνική απομόνωση από ότι τα άτομα ηλικίας 50 ετών και άνω κατά τη διάρκεια της φυσικής απόστασης. Αυτό υποστηρίζει τα ευρήματα τους οι Nyqvist και η ερευνητική του ομάδα (2016) ότι οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες στη Φινλανδία ανέφεραν μεγαλύτερη μοναξιά από ότι οι ηλικιωμένοι (Nyqvist F, Victor C, Forsman A, Cattan M, 2016).

Επιπρόσθετα, η μοναξιά έχει χαρακτηριστεί ως ένα οδυνηρό συναίσθημα που σχετίζεται με την αντιληπτή κοινωνική απομόνωση, όπου ένα άτομο αισθάνεται ότι οι κοινωνικές του ανάγκες δεν ικανοποιούνται μέσω της ποσότητας ή ιδιαίτερα της ποιότητας των κοινωνικών σχέσεων του (Hawkley & Cacioppo, 2010). Συγκεκριμένα, η μοναξιά δεν συνδέεται με αντικειμενική, πραγματική κοινωνική απομόνωση. Τα άτομα μπορεί να κάνουν σχετικά μοναχικές ζωές και ωστόσο να μην βιώνουν μοναξιά, ενώ κάποια άλλα μπορεί να έχουν κοινωνικά ενεργή ζωή και να αισθάνονται ακόμα μοναξιά. Έτσι, η μοναξιά είναι μια υποκειμενική εμπειρία μη ικανοποιητικών κοινωνικών σχέσεων και αναγκών που επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις εκτιμήσεις του ίδιου του ατόμου για αυτές, παραμένοντας ανεξάρτητη από την πραγματική ποσότητα κοινωνικής επαφής ή μοναξιάς (Heinrich & Gullone, 2006· Juntala & Vauras, 2009). Η μοναξιά έχει αναφερθεί ότι έχει συσχετιστεί με αποτελέσματα σωματικής και ψυχικής υγείας που μπορούν να επηρεάσουν ένα ευρύ φάσμα τομέων ζωής (Masi κ.α., 2011). Πράγματι, η έρευνα ανέφερε ότι η μοναξιά αποτελεί παράγοντα κινδύνου για μια σειρά από καταστάσεις υγείας, όπως η αυξημένη αρτηριακή πίεση σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (Cacioppo κ.α., 2003· Hawkley & Cacioppo, 2010), αυξημένη αγγειακή αντίσταση σε νεαρούς ενήλικες (Cacioppo κ.α., 2003); Έχει επίσης συσχετιστεί με δυσκολίες ύπνου, ιδιαίτερα με την επανορθωτική πτυχή του ύπνου (Hawkley κ.α., 2010). Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι είναι προγνωστικός παράγοντας καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Cacioppo κ.α., 2010), αυτοκτονικών σκέψεων και συμπεριφοράς (Rudatsikira κ.α., 2007). Σε παιδιά και εφήβους ειδικότερα, η μοναξιά συνδέθηκε με προβλήματα εσωτερίκευσης (Prinstein & La Greca, 2002) και με συμπεριφορές κινδύνου για την υγεία όπως η χρήση ναρκωτικών, η κατανάλωση αλκοόλ και η σεξουαλική συμπεριφορά κινδύνου (Stickley κ.α, 2014).

Οι ερευνητές Mallinckrodt και Wei (2005) θεωρούν ότι η κοινωνική υποστήριξη και η αποδοχή από τους συνομηλίκους (και ως εκ τούτου, η απόρριψη από τους συνομηλίκους) έχουν μια παθητική χροιά στη δέσμευση του ατόμου με το κοινωνικό περιβάλλον, ενώ η ιδιότητα του ανήκειν ή η αίσθηση του ανήκειν αντανακλά μια ισχυρότερη ψυχολογική σύνδεση με μια ομάδα όπου το άτομο αντιλαμβάνεται τη δική του ενεργή παρουσία ως προϋπόθεση για την πληρότητα του κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο αλληλεπιδρά (Baskin κ.α., 2010). Το Γραφείο Εθνικών Στατιστικών (ONS) ανέφερε πρόσφατα μια μελέτη που διεξήχθη με παιδιά ηλικίας 10 έως 15 ετών σχετικά με τις εμπειρίες τους από τη μοναξιά (Office for National Statistics [ONS], 2018), ως μέρος της κυβερνητικής στρατηγικής για τη μοναξιά (HM Government, 2018). Από αυτή την αναφορά, προέκυψε ότι το 11,3% των παιδιών στην ηλικιακή ομάδα 10 έως 15 ανέφεραν ότι αισθάνονται μοναξιά «συχνά» (σε αντίθεση με «κάποιες φορές» ή «σχεδόν ποτέ ή ποτέ»), τονίζοντας ότι η εμπειρία της μοναξιάς ήταν πιο εμφανής στα μικρότερα παιδιά (10 έως 12, 14%) από εκείνα της ομάδας 13 έως 15 ετών (8,6%). Ένα άλλο ενδιαφέρον εύρημα υποδηλώνει ότι τα παιδιά που ανέφεραν «χαμηλή» ικανοποίηση με τη γενική τους υγεία ανέφεραν ότι αισθάνονται μοναξιά «συχνά» (28,3%), σε σύγκριση με εκείνα που ανέφεραν ότι ήταν πιο ικανοποιημένα με την υγεία τους (μέτρια, υψηλή ή πολύ υψηλή ικανοποίηση).

Κάπως πιο αναμενόμενο ήταν το εύρημα ότι η μοναξιά (loneliness) σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση της ζωής και θετικά συσχετίστηκε με το άγχος και την κατάθλιψη (Tu & Zhang, 2014). Έτσι, όσο λιγότερο ικανοποιημένος είναι κάποιος από τις προσωπικές του σχέσεις, ανεξάρτητα από την ανάγκη να ανήκει, τόσο πιο μόνος θα νιώθει (Mellor κ.α., 2008). Τα ευρήματά των ερευνητών (Mellor κ.α., 2008) σχετικά με την υποκειμενική ευημερία (όπως μετράται με την ικανοποίηση από τη ζωή στο σύνολό της) και τη μοναξιά και την ανικανοποίητη ανάγκη για ανήκειν υποδηλώνουν ότι η μοναξιά μεσολαβεί στη σχέση μεταξύ της ανικανοποίητης ανάγκης για ανήκειν και της ευημερίας, αντί να μετριάζει τη σχέση. Έτσι, ενώ η ανικανοποίητη ανάγκη για ανήκειν ασκεί επιρροή στην υποκειμενική ευημερία, αυτό οφείλεται εν μέρει στα συναισθήματα μοναξιάς που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της ανικανοποίητης ανάγκης. Οπότε, ένα από τα συμπεράσματα των ερευνητών ήταν ότι η μοναξιά (διάσταση της εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης) συνδέεται αρνητικά με την υποκειμενική ευημερία (Mellor κ.α., 2008).

Επίσης, πρέπει να τονιστεί ότι η μοναξιά παρατηρείται σχεδόν σε όλες τις ηλικίες και τις περιόδους, αλλά γίνεται αισθητή κυρίως από τους εφήβους (Frisen, 2007· Jones & Carver, 1991). Ένας λόγος για αυτό είναι η ανάγκη των εφήβων για ισχυρή εξοικείωση. Όταν οι έφηβοι απορρίπτονται από τους συνομηλίκους τους, αξιολογούνται αρνητικά ή αγνοούνται, αισθάνονται μοναχικοί και κοινωνικά απομονωμένοι (Frisen, 2007). Ταυτόχρονα, αποδείχθηκε ότι η ικανοποίηση της ζωής μειώνεται κατά τα πρώτα χρόνια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Leung κ.α. 2004). Στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι η μοναξιά είναι ένας ισχυρός αρνητικός προγνωστικός παράγοντας για την ικανοποίηση της ζωής (Gray κ.α. 1992, Mellor κ.α.. 2008, Neto 1995· Tuzgo'l-Dost, 2007). Η αρνητική προγνωστική επίδραση της μοναξιάς στην ικανοποίηση της ζωής αναφέρεται στους εφήβους (Moore & Schultz 1983· Tzonichaki & Kleftaras, 2002), φοιτητές πανεπιστημίου (Akhunlar, 2010), ενήλικες και ηλικιωμένους (Mellor κ.α. 2008). Επιπλέον, η μοναξιά έχει έναν πιο αρνητικό ρόλο στην ικανοποίηση της ζωής μεταξύ εφήβων που έχουν χωρίσει γονείς (Civitc, κ.α. 2009).

### **2.3.3 Οι επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης στην ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή κατά τη διάρκεια της πανδημίας**

Ενώ η έρευνα διερεύνησε την υποκειμενική εμπειρία της κοινωνικής απομόνωσης, η νέα εμπειρία της μαζικής φυσικής απόστασης ως αποτέλεσμα της πανδημίας SARS-CoV-2 υποδηλώνει ότι η κοινωνική απομόνωση είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην κρίση της δημόσιας υγείας. Η εμπειρία της κοινωνικής απομόνωσης έχει εξεταστεί σε μεγαλύτερους πληθυσμούς αλλά λιγότερο συχνά σε μεσήλικες και νεότερους ενήλικες (Brooks κ.α., 2020· Smith & Lim, 2020). Η αντιληπτή κοινωνική απομόνωση σχετίζεται με πολυάριθμα αρνητικά αποτελέσματα που σχετίζονται τόσο με τη σωματική όσο και με την ψυχική υγεία (Bhatti & Haq, 2017· Holt-Lunstad κ.α., 2010, Victor κ.α., 2000· Xia & Li, 2018). Τα ευρήματά μας υποδεικνύουν ότι οι νεότεροι ενήλικες στα 20 τους χρόνια ανέφεραν μεγαλύτερη κοινωνική απομόνωση από εκείνα τα άτομα ηλικίας 50 ετών και άνω κατά τη διάρκεια της φυσικής απόστασης. Αυτό υποστηρίζει τα ευρήματα των Nyqvist κ.α. (2016) που διαπίστωσε ότι οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες στη Φινλανδία ανέφεραν μεγαλύτερη μοναξιά από ότι οι μεγαλύτεροι ενήλικες. Η εμπειρία της κοινωνικής απομόνωσης σχετίζεται με τη μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή. Προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι τα συναισθήματα κοινωνικής σύνδεσης σχετίζονται με τη

γενική ικανοποίηση από τη ζωή σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (Hawton κ.α., 2011, Hughes κ.α., 2004, Mellor κ.α., 2008· Victor κ.α 2000, Xia and Li , 2018). Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η αντιληπτή κοινωνική απομόνωση μπορεί να είναι ένας σημαντικός μεσολαβητής στην ικανοποίηση από τη ζωή και την ευημερία κατά τη διάρκεια της ζωής των ενηλίκων κατά τη διάρκεια μιας παγκόσμιας κρίσης υγείας. Τα άτομα που αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής απομόνωσης βιώνουν λιγότερη ικανοποίηση από τις συνθήκες στο σπίτι τους. Κατά τη διάρκεια των υποχρεωτικών συνθηκών «παραμονής στο σπίτι», η εργασιακή εμπειρία άλλαξε για πολλούς ανθρώπους. Για πολλούς ενήλικες η εργασία είναι μια ουσιαστική πτυχή της ταυτότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή. Η εμπειρία των ατόμων που ανέφεραν αυξημένη κοινωνική απομόνωση συσχετίστηκε επίσης με χαμηλότερη ικανοποίηση από την εργασία. Αυτή η μελέτη περιλάμβανε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών που αφορούσαν τόσο άτομα που απαιτείται να εργάζονται από το σπίτι όσο και βασικούς εργαζόμενους που συνέχιζαν να εργάζονται έξω από το σπίτι. Επιπλέον, το ~22% του δείγματος (n = 67) ανέφερε την απώλεια εργασίας ως στρεσογόνο παράγοντα που σχετίζεται με την πανδημία SARS-CoV-2 και ανέφερε αυξημένη κοινωνική απομόνωση. Καθώς τα ιδρύματα και οι επιχειρήσεις εξετάζουν εάν η απομακρυσμένη εργασία είναι μια οικονομικά βιώσιμη εναλλακτική λύση σε σχέση με τα γραφεία πρόσωπο με πρόσωπο μετά τη λήξη των εντολών φυσικής απόστασης, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι ανάγκες των εργαζομένων για κοινωνική αλληλεπίδραση. Επιπλέον, τα άτομα που ανέφεραν υψηλότερη κοινωνική απομόνωση έδειξαν επίσης λιγότερη σύνδεση με την κοινότητά τους και χαμηλότερη ικανοποίηση με περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως η στέγαση και η τροφή. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η υψηλότερη αντιληπτή κοινωνική απομόνωση σχετίζεται με ευρεία δυσαρέσκεια σε κοινωνικούς τομείς και τομείς ζωής και με αντιλήψεις για προσωπικό κίνδυνο από τον COVID-19. Αυτό υποστηρίζει έρευνα που προσδιόρισε μια σχέση μεταξύ της κοινωνικής απομόνωσης και των αποτελεσμάτων ποιότητας ζωής που σχετίζονται με την υγεία (Hawton κ.α., 2011, Victor κ.α., 2000). Οι αντιλήψεις για αυξημένη κοινωνική απομόνωση σχετίζονται με χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή σε λειτουργικούς και κοινωνικούς τομείς. Η αντιληπτή κοινωνική απομόνωση σχετίζεται επίσης με την εμπιστοσύνη ορισμένων θεσμών. Αν και δεν υπήρχε καμία επίδραση για την τοπική αυτοδιοίκηση, τα άτομα με υψηλότερη αντιληπτή κοινωνική απομόνωση ανέφεραν λιγότερη εμπιστοσύνη στην κεντρική

κυβέρνηση και στις επιχειρήσεις. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ υψηλότερων επιπέδων αντιληπτής κοινωνικής απομόνωσης και λιγότερης σύνδεσης με την κοινότητα, χαμηλότερης ικανοποίησης από τη ζωή και λιγότερης εμπιστοσύνης σε θεσμούς μεγάλης κλίμακας, όπως η κεντρική κυβέρνηση και οι επιχειρήσεις. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα που χρειάζονται τη μεγαλύτερη υποστήριξη μπορεί να είναι τα πιο καχύποπτα για την αποτελεσματικότητα αυτών των ιδρυμάτων. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης που σχετίζονται με την άσκηση, τον χρόνο που αφιερώνεται σε εξωτερικούς χώρους και την εικονική επικοινωνία δεν σχετίζονται με την κοινωνική απομόνωση. Ωστόσο, τα άτομα που ανέφεραν ότι έκαναν χρήση ουσιών ως στρατηγική αντιμετώπισης ανέφεραν σημαντικά υψηλότερη κοινωνική απομόνωση από την ομάδα που δεν υπέδειξε τη χρήση ουσιών ως στρατηγική αντιμετώπισης. Η αντιληπτή κοινωνική απομόνωση συνδέθηκε με αρνητική αντιμετώπιση παρά με θετική αντιμετώπιση.

## **2.4 Η παρούσα έρευνα**

Μια από τις μεταβλητές της συγκεκριμένης έρευνας είναι η ευημερία, η οποία με βάση διάφορους ερευνητές (Frey & Stutzer, 2002· Denier, 2000· Csikszentmihalyi, 1991, Diener & Suh, 1999· Keyes, 2002) από διάφορους κλάδους έχουν εξετάσει διαφορετικές πτυχές της ευημερίας που περιλαμβάνουν την ψυχολογική και υποκειμενική ευημερία. Η μελέτη της υποκειμενικής ευημερίας, έχει παρουσιάσει τα τελευταία χρόνια ραγδαία ανάπτυξη, κυρίως διότι έχει πλέον αναγνωριστεί η σπουδαιότητά της για τη ζωή των ανθρώπων. Η έρευνα στο εν λόγω πεδίο έχει δείξει πως τα υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας συνδέονται με πολλαπλά οφέλη για το άτομο, όπως καλύτερη υγεία και αυξημένη μακροζωία (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Επίσης, τα ίδια τα άτομα αξιολογούν την υποκειμενική ευημερία ως κάτι πολύ σημαντικό στη ζωή τους, θέτοντάς την πολλές φορές ως τον απώτερο σκοπό τους (Lucas & Diener, 2008). Η υποκειμενική ευημερία, βέβαια, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες στη ζωή ενός ατόμου, γεγονός που την καθιστά σημαντικό δείκτη της λειτουργικότητας του ατόμου καθώς και της ποιότητας της ζωής του.

Όσο αφορά την έννοια της ευημερίας, επιλέχθηκε να διερευνηθεί μόνο η υποκειμενική ευημερία (subjective well-being) για δύο λόγους:

1. Η ψυχολογική ευημερία εστιάζει στις σχέσεις κάποιου με τους άλλους, ενώ η συγκεκριμένη έρευνα μελετά τη σχέση της ευημερίας με μια άλλη έννοια, την απομόνωση για το ίδιο το άτομο.
2. Οι κλίμακες αυτοαναφοράς της υποκειμενικής ευημερίας δείχνουν επαρκή εγκυρότητα, αξιοπιστία, αναλλοίωτο παράγοντα και ευαισθησία στην αλλαγή.

Μια άλλη μεταβλητή της συγκεκριμένης έρευνας είναι η κοινωνική απομόνωση. Στην έρευνα τους οι ερευνητές Zavaleta, D., Samuel, K. and Mills, C.T. (2017) πρότειναν δείκτες της κοινωνικής απομόνωσης. Ένας από αυτούς ήταν η μοναξιά (διάσταση εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης).

Παρατηρήθηκε ότι η μέτρηση της κοινωνικής απομόνωσης είναι πρόκληση επειδή δεν υπάρχει αυτόματη σχέση μεταξύ αυτών των ποσοτικών και ποιοτικών πτυχών και των συναισθημάτων κοινωνικής σύνδεσης επεμβαίνουν πολλοί παράγοντες. Παρατηρήθηκε η ανάγκη να εξεταστούν εσωτερικές και εξωτερικές προοπτικές, να παρατηρηθούν τις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις σε διαφορετικά επίπεδα (ατομικό, ομάδα, κοινότητα και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον). Οπότε, η συγκεκριμένα έρευνα επικεντρώθηκε στη μέτρηση της μοναξιάς που είναι μετρήσιμη.

Οι Cornwell και Waite (2009) αναφέρονται στην μοναξιά ως αποτέλεσμα τη ανεκπλήρωτης κοινωνικής ανάγκης, όπως η υποστήριξη, η οικειότητα και η συντροφικότητα και ως τα υποκειμενικά συναισθήματα αυτής της κοινωνικής απομόνωσης. Αντίθετα, αντικειμενικά, η κοινωνική απομόνωση αναφέρεται στην απουσία κοινωνικής επαφής. Στις δυτικές χώρες η επικράτηση της μοναξιάς είναι σχετικά υψηλή, με (Andersson (1998) να υπολογίζει ότι περίπου ένας στους τέσσερις ανθρώπους αναφέρει ότι βιώνει τακτικά μοναξιά. Οι ερευνητές βρήκαν ότι η μοναξιά σχετίζεται με την κατάθλιψη (Eisses κ.α., 2004· Nangle, Erdley, Newman, Mason, & Carpenter, 2003) και αρνητικά σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή (Goodwin, Cook, & Yung, 2001· Schumaker, Shea, Monfries, & Groth-Marnat, 1993) και την υποκειμενική ευημερία (Bramston, Pretty, & Chipuer, 2002). Έτσι, η βιβλιογραφία προτείνει ότι τα υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας και χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας.

Με βάση τα παραπάνω, η παρούσα εργασία επικεντρώνεται μόνο στην μοναξιά (διάσταση εσωτερικής απομόνωσης) γιατί:

1. Η μέτρηση της κοινωνικής απομόνωσης είναι δύσκολη, επειδή δεν υπάρχει αυτόματη σχέση μεταξύ των ποσοτικών και ποιοτικών πτυχών και των

συναισθημάτων της κοινωνικής σύνδεσης καθώς παρεμβαίνουν πολλοί παράγοντες.

2. Η μοναξιά είναι υποκειμενική και μετράται χρησιμοποιώντας ερωτήσεις που αναζητούν αντιλήψεις για τις σχέσεις, την κοινωνική δραστηριότητα και τα συναίσθημα για την κοινωνική δραστηριότητα.
3. Η μέτρηση της μοναξιάς έχει ερευνηθεί και σταθμιστεί και η σύνδεση της με διάφορες πτυχές της ευημερίας έχει ερευνηθεί.

Η μοναξιά (διάσταση της εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης) σχετίζονται αρνητικά με την υποκειμενική ευημερία. Ειδικότερα:

1. Η μοναξιά (διάσταση της εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης) συνδέεται αρνητικά με την υποκειμενική ευημερία (Windle & Woods, 2004, Mellor κ.α., 2008).
2. Η μοναξιά (loneliness) σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση της ζωής (life satisfaction) και θετικά συσχετίστηκε με το άγχος και την κατάθλιψη (unpleasant affect) (Tu, Y., & Zhang, S. (2014).

## 2.5 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση της υποκειμενικής ευημερίας και της μοναξιάς (διάσταση της εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης) σε τρεις ηλικιακές ομάδες, πρώιμους εφήβους ηλικίας 11 και 12 ετών, εφήβους ηλικίας 15-16 ετών και σε νεαρούς ενήλικες από 18 έως 20 ετών.

Πιο συγκεκριμένα τα ερευνητικά ερωτήματα αφορούν τη σχέση μεταξύ της ευημερίας και της απομόνωσης στην εφηβεία:

- Ποια είναι η σχέση μεταξύ της υποκειμενικής ευημερίας και της μοναξιάς (διάσταση εσωτερικής απομόνωσης) στην εφηβεία;
- Επηρεάζει η ηλικία την ευημερία και την μοναξιά στην αρχή και στο τέλος της εφηβείας;
- Ποιος είναι ο ρόλος του φύλου στην ευημερία και στην μοναξιά σε αυτήν την φάση της ανάπτυξης;

Διατυπώθηκαν οι εξής ερευνητικές υποθέσεις:

1. Αναμένεται ότι θα υπάρχει αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην μοναξιά και την υποκειμενική ευημερία (Υπόθεση 1). Πιο συγκεκριμένα:

- Αναμένεται ότι θα υπάρχει αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην μοναξιά και την ικανοποίηση από τη ζωή (διάσταση υποκειμενικής ευημερίας) (Υπόθεση 1α).
  - Αναμένεται ότι θα υπάρχει αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην μοναξιά και τα θετικά συναισθήματα (διάσταση υποκειμενικής ευημερίας) (Υπόθεση 1β).
  - Αναμένεται ότι θα υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στην μοναξιά και τα αρνητικά συναισθήματα (διάσταση υποκειμενικής ευημερίας) (Υπόθεση 1γ).
2. Αναμένεται ότι όσο αυξάνεται η ηλικία αυξάνεται και ο βαθμός μείωσης της μοναξιάς και μειώνονται τα επίπεδα Ικανοποίησης από τη ζωή (Υπόθεση 2).
- Αναμένεται ότι η μοναξιά θα είναι αυξημένη, καθώς, παρατηρείται σχεδόν σε όλες τις ηλικίες και τις περιόδους, αλλά γίνεται αισθητή κυρίως από τους εφήβους (Frisen, 2007, Jones & Carver 1991) (Υπόθεση 2α).
  - Αναμένεται ότι θα υπάρχει μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή κατά τα πρώτα χρόνια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Leung κ.α. 2004) (Υπόθεση 2β).
3. Αναμένεται ότι θα υπάρχουν διαφορές ως προς το φύλο των παιδιών σε σχέση με τα επίπεδα Ικανοποίησης από τη ζωή και μοναξιάς (Υπόθεση 3). Πιο συγκεκριμένα:
- Αναμένεται ότι οι άντρες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα «Ικανοποίησης από τη ζωή» απ' ότι οι γυναίκες (Υπόθεση 3α).
  - Αναμένεται ότι οι γυναίκες βιώνουν τη μοναξιά σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες (Υπόθεση 3β).



## **3 Μεθοδολογία**

### **3.1 Συμμετέχοντες**

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 303 άτομα από τρεις ηλικιακές ομάδες. Η πρώτη ηλικιακή ομάδα αποτελούνταν από 101 μαθητές της Ε' και Στ' Δημοτικού, ηλικίας 11 και 12 ετών (60 αγόρια) (Μ.Ο.: 11.75, Τ.Α.: 1.02). Η δεύτερη ηλικιακή ομάδα αποτελούντα από 100 μαθητές γυμνασίου λυκείου ηλικίας 15 μέχρι 16 ετών (48 αγόρια) (Μ.Ο.: 16.34, Τ.Α.: 0.79). Τέλος, η τρίτη ηλικιακή ομάδα αποτελούνταν από 102 φοιτητές ηλικίας 18 μέχρι 25 ετών (24 αγόρια) (Μ.Ο.: 19.68, Τ.Α.: 2.13). Συνολικά, συμμετείχαν 303 άτομα στην έρευνα (132 αγόρια). Οι συμμετέχοντες προερχόταν από διάφορες περιοχές της Ελλάδας και της Κύπρου. Τα κριτήρια επιλογής των συμμετεχόντων έγιναν με βάση την ηλικία τους.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας προήλθαν από τρεις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (μαθητές δημοτικού, μαθητές γυμνασίου-λυκείου, φοιτητές).

### **3.2 Μέσα συλλογή δεδομένων**

Στην συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκε ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε μέσω το google forms και αποτελούνταν από 3 διαφορετικά εργαλεία. Αρχικά, ζητούνταν κάποια δημογραφικά στοιχεία και πληροφορίες για τον κάθε μαθητή/φοιτητή. Οι ερωτήσεις από τα 3 ερωτηματολόγια που τέθηκαν ήταν ανακατεμένες.

#### **3.3.1 Ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Watson D. (1988)**

Η σύγχρονη βιβλιογραφία πλέον αμφισβητεί τον απλό διαχωρισμό σε θετικό και αρνητικό συναίσθημα. Παρά την εμφάνιση όμως των νέων και πολυδιάστατων πια, μοντέλων (Cummins κ.α., 2002), η Κλίμακα του Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (Positive and Negative Affect Schedule ή PANAS) των Watson, Clark & Tellegen (1988b)-μια μονοδιάστατη κλίμακα (Cummins κ.α., 2002)-εξακολουθεί να αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες κλίμακες συναισθήματος (Schmukle, Egloff & Burns, 2002). Η κλίμακα αυτή διερευνά το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα σε μια 5βαθμη κλίμακα αυτό-αναφοράς τύπου Likert όπου γίνεται καταγραφή της έντασης πέντε θετικών και πέντε αρνητικών συναισθημάτων

κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Καλούνται να βαθμολογηθούν από το 1 (πολύ λίγο) έως το 5 (πάρα πολύ). Όπως αναφέρεται από τους συγγραφείς, χαμηλή βαθμολογία σε θετικά συναισθήματα ενδεχομένως υποδηλώνει κατάσταση λύπης ή λήθαργου, ενώ όταν αρνητικά συναισθήματα βαθμολογούνται υψηλά τότε αναμένεται ότι το άτομο βιώνει θυμό, νευρικότητα, φόβο ή έλλειψη ικανοποίησης. Επίσης ανάλογα με την χρονική κατεύθυνση των οδηγιών (βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη χρονική περίοδος ερώτησης) υπονοείται ότι μπορεί να περιγράψει συναισθηματικές διακυμάνσεις της διάθεσης ενός ατόμου ή την σταθερότητα ενός συναισθηματικού χαρακτηριστικού αναφορικά με την διάθεση του. Η κλίμακα έχει δείξει ικανοποιητική εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής επιβεβαιώνοντας τις δύο ξεχωριστές υποκλίμακες αρνητικού και θετικού συναισθήματος. Αναφορικά με την αξιοπιστία Gronbach alpha με βάση τον συγγραφέα κυμαινόταν από 0.86 με 0.90. Η αξιοπιστία στην παρούσα έρευνα βρέθηκε να είναι στα θετικά συναισθήματα  $\alpha = 0.93$  και στα αρνητικά  $\alpha = 0.90$ .

### **3.2.2 Κλίμακα Υποκειμενικού Αισθήματος Μοναξιάς (UCLA Loneliness Scale, Version 3, Russell, 1996).**

Πρόκειται για τη μεταφρασμένη έκδοχή της συγκεκριμένης κλίμακας η οποία αποτελεί μια κλίμακα αυτοαναφορών και δημιουργήθηκε για τη μέτρηση του αντιληπτού ή υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς. Η τρίτη και πιο πρόσφατη έκδοση της κλίμακας του υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς (Russell, 1996), περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις, τόσο με θετική όσο και με αρνητική διατύπωση. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων αξιολογήθηκαν με τη βοήθεια τετράβαθμης κλίμακας Likert, όπου το 1 αντιστοιχεί στο ποτέ και το 4 στο συχνά. Οι δέκα ερωτήσεις διατυπώνονται αρνητικά, έτσι ώστε οι υψηλότερες βαθμολογίες είναι ενδεικτικές του πόσο μόνος αισθάνεται ένα άτομο (π.χ. Πόσο συχνά νιώθετε μόνος;). Οι άλλες δέκα ερωτήσεις διατυπώνονται θετικά, έτσι ώστε οι υψηλότερες βαθμολογίες να είναι ενδεικτικές της κοινωνικής ικανοποίησης (π.χ. Πόσο συχνά νιώθετε κοντά στους ανθρώπους;). Τα θετικά στοιχεία κωδικοποιούνται αντίστροφα και αθροίζονται με τα αρνητικά στοιχεία για να δημιουργηθεί μια βαθμολογία μοναξιάς για κάθε συμμετέχοντα. Το άθροισμα των απαντήσεων στις 20 ερωτήσεις καθορίζει το συνολικό σκορ του αισθήματος μοναξιάς των συμμετεχόντων. Η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα θα πρέπει να κυμαίνεται από 20 έως 80 με τις υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν υψηλότερη μοναξιά (Russell κ.α., 1980). Η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη

κατηγοριοποίηση είναι η εξής: 20–34 υποδηλώνει χαμηλό βαθμό μοναξιάς, 35–49 υποδηλώνει μέτριο βαθμό μοναξιάς, 50–64 δηλώνει μέτρια υψηλό βαθμό μοναξιάς και 65–80 υποδηλώνει υψηλό βαθμό μοναξιάς (Russell et al., 1980). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της συγκεκριμένης κλίμακας είναι αρκετά υψηλή καθώς ο δείκτης Cronbach  $\alpha$  κυμαίνεται από 0,89 έως 0,94. Η αξιοπιστία στην παρούσα έρευνα βρέθηκε να είναι  $\alpha=0,95$ .

### **3.2.3 Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης από τη ζωή -Students' Life Satisfaction Scale (SLSS: Huebner, 1991b; Huebner, 1991c)**

Το SLSS αποτελείται από 7 ερωτήματα και μετράει την αυτο-αναφορά της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή στους μαθητές, σε μία 6-βάθμια κλίμακα που κυμαίνεται από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως 6 (συμφωνώ απόλυτα). Υψηλότερες βαθμολογίες στο SLSS δείχνουν υψηλότερη καθολική ικανοποίηση από τη ζωή. Όσον αφορά την εγκυρότητα του εργαλείου, οι κύριες αναλύσεις απέδωσαν μια δομή ενός παράγοντα (Dew & Huebner, 1994· Gilman & Huebner, 1997· Huebner, 1991c). Η συνολική βαθμολογία της κλίμακας δείχνει το μέγεθος της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή, π.χ.: *Η ζωή μου πηγαίνει καλά. Η ζωή μου είναι στο σωστό δρόμο. Θα ήθελα να αλλάξω πολλά πράγματα στη ζωή μου. Εύχομαι να είχα μια διαφορετική ζωή.* Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της μεθόδου έχει τεκμηριωθεί από σχετικές έρευνες (Funk, Huebner, & Valois, 2006· Huebner, Funk, & Gilman, 2000· Terry, & Huebner, 1995). Η αντίστοιχη γερμανική έκδοση του SLSS έδειξε ότι συντελεστής  $\alpha$  του Cronbach στο σύνολο ήταν .88, ενώ στις υποκατηγορίες κυμαινόταν από .87 έως .89. Στην παρούσα έρευνα ο συντελεστής  $\alpha$  του Cronbach για την ικανοποίηση από τη ζωή είναι  $\alpha = .93$ .

### **3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας. Πριν την έναρξη των ερωτήσεων οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν για τον σκοπό της έρευνας, καθώς και τη διασφάλιση της ανωνυμίας και δινόταν γραπτές οδηγίες. Αρχικά, συμπλήρωσαν κάποια δημογραφικά στοιχεία (φύλο, ηλικιακή ομάδα, ημερομηνία γέννησης, ημερομηνία εξέτασης και μορφωτικό επίπεδο). Έπειτα, καλούνταν να απαντήσουν σε ερωτήσεις από τα 3 ερωτηματολόγια που επιλέχθηκαν. Η διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν 10 λεπτά. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε

διάστημα τεσσάρων μηνών (22 Σεπτεμβρίου 2021– 22 Ιανουαρίου 2022) δηλαδή κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid - 19.

## 4. Αποτελέσματα

### 4.1 Συναισθηματική κατάσταση (PANAS)

Πίνακας 1: Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις στα θετικά συναισθήματα ανά ηλικία και φύλο.

Φύλο	Ηλικία							
	10-12 χρ. (n=101)		15-16 χρ. (n=100)		18-20 χρ. (n=102)		Σύνολο (N=303)	
	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.
Αγόρια	3.54	1.17	3.53	1.33	3.30	0.87	3.49	1.18
Κορίτσια	4.08	0.72	3.32	1.11	2.91	0.81	3.31	1.00
Σύνολο	3.76	1.04	3.42	1.22	3.00	0.84	3.39	1.08

Στο σύνολο των συμμετεχόντων, που ελέγχθηκε ανά ηλικιακή ομάδα και φύλο, οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι βιώνουν πάνω από το μέσον την κλίμακας, που ισούται με 2.5, θετικά συναισθήματα (Μ.Ο.: 3.39, Τ.Α.: 1.08). Δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά σε καμία ηλικιακή ομάδα στις αυτοαναφορές του συνόλου των αγοριών (Μ.Ο.: 3.49, Τ.Α.: 1.18) και κοριτσιών (Μ.Ο.: 3.31, Τ.Α.: 1.00) αναφορικά με τα θετικά συναισθήματα που βιώνουν ( $F_{(1,302)} = 0.29, p = .864$ ). Ωστόσο, παρατηρήθηκε διαφοροποίηση των επιπέδων βίωσης της μοναξιάς με την πρώτη ηλικιακή ομάδα ( $F_{(2,302)} = 3.0442, p = .033$ )

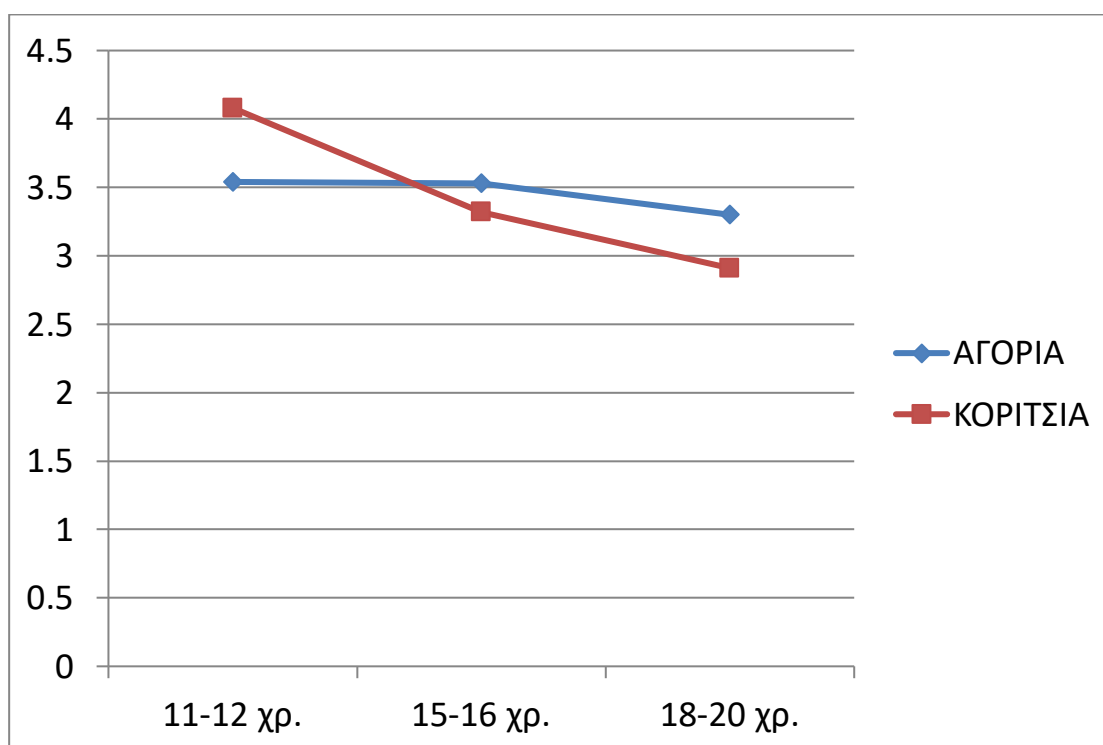
Πίνακας 2: Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις στα αρνητικά συναισθήματα ανά ηλικία και φύλο.

Φύλο	Ηλικία							
	10-12 χρ. (n=101)		15-16 χρ. (n=100)		18-20 χρ. (n=102)		Σύνολο (N=303)	
	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.
Αγόρια	2.03	1.03	1.74	1.19	2.25	0.87	1.96	1.07
Κορίτσια	1.52	0.73	1.96	0.96	2.51	1.04	2.10	1.02
Σύνολο	1.82	0.95	1.85	1.07	2.45	1.00	2.04	1.05

Στο σύνολο των συμμετεχόντων, που ελέγχθηκε ανά ηλικιακή ομάδα και φύλο, οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι βιώνουν κάτω από το μέσον την κλίμακας, που ισούται με 2.5, αρνητικά συναισθήματα (Μ.Ο.: 2.04, Τ.Α.: 1.05). Πιο συγκεκριμένα τα αγόρια δήλωσαν ότι βιώνουν στον ίδιο βαθμό τα αρνητικά συναισθήματα (Μ.Ο.:

1.96, T.A.: 1.07) όπως και τα κορίτσια (M.O.: 2.10, T.A.: 1.02). Δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά σε καμία ηλικιακή ομάδα στις αυτοαναφορές του συνόλου των αγοριών (M.O.: 1.96, T.A.: 1.07) και κοριτσιών (M.O.: 2.10, T.A.: 1.02) αναφορικά με τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν ( $F_{(1,302)} = 0.004$ ,  $p = .947$ ). Ωστόσο, παρατηρήθηκε διαφοροποίηση των αυτοαναφορών για τα αρνητικά συναισθήματα με την ηλικία ( $F_{(2,302)} = 0.004$ ,  $p = .000$ ) καθώς και σημαντική αλληλεπίδραση της ηλικίας με το φύλο ( $F_{(2,302)} = 4.343$ ,  $p = .028$ ).

Γράφημα 1: Συγκεντρωτικό γράφημα θετικών συναισθημάτων ανά ηλικία και φύλο.



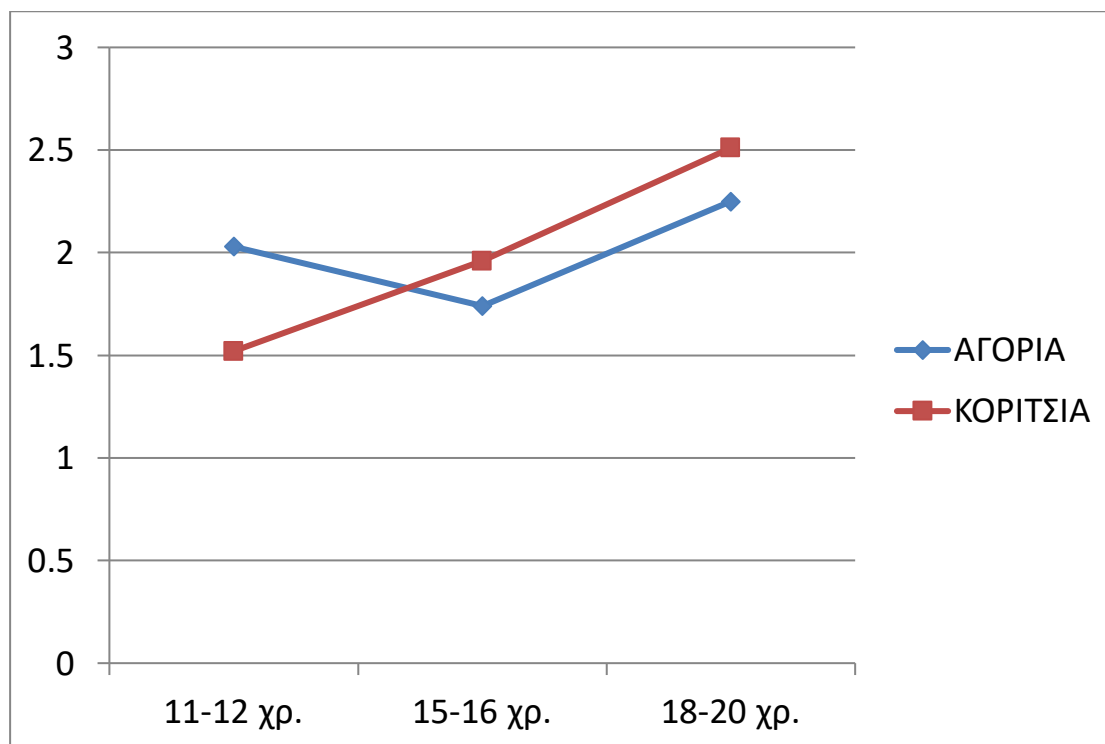
Με βάση το τεστ του Levene ελέγχθηκε η κανονικότητα της κατανομής του δείγματος (Γράφημα 2) και βρέθηκε ότι το δείγμα ακολουθεί κανονική κατανομή. Η στατιστική ανάλυση έδειξε στατιστική σημαντικότητα του φύλου και της πρώτης ηλικιακής ομάδας δηλαδή 11-12 ετών ( $F_{(2,303)} = 10.006$ ,  $p = .000$ ).

Τα θετικά συναισθήματα φαίνεται να βιώνονται περισσότερο από τα κορίτσια (M.O. = 4.08) σε σχέση με τα αγόρια (M.O. = 3.54).

Φαίνεται ότι τα αγόρια δεν παρουσιάζουν μεγάλη διαφορά κατά την πρώιμη εφηβική ηλικία στη βίωση των θετικών συναισθημάτων. Αργότερα, όμως, προς το τέλος της εφηβείας παρατηρείται πτώση. Τα κορίτσια από την άλλη πλευρά, παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά κατά την πρώιμη εφηβική ηλικία στη βίωση των

θετικών συναισθημάτων. Όσο, όμως, μεγαλώνουν και οδεύουν προς το τέλος της εφηβείας η βίωση θετικών συναισθημάτων μειώνεται σημαντικά. Όσο αφορά την ηλικία δε βρέθηκε στατιστική σημαντικότητα. Ειδικότερα, τα αγόρια δεν παρουσιάζουν σημαντική αλληλεπίδραση με τα θετικά συναισθήματα ( $F_{(2,131)} = .396$ ,  $p = .674$ ) σε καμία ηλικιακή ομάδα. Στα κορίτσια, όμως, παρατηρείται σημαντική αλληλεπίδραση με τα θετικά συναισθήματα που βιώνουν ( $F_{(21,170)} = 22.787$ ,  $p = .000$ ). Αυτό σημαίνει ότι τα θετικά συναισθήματα των κοριτσιών μειώνονται με την ηλικία, ενώ των αγοριών δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερη αλλαγή.

Γράφημα 2: Συγκεντρωτικό γράφημα αρνητικών συναισθημάτων ανά ηλικία και φύλο.



Με βάση το τεστ του Levene ελέγχθηκε η κανονικότητα της κατανομής του δείγματος (Γράφημα 3) και βρέθηκε ότι το δείγμα ακολουθεί κανονική κατανομή. Η στατιστική ανάλυση έδειξε στατιστική σημαντικότητα της πρώτης ηλικιακής ομάδας δηλαδή 11-12 ετών ( $F_{(2,303)} = 8.598$ ,  $p = .000$ ). Τα αρνητικά συναισθήματα φαίνεται να βιώνονται περισσότερο από τα αγόρια (Μ.Ο. = 2.03) σε σχέση με τα κορίτσια (Μ.Ο. = 1.52).

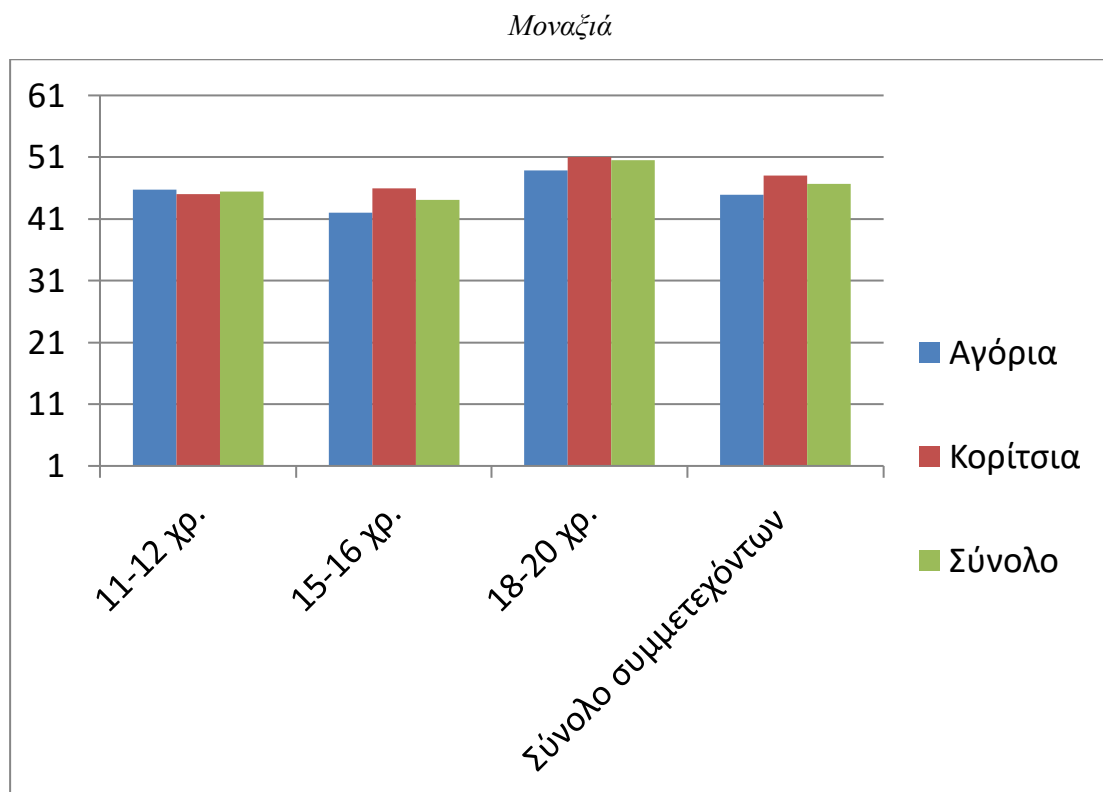
Επίσης, φαίνεται ότι τα αγόρια παρουσιάζουν μια μικρή πτώση από την πρώιμη εφηβική ηλικία ως το μέσο της εφηβείας στη βίωση των αρνητικών συναισθημάτων. Αργότερα, όμως, προς το τέλος της εφηβείας παρατηρείται άνοδος.

Για κορίτσια από την άλλη πλευρά, η βίωση θετικών συναισθημάτων αυξάνεται συνεχώς, από την πρώιμη εφηβική ηλικία ως το τέλος της εφηβείας. Όσο αφορά την ηλικία δε βρέθηκε στατιστική σημαντικότητα. Ειδικότερα, τα αγόρια δεν παρουσιάζουν σημαντική αλληλεπίδραση με τα αρνητικά συναισθήματα σε καμία ηλικιακή ομάδα. Στα κορίτσια, όμως, παρατηρείται σημαντική αλληλεπίδραση με τα αρνητικά ( $F_{(2,170)} = 15.388, p = .000$ ). Αυτό σημαίνει ότι τα αρνητικά συναισθήματα των κοριτσιών αυξάνονται με την ηλικία, ενώ των αγοριών δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερη αλλαγή.



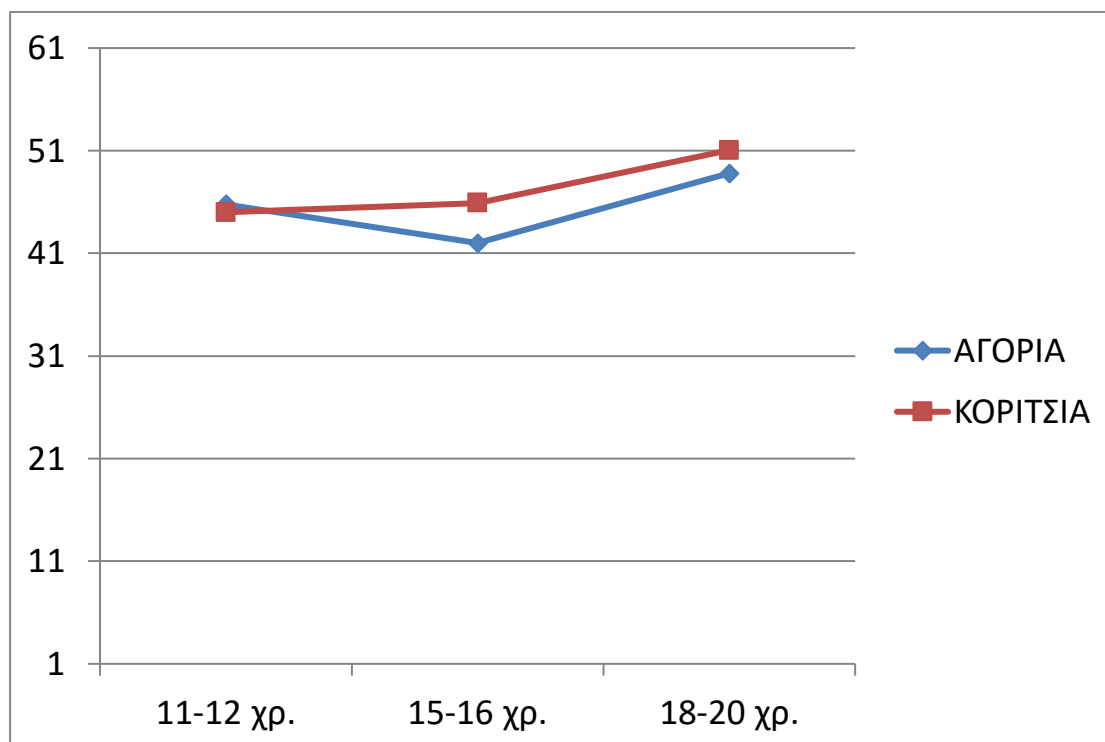
## 4.2 Μοναξιά (UCLA)

Γράφημα 4: Μοναξιά ανά ηλικία και φύλο.



Στο Γράφημα 3 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι όλων των ερωτήσεων που συγκροτούν την κλίμακα της μοναξιάς ανά ηλικία και φύλο. Η ανάλυση διακύμανσης δεν έδειξε σημαντική την κύρια επίδραση του φύλου ( $F_{(2,303)} = 2.447, p = .034$ ). Τα αγόρια (Μ.Ο.: 44.96, Τ.Α.: 16.84) και τα κορίτσια (Μ.Ο.: 46.70, Τ.Α.: 15.44) δεν διέφεραν σημαντικά ως προς την μοναξιά που δήλωσαν ότι βιώνουν. Ωστόσο, παρατηρήθηκε διαφοροποίηση στις μετρήσεις της κλίμακας της μοναξιάς με την πρώτη ηλικιακή ομάδα ( $F_{(2,302)} = 3.442, p < .033$ ). Τέλος, δεν παρατηρήθηκε σημαντική αλληλεπίδραση της ηλικίας με το φύλο ( $F_{(2,302)} = 0.585, p = .558$ ).

Γράφημα 5: Συγκεντρωτικό γράφημα της μοναξιάς ανά ηλικία και φύλο.



Με βάση το τεστ του Levene ελέγχθηκε η κανονικότητα της κατανομής του δείγματος (Γράφημα 5) και βρέθηκε ότι οι μετρήσεις στην κλίμακα της μοναξιάς ακολουθεί κανονική κατανομή. Η στατιστική ανάλυση έδειξε στατιστική σημαντικότητα πρώτης ηλικιακής ομάδας δηλαδή 11-12 ετών ( $F_{(2,303)} = 3.442, p = .033$ ). Τα κορίτσια βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό τα επώδυνα συναισθήματα της μοναξιάς (Μ.Ο. = 48.04) σε σχέση με αυτή των αγοριών (Μ.Ο. = 44.96). Φαίνεται ότι τα αγόρια παρουσιάζουν μια μικρή πτώση από την πρώιμη εφηβική ηλικία ως την εφηβεία στη βίωση της μοναξιάς. Αργότερα, όμως, προς το τέλος της εφηβείας παρατηρείται άνοδος. Τα κορίτσια από την άλλη πλευρά, παρουσιάζουν μεγάλη άνοδο από την πρώιμη εφηβική ηλικία ως το τέλος της εφηβείας στη βίωση τα μοναξιάς. Ωστόσο δεν υπάρχει σημαντική αλληλεπίδραση της ηλικίας με το φύλο ( $F_{(2,302)} = .585, p = .558$ ).

#### 4.2. 1 Σχέση μοναξιάς και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων.

Πίνακας 3: Συσχέτιση (Pearson) των μεταβλητών της μοναξιάς και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων.

	Μοναξιά	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα
Μοναξιά	1		
Θετικά συναισθήματα	-.388**	1	
Αρνητικά συναισθήματα	.385**	-.818**	1

Σημείωση: Οι αστερίσκοι (\*) και (\*\*) δηλώνουν επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης σε επίπεδο  $p < .05$  και  $p < .001$  αντίστοιχα.

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των μεταβλητών της μοναξιάς, των θετικών συναισθημάτων και των αρνητικών συναισθημάτων. Για να ελεγχθεί η πιθανή συσχέτιση μεταξύ αυτών των μεταβλητών υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson και ελέγχτηκε η στατιστική του σημαντικότητας.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 3 οι μεταβλητές παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης μεταξύ τους. Αρνητική συσχέτιση με την *Μοναξιά* εμφανίζεται με τα *Θετικά συναισθήματα* ( $r = -.388, p < .001$ ) και θετική με τα *Αρνητικά Συναισθήματα* ( $r = .385, p < .001$ ). Στατιστικά σημαντική αλλά αρνητική συσχέτιση με την τα *Θετικά συναισθήματα* εμφανίστηκε με τα *Αρνητικά Συναισθήματα* ( $r = -.818, p < .001$ ).

Πίνακας 4: Συσχέτιση (Pearson) των μεταβλητών της μοναξιάς και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων.

	Καλά	Λύπη	Ηρεμία	Μελαγχολία	Ευχαρίστηση	Ανησυχία	Χαρούμενος	Ενθουσιασμένος	Απαισιόδοξος	Απογοητευμένος	Μοναξιά
Καλά	1										
Λύπη	-.716**	1									
Ηρεμία	.706**	-.619**	1								
Μελαγχολία	-.670**	.772**	-.616**	1							
Ευχαρίστηση	.750**	-.630**	.635**	-.638**	1						
Ανησυχία	-.618**	.651**	-.631**	.754**	-.620**	1					
Χαρούμενος	.775**	-.672**	.611**	-.670**	.836**	-.592**	1	*			
Ενθουσιασμένος	.724**	-.556**	.608**	-.609**	.780**	-.574**	.751**	1			
Απαισιόδοξος	-.572**	.612**	-.490**	.570**	-.570**	.550**	-.560**	-.543**	1		
Απογοητευμένος	-.697**	.709**	-.570**	.677**	-.623**	.625**	-.654**	-.628**	.629**	1	
Μοναξιά	-.326**	.354**	-.307**	.379**	-.363**	.281**	-.363**	-.348**	.278**	.350**	1

Σημείωση: Οι αστερίσκοι (\*) και (\*\*) δηλώνουν επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης σε επίπεδο  $p < .05$  και  $p < .001$  αντίστοιχα.

Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των μεταβλητών της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων ξεχωριστά. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4 οι μεταβλητές παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης της μοναξιάς με τα αρνητικά συναισθήματα και αρνητικά με τα θετικά συναισθήματα. Τα θετικά συναισθήματα παρουσιάζουν υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ τους και τα αρνητικά το ίδιο.

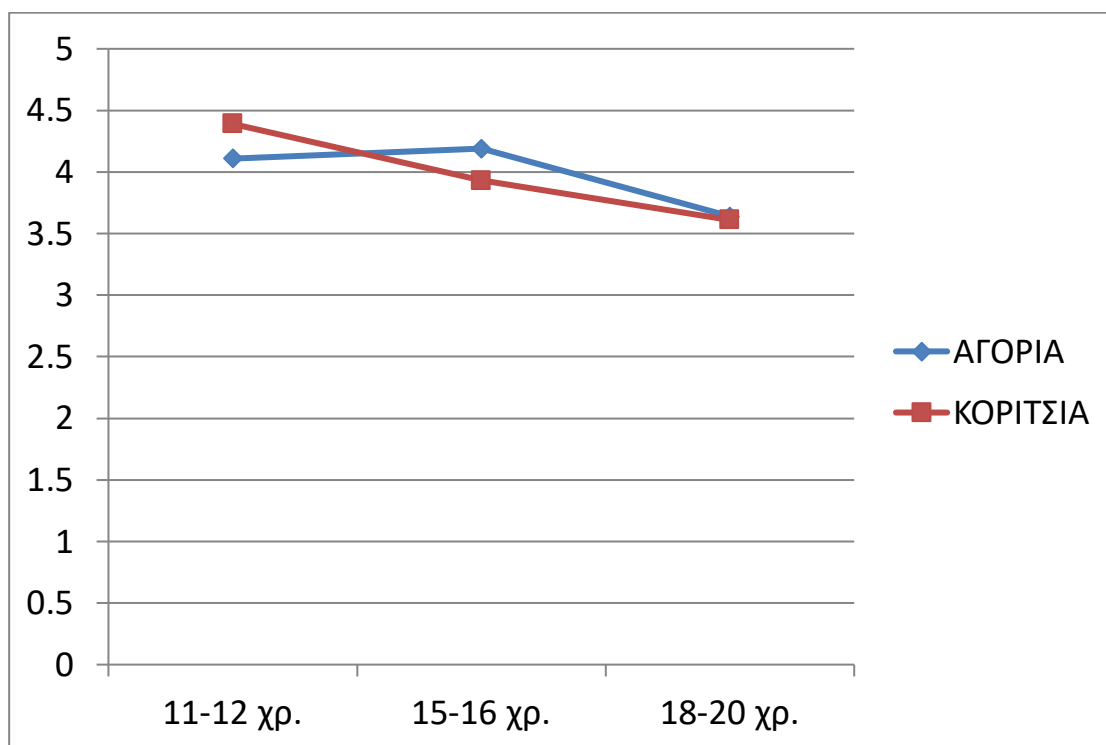
### 4.3 Ικανοποίηση από τη ζωή (Ευημερία)

Πίνακας 5: Κατανομή των συμμετεχόντων σχετικά με την Ικανοποίηση από τη ζωή ανά ηλικία και φύλο.

Φύλο	Ηλικία						Σύνολο (N=303)	
	10-12 χρ. (n=101)		15-16 χρ. (n=100)		18-20 χρ. (n=102)			
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.
Αγόρια	4.11	1.22	4.19	1.29	3.64	.82	4.06	1.20
Κορίτσια	4.39	.89	3.93	1.03	3.61	.75	3.90	.92
Σύνολο	4.22	1.10	4.06	1.16	3.62	.76	3.97	1.05

Στο σύνολο των συμμετεχόντων, που ελέγχθηκε ανά ηλικιακή ομάδα και φύλο οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι είναι **ικανοποιημένοι από τη ζωή** (M.O.: 3.97, T.A.: 1.05), πάνω από το μέσον την κλίμακας, που ισούται με 3. Δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά σε καμία ηλικιακή ομάδα στα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή των αγοριών (M.O.: 4.06, T.A.: 1.20) και κοριτσιών (M.O.: 3.90, T.A.: .92) αναφορικά με τα επίπεδα **ικανοποίησης από τη ζωή που βιώνουν** ( $F_{(1,302)} = 4.362$ ,  $p = .001$ ). Ωστόσο, παρατηρήθηκε διαφοροποίηση των επιπέδων ικανοποίησης από τη ζωή με την πρώτη ηλικιακή ομάδα ( $F_{(2,302)} = 7.799$ ,  $p = .001$ ).

Γράφημα 7: Συγκεντρωτικό γράφημα ικανοποίησης από τη ζωή ανά ηλικία και φύλο.



Με βάση το τεστ του Levene ελέγχθηκε η κανονικότητα της κατανομής του δείγματος (Γράφημα 7) και βρέθηκε ότι το δείγμα ακολουθεί κανονική κατανομή. Η στατιστική ανάλυση έδειξε στατιστική σημαντικότητα της πρώτης ηλικιακής ομάδας δηλαδή 11-12 ετών ( $F_{(2,302)} = 7.799$ ,  $p = .001$ ). Η ικανοποίηση από τη ζωή παρουσιάζεται σε μεγαλύτερο βαθμό στα αγόρια (Μ.Ο. = 4.06) σε σχέση με τα κορίτσια (Μ.Ο. = 3.90).

Φαίνεται ότι τα αγόρια παρουσιάζουν μια μικρή αύξηση από την πρώιμη εφηβική ηλικία ως τη μέση της εφηβείας για την ικανοποίηση από τη ζωή. Αργότερα, όμως, προς το τέλος της εφηβείας παρατηρείται μεγάλη πτώση. Τα κορίτσια από την άλλη πλευρά, παρουσιάζουν σημαντική μείωση από την πρώιμη εφηβική ηλικία ως το και το τέλος της εφηβείας για την ικανοποίηση από τη ζωή. Ωστόσο δεν υπάρχει σημαντική αλληλεπίδραση της ηλικίας με το φύλο ( $F_{(2,302)} = 1.612$ ,  $p = .201$ ).

### 4.3.1 Σχέση Ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων.

Πίνακας 6: Συσχέτιση (Pearson) των μεταβλητών της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων.

	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ικανοποίηση από τη ζωή
Θετικά συναισθήματα	1		
Αρνητικά συναισθήματα	-.818**	1	
Ικανοποίηση από τη ζωή	.713**	-.687**	1

Σημείωση: Οι αστερίσκοι (\*) και (\*\*) δηλώνουν επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης σε επίπεδο  $p < .05$  και  $p < .001$  αντίστοιχα.

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των μεταβλητών της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων. Για να ελεγχθεί η πιθανή συσχέτιση μεταξύ αυτών των μεταβλητών υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson και ελέγχτηκε η στατιστική του σημαντικότητας.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 6 οι μεταβλητές παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης μεταξύ τους. Στατιστικά σημαντική αλλά αρνητική συσχέτιση με τα *Θετικά συναισθήματα* εμφανίστηκε με τα *Αρνητικά συναισθήματα* ( $r = -.818, p < .001$ ), ενώ θετική σχετίζεται με την *Ικανοποίηση από τη ζωή* ( $r = .713, p < .001$ ). Τέλος, τα *Αρνητικά συναισθήματα* σχετίζονται αρνητικά με την *Ικανοποίηση από τη ζωή* ( $r = -.687, p < .001$ ).



Πίνακας 7: Συσχέτιση (Pearson) των μεταβλητών της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων.

	Καλά	Λύπη	Ηρεμία	Μελαγχολία	Ευχαρίστηση	Ανησυχία	Χαρούμενος	Ενθουσιασμένος	Απαισιόδοξος	Απογοητευμένος	Ικανοποίηση από τη ζωή
Καλά	1										
Λύπη	-.716**	1									
Ηρεμία	.706**	-.619**	1								
Μελαγχολία	-.670**	.772**	-.616**	1							
Ευχαρίστηση	.750**	-.630**	.635**	-.638**	1						
Ανησυχία	-.618**	.651**	-.631**	.754**	-.620**	1					
Χαρούμενος	.775**	-.672**	.611**	-.670**	.836**	-.592**	1				
Ενθουσιασμένος	.724**	-.556**	.608**	-.609**	.780**	-.574**	.751**	1			
Απαισιόδοξος	-.572**	.612**	-.490**	.570**	-.570**	.550**	-.560**	-.543**	1		
Απογοητευμένος	-.697**	.709**	-.570**	.677**	-.623**	.625**	-.654**	-.628**	.629**	1	
Ικανοποίηση από τη ζωή	.668**	-.649**	.528**	-.624**	.631**	-.534**	.690**	.623**	-.493**	-.628**	1

Σημείωση: Οι αστερίσκοι (\*) και (\*\*) δηλώνουν επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης σε επίπεδο  $p < .05$  και  $p < .001$  αντίστοιχα.

Στον Πίνακα 7 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των μεταβλητών της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων ξεχωριστά. Για να ελεγχθεί η πιθανή συσχέτιση μεταξύ αυτών των μεταβλητών υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson και ελέγχτηκε η στατιστική του σημαντικότητας.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 7 οι μεταβλητές παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης της ικανοποίησης της ζωής με τα θετικά συναισθήματα και αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα.

#### 4.4 Σχέση μεταξύ μοναξιάς και ευημερίας,ικανοποίησης από τη ζωή

Πίνακας 8: Συσχέτιση (Pearson) των μεταβλητών της μοναξιάς, της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών –αρνητικών συναισθημάτων.

	Ικανοποίηση από τη ζωή	Μοναξιά	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα
Ικανοποίηση από τη ζωή	1			
Μοναξιά	-.662**	1		
Θετικά συναισθήματα	.713**	-.545**	1	
Αρνητικά συναισθήματα	-.687**	.641**	-.818**	1

Σημείωση: Οι αστερίσκοι (\*) και (\*\*) δηλώνουν επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης σε επίπεδο  $p < .05$  και  $p < .001$  αντίστοιχα.

Στον Πίνακα 8 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των μεταβλητών της μοναξιάς, τη ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών – αρνητικών συναισθημάτων. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 8 οι μεταβλητές παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο σημαντικότητας της συσχέτισης μεταξύ τους. Θετική συσχέτιση με την *ικανοποίηση από τη ζωή* εμφανίζεται με τα Θετικά συναισθήματα ( $r = .713, p < .001$ ). Στατιστικά σημαντική αλλά αρνητική συσχέτιση με την *ικανοποίηση από τη ζωή* εμφανίστηκε με τη *Μοναξιά* ( $r = -.662, p < .001$ ) και τα *Αρνητικά συναισθήματα* ( $r = -.687, p < .001$ ). Η *Μοναξιά* σχετίζεται θετικά μόνον με τα *Αρνητικά συναισθήματα* ( $r = .641, p < .001$ ), ενώ αρνητικά σχετίζεται με τα Θετικά συναισθήματα ( $r = -.545, p < .001$ ). Τέλος, τα

Θετικά συναισθήματα σχετίζονται αρνητικά με τα Αρνητικά συναισθήματα ( $r = -.818$ ,  $p < .001$ ).

## 5. Συζήτηση

Στόχος της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ευημερίας και απομόνωσης από την αρχή μέχρι το τέλος της εφηβείας. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση της υποκειμενικής ευημερίας (διάσταση της ευημερίας) και της μοναξιάς (διάσταση της εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης) ανά ηλικία και φύλο. Προκειμένου να μελετηθεί το ερευνητικό αυτό ερώτημα, εξετάστηκε αυτή οι σχέση σε τρεις ηλικιακές ομάδες, πρώιμους εφήβους ηλικίας 11 και 12 ετών, εφήβους ηλικίας 15-16 ετών και σε νεαρούς ενήλικες από 18 έως 20 ετών.

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε στην παρούσα εργασία ήταν το εξής: «Ποια είναι η σχέση μεταξύ της υποκειμενικής ευημερίας και της μοναξιάς (διάσταση εσωτερικής απομόνωσης) στην εφηβεία;». Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι η μοναξιά σχετίζεται θετικά με αρνητικά συναισθήματα και αρνητικά με θετικά συναισθήματα (διάσταση της υποκειμενικής ευημερίας) όπως αναμενόταν και διατυπώθηκε στις ερευνητικές υποθέσεις. Επίσης, τα ευρήματα έδειξαν αρνητική συσχέτιση της μοναξιάς με την ικανοποίηση από τη ζωή (διάσταση υποκειμενικής ευημερίας). Τα ευρήματα συμφωνούν και με τις τρεις υποθέσεις που τέθηκαν, δηλαδή την Υπόθεση 1<sup>α</sup> (Αναμένεται ότι θα υπάρχει αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην μοναξιά και την ικανοποίηση από τη ζωή), την Υπόθεση 1β (Αναμένεται ότι θα υπάρχει αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην μοναξιά και τα θετικά συναισθήματα) και την Υπόθεση 1γ (Αναμένεται ότι θα υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στην μοναξιά και τα αρνητικά συναισθήματα). Αυτό συνάδει με τις έρευνες που έχουν αναδείξει αυτή την αρνητική σχέση, δηλαδή ότι η μοναξιά σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση της ζωής και θετικά συσχετίστηκε με το άγχος και την κατάθλιψη (Tu, Y., & Zhang, S., 2014). Η αρνητική συσχέτιση της μοναξιάς με την ικανοποίηση από τη ζωή θα μπορούσε να σημαίνει ότι η μοναξιά βρίσκεται σε *αντίθετη κατεύθυνση* από την ικανοποίηση από τη ζωή. Η διαπίστωση αυτή συμφωνεί με τα ευρήματα άλλων ερευνών από τον διεθνή επιστημονικό χώρο, καθώς τα αποτελέσματα της έρευνας συνάδουν με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί και υποστηρίζουν ότι η μοναξιά (ως διάσταση της εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης), συνδέεται αρνητικά με την υποκειμενική ευημερία (Windle & Woods, 2004· Mellor κ.α., 2008).

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε στην παρούσα εργασία ήταν το εξής: «Επηρεάζει η ηλικία την ευημερία και την μοναξιά στην αρχή και στο τέλος της εφηβείας;». Τα ευρήματα έδειξαν ότι τα θετικά συναισθήματα και η ικανοποίηση από τη ζωή (διαστάσεις υποκειμενικής ευημερίας) όσο μεγαλώνουν οι έφηβοι μειώνονται σταδιακά και τα αρνητικά συναισθήματα και η μοναξιά αυξάνονται. Συμπερασματικά, όσον αφορά τις παρατηρούμενες διαφορές στην υποκειμενική ευημερία ως προς την ηλικιακή ομάδα των συμμετεχόντων, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας φανέρωσαν πως τα παιδιά της ηλικιακής ομάδας των 10-12 ετών βιώνουν εν γένει σημαντικά υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας συγκριτικά με τα παιδιά των ηλικιακών ομάδων των 15-16 ετών και των νεαρών ενηλίκων 18 έως 20 ετών. Φαίνεται, δηλαδή, πως τα παιδιά της ηλικιακής ομάδας των 18-20 ετών τείνουν να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας συγκριτικά με τα μικρότερα τους σε ηλικία παιδιά, γεγονός που συμφωνεί με τα ευρήματα άλλων ερευνών όπου επίσης παρατηρείται μια γενικευμένη μείωση της υποκειμενικής ευημερίας των παιδιών με την αύξηση της ηλικίας (Lawler κ.α., 2018· Rees & Main, 2015· Bradshaw κ.α., 2007· Kutsar & Kasearu, 2017). Τα ευρήματα συμφωνούν και με τις δύο υποθέσεις που τέθηκαν, δηλαδή την Υπόθεση 2<sup>α</sup> (Αναμένεται ότι η μοναξιά θα είναι αυξημένη, καθώς, παρατηρείται σχεδόν σε όλες τις ηλικίες και τις περιόδους, αλλά γίνεται αισθητή κυρίως από τους εφήβους) και την Υπόθεση 2β (Αναμένεται ότι θα υπάρχει μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή κατά τα πρώτα χρόνια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης). Μια πιθανή εξήγηση αυτού ενδέχεται να είναι πως τα παιδιά διαφορετικών ηλικιακών ομάδων δε βιώνουν την υποκειμενική ευημερία με τον ίδιο τρόπο ούτε έχουν τις ίδιες στάσεις απέναντί της (Ton & Diener, 2007, 2009). Όσον αφορά ειδικά την περίπτωση της Ελλάδας, παλαιότερα ερευνητικά δεδομένα της UNICEF (Bradshaw κ.α., 2007) αποκαλύπτουν ότι το 92,2% των παιδιών στην Ελλάδα αξιολογούν τη ζωή τους θετικά, βιώνοντας υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας. Προσφέροντας μια πιθανή εξήγηση τέτοιου είδους ευρημάτων, τα αποτελέσματα της έρευνας της Tomlinson και της ερευνητικής του ομάδας (2017) σε παιδιά και εφήβους ηλικίας 8 έως 18 ετών καταδεικνύουν πως τα παρατηρούμενα υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας των παιδιών ενδέχεται να οφείλονται στις ιδιοσυγκρασιακές τους τάσεις να διατηρούν θετικά γνωστικά σχήματα για τον εαυτό τους, ώστε να ερμηνεύουν θετικότερα και τις εμπειρίες τους στη ζωή. Επίσης, τα ευρήματα έδειξαν ότι τα αρνητικά συναισθήματα και η μοναξιά

είναι σε μικρό ποσοστό στην πρώτη ηλικιακή ομάδα και αυξάνονται όσο τα παιδιά μεγαλώνουν. Αυτό συνάδει και με τις ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν, ότι η μοναξιά θα είναι αυξημένη, καθώς, παρατηρείται σχεδόν σε όλες τις ηλικίες και τις περιόδους, αλλά γίνεται αισθητή κυρίως από τους εφήβους (Frisen, 2007· Jones & Carver 1991) και ότι θα υπάρχει μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή κατά τα πρώτα χρόνια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Leung κ.α. 2004).

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε στην παρούσα εργασία ήταν το εξής: «Ποιος είναι ο ρόλος του φύλου στην ευημερία και στην μοναξιά σε αυτήν την φάση της ανάπτυξης;». Τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας έδειξαν ότι το φύλο παρουσιάζει στατιστικώς σημαντικό επίπεδο σημαντικότητας της μοναξιάς, της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων με την πρώτη ηλικιακή ομάδα. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι οι άντρες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα «Ικανοποίησης από τη ζωή» απ' ότι οι γυναίκες. Αυτό συμφωνεί με την Υπόθεση 3<sup>α</sup> (Αναμένεται ότι οι άντρες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα «Ικανοποίησης από τη ζωή» απ' ότι οι γυναίκες) αλλά και με ομάδες ερευνητών που έχουν αποδώσει υψηλότερα επίπεδα «Ικανοποίησης από τη Ζωή» στους άντρες από τις γυναίκες (Haring, Stock & Okun, 1984· Perez-Garcia κ.α., 2013). Τα ευρήματα, επίσης, έδειξαν ότι οι άντρες παρουσίασαν μεγαλύτερο ποσοστό θετικών συναισθημάτων απ' ότι οι γυναίκες. Επιπλέον, σ' αυτή την έρευνα οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό τα επώδυνα συναισθήματα της μοναξιάς σε σχέση με τους άντρες. Αυτό συμφωνεί με την Υπόθεση 3<sup>β</sup> (Αναμένεται ότι οι γυναίκες βιώνουν τη μοναξιά σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες) αλλά και με την έρευνα των Medora και Woodward (1986) για τη συχνότητα εμφάνισης της μοναξιάς μεταξύ των διαφόρων πληθυσμών και κατέταξαν αυτές τις ομάδες με βάση τη σοβαρότητα και τη συχνότητα της μοναξιάς τους, οι οποίοι ανέφεραν ότι οι γυναίκες βιώνουν τη μοναξιά πιο συχνά και πιο έντονα από τους άνδρες.

Εν κατακλείδι, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας προσδιορίζουν την σχέση της υποκειμενικής ευημερίας και της μοναξιάς τριών ηλικιακών ομάδων κατά την περίοδο της εφηβείας, βρίσκοντας υποστήριξη και στα ευρήματα διεθνών ερευνών. Εντούτοις, οφείλεται να σημειωθεί πως τα ευρήματα αυτά κατέστη αδύνατο να επιβεβαιωθούν και να γενικευθούν στον πληθυσμό των παιδιών μέσης παιδικής ηλικίας, καθώς οι συγκεκριμένες διαπιστώσεις αφορούν τα παιδιά ηλικίας 10 έως 20 ετών ορισμένων περιοχών και πόλεων της Ελλάδας και της Κύπρου.

### *Περιορισμοί της έρευνας*

Η παρούσα έρευνα ήταν διερευνητική και βασίστηκε σε συσχετίσεις μεταξύ της υποκειμενικής ευημερίας και της μοναξιάς (διάσταση εσωτερικής κοινωνικής απομόνωσης). Ένας σημαντικός περιορισμός, κοινός σε όλες τις μελέτες που χρησιμοποιούν μεθοδολογία αυτοαναφοράς, είναι ότι πρέπει να γίνει η υπόθεση ότι οι απαντήσεις των συμμετεχόντων είναι ακριβείς. Επίσης, το ποσοστό των αγοριών που συμμετείχαν ήταν μικρότερος σε σχέση με των κοριτσιών και αυτό μπορεί να έχει επίδραση στα ευρήματα. Επιπλέον, αν και τα αποτελέσματα προερχόταν από συμμετέχοντες της Ελλάδας και της Κύπρου δεν μπορούν να γενικευθούν σε όλους τους πολιτισμούς. Προκειμένου να αυξηθεί η γενίκευση αυτής της μελέτης, θα μπορούσε να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα με ενήλικες και ομάδες ηλικιωμένων και σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Επιπλέον, καθώς τα αποτελέσματα βασίζονται σε ορισμένες μόνο στατιστικές αναλύσεις, η ερμηνεία της σημασίας των αποτελεσμάτων βασίζεται εξ ολοκλήρου σε ποσοτικά δεδομένα που προκύπτουν ως αποτέλεσμα μόνο αυτών των αναλύσεων. Η απόκτηση πρόσθετων ποιοτικών δεδομένων μπορεί να αυξήσει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Επιπρόσθετα, υπάρχει ανάγκη για μια διαχρονική μελέτη προκειμένου να αντιμετωπιστούν αυτοί οι περιορισμοί.

### *Πρακτικές εφαρμογές στην Εκπαίδευση*

Τα ευρήματα σχετικά με την υποκειμενική ευημερία έχουν σε πολλές περιπτώσεις επηρεάσει και τις χρησιμοποιούμενες παιδαγωγικές και εκπαιδευτικές πρακτικές, με πλήθος ερευνών στον χώρο της Ψυχολογίας και της Παιδαγωγικής. Τέτοιες έρευνες υπονοούν πως απώτερος σκοπός της εκπαίδευσης θα έπρεπε να είναι η ενίσχυση της υποκειμενικής ευημερίας των εφήβων, με πιο απλά λόγια, το να κάνει τους εφήβους πιο ευτυχισμένους καθώς διανύουν μια φάση της ζωής του με πολλές αλλαγές. Ασφαλώς, οι στόχοι που θα τίθενται ανά επίπεδο εκπαίδευσης προς επίτευξη του σκοπού αυτού θα διαφέρουν, εφόσον έχει διαπιστωθεί πως άτομα διαφορετικών ηλικιακών ομάδων δε βιώνουν την υποκειμενική ευημερία με τον ίδιο τρόπο ούτε έχουν τις ίδιες στάσεις απέναντι της (Τον & Diener, 2009). Τα ευρήματα ερευνών βοηθούν στην επιβεβαίωση και εύρεση ενός μοντέλου της υποκειμενικής ευημερίας και τα δεδομένα των ερευνών προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες για τις σχέσεις στη ζωή των παιδιών και των εφήβων και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο. Για

παράδειγμα, η έρευνα των Newland και της ερευνητικής του ομάδας (2014) σε παιδιά ηλικίας 12 έως 14 ετών ανέδειξε ως ισχυρότερους προβλεπτικούς παράγοντες της υποκειμενικής ευημερίας των παιδιών την ικανοποίησή τους από το σχολείο καθώς και τις σχέσεις τους με την οικογένειά τους, τους δασκάλους τους και τους συνομηλίκους τους.

Η παρούσα έρευνα, παρά τους προαναφερθέντες περιορισμούς, θα μπορούσε να αξιοποιηθεί πρακτικά με διάφορους τρόπους. Αρχικά, τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής αποσκοπούν να συμβάλλουν με ευεργετικό τρόπο στην παιδαγωγική διαδικασία, καθώς με τα αποτελέσματα της είναι πιθανό να κριθεί απαραίτητος ο διορισμός περισσότερων ψυχολόγων στα ελληνικά σχολεία για την στήριξη των εφήβων σε συναισθηματικά προβλήματα που απορρέουν από τη μοναξιά που βιώνουν και οι ψυχολόγοι θα βοηθάνε τους εφήβους που έρχονται αντιμέτωποι με τέτοια θέματα. Επίσης, στη βιβλιογραφία δεν εμφανίζεται κανένα εργαλείο για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης της μοναξιάς των εφήβων. Οπότε τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας αλλά και προηγούμενων μπορούν να βοηθήσουν στην κατηγοριοποίηση των στρατηγικών αντιμετώπισης της μοναξιάς κατά την εφηβική ηλικία..

Επιπρόσθετα, η παρούσα έρευνα είναι πιθανό να αναδείξει την αναγκαιότητα διοργάνωσης εργαστηρίων (workshops) στα σχολεία, σε σχολές γονέων, τα οποία έχουν σαν στόχο την ενημέρωση για τις επιπτώσεις της μοναξιάς, την ενίσχυση των συναισθημάτων και την εν δυνάμει καλλιέργεια της ενσυναίσθησης στους εφήβους. Μία άλλη πρακτική εφαρμογή, που μπορούν να αναδείξουν τα αποτελέσματα, είναι η δημιουργία παρεμβάσεων με στόχο τη διατήρηση θετικά γνωστικών σχημάτων για τον εαυτό τους, ώστε να ερμηνεύουν θετικότερα και τις εμπειρίες τους στη ζωή. Τέτοια εκπαιδευτικά προγράμματα έχει αποδειχθεί πως βοηθούν ιδιαίτερα παρέχοντας την απαραίτητη πληροφόρηση, σχετικά με διάφορα προβλήματα και θέματα που μπορεί να παρουσιαστούν, και έτσι όντας ενημερωμένοι αποκτούν γνώσεις και αναζητούν ευκολότερα βοήθεια εάν χρειαστεί.



## 6. Βιβλιογραφικές αναφορές

- Abbott, S., & Freeth, D. (2008). Social Capital and Health. *Journal of Health Psychology, 13*(7), 874–883.
- Aelterman, A., Engels, N., Van Petegem K, & Jean Pierre Verhaeghe (2007), The well-being of teachers in Flanders: the importance of a supportive school culture, *Educational Studies, 3*(3), 285-297.
- Akhunlar, M. N. (2010). An investigation about the relationship between life satisfaction and loneliness of nursing students in Uşak University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5*, 2409–2415.
- Allport, GW, (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York. Holt, Rinehart. & Winston.
- Andrews, FM, Withey, SB. (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum Press.
- Austin, B.A. (1983). Factorial structure of the UCLA loneliness scale. *Psychological Reports, 53*, 883–889.
- Baskin, T. W., Slaten, C. D., Sorenson, C., Glover-Russell, J., & Merson, D. N. (2010). Does youth psychotherapy improve academically related outcomes? A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology, 57*(3), 290–296.
- Bauer, J.H., Poon, P.C., Glatt-Deeley, H., Abrams, J.M., Helfand, S.L. (2005). Neuronal expression of p53 dominant-negative proteins in adult *Drosophila melanogaster* extends life span. *Current Biology, 15*(22), 2063—2068.
- Becker LC (1992). Good lives: Prolegomena. *Soc Philos Policy, 9*, 15-37.
- Belcher, M.J. (1973). The measurement of loneliness: a validation of the Belcher Extended Loneliness Scale (BELS). Unpublished doctoral dissertation, Illinois Institute of Technology, Chicago.
- Benner, A. (2011). Latino Adolescents' Loneliness, Academic Performance, and the Buffering Nature of Friendships. *Journal of Youth & Adolescence, 40*, 556-567.
- Berlin, L. J., & Cassidy, J. (1999). Relations among relationships: Contributions from attachment theory and research. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. *The Guilford Press*, 688-712.

- Bessière K, Pressman S, Kiesler S, et al. (2010). Effects of internet use on health and depression: a longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 6-12.
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Chicago, IL: Aldine Publishing Company.
- Bradley, R. (1969). *Measuring loneliness*. Unpublished doctoral dissertation, Washington State University, Pullman.
- Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). *Comparing Child Well-Being in OECD Countries: Concepts and Methods*. Innocenti Working Paper No. 2006-03. Florence, Italy: UNICEF Innocenti Research Centre.
- Bramston, P., Bruggerman, K., & Pretty, G. (2002). Community perspectives and subjective quality of life. *International Journal of Disability, Development and Education*, 49(4), 385–397.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Cacioppo JT, Cacioppo S (2014). Social relationships and health: the toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72.
- Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology Aging*, 21(1), 140.
- Cacioppo JT, Patrick W. (2008). *Loneliness-human nature and the need for social connection*. New York: W.W. Norton & Company.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Casas, F., Sarriera, J. C., Alfaro, J., González, M., Malo, S., Bertran, I., ... Valdenegro, B. (2012). Testing the Personal Wellbeing Index on 12–16 Year-Old Adolescents in 3 Different Countries with 2 New Items. *Social Indicators Research*, 105(3), 461–482.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136–151.

- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317–333.
- Cornwell, E.Y. and Waite, L.J. (2009) Social Disconnectedness, Perceived Isolation, and Health among Older Adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50, 31-48.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37.
- Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York, NY: Cummins, R.A., Gullone, E. and Lau, A.L.D. (2002) A Model of Subjective Well-Being Homeostasis: The Role of Personality. *The Universality of Subjective Well-Being Indicators*, 7-46.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cutrona, C. E. (1982). Nonpsychotic postpartum depression: A review of recent research. *Clinical Psychology Review*, 2(4), 487–503.
- Dahlberg, L. (2007), 'The Internet, deliberative democracy, and power: Radicalizing the public sphere', *International Journal of Media and Cultural Politics*.
- DeAlencar, A., Pinheiro, A., & Tamayo, A. (1984). Escala UCLA de solidau: Adaptacao e validacao (The UCLA scale of loneliness: Adaptation and validation). *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 36(1), 36–44.
- DeBerard, M. S., & Kleinknecht, R. A. (1995). Loneliness, duration of loneliness and reported stress symptomatology. *Psychological Reports*, 76(3, Pt 2), 1363–1369.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185.
- Dew, T., & Huebner, E. S. (1994). Adolescent's perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 32(2), 185–199.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The Science of WellBeing: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series*, 37, 11–58.

- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926–935.
- Diener, E., & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective wellbeing. In B. Buunk & R. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and social*, 329–357.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Diener, E., E. M. Suh, R. E. Lucas and H. L. Smith: 1999, ‘Subjective well-being: Thredecades of progress’, *Psychological Bulletin* 125, pp. 276–302.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., (1985). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In: Strack, F., Argyle, M., Schwarz, N. (Eds.), *Subjective Well-being: An Interdisciplinary Perspective. International Series in Experimental Social Psychology*, 119–139.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
- Dougherty, L. R. (2006). Children’s Emotionality and Social Status: A Meta-analytic Review. *Social Development*, 15(3), 394–417.
- Ehrhardt, J.; Saris, W.E.; Veenhoven, R. (2000). Stability of Life-Satisfaction over Time. Analysis of Change in Ranks in National Population. Source, *Journal of Happiness Studies*, 1, 177 – 205.
- Fisher, A., Godwin, K., Seltman H., (2014). Visual Environment, Attention Allocation, and Learning in Young Children: When Too Much of a Good Thing May Be Bad, *Psychological Science*, 25 (7), 57–82.
- Frey, B.S., & Stutzer, A. (2002). What can economists learn from happiness research? *Journal of Economic Literature*, 40(2), 402–435.
- Frisén, A. (2007). Measuring health-related quality of life in adolescence. *Acta Paediatrica*, 96(7), 963–968.

- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Funk, B. A. III, Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2006). Reliability and Validity of a Brief Life Satisfaction Scale with a High School Sample. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7(1), 41–54.
- Galanaki, E. P., Polychronopoulou, S. A., & Babalis, T. K. (2008). Loneliness and Social Dissatisfaction Among Behaviourally At-Risk Children. *School Psychology International*, 29(2), 214–229.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (1997). Children's reports of their life satisfaction: Convergence across raters, time and response formats. *School Psychology International*, 18(3), 229–243.
- Gilman, R., & Huebner, S. (2003). A Review of Life Satisfaction Research with Children and Adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192–205.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., & Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review*, 17(1), 68–78.
- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281–288.
- Gwozdz, W., & Sousa-Poza, A. (2010). Ageing, health and life satisfaction of the oldest old: An analysis for Germany. *Social Indicators Research*, 97(3), 397–417.
- Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social Isolation, Psychological Health, and Protective Factors in Adolescence. *Adolescence*, 42, 265-286.
- Hamarat, E., Thompson, D., Steele, D., Matheny, K., & Simons, C. (2002). Age Differences in Coping Resources and Satisfaction With Life Among Middle-Aged, Young-Old, and Oldest-Old Adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 163(3), 360–367.
- Hawkey, L. C., Gu, Y., Luo, Y.-J., & Cacioppo, J. T. (2012). The Mental Representation of Social Connections: Generalizability Extended to Beijing Adults. *PLoS ONE*, 7(9), e44065.

- Hays, R.D., & DiMatteo, M.R. (1987). A short form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81.
- Headey, B. (2007). Life Goals Matter to Happiness: A Revision of Set-Point Theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213–231.
- Headey, B. W., & Wearing, A. J. (1989). Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731–739.
- Heinrich, L., & Gullone, E. (2006). The Clinical Significance of Loneliness A Literature Review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- Hong, S.-I., Hasche, L., & Bowland, S. (2009). Structural Relationships Between Social Activities and Longitudinal Trajectories of Depression Among Older Adults. *The Gerontologist*, 49(1), 1–11.
- Houghton, S., Hattie, J., Wood, L., Carroll, A., Martin, K., & Tan, C. (2014). Conceptualising Loneliness in Adolescents: Development and Validation of a Self-report Instrument. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(5), 604–616.
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111.
- Huebner, E. S., & Dew, T. (1996). The interrelationships of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38(2), 129–137.
- Huebner, E. S., Funk, B. A. III, & Gilman, R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16(1), 53–64.
- Joiner TE Jr (1997) Shyness and low social support as interactive diatheses, with loneliness as mediator: testing an interpersonalpersonality view of vulnerability to depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 386.
- Kafetsios, K. (2006). Social support and well-being in contemporary Greek Society: Examination of multiple indicators at different levels of analysis. *Social Indicators Research*, 76, 127-145.
- Kafetsios, K & Sideridis, G. (2006). Attachment, social support, and well being in younger and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11 (6), 867-879.

- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation Press.
- Kahneman, Daniel, and Alan B. Krueger. (2006). "Developments in the Measurement of Subjective Well-Being." *Journal of Economic Perspectives*, 20 (1), 3-24.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kubzansky, L.D., Ichiro Kawachi, Avron SpiroIII, Scott T. Weiss, Pantel S. Vokonas, and David Sparrow, (1997), Is Worrying Bad for Your Heart? A Prospective Study of Worry and Coronary Heart Disease in the Normative Aging Study, *Health Psychology*, 95, 818–824.
- Kudoh, T., & Nishikawa, M. (1983). A study of the feeling of loneliness: 1. the reliability and validity of the revised UCLA Loneliness Scale. *Japanese Journal of Experimental and Social Psychology*, 22(2), 99–108.
- Lamster F, Lincoln TM, Nittel CM, (2017). The lonely road to paranoia. A pathanalytic investigation of loneliness and paranoia. *Comprehensive Psychiatry*, 74,35.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132–140.
- Liu H, Zhang M, Yang Q, Yu B. . (2020). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: a longitudinal study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 55, 251-257.
- Liu, H., Zhang, M., Yang, Q., & Yu, B. (2019). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 55(2), 251-257.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628.

- Maes, M., Vanhalst, J., Spithoven, A. W. M., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2016). Loneliness and attitudes toward aloneness in adolescence: A person-centered approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 547–567.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1046–1053.
- Martin, P., Hagberg, B., & Poon, L. W. (1997). Predictors of loneliness in centenarians: A parallel study. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 12(3), 203–224.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Maslow A, (1968). *Toward a Psychology of Being*, ed 2. New York, Van Nostrand .
- McWhirter, B. T., & Horan, J. J. (1996). Construct validity of cognitive-behavioral treatments for intimate and social loneliness. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 15(1), 42–52.
- Medora, N., & Woodward, J. C. (1986). Loneliness among adolescent college students at a midwestern university. *Adolescence*, 21(82), 391–402.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213–218.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333–1349.
- Newall, N. E. G., Chipperfield, J. G., Bailis, D. S., & Stewart, T. L. (2013). Consequences of loneliness on physical activity and mortality in older adults and the power of positive emotions. *Health Psychology*, 32(8), 921–924.
- Nieboer, A., Lindenberg, S., Boomsma, A., Bruggen, A., (2005), Dimensions Of Well-Being And Their Measurement: The Spf-II, *Scale Social Indicators Research*, 73, 313–353.
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D.-W., Kim-Prieto, C., & Choi, I. (2009). The Dynamics of Daily Events and Well-Being Across Cultures: When Less Is More. In E. Diener (Ed.), *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, 38, 143–168.



- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (2001). The value as a moderator model in subjective well-being. *Journal of Personality*.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Peplau LA, Perlman D (1982) Perspectives on loneliness. Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy. *Wiley, New York*, 1–20.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness*. *New York: Wiley*, 1-18.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283–1293.
- Rees, G., & Main, G. (Eds.). (2015). *Children's views on their lives and well-being in 15 countries: An initial report on the Children's Worlds survey*. York, UK: Children's Worlds Project (ISCWeB).
- Rees, G., Andresen, S., & Bradshaw, J. (Eds.). (2016). *Children's views on their lives and well-being in 16 countries: A report on the Children's Worlds survey of children aged eight years old, 2013-15*. York, UK: Children's Worlds Project (ISCWeB).
- Robbins, G., Powers, D., & Burgess, S. (1999). *A wellness way of life* (4th ed.). Toronto: McGraw-Hill
- Robinson, W., (2001). Social theory and globalization: The rise of a transnational state, *Theory and Society* 30 (2), 157-200.
- Rook, K.S. (1984) Promoting Social Bonds: Strategies for Helping the Lonely and Socially Isolated. *American Psychologist*, 39, 1389-1407.
- Russell, B., (1958). *The Conquest of Happiness* (1930). New York, Livcright.
- Russell, D. (1982). The measurement of loneliness. In L.A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. *New York: Wiley*, 81-104.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321.

- Russell, D., Peplau LA, Cutrona CE. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39,472-80.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125(1), 3–30.
- Ruthig, Joelle C., Tara L. Haynes, Robert H. Stupnisky, and Raymond P. Perry. 2009. Perceived academic control: Mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health. *Social Psychology of Education* 12: 233–49.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being*. Springer Science, 45–64.
- Ryff CD, Keyes CLM. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35–55.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9(2), 195–205.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4), 719–727.
- Ryff, CD, (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069— 1081.
- Ryff, TCD (1989). Beyond Ponce dc Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral*, 12, 35-55.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of

- life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582–593.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582–593.
- Schmukle, S. C., Egloff, B., & Burns, L. R. (2002). The relationship between positive and negative affect in the Positive and Negative Affect Schedule. *Journal of Research in Personality*, 36(5), 463–475.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 61–84.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Siedlecki, K. L., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S., & Salthouse, T. A. (2008). Life satisfaction across adulthood: Different determinants at different ages? *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 153–164.
- Stones, M. J., & Kozma, A. (1989). Age, exercise, and coding performance. *Psychology and Aging*, 4(2), 190–194.
- Suedfeld, P., & Ikard, F. F. (1974). Use of sensory deprivation in facilitating the reduction of cigarette smoking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 888–895.
- Suh, E. M. (1998). *Self and the use of emotion information: Joining culture, personality, and situational influences*. Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482–493.
- Terry, T., & Huebner, E. S. (1995). The relationship between self-concept and life satisfaction in children. *Social Indicators Research*, 35(1), 39–52.

- Tigges, L. M., Browne, I., & Green, G. P. (1998). Social isolation of the urban poor: Race, class, and neighborhood effects on social resources. *The Sociological Quarterly*, 39(1), 53–77.
- Von Franz ML (1964). *The process of individuation; in CG Jung (cd): Man and His symbols*. New York. Doubleday.
- Warr, P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health, *Journal of Occupational Psychology*, 63 (3), 193-210.
- Waterman AS (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience negative affective states. *Psychological Bulletin*, 96, 465- 490.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(3), 346–353.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Whittington, R. (2003) The Work of Strategizing and Organizing: For a Practice Perspective. *Strategic Organization*, 1, 119-127.
- Windle, G., & Woods, R. T. (2004). Variations in subjective wellbeing: The mediating role of a psychological resource. *Ageing & Society*, 24(4), 583–602.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249–264.
- Youngblade, L. M., Berlin, L. J., & Belsky, J. (1999). Connections Among Loneliness, the Ability to Be Alone, and Peer Relationships in Young Children. *Loneliness in Childhood and Adolescence*, 135–152.
- Zakahi, W.R., & Duran, R.L. (1982). All the lonely people: The relationship among loneliness, communicative competence, and communication anxiety. *Communication Quarterly*, 30, 203–209.
- Zavaleta, D., Samuel, K., & Mills, C. T. (2017). Measures of social isolation. *Social Indicators Research*, 131(1), 367–391.

## 7. Παράρτημα

### Ερωτηματολόγιο

Φύλο:            Άνδρας                        Γυναίκα           

Έτος            Μήνας            Ημέρα

Ημερομηνία  
Εξέτασης

Ημερομηνία  
γέννησης

#### Μορφωτικό επίπεδο:

- Πρωτοβάθμια εκπαίδευση  
 Δευτεροβάθμια εκπαίδευση  
 Τριτοβάθμια εκπαίδευση  
 Μεταπτυχιακές σπουδές

Σημείωσε «X» σε ότι ισχύει

Εγώ τώρα αισθάνομαι ...	Λίγο				Πολύ
	1	2	3	4	5
1. Καλά					
2. Λύπη					
3. Ηρεμία					
4. Μελαγχολία					
5. Ευχαρίστηση					
6. Ανησυχία					
7. Χαρούμενος					
8. Ενθουσιασμένος					
9. Απαισιόδοξος					
10. Απογοητευμένος					

	Διαφωνώ έντονα					Συμφωνώ απόλυτα
	1	2	3	4	5	6
1. Η ζωή μου πηγαίνει καλά.						
2. Η ζωή μου είναι σωστή.						
3. Θα ήθελα να αλλάξω πολλά πράγματα στη ζωή μου.						
4. Μακάρι να είχα διαφορετικό είδος ζωής.						
5. Έχω μια καλή ζωή.						
6. Έχω αυτό που θέλω στη ζωή.						
7. Η ζωή μου είναι καλύτερη από τα περισσότερα παιδιά.						

	Ποτέ			Συχνά
	1	2	3	4
1. Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι είσαι σε «αρμονία» με τους ανθρώπους γύρω σας				
2. Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι στερείται συντροφιάς				
3. Πόσο συχνά πιστεύεις ότι δεν υπάρχει κανείς στον οποίο μπορείς να βασιστείς				
4. Πόσο συχνά νιώθεις μόνος				
5. Πόσο συχνά ΔΕΝ αισθάνεσαι μέρος μιας ομάδας φίλων				
6. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι ΔΕΝ έχεις πολλά κοινά στοιχεία με τα άτομα γύρω σας				
7. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν είσαι πλέον κοντά σε κανέναν				
8. Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι δεν μοιράζεστε τα ίδια ενδιαφέροντα και τις ίδιες ιδέες σας με τους γύρω σας				
9. Πόσο συχνά ΔΕΝ αισθάνεσαι εξωστρεφείς και φιλικός/ή				
10. Πόσο συχνά αισθάνεστε κοντά στους ανθρώπους				
11. Πόσο συχνά ΔΕΝ αισθάνεσαι παραγκωνισμένος				
12. Πόσο συχνά πιστεύεις ότι οι σχέσεις σου με τους άλλους δεν έχουν νόημα				
13. Πόσο συχνά πιστεύεις ότι κανείς δεν σε ξέρει πραγματικά				
14. Πόσο συχνά αισθάνεστε απομονωμένοι από τους άλλους				
15. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι μπορείς να βρεις συντροφιά όταν το θέλεις				
16. Πόσο συχνά νιώθεις ότι υπάρχουν άνθρωποι που σε καταλαβαίνουν πραγματικά				
17. Πόσο συχνά νιώθεις ντροπαλός				
18. Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι οι άνθρωποι είναι κοντά σου αλλά όχι μαζί σου				
19. Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι ΔΕΝ υπάρχουν άτομα με τα οποία μπορείς να μιλήσεις				
20. Πόσο συχνά αισθάνεστε ότι υπάρχουν άτομα στα οποία μπορείς να απευθυνθείς				