



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

«ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΕΥ ΖΗΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ:
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΖΩΗΣ»

Διπλωματική Εργασία
της Μπουμπούλη Χριστίνας

Τριμελής επιτροπή

Επιβλέπων καθηγητής: Μπρούζος Ανδρέας, Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Μέλος: Μισαηλίδη Πλουσία, Επίκουρη Καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Μέλος: Βασιλόπουλος Στέφανος, Επίκουρος Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Πατρών

Ιωάννινα, 2013

Υποκειμενικό και Ψυχολογικό Ευ Ζην στην εφηβεία: Ο ρόλος της
Συναισθηματικής Νοημοσύνης και του Προσωπικού Νοήματος Ζωής

«Αυτό που μετράει τελικά δεν είναι ο κόσμος που θα αφήσουμε
στα παιδιά μας, αλλά τα παιδιά που θα αφήσουμε στον κόσμο»

Federico Mayor, 1995

Περιεχόμενα

Κατάλογος Πινάκων	6
Περίληψη.....	8
Εισαγωγή	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	14
1.1 Ορισμοί και θεωρητικές προσεγγίσεις	14
1.1.1 Συναισθηματική Νοημοσύνη	14
1.1.2 Προσωπικό νόημα ζωής	21
1.1.3 Υποκειμενικό και Ψυχολογικό Ευ ζην	30
1.1.4 Ψυχολογική δυσφορία	35
1.2 Τρόποι μέτρησης	36
1.2.1 Συναισθηματική νοημοσύνη	37
1.2.2 Προσωπικό νόημα.....	39
1.2.3 Υποκειμενικό και ψυχολογικό ευ ζην.....	40
1.2.4 Ψυχολογική δυσφορία	42
1.3 Ανασκόπηση ερευνητικής βιβλιογραφίας	43
1.3.1 Συναισθηματική νοημοσύνη και ευζωία.....	43
1.3.2 Προσωπικό νόημα ζωής και ευζωία.....	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΣ	48
2.1 Εισαγωγή	48
2.2 Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές	49
2.3 Διερευνητικά ερωτήματα.....	50
2.4 Συμμετέχοντες.....	51
2.5 Εργαλεία συλλογής δεδομένων	54
2.6 Διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας	67
2.7 Μέθοδος στατιστικής ανάλυσης των ερευνητικών δεδομένων.....	70
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	72
3.1 Περιγραφική στατιστική.....	72
3.2 Επαγωγική στατιστική.....	78
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	113
4.1 Η σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με το υποκειμενικό ευ ζην, το ψυχολογικό ευ ζην και την ψυχολογική δυσφορία	114
4.2 Η σχέση του προσωπικού νόηματος με το υποκειμενικό ευ ζην, το ψυχολογικό ευ ζην και την ψυχολογική δυσφορία.....	117

4.3 Η ηλικία ως παράγοντας διαφοροποίησης της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας.....	121
4.4 Το φύλο ως παράγοντας διαφοροποίησης της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας.....	128
4.5 Άλλα ευρήματα	132
4.6 Πηγές νοήματος στην εφηβεία	140
Γενικά συμπεράσματα – Περιορισμοί της έρευνας - Προτάσεις.....	143
Βιβλιογραφία	149
Παράρτημα.....	180

Κατάλογος Πινάκων

		Σελ.
Πίνακας 1	Κατανομή (απόλυτες και σχετικές συχνότητες) του δείγματος ως προς το φύλο και την ηλικία	52
Πίνακας 2	Κατανομή (απόλυτες και σχετικές συχνότητες) του δείγματος ως προς την περιοχή κατοικίας και την οικογενειακή κατάσταση	53
Πίνακας 3	Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ελάχιστες και μέγιστες τιμές και δείκτης εσωτερικής συνοχής (α) των μεταβλητών της έρευνας	73
Πίνακας 4	Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ελάχιστες και μέγιστες τιμές και δείκτης εσωτερικής συνοχής (α) των υποκλιμάκων του PMP-B	74
Πίνακας 5	Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ελάχιστες και μέγιστες τιμές και δείκτης εσωτερικής συνοχής (α) των υποκλιμάκων του PWBS	76
Πίνακας 6	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των κλιμάκων ως προς την ηλικία και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων	79
Πίνακας 7	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PMP-B ως προς την ηλικία και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων	81
Πίνακας 8	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας ως προς το φύλο και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων	83
Πίνακας 9	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PMP-B ως προς το φύλο και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων	84
Πίνακας 10	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PWBS ως προς το φύλο και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων	85
Πίνακας 11	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PMP-B ως προς την εθνικότητα και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων	86
Πίνακας 12	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας ως προς το θρήσκευμα και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων	88
Πίνακας 13	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PMP-B ως προς το θρήσκευμα και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων	89
Πίνακας 14	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PWBS ως προς το θρήσκευμα και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των	90

μέσων όρων

Πίνακας 15	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας ως προς την περιοχή κατοικίας και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων	91
Πίνακας 16	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PWBS ως προς την οικογενειακή κατάσταση και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων	94
Πίνακας 17	Συνάφειες (Pearson r) μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας	96
Πίνακας 18	Συντελεστές συσχέτισης (Pearson r) των παραγόντων προσωπικού νοήματος με τις μεταβλητές της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας	100
Πίνακας 19	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Ικανοποίηση από τη Ζωή	101
Πίνακας 20	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή τα Θετικά Συναισθήματα	102
Πίνακας 21	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή τα Αρνητικά Συναισθήματα	103
Πίνακας 22	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή το Ψυχολογικό Ευ ζην	104
Πίνακας 23	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Ψυχολογική Δυσφορία.	106
Πίνακας 24	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Ικανοποίηση από τη ζωή	107
Πίνακας 25	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή τα Θετικά συναισθήματα	108
Πίνακας 26	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή τα Αρνητικά συναισθήματα	109
Πίνακας 27	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή το Ψυχολογικό ευ ζην	110
Πίνακας 28	Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Ψυχολογική δυσφορία	112

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα στόχο είχε να διερευνήσει τη σχέση της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης και του προσωπικού νόηματος ζωής με το υποκειμενικό ευ ζην (ικανοποίηση από ζωή, θετικά συναισθήματα, αρνητικά συναισθήματα), το ψυχολογικό ευ ζην και την ψυχολογική δυσφορία κατά την διάρκεια της εφηβείας. Η μέτρηση των ανωτέρω μεταβλητών έγινε με ερωτηματολόγια αυτοαναφορών, τα οποία χορηγήθηκαν σε 502 εφήβους μαθητές, ηλικίας 14 έως 17 ετών, από δύο Γυμνάσια (N=274) και τέσσερα Λύκεια (N=228) της Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ όλων των μεταβλητών. Επιπλέον, η συναισθηματική νοημοσύνη και το προσωπικό νόημα συνέβαλαν μαζί στην ερμηνεία ενός σημαντικού ποσοστού της διακύμανσης του ψυχολογικού ευ ζην, της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών συναισθημάτων. Όμως, μόνο η συναισθηματική νοημοσύνη φάνηκε ικανή να προβλέψει ένα ποσοστό της διακύμανσης των βαθμών των αρνητικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής δυσφορίας των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ακόμη, σημαντικές διαφοροποιήσεις βάσει των δημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, όπως το φύλο, η ηλικία, η εθνικότητα, το θρήσκευμα, η περιοχή κατοικίας, η οικογενειακή και οικονομική κατάσταση, και αποκάλυψαν τις σημαντικότερες πηγές από όπου αντλούν το νόημα στη ζωή τους οι έφηβοι.

Λέξεις κλειδιά: Ικανοποίηση από τη ζωή, Προσωπικό νόημα ζωής, Συναισθηματική νοημοσύνη, Υποκειμενικό ευ ζην, Ψυχολογική δυσφορία, Ψυχολογικό ευ ζην.

Εισαγωγή

Η ψυχολογία, μετά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο, επικεντρώθηκε, κυρίως, στην διάγνωση και θεραπεία των ψυχικών διαταραχών και χάρη στη συστηματική έρευνα και κλινική πρακτική το πεδίο αυτό γνώρισε θεαματική πρόοδο (Seligman, 1994). Από τα τέλη του 20^{ου} αιώνα, ωστόσο, ερευνητές από Ευρώπη και Αμερική, όπως ο Seligman, η Fredrickson και η Luybomirsky, διατύπωσαν έντονο προβληματισμό σχετικά με το αν η απουσία ψυχοπαθολογίας ισούται με την ψυχική υγεία (Γαλανάκης, Μερτίκα, & Σεργιάννη, 2011). Μέσω αυτού του προβληματισμού αναδύθηκε ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας, που ως βασικό στόχο έθεσε την αλλαγή στην προσέγγιση του ατόμου και την εστίαση της προσοχής στις θετικές υποκειμενικές εμπειρίες (ευ ζην, ευτυχία, ελπίδα, αισιοδοξία και άνθηση), στα θετικά ατομικά γνωρίσματα (δημιουργικότητα, ικανότητα για αγάπη, διαπροσωπικές δεξιότητες, συγχώρεση, πνευματικότητα, ταλέντα και σοφία) και στους θετικούς οργανισμούς, που προωθούν παγκόσμιες αξίες και αρετές (υπευθυνότητα, αλtruισμός, ανεκτικότητα και εργασιακή ηθική). Η θετική ψυχολογία επικεντρώνεται, επομένως, στην ανάπτυξη των ανθρώπων, στην καλλιέργεια ικανοτήτων, στην εύρεση νοήματος στη ζωή και στην επιδίωξη της ευημερίας, μελετώντας θετικούς δείκτες, όπως το υποκειμενικό και ψυχολογικό ευ ζην (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Το υποκειμενικό ευ ζην (subjective well-being) αφορά στην γνωστική και συναισθηματική αξιολόγηση της ζωής από το άτομο και περιλαμβάνει τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα και την ικανοποίηση από τη ζωή (Diener, 2000). Η έννοια του υποκειμενικού ευ ζην αντιπροσωπεύει, ουσιαστικά, έναν πιο επιστημονικό όρο για αυτό που οι άνθρωποι συνήθως εννοούν με τον όρο ευτυχία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) και συνδέεται με την ηδονική προσέγγιση, σύμφωνα με την

οποία η ευζωία επιτυγχάνεται όταν το άτομο βιώνει μεγάλη ικανοποίηση από τη ζωή και περισσότερα θετικά, παρά αρνητικά συναισθήματα ή με άλλα λόγια όταν μεγεθύνεται η απόλαυση και μειώνεται ο πόνος (Ryan & Deci, 2001). Η έννοια του ψυχολογικού ευ ζην (psychological well-being) αναφέρεται στην επιτυχή εμπλοκή του ατόμου με τις υπαρξιακές προκλήσεις της ζωής (Ryff & Singer, 2008), και περιλαμβάνει έξι διαστάσεις: την αυτονομία, την προσωπική ανάπτυξη, τον σκοπό στη ζωή, τις θετικές σχέσεις με άλλους, την περιβαλλοντική κυριαρχία και την αποδοχή του εαυτού (Ryff, 1989a). Η ανάπτυξη των παραπάνω διαστάσεων από το άτομο είναι απαραίτητη για την βίωση της ψυχολογικής ευζωίας. Το ψυχολογικό ευ ζην έχει προταθεί ως μία ευδαιμονική προσέγγιση του ευ ζην, αφού η προσοχή των ερευνητών που το μελετούν εστιάζεται στην πλήρη ανάπτυξη των δυνατοτήτων του ατόμου και στην ολοκλήρωσή του (Ryan & Deci, 2001. Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Η συναισθηματική νοημοσύνη (emotional intelligence) αποτελεί, επίσης, ένα νέο πεδίο έρευνας στο χώρο της ψυχολογίας. Σύμφωνα με την προσέγγιση των Petrides και Furnham (2001) πρόκειται για ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας και αναφέρεται στην αντίληψη που έχει το ίδιο το άτομο για την ικανότητα του να αναγνωρίζει και να χρησιμοποιεί πληροφορίες που έχουν συναισθηματικό περιεχόμενο. Ο Goleman (1995) ονομάζει την συναισθηματική νοημοσύνη, νοημοσύνη της επιτυχίας, αφού σχετίζεται θετικά με την ακαδημαϊκή επιτυχία, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την ευημερία και την προσαρμογή στο σχολείο (Austin, Saklofske, & Egan, 2005. Ciarrochi, Caputi, & Mayer, 2003. Extremera, Duran, & Rey, 2007. Petrides, Pita, & Kokkinaki, 2007).

Το προσωπικό νόημα ζωής (personal meaning in life), ορίζεται από τον Wong (1998), ως ένα ατομικά κατασκευασμένο γνωστικό σύστημα, το οποίο επηρεάζει το

άτομο στην επιλογή των δραστηριοτήτων και επιπλέον, δίνει στη ζωή αξία και προσωπική σημαντικότητα. Σύμφωνα με τον Wong (1998), το προσωπικό νόημα συνίσταται σε επτά πηγές, που περιλαμβάνουν την επίτευξη, τις σχέσεις, το θρήσκευμα, την αυθυπερβατικότητα, την αποδοχή του εαυτού, την οικειότητα, και την δίκαιη μεταχείριση από άλλους. Η σημαντικότητα του νοήματος στη ζωή για την ποιότητα ζωής και την ψυχική υγεία έχει υποστηριχθεί με συνέπεια από πολυάριθμες μελέτες τα τελευταία χρόνια (Haase, Heiney, Ruccione, & Stutzer 1999. Ledbetter, Smith, & Vosler-Hunter, 1991. Ryff, 1989a. Shek, 1992. Stephen, Frazer, & Marcia, 1992. Ventegodt, 2003).

Τις τελευταίες δεκαετίες, ένα μεγάλο μέρος της έρευνας έχει εστιάσει στην διερεύνηση των παραγόντων οι οποίοι επηρεάζουν το ευ ζην. Κάποιες μελέτες, χρησιμοποιώντας, κυρίως, δείγματα ενηλίκων, διερεύνησαν τον ρόλο των χαρακτηριστικών γνωρισμάτων και των γνωστικών παραγόντων, όπως για παράδειγμα, των παραγόντων προσωπικότητας (Hayes & Joseph, 2003), των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα (Park, Peterson, & Seligman, 2004), του προσωπικού νοήματος στη ζωή (Zika & Chamberlain, 1992), της ευγνωμοσύνης (Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006), ή της συναισθηματικής νοημοσύνης (Furnham & Petrides, 2003), σε σχέση με μεμονωμένους δείκτες υποκειμενικού ή ψυχολογικού ευ ζην (Keyes et al., 2002). Από την ερευνητική βιβλιογραφία αναδείχθηκαν, επίσης, συγκεκριμένοι κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες, όπως το φύλο (Nolen-Hoeksema & Rusting, 2003), η ηλικία (Ryff, 1989b), ή η οικονομική κατάσταση (Diener & Seligman, 2004), οι οποίοι σχετίζονται με το ευ ζην, τα αποτελέσματα όμως ήταν διαφορετικά αναλόγως με την εννοιολογική προσέγγιση του ευ ζην που χρησιμοποιούνταν (Keyes et al., 2002).

Ο ρόλος του νοήματος στη ζωή και της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να είναι κεντρικός για την επιτυχή μετάβαση του εφήβου στην ενήλικη ζωή και για την ανάπτυξη της ευημερίας του. Η περίοδος της εφηβείας θεωρείται ένα κρίσιμο και σημαντικό στάδιο στην ανάπτυξη του ανθρώπου, αφού οι περισσότερες φυσιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου (Cole & Cole, 2002). Όμως, είναι πιθανό οι συνθήκες που προάγουν το υποκειμενικό ευ ζην των εφήβων να μην ασκούν την ίδια επίδραση απαραίτητα και στο ψυχολογικό ευ ζην τους. Στόχος της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του ρόλου της συναισθηματικής νοημοσύνης και των προσωπικών πηγών νοήματος ζωής σε σχέση τόσο με το υποκειμενικό όσο και με το ψυχολογικό ευ ζην των εφήβων. Παράλληλα, εξετάζεται η σχέση τους και με την ψυχολογική δυσφορία των εφήβων, με σκοπό να παρέχουμε μία πιο ολοκληρωμένη εικόνα για την συνεισφορά των παραγόντων αυτών στην ψυχική υγεία των ατόμων σε αυτήν την κρίσιμη περίοδο της ζωής. Η έρευνα αυτή, επιδίωξε, επίσης, να ανιχνεύσει πιθανές επιδράσεις διάφορων δημογραφικών χαρακτηριστικών στο επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης, του νοήματος ζωής, του ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας τους και να καταγράψει τις πηγές από όπου αντλούν το νόημα στη ζωή τους οι έφηβοι.

Η εργασία αποτελείται από τρία κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο επιχειρείται μία εισαγωγή στους ορισμούς που έχουν προταθεί και στις θεωρητικές προσεγγίσεις των βασικών όρων της έρευνας, δηλαδή, της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας. Γίνεται, επίσης, μία σύντομη αναφορά στους τρόπους μέτρησής τους και παρέχεται μία ανασκόπηση των σχετικών με το θέμα ερευνών.

Στο δεύτερο κεφάλαιο εκτίθενται οι στόχοι και τα διερευνητικά ερωτήματα της μελέτης, όπως διαμορφώθηκαν μετά την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, και γίνεται μία λεπτομερής παρουσίαση της μεθοδολογίας. Πιο συγκεκριμένα, δίνονται πληροφορίες για το δείγμα των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα, τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν, τη διαδικασία που ακολουθήθηκε, καθώς και τις στατιστικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν.

Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας. Αρχικά παρουσιάζονται τα στοιχεία περιγραφικής στατιστικής και έπειτα της επαγωγικής, που αφορούν στις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών και στην διαφοροποίησή τους βάσει των δημογραφικών χαρακτηριστικών.

Στο τέταρτο κεφάλαιο σχολιάζονται τα αποτελέσματα και επιχειρείται μία συσχέτιση των ευρημάτων που προέκυψαν από τη συγκεκριμένη έρευνα τόσο με υπάρχουσες θεωρίες και θεωρητικά πρότυπα, όσο και με αποτελέσματα από προηγούμενες σχετικές μελέτες.

Η μελέτη ολοκληρώνεται με την παράθεση των γενικών συμπερασμάτων, των περιορισμών, καθώς και των προτάσεων. Επίσης, γίνεται λόγος για την θεωρητική και πρακτική αξία των συγκεκριμένων αποτελεσμάτων. Στο τέλος της εργασίας έχει τοποθετηθεί η βιβλιογραφία και ένα παράρτημα, στο οποίο παρατίθενται τα ερωτηματολόγια, όπως επιδόθηκαν στους εφήβους συμμετέχοντες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ορισμοί και θεωρητικές προσεγγίσεις

Για τις έννοιες του νοήματος στη ζωή, της συναισθηματικής νοημοσύνης και του ευζην υπάρχουν διάφοροι ορισμοί στην ψυχολογική βιβλιογραφία. Για τον λόγο αυτό, στην παρούσα ενότητα θα παρουσιάσουμε μία επισκόπηση των ορισμών και των θεωρητικών πλαισίων που έχουν προταθεί, και θα κάνουμε μία σύντομη αναφορά στους τρόπους μέτρησής τους. Έπειτα παρέχουμε μία σύντομη ανασκόπηση των ερευνητικών δεδομένων που αφορούν στις σχέσεις μεταξύ των εννοιών αυτών, τα οποία καθόρισαν την διαμόρφωση των δικών μας διερευνητικών ερωτημάτων.

1.1.1 Συναισθηματική Νοημοσύνη

Στην μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης επικεντρώνεται τα τελευταία χρόνια μεγάλος αριθμός ερευνητών. Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, ωστόσο, δεν είναι καινούργια. Οι ρίζες της μπορούν να αναζητηθούν σε παλαιότερες έννοιες, όπως της κοινωνικής νοημοσύνης του Thorndike και της διαπροσωπικής και ενδοπροσωπικής νοημοσύνης του Gardner (Πλατσίδου, 2004). Με βάση τις παραπάνω προσεγγίσεις, διαμορφώθηκε η σύγχρονη έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, για την οποία, ωστόσο, δεν έχει βρεθεί ακόμη ένας κοινά αποδεκτός ορισμός.

Σε έναν από τους πρώτους ορισμούς που δόθηκαν από τους Mayer και Salovey το 1993, σύμφωνα με την Πλατσίδου (2005β), η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται ως «μία μορφή κοινωνικής νοημοσύνης, η οποία περιλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματα τόσο τα δικά του όσο και των άλλων ανθρώπων, να κάνει λεπτές διακρίσεις ανάμεσα στα διάφορα συναισθήματα,

και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες ώστε να καθοδηγεί ανάλογα τις σκέψεις και τις πράξεις του» (σ. 2).

Το 1997, οι Salovey και Sluyter προσδιόρισαν την συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα του ατόμου «να αντιλαμβάνεται με ακρίβεια, να αξιολογεί και να εκφράζει συναισθήματα – να προσεγγίζει ή/και να παράγει συναισθήματα που διευκολύνουν τη σκέψη του – να κατανοεί ένα συναίσθημα και αποκτά συναισθηματική γνώση – και να ρυθμίζει τα συναισθήματά του προκειμένου να προωθήσει τη συναισθηματική και διανοητική του ανάπτυξη...» (σ. 10).

Ένας άλλος ορισμός (Mayer & Cobb, 2000), αναφέρει την συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα του ατόμου να επεξεργάζεται τις εκάστοτε συναισθηματικές πληροφορίες. Η επεξεργασία περιλαμβάνει την αντίληψη, την αφομοίωση, την κατανόηση και τη διαχείριση των προσωπικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων.

Συνοψίζοντας τους παραπάνω ορισμούς, η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης φαίνεται να αφορά τέσσερις περιοχές νοητικής ικανότητας, οι οποίες ακολουθούν μία ιεραρχική διαβάθμιση με βάση τον βαθμό της γνωστικής τους εκλέπτυνσης: προσδιορισμός και έκφραση συναισθημάτων, κατανόηση των συναισθημάτων για τη διευκόλυνση της σκέψης, κατανόηση των συναισθημάτων για την απόκτηση γνώσης, και διαχείριση συναισθημάτων (Βουτυρά, 2009).

Άλλοι, όρισαν την συναισθηματική νοημοσύνη ευρύτερα, υποστηρίζοντας ότι περιλαμβάνει και μεταβλητές της προσωπικότητας, όπως η επιμονή και η αισιοδοξία (Goleman, 1995). Το 1995, ο Goleman περιέγραψε την συναισθηματική νοημοσύνη ως μία δομή που «περιλαμβάνει ικανότητες όπως το να κινητοποιεί κανείς τον εαυτό του προς την επίτευξη στόχων και να επιμένει παρά τις ματαιώσεις που δέχεται, το να ελέγχει τις παρορμήσεις του και να μπορεί να καθυστερεί την ικανοποίησή τους, όταν

πρέπει, το να μπορεί να ρυθμίζει την διάθεσή του και να μην επιτρέπει στο άγχος και την ανησυχία να παρεμποδίζουν την ικανότητά του για ορθή σκέψη, να διαθέτει ενσυναίσθηση και αισιοδοξία» (σ. 34). Πιο πρόσφατα, ο ίδιος (Goleman, 2001), πρότεινε έναν σύντομο ορισμό, σύμφωνα με τον οποίο, η συναισθηματική νοημοσύνη περικλείει την ικανότητα των ατόμων: (1) να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους (αυτοεπίγνωση), (2) να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους (συναισθηματική διαχείριση), (3) να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων (κοινωνική συνειδητοποίηση), και (4) να ρυθμίζουν τα συναισθήματα των άλλων (διαχείριση σχέσης).

Ο Bar-On (2000), προσδιόρισε την συναισθηματική νοημοσύνη ως ένα σύνολο ικανοτήτων, συναισθηματικών και κοινωνικών, που περιλαμβάνει την ικανότητα των ατόμων: (1) να γνωρίζουν, να κατανοούν και να εκφράζουν τον εαυτό τους (ενδοατομικές δεξιότητες), (2) να γνωρίζουν, να κατανοούν και να σχετίζονται με τους άλλους (διαπροσωπικές δεξιότητες), (3) να προσαρμόζονται στις αλλαγές και να επιλύουν προβλήματα προσωπικής ή κοινωνικής φύσης (προσαρμοστικότητα), (4) να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους και (5) να έχουν καλή διάθεση.

Οι Petrides και Furnham (2001), πρότειναν την συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας και την όρισαν ως μία ομάδα αντιλήψεων, τις οποίες διαθέτουν τα άτομα σχετικά με την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν, να επεξεργάζονται και να χρησιμοποιούν συναισθηματικές πληροφορίες.

Οι παραπάνω ορισμοί διαφέρουν ως προς το πεδίο της ανθρώπινης φύσης που θεωρούν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζει: γνωστικό (π.χ. Mayer & Salovey, 1993), δυναμικό (π.χ. Goleman, 1995), προσωπικότητα (π.χ. Petrides & Furnham, 2001), συμπεριφορά (π.χ. Bar-On, 2000). Κάποιοι ερευνητές

αμφισβήτησαν την εγκυρότητα της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης και υποστήριξαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη ταυτίζεται σε μεγάλο βαθμό με τις διαστάσεις της προσωπικότητας και τη γνωστική νοημοσύνη (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2001). Η έρευνα, ωστόσο, των Mayer, Caruso και Salovey (1999), έδειξε ότι η έννοια αυτή δεν ταυτίζεται με τη γνωστική νοημοσύνη. Οι Petrides, Pita, & Kokkinaki (2007) υποστήριξαν, επιπλέον, ότι η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα, είναι ένα διακριτό και σύνθετο χαρακτηριστικό, το οποίο καθορίζεται μερικώς από διάφορες διαστάσεις της προσωπικότητας, και βρίσκεται στα κατώτερα ιεραρχικά επίπεδα της δομής της προσωπικότητας.

Θεωρητικές προσεγγίσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης

Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, σύμφωνα με τα παραπάνω, σχετίζεται με πολλές πλευρές του ατόμου. Οι διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις που αναπτύχθηκαν για να περιγράψουν την δομή της, δίνουν έμφαση σε διαφορετικές πλευρές της (Πλατσίδου, 2004), και ως επακόλουθο, χρησιμοποίησαν διαφορετικά εργαλεία για την αξιολόγηση της (Petrides & Furnham, 2001).

Ανάλογα με το που εστιάζουν τα διάφορα μοντέλα για τη συναισθηματική νοημοσύνη, μπορούν να διακριθούν στα *μοντέλα ικανότητας* και στα *μικτά μοντέλα* (Mayer, Caruso, & Salovey, 2000). Αυτά που περιγράφουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως νοημοσύνη με την παραδοσιακή έννοια και εστιάζουν στην ικανότητα επεξεργασίας συναισθηματικών πληροφοριών, ανήκουν στα μοντέλα ικανότητας (π.χ., Mayer & Salovey, 1997). Σύμφωνα με τα μοντέλα αυτά, η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει γνωστικές ικανότητες, όπως η αντίληψη, η αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων του εαυτού και των γύρω (Mayer et al., 2000a).

Μικτά, είναι εκείνα τα μοντέλα, τα οποία περιγράφουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μία σύνθετη εννοιολογική σύλληψη, η οποία περιλαμβάνει παράγοντες κινήτρου και διάφορες συναισθηματικές, μη γνωστικές, ικανότητες και δεξιότητες, προερχόμενες από τα χαρακτηριστικά γνώρισμα της προσωπικότητας, οι οποίες επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις (π.χ., Bar-On, 1997. Goleman, 1998. Petrides & Furnham, 2001). Η συναισθηματική νοημοσύνη περιγράφεται, δηλαδή, ως ένα σύνολο από ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές ικανότητες, ικανότητες διαχείρισης συναισθημάτων και προσαρμογής, ικανότητες συναισθηματικής αυτογνωσίας, αυτοαξιολόγησης και κινητοποίησης του εαυτού (Πλατσίδου, 2006).

Οι Petrides και Furnham (2000), ανέπτυξαν μία παρόμοια διαφοροποίηση των μοντέλων για τη συναισθηματική νοημοσύνη, με αυτή που τα διακρίνει σε μικτά και μοντέλα ικανότητας. Διαχώρισαν τα μοντέλα που προσδιορίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας, από εκείνα που την προσδιορίζουν ως επεξεργασία πληροφοριών. Ονόμασαν την πρώτη, συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα (trait emotional intelligence) και την δεύτερη, ως ικανότητα (ability emotional intelligence) ή ως επεξεργασία πληροφοριών (information-processing emotional intelligence).

Οι σχετικές έρευνες, σύμφωνα με την Πλατσίδου (2006, σ. 7), έδειξαν ότι οι δύο εκφάνσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι σε σημαντικό βαθμό διακριτές, έχουν διαφοροποιημένα πρότυπα σχέσεων με παράγοντες ατομικών διαφορών, όπως η ηλικία και το φύλο, και με ορισμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας και συμβάλλουν με διαφορετικό τρόπο στην πρόβλεψη συμπεριφορών όπως η ακαδημαϊκή επίδοση, η απόδοση στην εργασία, οι διαπροσωπικές σχέσεις, κ.ά.

Οι Mayer και συν. (2000b), πρότειναν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα, φιλτράρεται μέσω της εικόνας που έχουν τα άτομα για τον εαυτό τους, ενώ η αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ως ικανότητα είναι πιο αντικειμενική. Οι Ciarrochi, Chan και Caputi (2000), θεωρούν από την άλλη μεριά, αυτές τις δύο διαφορετικές εννοιολογικές προσεγγίσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, οι οποίες εκτιμώνται με δύο διαφορετικούς τύπους εργαλείων μέτρησης, συμπληρωματικές. Πρόσφατα, οι Petrides, Sangareau, Furnham και Frederickson (2006), ανέδειξαν συνολικά 15 όψεις – εκφάνσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, οι οποίες εμπεριέχονται και στις δύο εννοιολογικές προσεγγίσεις και είναι κοινές σε πολλά μοντέλα για τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Οι όψεις αυτές είναι:

- Προσαρμοστικότητα: ικανότητα προσαρμογής σε νέες συνθήκες
- Διεκδικητική συμπεριφορά: ειλικρινής και έντιμη διεκδίκηση των δικαιωμάτων
- Αντίληψη συναισθημάτων: ικανότητα ξεκάθαρης αντίληψης των συναισθημάτων, των προσωπικών και των άλλων
- Έκφραση συναισθημάτων: ικανότητα έκφρασης και μετάδοσης των συναισθημάτων στους άλλους
- Διαχείριση συναισθημάτων (των άλλων): ικανότητα επιρροής των συναισθημάτων των άλλων
- Ρύθμιση συναισθημάτων: ικανότητα ελέγχου και διαχείρισης των προσωπικών συναισθημάτων
- Χαμηλή παρορμητικότητα: ικανότητα αντίστασης στις παρορμήσεις
- Διαπροσωπικές σχέσεις: ικανότητα διατήρησης ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων

- Αυτοεκτίμηση: εκτίμηση του εαυτού και αυτοπεποίθηση
- Κινητοποίηση εαυτού: διαθεσιμότητα κινήτρων και δύσκολη παραίτηση κατά την αντιμετώπιση δυσκολιών
- Κοινωνική επίγνωση: ικανότητα ανάπτυξης κοινωνικών δικτύων και διαθεσιμότητα άριστων κοινωνικών δεξιοτήτων
- Διαχείριση άγχους: ικανότητα αντοχής στην πίεση και ρύθμισης του άγχους
- Ενσυναίσθηση: ικανότητα θέασης των πραγμάτων από την πλευρά του άλλου
- Ευτυχία: χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή
- Αισιοδοξία: ικανότητα εμπιστοσύνης και τάση θέασης της θετικής πλευράς των πραγμάτων (σ. 538)

Οι 15 αυτές διαστάσεις αποτέλεσαν τη βάση για το μοντέλο των Petrides και Furnham (2001), το οποίο αντιλαμβάνεται την συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας.

Η συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας, όπως θα αξιολογηθεί στην παρούσα έρευνα, αναφέρεται στην αντίληψη που έχει το ίδιο το άτομο για την ικανότητά του να αναγνωρίζει, να επεξεργάζεται και να χρησιμοποιεί πληροφορίες με συναισθηματικό περιεχόμενο (Petrides & Furnham, 2001). Αυτός ο ορισμός είναι συμβατός με την εγγενή υποκειμενική φύση της συναισθηματικής εμπειρίας, αφού κάθε άτομο βιώνει μία συναισθηματική κατάσταση με το δικό του μοναδικό τρόπο (Βουτυρά, 2009). Οι Petrides και Furnham (2000) υποστηρίζουν, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη ως γνώρισμα δεν αποτελεί ένα είδος νοημοσύνης, με την παραδοσιακή έννοια, αλλά

χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την ιδιοσυγκρασία και την αντίληψη του ατόμου για τις ικανότητές του.

1.1.2 Προσωπικό νόημα ζωής

Η ψυχολογική μελέτη του νοήματος στη ζωή έχει τις ρίζες της στα γραπτά του Frankl (1985), ο οποίος ανέδειξε τη σημαντικότητα του νοήματος για την ανθρώπινη ύπαρξη, μετά την ανάλυση της εμπειρίας του ως επιζών από την αιχμαλωσία του στα γερμανικά στρατόπεδα συγκέντρωσης.

Πολλοί θεωρητικοί και ερευνητές έκτοτε πρόσφεραν τις δικές τους εννοιολογικές συλλήψεις του νοήματος και πρότειναν κάποιους βασικούς διαχωρισμούς σε σχέση με τον ορισμό του. Έτσι, μπορεί κανείς να συναντήσει στη σχετική με το νόημα στη ζωή βιβλιογραφία, την διάκριση ανάμεσα στο *τελικό* (*ultimate meaning*) και στο *προσωρινό* νόημα (*provisional meaning*) (Frankl, 1985), στο *κοσμικό* (*cosmic meaning*) και στο *επίγειο* νόημα (*terrestrial meaning*) (Yalom, 1980), στο *σφαιρικό* (*global meaning*) και στο *καταστασιακό* νόημα (*situational meaning*) (Park & Folkman, 1997), και τέλος, τον διαχωρισμό ανάμεσα στο *υπαρξιακό* (*existential meaning*) και στο *υπονοούμενο* νόημα (*implicit meaning*) (Reker & Chamberlain, 2000).

Σύμφωνα με τον Frankl (1985), οι βαθύτερες πεποιθήσεις σχετικά με τη ζωή οδηγούν σε μία αίσθηση τελικού νοήματος, ενώ οι καθημερινοί στόχοι και γεγονότα δημιουργούν προσωρινό νόημα. Ο Yalom (1980), πρότεινε ότι δύο ερωτήματα μπορεί να θέσει κανείς σε σχέση με το νόημα -«Ποιο είναι το νόημα της ζωής;» και «Ποιο είναι το νόημα της δικής μου ζωής;»- και με βάση αυτά έκανε τη διάκριση ανάμεσα στο κοσμικό και το επίγειο νόημα (σ. 423). Η πρώτη ερώτηση του Yalom αναφέρεται στο κοσμικό νόημα, το οποίο προσανατολίζεται σε μία ανώτερη άποψη του κόσμου, όπως είναι μία θρησκευτική άποψη. Το δεύτερο ερώτημα σχετίζεται με το επίγειο

νόημα, με το ποιος, δηλαδή, είναι ο σκοπός που κάποιος πρέπει να εκπληρώσει και ποιοι στόχοι απαιτούνται για την επίτευξη αυτού του σκοπού. Το επίγειο, δηλαδή, νόημα βασίζεται στους στόχους και το περιεχόμενο της ζωής. Μία παρόμοια διάκριση διατύπωσαν οι Park και Folkman (1997), προτείνοντας ότι κατά τη διάρκεια της ζωής, το άτομο, βιώνοντας διαφορετικές εμπειρίες, βρίσκεται αντιμέτωπο με το καταστασιακό νόημα, το οποίο είτε μπορεί να υποστηρίξει ή να αμφισβητήσει το σφαιρικό νόημα. Πιο πρόσφατα, οι Reker και Chamberlain (2000), έκαναν τον διαχωρισμό ανάμεσα στο υπαρξιακό και στο υπονοούμενο νόημα. Οι ίδιοι όρισαν το υπαρξιακό νόημα ως «προσπάθεια κατανόησης του τρόπου με τον οποίο γεγονότα της ζωής ταιριάζουν σε ένα ευρύτερο πλαίσιο» (σ. 1). Το υπαρξιακό νόημα, επομένως, αφορά στην διαδικασία της δημιουργίας και/ή της ανακάλυψης του νοήματος, η οποία διευκολύνεται από την αίσθηση συνοχής και την αίσθηση του σκοπού στη ζωή. Κατά αυτόν τον τρόπο, η αίσθηση συνοχής φαίνεται να απαντά στην πρώτη ερώτηση του Yalom (1980), δηλαδή στο ποιο είναι το νόημα της ζωής, ενώ η αίσθηση σκοπού στη δεύτερη, δηλαδή στο ποιο είναι το νόημα της δικής μου ζωής. Το υπονοούμενο νόημα (Reker & Chamberlain (2000), αναφέρεται στην «προσωπική σημασία που συνδέεται με πράγματα ή γεγονότα στη ζωή» (σ. 1).

Με βάση τις παραπάνω διακρίσεις, από τους θεωρητικούς δόθηκε κατά καιρούς έμφαση σε διαφορετικές διαστάσεις του νοήματος. Έτσι, στη βιβλιογραφία συναντώνται προσεγγίσεις που δίνουν έμφαση στη γνωστική ή την παρακινητική διάσταση του νοήματος, και άλλες που συμπεριλαμβάνουν τις δύο προηγούμενες και μία τρίτη, την συναισθηματική διάσταση.

Προσεγγίσεις που δίνουν έμφαση στην γνωστική διάσταση του νοήματος

Οι προσεγγίσεις που δίνουν έμφαση στην γνωστική διάσταση του νοήματος (π.χ., Baumeister, 1991. Yalom, 1980), κατά κύριο λόγο, εστιάζουν στην σημασία της ζωής, από μία πληροφοριακή οπτική, και υπογραμμίζουν την σημαντικότητα του να μπορεί το άτομο να κατανοεί τη ζωή του και να έχει την αίσθηση ότι η ζωή του είναι γενικά σημαντική. Προτείνουν, δηλαδή, ότι κάποιος βιώνει το νόημα στη ζωή του, όταν αισθάνεται ότι η ζωή του έχει σημασία ή μεταφέρει ένα κατανοητό μήνυμα (Steger, 2009). Το νόημα στη ζωή δημιουργείται, επομένως, μέσα από τις προσπάθειες των ανθρώπων να ερμηνεύσουν τις εμπειρίες τους με όρους σημασίας (Bering, 2002).

Ο Baumeister (1991) υποστήριξε ότι η βασική μονάδα του νοήματος είναι μία συνάφεια, είτε αληθινή είτε συμβολική και ο σχηματισμός του νοήματος μιας λέξης ή έννοιας μπορεί να εξισωθεί με τον σχηματισμό του νοήματος στη ζωή. Έτσι, όταν κάποιος θέτει την ερώτηση, «τι σημαίνει η ζωή μου;» είναι κατά κάποιο τρόπο ισοδύναμο με το να θέσει την ερώτηση, «τι σημαίνει αυτή η λέξη;». Ο ίδιος έδωσε τον ακόλουθο ορισμό για το νόημα: «... είναι μία κοινή νοητική αναπαράσταση πιθανών συναφειών μεταξύ πραγμάτων, γεγονότων και σχέσεων... το νόημα συνδέει πράγματα» (σ. 15). Με βάση τον παραπάνω ορισμό, το νόημα στη ζωή μάλλον δε διαφέρει από το νόημα σε μία πρόταση: τα μέρη συγκεντρώνονται για να διαμορφώσουν ένα σύνολο με συνοχή. Το σύνολο αυτό μπορεί να κατανοηθεί από άλλους ανθρώπους, εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και προκαλεί συγκεκριμένες παραδοχές που γίνονται κατανοητές από τον πολιτισμό (Baumeister, 1991).

Οι Arceiero και Guidano (2000), επισημαίνουν σχετικά, ότι τόσο η γλώσσα όσο και το νόημα ζωής μπορούν να γίνουν κατανοητά με βάσει τις αρχές του κονστρουκτιβισμού. Η αντίληψη του ατόμου για τον κόσμο συνδέεται στενά με τις

υποκειμενικές εμπειρίες του στον κόσμο. Το νόημα κατασκευάζεται σε μία συνεχή διαδικασία, καθώς το άτομο αντιμετωπίζει το περιβάλλον του και οργανώνει τα γεγονότα σε μία συνεκτική ιστορία (Ganzevoort, 1993). Φαίνεται από τα παραπάνω, ότι το νόημα οργανώνει τις πληροφορίες σε σχέση με τις μυριάδες των πραγμάτων, των εκφάνσεων και των πεδίων της ζωής σε ένα συνεκτικό σύνολο.

Προσεγγίσεις που δίνουν έμφαση στην παρακινητική διάσταση του νοήματος

Η θεωρία του Frankl (1985, 1986) για το νόημα επικεντρώθηκε σε μεγάλο βαθμό στην ιδέα ότι κάθε άτομο έχει κάποιο μοναδικό σκοπό ή πρωταρχικό στόχο για τη ζωή του, που γίνεται κατανοητός υπό την οπτική των αξιών του. Ο Frankl (1986), πρότεινε τρεις τύπους αξιών που δίνουν νόημα στην ύπαρξη του ατόμου: τις αξίες της δημιουργίας, της εμπειρίας και της στάσης. Η κυριαρχία κάθε μιας από αυτές τις αξίες μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την κατάσταση. Οι αξίες της δημιουργίας γίνονται αντιληπτές μέσα από το έργο που κάνει κάποιος καθημερινά. Οι αξίες της εμπειρίας αναφέρονται σε εκείνες τις έντονες στιγμές κατά τις οποίες το άτομο έχει τόσο εντυπωσιαστεί από την ομορφιά γύρω του, ώστε «...και μία μοναδική στιγμή μπορεί αναδρομικά να κατακλύσει μία ολόκληρη ζωή με νόημα...» (Frankl, 1986, σ. 43). Με τον όρο αξίες στάσης ο Frankl εννοούσε την στάση που παίρνει το άτομο απέναντι στον πόνο, στις καταστάσεις τις οποίες κάποιος δεν έχει τον έλεγχο και πρέπει να υπομένει τις δυσάρεστες συνθήκες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ο ίδιος υποστήριξε ότι μπόρεσε να επιβιώσει από την εμπειρία της αιχμαλωσίας του, με το να φαντάζεται ότι μιλά και γράφει για αυτή τη περίοδο στο στρατόπεδο μετά την απελευθέρωσή του, και ότι αυτές οι εικόνες του έδωσαν ελπίδα και μία αίσθηση σκοπού, ακόμα και στις πιο δυσοίωνες στιγμές. Το νόημα βιώνεται, επομένως, σύμφωνα με τον Frankl (1985) όταν οι άνθρωποι επιδιώκουν τους πιο σημαντικούς

στόχους στη ζωή τους. Άλλοι, μετέπειτα, όρισαν, με παρόμοιο τρόπο, το νόημα με όρους σκοπού και στόχων.

Ο Maddi (1998) υποστήριξε, ότι «το προσωπικό νόημα αναδύεται από τις προσωπικές επιλογές που κάνουν οι άνθρωποι κάθε μέρα» (σ. 3) και έδωσε έμφαση στο περιβάλλον, ως παράγοντα επιρροής της διαδικασίας αυτής. Η λήψη αποφάσεων, όπως τόνισε, μπορεί να επηρεάζεται από τον πολιτισμό και τις κοινωνικές και οικογενειακές νόρμες. Αυτό, όμως, μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε ένα εξωτερικά διαμορφωμένο τύπο λήψης αποφάσεων και επομένως σε ένα νόημα που βασίζεται σε εξωτερικούς παράγοντες μόνο (Maddi, 1998).

Ο Emmons (2003) ερεύνησε το νόημα στη ζωή των ανθρώπων με όρους επιδίωξης προσωπικά σημαντικών στόχων. Ένα άτομο έχει μία ζωή με νόημα, όταν προσπαθεί να εκπληρώσει αυτο-καθοριζόμενους στόχους. Ο ίδιος τόνισε ότι δεν είναι μόνο η κατάκτηση στόχων που δημιουργεί νόημα, αλλά περισσότερο η επιδίωξή τους.

Πολυδιάστατες προσεγγίσεις του νοήματος

Οι πολύπλευροι ορισμοί για το νόημα στη ζωή συχνά συνδυάζουν τις δύο διαστάσεις (γνωστική και παρακινητική) με μία τρίτη, συναισθηματική διάσταση, η οποία αναφέρεται στο αίσθημα της εκπλήρωσης που συνοδεύει τις ζωές των ανθρώπων (Steger, 2009).

Ένας πολύπλευρος ορισμός για το νόημα δόθηκε από τους Battista και Almond (1973), σύμφωνα με τους οποίους, ο άνθρωπος εργάζεται προς την επίτευξη στόχων ζωής και αυτοί οι στόχοι του παρέχουν ένα κατανοητό τρόπο θέασης της ζωής του: «Έτσι, όταν ένα άτομο δηλώνει ότι η ζωή του έχει νόημα, υπονοεί

1. Ότι έχει δεσμευτεί θετικά σε κάποια αντίληψη για το νόημα της ζωής;

2. Ότι αυτή η αντίληψη για το νόημα της ζωής του παρέχει κάποιο πλαίσιο ή στόχο μέσα από τον οποίο κατανοεί τη ζωή του·

3. Ότι αντιλαμβάνεται τη ζωή του σαν να σχετίζεται με ή να εκπληρώνει αυτήν την αντίληψη που έχει για τη ζωή·

4. Ότι βιώνει αυτή την εκπλήρωση σαν ένα αίσθημα ολοκλήρωσης, συνάφειας ή σημαντικότητας» (σ. 410).

Οι Reker και Wong (1988) αργότερα, όρισαν το νόημα ως την «γνώση της τάξης, της συνοχής και του σκοπού της ύπαρξης από το άτομο, η επιδίωξη και υλοποίηση αξιόλογων στόχων, και ένα συνοδευτικό αίσθημα εκπλήρωσης» (σ. 221). Ένα χρόνο μετά, ο Wong (1989) όρισε το νόημα ως ένα ατομικά κατασκευασμένο γνωστικό σύστημα, το οποίο επηρεάζει την επιλογή του ατόμου σε δραστηριότητες και στόχους και δίνει στη ζωή μία αίσθηση σημαντικότητας, σκοπού, προσωπικής ανάπτυξης και εκπλήρωσης.

Οι Mascaro και Rosen (2008), διερευνώντας τους διάφορους ορισμούς που έχουν προταθεί για το νόημα στη ζωή ή το υπαρξιακό νόημα, το όρισαν σαν «κατοχή ενός συνεκτικού πλαισίου για τη θέαση της ζωής, που παρέχει μία αίσθηση σκοπού ή κατεύθυνσης, το οποίο, αν ζει κανείς σε συμφωνία με αυτό, μπορεί να επιφέρει ένα αίσθημα εκπλήρωσης» (σελ. 579).

Πολύ πρόσφατα, ο Wong (2010), όρισε το νόημα μέσα από την ανάπτυξη ενός μοντέλου, το οποίο πήρε την ονομασία PURE, από τα τέσσερα βασικά συστατικά στα οποία δίνει έμφαση: το Σκοπό (Purpose), την Γνώση (Understanding), την Υπεύθυνο δράση (Responsible action) και την Απόλαυση/ Εκτίμηση (Enjoyment/ Evaluation). Λειτουργικά, σύμφωνα με τον ερευνητή, αυτά τα συστατικά περιλαμβάνουν τις τέσσερις μεγάλες ψυχολογικές διαδικασίες για τη βίωση της καλής ζωής: την παρακινητική (σκοπός, στόχοι ζωής, ανάγκες), την γνωστική (γνώση,

δίνοντας νόημα στη ζωή), την κοινωνική/ηθική (υπευθυνότητα, ευθύνη, δέσμευση), και τη συναισθηματική (απόλαυση/ εκτίμηση, θετικά συναισθήματα).

Οι πολυδιάστατοι ορισμοί του νοήματος, προτείνουν ότι το αίσθημα της εκπλήρωσης προκύπτει από την αίσθηση του σκοπού και την κατανόηση της σημασίας της ζωής και των γεγονότων. Έτσι, οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι η ζωή τους έχει νόημα, πιστεύουν ότι έχουν κατανοήσει τη ζωή, έχουν σαφείς στόχους και είναι γεμάτοι με ζεστά συναισθήματα (Steger, 2009). Ωστόσο, η εμπειρική έρευνα δείχνει ότι τα θετικά συναισθήματα ασκούν μία δυνατή επιρροή στις αναφορές που κάνουν οι άνθρωποι σχετικά με το νόημα στη ζωή (King, Hivks, Krull, & Del Gaiso, 2006). Τα ευρήματα αυτά, υποστηρίζουν ότι η σχέση ανάμεσα στο νόημα και στη θετική συναισθηματική κατάσταση (αίσθημα εκπλήρωσης) είναι αμφίδρομη, με το νόημα να ακολουθείται από τα θετικά συναισθήματα και το αντίστροφο. Επομένως, θα μπορούσαμε να πούμε ότι, από πρακτικής πλευράς, οποιαδήποτε μέτρηση του νοήματος στη ζωή με όρους συναισθήματος, ενέχει τον κίνδυνο της μέτρησης εννοιών που σχετίζονται με το συναίσθημα και διαφέρουν από το νόημα, όπως είναι η συναισθηματική διάθεση (Steger, 2007).

Εξαιτίας αυτών των περιορισμών, οι Debats, Drost και Hansen (1995), δήλωσαν: «Το θέμα του νοήματος στη ζωή μπορεί να διερευνηθεί εμπειρικά, όταν η έμφαση μετατοπίζεται προς τα ερωτήματα, «ποια είναι τα συστατικά της εμπειρίας της ζωής ενός ατόμου που είναι ουσιώδη;» και, «ποιες είναι οι συνθήκες κάτω από τις οποίες ένα άτομο θα βιώσει ως ουσιώδη τη ζωή του;» (σ. 359). Στις παραπάνω ερωτήσεις επιχειρούν να απαντήσουν μελέτες που διερευνούν τις πηγές του νοήματος ή αλλιώς το προσωπικό νόημα ζωής.

Προσωπικό νόημα ζωής – Οι πηγές του νοήματος

Μπορεί να συμπεράνει κανείς, βασιζόμενος στις θεωρητικές προσεγγίσεις του νοήματος, ότι το προσωπικό νόημα στη ζωή μπορεί να προκύψει από την κατανόηση των ατομικών εμπειριών και την αναγνώριση και επίτευξη ατομικά σημαντικών στόχων. Σύμφωνα με τον Schnell (2010), οι πηγές του νοήματος αντιπροσωπεύουν γενικευμένους και σχετικά σταθερούς προσανατολισμούς προς τη ζωή, κινητοποιούν την δέσμευση, δίνουν κατεύθυνση στη ζωή και αυξάνουν την σημαντικότητά της. Επομένως, οι πηγές από όπου αντλούν το νόημα στη ζωή τα άτομα, αντανακλούν την γνωστική, παρακινητική και συναισθηματική διάσταση του προσωπικού νοήματος και καλύπτουν διαφορετικά επίπεδα αναγκών, από βασικές βιολογικές ανάγκες μέχρι πνευματικές (Macdonald, Wong, & Gingras, 2012).

Στην έρευνα για τις πηγές του νοήματος έχουν γενικά χρησιμοποιηθεί δύο μέθοδοι. Η πρώτη μέθοδος συγκεντρώνει απαντήσεις σε ερωτήσεις, όπως «τι δίνει στη ζωή σας νόημα;» (π.χ. Ebersole & De Vogler, 1980, 1981), οι οποίες στη συνέχεια αναλύονται και κωδικοποιούνται. Με αυτή τη μέθοδο έχουν αναγνωριστεί αρκετές κοινές πηγές νοήματος, όπως οι σχέσεις, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, η υγεία, η ευχαρίστηση, η προσωπική ανάπτυξη (Steger, 2009). Στη δεύτερη μέθοδο, παρουσιάζεται στους συμμετέχοντες μία λίστα με πιθανές πηγές νοήματος και τους ζητείται να αξιολογήσουν την προσωπική σημαντικότητα κάθε πηγής (π.χ. Bar-Tur, Savaya, & Prager, 2001).

Η διερεύνηση του Wong (1998) για τα ουσιώδη συστατικά της ζωής, έγινε με μία μικτή μεθοδολογία και αποκάλυψε επτά τομείς, οι οποίοι θεωρούνται μέρος των πλαισίων νοήματος των ατόμων. Αρχικά, ζήτησε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν προσωπικές συλλήψεις των παραγόντων που *ιδανικά* κάνουν τη ζωή να βιώνεται ως ουσιώδης. Τα δεδομένα απέδωσαν μία λίστα από στοιχεία, τα οποία

αναγνωρίστηκαν ως χαρακτηριστικά μιας ιδανικής ζωής με νόημα. Αυτά περιλάμβαναν ενσωματωμένα χαρακτηριστικά -είναι- και συμπεριφορικά -κάνοντας- γνωρίσματα, όπως για παράδειγμα, «Έχει διάθεση για ζωή», «Έχει μία καλή οικογενειακή ζωή», «Είναι συμφιλιωμένος με το Θεό», «Του αρέσουν οι προκλήσεις», «Προσπαθεί να κάνει τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος», «Έχει μία ολοκληρωμένη προσωπικότητα», «Δέχεται αυτό που δεν μπορεί να αλλάξει» (σ. 135-137). Στη συνέχεια, συμμετέχοντες από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, αξιολόγησαν τα στοιχεία αυτά σύμφωνα με το δικό τους τρόπο βίωσης του νοήματος. Με αυτόν τον τρόπο, ο Wong (1998) ανέδειξε επτά πηγές μέσα από τις οποίες αντλούν το νόημα στη ζωή τους τα άτομα: την επίτευξη, την οικειότητα, τις σχέσεις, την αυθυπερβατικότητα, το θρήσκευμα, την αποδοχή του εαυτού, και την δίκαιη μεταχείριση.

Ο Emmons (2003), έκανε μία πιο περιεκτική ταξινόμηση, προτείνοντας τέσσερις περιοχές από τις οποίες αντλούν οι άνθρωποι το νόημα: την εργασία/ επίτευξη, την οικειότητα/ σχέσεις, την πνευματικότητα και την αυθυπερβατικότητα. Μία διαφορετική ταξινόμηση προτάθηκε από τους Westerhof, Bohlmeijer, και Valenkamp (2004), σύμφωνα με τους οποίους οι πηγές του νοήματος μπορούν να προέρχονται μέσα (α) από το άτομο (γνωρίσματα προσωπικότητας, προσωπική ανάπτυξη και επίτευξη, αυτοαποδοχή, απόλαυση, ολοκλήρωση, γαλήνη), (β) τις σχέσεις (αίσθηση συνδεσιμότητας, οικειότητα, ποιοτικές σχέσεις, αλtruισμός, προσφορά, κοινωνική συνείδηση), (γ) τη φυσική ακεραιότητα (λειτουργικότητα, υγεία, εμφάνιση), (δ) τις δραστηριότητες (εργασία, ελεύθερος χρόνος, ηδονιστικές δραστηριότητες), και (ε) τις υλικές ανάγκες (κατοχή, οικονομική ασφάλεια, βασικές ανάγκες). Πέρα από αυτές τις πέντε γενικές πηγές νοήματος, ωστόσο, υπάρχει, επίσης, η ανάγκη για μία ολιστική, φιλοσοφική θέαση της ζωής, η οποία αποτελείται

από τις αξίες και τις πεποιθήσεις, τα ιδανικά, τις ανθρωπιστικές ανησυχίες, την θρησκεία, τον πολιτισμό και τα υπαρξιακά θέματα.

Για τους σκοπούς της παρούσας εργασίας, το προσωπικό νόημα ζωής ορίζεται, σύμφωνα με τον ορισμό του Wong (1998), ως ένα ατομικά κατασκευασμένο γνωστικό σύστημα, το οποίο επηρεάζει το άτομο στην επιλογή των δραστηριοτήτων, δίνει στη ζωή σημαντικότητα, και αντανακλάται σε επτά πηγές, οι οποίες περιλαμβάνουν την επίτευξη, τις σχέσεις, το θρήσκευμα, την αυθυπερβατικότητα, την αποδοχή του εαυτού, την οικειότητα, και την δίκαιη μεταχείριση από άλλους.

1.1.3 Υποκειμενικό και Ψυχολογικό Ευ ζην

Στη διερεύνηση της φύσης και της δομής του ευ ζην, ζήτημα το οποίο έχει απασχολήσει τους φιλοσόφους για αιώνες, έχει στραφεί το ενδιαφέρον της θετικής ψυχολογίας, η οποία αντιπροσωπεύει την προσπάθεια επιστημονικής μελέτης των παραγόντων που ωθούν τα άτομα να προοδεύσουν και να ακμάσουν (Sheldon & King, 2001). Οι θεωρητικοί, ωστόσο, δεν έχουν καταλήξει σε έναν κοινά αποδεκτό ορισμό της ευζωίας και οι ερευνητές μπορούν γενικά να διαχωριστούν σε δύο ομάδες, ανάλογα με το αν εστιάζουν στη μελέτη του υποκειμενικού ευ ζην ή στη μελέτη του ψυχολογικού ευ ζην (Bundick, 2009).

Το υποκειμενικό ευ ζην, αναδύθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1960, ως ένας χρήσιμος δείκτης της ποιότητας ζωής για την παρακολούθηση των κοινωνικών αλλαγών και τη βελτίωση της κοινωνικής πολιτικής (Land, 1975). Μέσα από τα βιβλία των Andrews και Withey (1976) και των Campbell, Converse, και Rodgers (1976), δόθηκε έμφαση στο ότι αν και οι άνθρωποι ζουν σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα, τα υποκειμενικώς ορισμένα περιβάλλοντα είναι αυτά στα οποία ανταποκρίνονται, και επομένως έχει εξέχουσα σημασία η υποκειμενική ευζωία ως ένας δείκτης της ποιότητας ζωής των ανθρώπων. Την ίδια περίοδο και άλλοι

(Bradburn, 1969. Cantril, 1965. Gurin, Veroff, & Feld, 1960) εστίασαν στην ικανοποίηση από τη ζωή και την ευτυχία, ως συνιστώσες της ποιότητας ζωής.

Σύμφωνα με έναν από τους πρώτους ορισμούς που δόθηκαν, η ικανοποίηση από τη ζωή αντανακλά την αντιλαμβανόμενη απόσταση του ατόμου από τις προσδοκίες του (Campbell et al., 1976). Η ευτυχία, με την σειρά της, θεωρήθηκε ότι είναι το αποτέλεσμα της ισορροπίας ανάμεσα στα θετικά και αρνητικά συναισθήματα (Bradburn, 1969). Η ικανοποίηση, επομένως, θεωρήθηκε ότι είναι μία αξιολογική, μακροπρόθεσμη εκτίμηση της ζωής από το άτομο, ενώ η ευτυχία είναι μία αντανάκλαση των ευχάριστων και δυσάρεστων συναισθημάτων της άμεσης εμπειρίας (Keyes et al., 2002). Σύμφωνα με έναν πιο πρόσφατο ορισμό, το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα αντιπροσωπεύουν δύο ευρείς, κύριες διαστάσεις των βασικών συναισθημάτων, τα οποία παρουσιάζονται σε διάφορες συνθήκες και πολιτισμούς, ενώ η ικανοποίηση από τη ζωή αναφέρεται στην σφαιρική εκτίμηση της ζωής από το άτομο, η οποία γίνεται μέσα από την γνωστική αξιολόγηση των θετικών και αρνητικών πλευρών της ζωής (Lucas, Diener, & Suh, 1996).

Η τριμερής αυτή δομή, της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και των αρνητικών συναισθημάτων έχει επανειλημμένα επιβεβαιωθεί από διάφορες μελέτες (Lucas et al., 1996). Αξιοσημείωτα ερευνητικά δεδομένα, επίσης, επιβεβαιώνουν τον λειτουργικό διαχωρισμό ανάμεσα στα θετικά και στα αρνητικά συναισθήματα (Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999. Diener, Smith, & Fujita, 1995. Keyes, 2000). Το υποκειμενικό ευ ζην έχει, επομένως, δύο διαστάσεις, την γνωστική και την συναισθηματική, και συνίσταται σε τρία στοιχεία: στο υψηλό θετικό συναίσθημα, το χαμηλό αρνητικό συναίσθημα και την ικανοποίηση από τη ζωή (Diener & Emmons, 1984).

Η δομή αυτή αντανakλάται στον ορισμό που προτάθηκε από τον Diener (2000), σύμφωνα με τον οποίο, το υποκειμενικό ευ ζην αναφέρεται «στην γνωστική και συναισθηματική αξιολόγηση της ζωής από το άτομο» (σ. 34). Κάποιοι προτείνουν ότι το υποκειμενικό ευ ζην, πρακτικά, είναι ένας πιο επιστημονικός όρος για αυτό που οι άνθρωποι συνήθως εννοούν με τον όρο ευτυχία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Η έννοια του ψυχολογικού ευ ζην βασίστηκε, κυρίως, στις σχετικές με την ανθρώπινη ανάπτυξη και τις υπαρξιακές προκλήσεις της ζωής προσεγγίσεις, οι οποίες αναπτύχθηκαν τις δεκαετίες του 1950 και του 1960 (Ryff, 1985). Θεωρητικοί, όπως ο Erikson και η Neugarten (Ryff, 1985), διαμόρφωσαν ηλικιακά βαθμολογούμενα έργα, τα οποία έπρεπε το άτομο να φέρει σε πέρας. Ψυχολόγοι οι οποίοι ασχολήθηκαν με την πλήρη ανάπτυξη του ατόμου, διαμόρφωσαν έννοιες, όπως αυτές της αυτόπραγμάτωσης (Maslow, 1968), του ατόμου σε πλήρη λειτουργία (Rogers, 1961), και της εξατομίκευσης (Jung, 1933). Τα κριτήρια της Jahoda (1958) για την θετική ψυχική υγεία βασίστηκαν σε αρκετές από αυτές τις προσεγγίσεις. Όπως επισημαίνει, όμως, η Ryff (1989a), οι προαναφερθείσες συλλήψεις της θετικής λειτουργικότητας είχαν μικρό αντίκτυπο στην εμπειρική διερεύνηση του ευ ζην, κυρίως εξαιτίας της έλλειψης έγκυρων και αξιόπιστων εργαλείων μέτρησης.

Από την αναζήτηση των βασικών σημείων σύγκλισης μεταξύ των σχετικών με την θετική ανάπτυξη προσεγγίσεων, η Ryff (1989a) πρότεινε ένα πολυδιάστατο μοντέλο για το ψυχολογικό ευ ζην, το οποίο απαρτίζεται από έξι ψυχολογικές διαστάσεις. Κάθε διάσταση αντανakλά διαφορετικές προκλήσεις της ζωής που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι ώστε να λειτουργούν θετικά (Ryff, 1989a. Ryff & Keyes, 1995). Αυτές αφορούν την προσπάθεια των ατόμων: (α) να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους, ενώ γνωρίζουν τα όριά τους (αποδοχή του εαυτού), (β) να

αναπτύξουν και να διατηρήσουν ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις (θετικές σχέσεις με άλλους), (γ) να διαμορφώσουν το περιβάλλον τους έτσι ώστε να καλύπτονται οι προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες τους (περιβαλλοντική κυριαρχία), (δ) να αποκτήσουν την αίσθηση του αυτό-προσδιορισμού και προσωπικών αρχών (αυτονομία), (ε) να βρουν νόημα στις προσπάθειές τους και τις προκλήσεις (σκοπός στη ζωή), και (στ) να αναπτύξουν στο μέγιστο δυνατό τα ταλέντα και τις δεξιότητές τους (προσωπική ανάπτυξη). Το ψυχολογικό ευ ζην, έχει οριστεί περιεκτικά ως «εμπλοκή με τις υπαρξιακές προκλήσεις της ζωής» (Keyes et al., 2002, σ. 1007) και θεωρείται ότι λειτουργεί προβλεπτικά για τη δύναμη και τη διάρκεια του υποκειμενικού ευ ζην, καθώς περιλαμβάνει κάποια χαρακτηριστικά που το ευνοούν, όπως η αυτοαποδοχή, οι στόχοι ζωής, η διαχείριση του περιβάλλοντος, η αυτονομία και οι υποστηρικτικές σχέσεις (Cloninger, 2004).

Πιο διευρυμένα, οι δύο αυτές παραδόσεις, το υποκειμενικό ευ ζην και το ψυχολογικό ευ ζην, έχουν συνδεθεί με την ηδονική και ευδαιμονική φιλοσοφία, μία σύνδεση που έγινε ιδιαίτερα εμφανής μέσα από την ανασκόπηση των Ryan και Deci, το 2001. Όπως σημείωσε και ο Waterman (1993), μπορεί και θα έπρεπε να γίνει μία σημαντική διάκριση μεταξύ της ηδονικής απόλαυσης και αυτού που ο Αριστοτέλης ονόμασε ευδαιμονία: η ηδονική αναφέρεται σε μία συγκεκριμένου τύπου ευτυχία, η οποία χαρακτηρίζεται από την επιδίωξη της απόλαυσης, ενώ η ευδαιμονία επικεντρώνεται στον εσωτερικό δαίμον ή τον «αληθινό εαυτό», και αναφέρεται «στις δυνατότητες του κάθε ατόμου, η πραγματοποίηση των οποίων αντιπροσωπεύει την μεγαλύτερη εκπλήρωση στην ζωή, για την οποία ο καθένας είναι ικανός» (σ. 678). Ο ίδιος πρότεινε ότι η κατάσταση της ευδαιμονίας μπορεί να επιτευχθεί όταν κάποιος συμμετέχει σε δραστηριότητες που είναι σύμφωνες με τις βαθύτερες αξίες και στόχους ζωής (Waterman, 1993).

Υπό αυτήν την οπτική, και με βάσει τις ανθρωπιστικές θεωρίες του Maslow (1970) και του Rogers (1961), η καλή ζωή πηγάζει κυρίως από την επιδίωξη της αυτό-πραγμάτωσης και την εκπλήρωση των μοναδικών δυνατοτήτων που έχει ο κάθε άνθρωπος. Η ηδονική προσέγγιση, από την άλλη, δίνει έμφαση στο ότι οι άνθρωποι θα έπρεπε να μεγεθύνουν την απόλαυση και να ελαττώνουν τον πόνο για να αισθάνονται ευτυχισμένοι (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999). Η ευτυχία, πράγματι, έχει βρεθεί με συνέπεια να αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς ή επιθυμητούς στόχους στη ζωή των ανθρώπων (Diener & Fujita, 1995. Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998), ειδικά στις Δυτικοποιημένες κοινωνίες, όπου οι βασικές ανάγκες είναι πιο πιθανό να εκπληρωθούν και υψηλότερης διαβάθμισης ανάγκες πιο πιθανό να έχουν προεξέχουσα σημασία (Inglehart, 1990). Ωστόσο, το υποκειμενικό ευ ζην, αν και είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ευζωίας, έχει περιορισμένη ικανότητα να αποδώσει το πλήρες εύρος της θετικής ψυχικής υγείας (Ryan & Deci, 2001). Η επιδίωξη της «καλής ζωής», έχει θεωρηθεί ότι περιλαμβάνει πολλά περισσότερα από την απλή αναζήτηση της ευτυχίας (Ryff, 1989a).

Είτε είναι χρήσιμη και έγκυρη η σύνδεση του υποκειμενικού ευ ζην με την ηδονική φιλοσοφία και του ψυχολογικού ευ ζην με την ευδαιμονική φιλοσοφία, είτε όχι, αυτό που γίνεται εμφανές από τα παραπάνω, είναι ότι δεν υπάρχει μία κοινά αποδεκτή προσέγγιση του ευ ζην. Στην βιβλιογραφία το ευ ζην προσεγγίζεται άλλοτε με όρους ευτυχίας και θετικής συναισθηματικής διάθεσης (Diener, 1984. Lucas, 2007. Lyubomirsky, 1999), και άλλοτε ως θετική λειτουργικότητα και προσαρμογή (Ryff, 1989a). Πιθανόν, το εγχείρημα της σχετικής με το ευ ζην έρευνας να επωφεληθεί σε κάποιο βαθμό στο μέλλον από την ανάπτυξη ενός ενοποιητικού μοντέλου. Προς το παρόν, για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας θα χρησιμοποιήσουμε την διάκριση ανάμεσα στο υποκειμενικό και ψυχολογικό ευ ζην

και όχι αυτήν ανάμεσα στο ηδονικό και ευδαιμονικό ευ ζην, καθώς οι δύο τελευταίες είναι πιο ευρείς έννοιες, οι οποίες, μάλιστα, έχουν επικριθεί για την εγκυρότητά του περιεχομένου τους (βλ. Bundick, 2009. Waterman, 2008).

1.1.4 Ψυχολογική δυσφορία

Ένας από τους πιο κοινά αποδεκτούς ορισμούς που έχουν προταθεί για την ψυχολογική δυσφορία, την ορίζει ως μία κατάσταση συναισθηματικού πόνου, που χαρακτηρίζεται από γενικά συμπτώματα κατάθλιψης (π.χ. έλλειψη ενδιαφέροντος, θλίψη, απελπισία) και άγχους (π.χ. ανησυχία, ένταση) (Mirowsky & Ross, 2002). Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να συνοδεύονται από σωματικά συμπτώματα (π.χ. αυπνία, κεφαλαλγίες, έλλειψη ενέργειας), τα οποία πιθανόν να διαφέρουν ανάμεσα στους πολιτισμούς (Kirmayer, 1989. Kleinman, 1991).

Κάποιοι συνέδεσαν την εμφάνιση της ψυχολογικής δυσφορίας με την παρουσία κάποιου στρεσογόνου παράγοντα (Horwitz, 2007. Ridner, 2004), και υπάρχει πληθώρα ενδείξεων για τις επιπτώσεις του στρες στην αίσθηση δυσφορίας (Horwitz, 2007). Ωστόσο, άλλοι επεσήμαναν ότι ένας ορισμός της ψυχολογικής δυσφορίας με όρους στρες, αποτυγχάνει να αναγνωρίσει την παρουσία της όταν απουσιάζει το στρες (Drapeau, Marchand, & Beaulieu-Privost, 2012).

Εκείνοι που την προσέγγισαν ως φυσιολογική συναισθηματική αντίδραση σε στρεσογόνους παράγοντες, πρότειναν ότι είναι ένα φαινόμενο με βραχυπρόθεσμη διάρκεια (Horwitz, 2007). Από την άλλη, κάποιοι υποστήριξαν ότι πρόκειται για ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό (Wheaton, 2007), το οποίο συνδέεται με ατομικούς παράγοντες και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως ο νευρωτισμός (Jorm & Duncan-Jones, 1990). Με βάση τα παραπάνω, φαίνεται ότι η ψυχολογική δυσφορία είναι μία αρνητική συναισθηματική κατάσταση, που μπορεί να προκληθεί από την

αντιμετώπιση των καθημερινών γεγονότων της ζωής, αλλά παράλληλα επηρεάζεται από ατομικούς παράγοντες.

Τα καταθλιπτικά και τα αγχώδη συμπτώματα που περιλαμβάνει η ψυχολογική δυσφορία δεν ταυτίζονται με την ύπαρξη καταθλιπτικής ή αγχώδους διαταραχής (Mirowsky & Ross, 2002), όμως κάποιοι επεσήμαναν ότι η συνεχόμενη παρουσία τους μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα ανάπτυξης ψυχοπαθολογίας στο μέλλον (Petersen, Compass, Brooks-Gunn, Stemmler, Ey, & Grant 1993. Pine, Cohen, Gurley, Brook, & Ma, 1998) και άλλοι πρότειναν ότι η ψυχολογική δυσφορία μαζί με την έκπτωση της καθημερινής λειτουργικότητας, μπορεί να αποτελέσει δείκτη της σοβαρότητας των συμπτωμάτων διαταραχών, όπως της μείζονος κατάθλιψης και της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής (Phillips, 2009. Watson, 2009). Με βάση τα παραπάνω, η ψυχολογική δυσφορία λαμβάνεται υπόψη κλινικά, όταν είναι χρόνια και συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα, τα οποία όταν προστίθενται, ικανοποιούν τα διαγνωστικά κριτήρια για μία διαταραχή (Drapeau et al., 2012).

Η ψυχολογική δυσφορία προσεγγίζεται, κυρίως, σαν μία συναισθηματική ενόχληση, η οποία μπορεί να έχει επιπτώσεις στην κοινωνική λειτουργικότητα και τις καθημερινές ενασχολήσεις των ατόμων (Wheaton, 2007). Υπό αυτήν την οπτική, αποτέλεσε το αντικείμενο πολλών μελετών, οι οποίες εστίασαν στην αναγνώριση των προστατευτικών παραγόντων ή των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με αυτήν (Cambell & Ntobedzi, 2007).

1.2 Τρόποι μέτρησης

Πολλά ερωτηματολόγια έχουν κατασκευαστεί για την μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας. Μία πλήρης περιγραφή όλων των κλιμάκων

και των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών τους είναι πέραν της οπτικής της παρούσας εργασίας. Καθώς, όπως ήδη αναφέραμε, πολλοί θεωρητικοί έχουν προσεγγίσει τις έννοιες αυτές με διαφορετικό τρόπο, βασικός στόχος της ενότητας αυτής είναι μία απλή αποτύπωση της ταξινόμησης των εργαλείων μέτρησης με βάση τις προσεγγίσεις που τα συνοδεύουν. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα περιγράφονται αναλυτικότερα στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας.

1.2.1 Συναισθηματική νοημοσύνη

Όπως ήδη αναφέραμε, πολλοί ερευνητές χρησιμοποίησαν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης με διαφορετικό τρόπο και αυτό είχε ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη διαφορετικών μεθόδων για την αξιολόγηση της (π.χ. Bar-On, 1997. Mayer & Salovey, 1993. Petrides & Furnham, 2000). Στην βιβλιογραφία συναντάται μία εμφανής διαφοροποίηση ανάμεσα στα μοντέλα ικανότητας και στα μικτά μοντέλα, ως προς τον τρόπο με τον οποίο μετρούν τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Τα μοντέλα ικανότητας χρησιμοποιούν εργαλεία μέτρησης της μέγιστης επίδοσης (π.χ. Mayer et al., 1999), εργαλεία, δηλαδή, τα οποία βασίζονται στην αντικειμενική μέτρηση της επίδοσης των συμμετεχόντων όσον αφορά τη συναισθηματική νοημοσύνη τους (Πλατσίδου, 2004). Τα άτομα καλούνται να παράγουν λύσεις σε προβλήματα ή να δώσουν απαντήσεις σε έργα με συναισθηματικό περιεχόμενο. Στη συνέχεια, βαθμολογούνται ανάλογα με την επιτυχία που σημείωσαν, με βάση αντικειμενικά, προκαθορισμένα κριτήρια, όπως συμβαίνει και στα τεστ της γνωστικής νοημοσύνης. Για τον λόγο αυτό, η συναισθηματική νοημοσύνη η οποία προκύπτει από τη μέτρηση αυτή, αποκαλείται αντικειμενική ή πραγματική (actual emotional intelligence) (Πλατσίδου, 2006). Για την αντικειμενική μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης έχουν δημιουργηθεί δύο κλίμακες αξιολόγησης, η Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) των

Mayer και συν. (1999), και το Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) των Mayer και συν. (2002), που αξιολογούν τις τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, τις οποίες διακρίνει το μοντέλο τους (Mayer & Salovey, 1997).

Στα μικτά μοντέλα, η αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης γίνεται με βάση την αντίληψη που έχουν γι' αυτήν τα ίδια τα άτομα (Πλατσίδου, 2004). Η αντίληψη των ατόμων για τη συναισθηματική νοημοσύνη τους αξιολογείται με ερωτηματολόγια αυτοαναφορών (π.χ. Bar-On, 1997), και για αυτό το λόγο, η συναισθηματική νοημοσύνη που προκύπτει από αυτά αποκαλείται αντιλαμβανόμενη ή αντιληπτή (perceived emotional intelligence) (Πλατσίδου, 2006).

Για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα, κατασκευάστηκε ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφορών, το Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue), στο οποίο ο εξεταζόμενος αξιολογείται ως προς τις 15 διαστάσεις που περιλαμβάνει το μοντέλο, ως προς τέσσερις γενικούς παράγοντες (ευημερία, αυτοέλεγχος, συναισθηματικότητα και κοινωνικότητα) και ως προς τη συνολική συναισθηματική νοημοσύνη (Petrides, 2001, 2009. Petrides, Furnham, & Mavrouli, 2007). Το ερωτηματολόγιο κυκλοφορεί και σε μία πιο σύντομη εκδοχή (TEIQue - SF) που περιλαμβάνει 30 προτάσεις, οι οποίες δίνουν μετρήσεις για τους τέσσερις γενικούς παράγοντες και τη συνολική συναισθηματική νοημοσύνη (Petrides & Furnham, 2006). Από τους ερευνητές (Mavrouli et al., 2007. Petrides et al., 2006) διατίθενται και άλλες τέσσερις εκδόσεις του ερωτηματολογίου: δύο εκδόσεις για παιδιά, ηλικίας 8 έως 12 ετών, το TEIQue – CF και το πιο σύντομο TEIQue – CSF, και δύο για εφήβους ηλικίας 13 έως 17 ετών, μία διευρυμένη (TEIQue – AF) και μία σύντομη (TEIQue – ASF), η οποία χορηγήθηκε στην παρούσα έρευνα.

1.2.2 Προσωπικό νόημα

Δεδομένου των πολλαπλών προσεγγίσεων που έχουν προταθεί για το νόημα, και της έμφασης στις διαφορετικές διαστάσεις του, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι έχουν διαμορφωθεί πολλά εργαλεία μέτρησης που τις συνοδεύουν.

Επηρεασμένοι από την θεώρηση του Frank για το νόημα, οι Crumbaugh και Maholick (1964), ανέπτυξαν το ερωτηματολόγιο Purpose in Life (PIL), το οποίο αξιολογεί τον βαθμό στον οποίο το άτομο βιώνει μία αίσθηση σκοπού. Στην προσέγγιση του Frank βασίστηκε η ανάπτυξη και άλλων δύο ερωτηματολογίων, του Life Attitude Profile (LAP), των Reker και Peacock (1981), και του Seeking of Noetic Goals (SONG), του Crumbaugh (1977), τα οποία σχεδιάστηκαν για την μέτρηση της παρουσίας σκοπού και του κινήτρου για εύρεση νοήματος, αντίστοιχα. Μία κλίμακα που εστιάζει στην γνωστική διάσταση του νοήματος, είναι η Sense of Coherence scale (SOC) του Antonovsky (1983), ενώ επηρεασμένοι από την πολυδιάστατη προσέγγιση του νοήματος, οι Battista και Almond (1973), ανέπτυξαν το Life Regard Index (LRI), ερωτηματολόγιο το οποίο περιλαμβάνει και μία συναισθηματική κλίμακα, για να εξετάσει τον βαθμό στον οποίο οι στόχοι του ατόμου έχουν εκπληρωθεί.

Ένα από τα πρώτα ερωτηματολόγια που κατασκευάστηκαν για την αξιολόγηση του προσωπικού νοήματος ζωής μέσω των πηγών νοήματος, είναι το Personal Meaning Profile (PMP) του Wong (1998). Μετέπειτα, διάφοροι ερευνητές ανέπτυξαν ερωτηματολόγια, τα οποία περιλαμβάνουν την αξιολόγηση των περισσότερων, αν όχι όλων, πηγών νοήματος, όπως αναγνωρίστηκαν από τον Wong, και άλλων παραγόντων, όπως την αποδοχή του θανάτου και το υπαρξιακό κενό (Multidimensional Life Meaning Scale-MLMS: Edwards, 2007), την παρουσία και την αναζήτηση νοήματος (The Sources of Meaning and Meaning in Life

Questionnaire-SoMe: Schnell, 2009), το πνευματικό νόημα (Spiritual Meaning Scale-SMS: Mascaro et al., 2004), και την ικανοποίηση από τις πηγές (The Schedule for Meaning in Life Evaluation-SMiLE: Fegg et al., 2008). Πολύ πρόσφατα (Macdonald et al, 2012), κατασκευάστηκε η σύντομη μορφή του Personal Meaning Profile, το Personal Meaning Profile-Brief (PMP-B), το οποίο περιλαμβάνει τις ίδιες πηγές νοήματος, όπως αναγνωρίστηκαν αρχικά (Wong, 1998), αλλά μικρότερο αριθμό δηλώσεων για την κάθε μία. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα.

1.2.3 Υποκειμενικό και ψυχολογικό ευ ζην

Η ποικιλομορφία στον τρόπο που ορίζεται το ευ ζην, είχε ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη διαφόρων εργαλείων για την μέτρησή του. Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση δεν εντοπίστηκε ένα εργαλείο μέτρησης που να αντανακλά τόσο ηδονικές όσο και ευδαιμονικές πλευρές του ευ ζην, παρόλο που, πλέον, οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν στην σημαντικότητα και των δύο για την απόδοση της ευζωίας (Peterson et al., 2005. Ryan & Deci, 2001). Πιθανώς, ο πιο ολοκληρωμένος τρόπος αξιολόγησης του ευ ζην μπορεί να γίνει με την συμπερίληψη εργαλείων και των δύο παραδόσεων, του υποκειμενικού και του ψυχολογικού ευ ζην.

Η παράδοση του υποκειμενικού ευ ζην είναι μακρά, και για την μέτρηση του έχουν κατασκευαστεί πολλά ερωτηματολόγια. Κάποια προορίζονται για την μέτρηση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, όπως για παράδειγμα το Affect Balance Scale (Bradburn, 1969), το Positive and Negative Affect Schedule- PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) και το πιο πρόσφατο, Scale of Positive and Negative Experience-SPANE (Diener, et al., 2009), ενώ άλλα για την αξιολόγηση της ικανοποίησης από τη ζωή, όπως για παράδειγμα το Satisfaction with Life Scale-SWLS (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) και το Life Satisfaction Index-LSI

(Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961). Ερωτηματολόγια έχουν, επίσης, αναπτυχθεί για την μέτρηση της ευτυχίας (π.χ., Oxford Happiness Inventory, Argyle, Martin, & Lu, 1995. Happiness Measures, Fordyce, 1988. Subjective Happiness Scale, Lyubomirsky & Lepper, 1999), εκείνα όμως που συγκεντρώνουν την μεγαλύτερη εμπειρική υποστήριξη είναι τα PANAS και SWLS (Arthaud-Day, Rode, Mooney, & Near, 2005).

Η σχετικά πιο πρόσφατη εστίαση των ερευνητών στο ψυχολογικό ευ ζην (π.χ. Ryff, 1989a) συνοδεύτηκε από την ανάπτυξη εργαλείων για την μέτρησή του. Το πιο ευρέως διαδεδομένο, είναι το Psychological Well-Being Scales-PWBS, ένα ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε βασισμένο στην θεώρηση της Ryff (1989a) για το ψυχολογικό ευ ζην και τις έξι διαστάσεις που αυτό περιλαμβάνει (αυτονομία, περιβαλλοντική κυριαρχία, αποδοχή του εαυτού, θετικές σχέσεις με άλλους, σκοπός στη ζωή και προσωπική ανάπτυξη). Μία άλλη κλίμακα που προορίζεται για την μέτρηση του ψυχολογικού ευ ζην είναι η Well-Being Manifestation Measure Scale-WBMMS (Masse, Poulin, Dassa, Lambert, Belair, & Battaglini, 1998), η οποία αξιολογεί διαστάσεις παρόμοιες με αυτές του PWBS. Και τα δύο αυτά εργαλεία μέτρησης στοχεύουν στην εκτίμηση της επίδοσης του ατόμου στις πολλαπλές και διακριτές πλευρές του ψυχολογικού ευ ζην και αποδίδουν τον βαθμό στον οποίο το άτομο επιτυγχάνει στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων προκλήσεων της ζωής για την βίωση της ευζωίας. Μία διαφορετική προσέγγιση του ψυχολογικού ευ ζην έγινε από τον Waterman (1993), ο οποίος κατασκεύασε το Personally Expressive Activities Questionnaire-PEAQ, το οποίο ζητά από τους ερωτώμενους να περιγράψουν πέντε δραστηριότητες σημαντικές για τους ίδιους και έπειτα να εκτιμήσουν τον βαθμό στον οποίο έξι δηλώσεις, που αντανακλούν την ευδαιμονική ευτυχία, ταιριάζουν σε κάθε δραστηριότητα που ανέφεραν. Η βασική διαφορά, επομένως, του PEAQ από τα

προαναφερθέντα είναι ότι είναι ελεύθερο περιεχομένου, αφού δεν αξιολογούνται οι ίδιες οι δραστηριότητες, αλλά ο βαθμός στον οποίο η εμπλοκή με αυτές επιτρέπει στο άτομο να εκφράσει τον αληθινό εαυτό του (Waterman, 1993).

Στην παρούσα μελέτη, για την μέτρηση του υποκειμενικού ευ ζην χρησιμοποιήθηκαν τα SPANE και SWLS και για την αξιολόγηση του ψυχολογικού ευ ζην το PWBS.

1.2.4 Ψυχολογική δυσφορία

Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση τρεις οικογένειες εργαλείων μέτρησης βρέθηκαν να αξιολογούν την ψυχολογική δυσφορία, σύμφωνα με τον πιο κοινά αποδεκτό ορισμό, που την αναφέρει ως μία συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους (Drapeau et al., 2012): (α) το General Health Questionnaire και οι σύντομες εκδοχές του (Goldberg & Williams, 1991), (β) οι κλίμακες του Kessler (Kessler et al., 2002, 2010), και (γ) οι κλίμακες που κατασκευάστηκαν βάσει της Hopkins Symptom Checklist (Derogatis et al. 1974).

Το General Health Questionnaire (GHQ), που αποτελείται από 60 δηλώσεις και οι σύντομες εκδοχές του (GHQ-30, GHQ-28, GHQ-20 και GHQ-12), σχεδιάστηκαν για την αξιολόγηση της ψυχολογικής δυσφορίας σε πληθυσμιακές και επιδημιολογικές μελέτες (Goldberg & Williams, 1991). Μία άλλη ομάδα ερωτηματολογίων είναι αυτά που κατασκευάστηκαν με βάση το ερωτηματολόγιο Hopkins Symptoms Checklist-58 (HSCL-58) (Derogatis et al. 1974): το Brief Symptom Inventory (BSI) (Derogatis & Melisaratos, 1983. Derogatis, 1993), το SCL-25 (Derogatis et al. 1974), το SCL-5 (Tambs & Moum, 1993), και το πιο πρόσφατο Brief Symptom Inventory-18 (BSI-18) (Derogatis 2001). Το HSCL-58 περιλαμβάνει έναν μεγάλο αριθμό συμπτωμάτων, ενώ τα υπόλοιπα εστιάζουν σε αγχώδη, καταθλιπτικά και σωματικά συμπτώματα (Andreu et al., 2008). Δύο από τις πιο

πρόσφατες κλίμακες που αναπτύχθηκαν για την μέτρηση της ψυχολογικής δυσφορίας, είναι οι K-10, η οποία χρησιμοποιήθηκε στην συγκεκριμένη έρευνα, και K-6, κλίμακες του Kessler (Kessler et al., 2002, 2010). Οι κλίμακες αυτές, είναι ανιχνευτικές και χρησιμοποιούνται, κυρίως, σε πληθυσμιακές μελέτες (Kessler et al., 2010).

Στο σύνολό τους, τα ερωτηματολόγια αυτά έχουν αρκετές δηλώσεις κοινές. Η βασική διαφορά τους προκύπτει από το γεγονός ότι κάποια συμπεριλαμβάνουν δείκτες έκπτωσης της λειτουργικότητας στον κοινωνικό τομέα και σωματικά συμπτώματα (π.χ., GHQ), ενώ άλλα μόνο αγχώδη και καταθλιπτικά (π.χ., K-10 και SCL-5). Επιπλέον, κάποια χρησιμοποιούνται ως πολυδιάστατα, αφού αποδίδουν διαφορετικό δείκτη για τα αγχώδη, για τα σωματικά και για τα καταθλιπτικά συμπτώματα (π.χ., BSI-18), ενώ άλλα αποδίδουν έναν δείκτη, τον δείκτη ψυχολογικής δυσφορίας (π.χ., K10).

1.3 Ανασκόπηση ερευνητικής βιβλιογραφίας

1.3.1 Συναισθηματική νοημοσύνη και ευζωία

Τις τελευταίες δύο, περίπου, δεκαετίες, κατά τις οποίες το ενδιαφέρον των ερευνητών στράφηκε στην μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης, μία σειρά από ερευνητικά δεδομένα έχουν συγκεντρωθεί, τα οποία δείχνουν τις θετικές επιπτώσεις της στη ζωή του ατόμου. Η συναισθηματική νοημοσύνη μέχρι στιγμής έχει βρεθεί ότι συμβάλλει στην επιτυχία σε διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου (Cooper & Sawat, 1997), στις καλές σχέσεις με τους γονείς (Gottman, 1997. Myers, 1997), στην αυτοβελτίωση (Simmons & Simmons, 1997), στην ψυχολογική προσαρμοστικότητα (Salguero, Palomera, & Fernandez-Berrocal, in press), και στην δεκτικότητα και αποδοχή (Schutte et al., 1998). Η συναισθηματική νοημοσύνη είτε ως ικανότητα είτε ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας, έχει βρεθεί ότι σχετίζεται, επίσης, με

την κοινωνική προσαρμογή, την φιλία και τις σχέσεις με το άλλο φύλο (Qualter et al., 2007. Saklofske, Austin, & Minski, 2003. Lopes, Salovey, & Straus, 2003) και προβλέπει την ακαδημαϊκή επιτυχία σε φοιτητές και εφήβους (Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004. Parker et al., 2004. Salovey & Sluyter, 1997).

Έρευνες που διενεργήθηκαν με εφήβους και εξέτασαν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα, έδειξαν ότι οι έφηβοι με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιο ευτυχισμένοι, έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και λιγότερες αδικαιολόγητες απουσίες από το σχολείο (Furnham & Petrides, 2003. Gignac, 2006. Palmer et al., 2002. Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004), ενώ η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, κατάθλιψη, σωματικές ενοχλήσεις και αυτοκτονικό ιδεασμό, προβλήματα στον έλεγχο των παρορμήσεων και στην κατανάλωση αλκοόλ και καπνού (Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002. Mavroveli, Petrides, Rieffe, & Bakker, 2007. Qualter et al., 2007. Riley & Schutte, 2003. Salovey, Stroud, Woolery, & Epel, 2002).

Τα παραπάνω ευρήματα αναδεικνύουν τον σημαντικό ρόλο που κατέχει η αντιλαμβανόμενη συναισθηματική νοημοσύνη στη ζωή των ανθρώπων, από όσο γνωρίζουμε όμως, έρευνες που να έχουν εξετάσει τη σχέση της με το ψυχολογικό ευ ζην, όπως ορίζεται και μετράται σύμφωνα με την θεωρία της Ryff (1989a), δεν έχουν διενεργηθεί. Σε έρευνα που διενεργήθηκε με εφήβους, χρησιμοποιώντας διαφορετικό εργαλείο μέτρησης, το οποίο, όμως, περιλαμβάνει παρόμοιους παράγοντες με το PWBS, βρέθηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη συμβάλλει σημαντικά στην πρόβλεψη του ψυχολογικού ευ ζην (DeLazzari, 2000). Επιπλέον, κάποιες μελέτες που διερεύνησαν τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με το υποκειμενικό ευ ζην, εξέτασαν μεμονωμένους δείκτες ευζωίας, όπως την ικανοποίηση από τη ζωή (π.χ.,

Austin et al., 2004. Carmeli, Yitzhak-Halevy, & Weisberg, 2009. Ciarrochi et al., 2003. Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005. Gignac, 2006), ή τα συναισθήματα (π.χ., Gallagher & Vella-Brodick, 2008. Schutte, Malouff, Simunek, McKenley, & Hollander, 2002), και ελάχιστες χρησιμοποίησαν δείγματα εφήβων (π.χ., DeLazzari, 2000. Rey, Extremera, & Pena, 2011).

1.3.2 Προσωπικό νόημα ζωής και ευζωία

Η επιστημονική μελέτη του νοήματος έχει επικεντρωθεί κυρίως στην διερεύνηση των συνεπειών της πεποίθησης ενός ατόμου ότι η ζωή του έχει νόημα. Ο Frankl (1985), υποστήριξε ότι είναι επιτακτική η ανάγκη για τους ανθρώπους να έχουν μία καθαρή αίσθηση του τι προσπαθούν να κάνουν στη ζωή τους. Έκτοτε, δεκάδες έρευνες έχουν διεξαχθεί που αναδεικνύουν ότι αυτοί που πιστεύουν ότι η ζωή τους έχει νόημα ή σκοπό, είναι πιο χαρούμενοι (Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993. King & Nara, 1998), παρουσιάζουν μεγαλύτερη γενική ευεξία (Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000), ψυχολογική ευεξία (Compton, 2000. Debats, 1996. Labelle et al., 2001. Scannell, Allen, & Burton, 2002), ικανοποίηση από τη ζωή (Chamberlain & Zika, 1988. Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008), και εμπλέκονται πιο ενεργά με τη δουλειά τους (Bonebright et al., 2000). Οι έρευνες έχουν, ακόμη, συνδέσει το νόημα στη ζωή με τη θετική εικόνα του εαυτού και την αυτοεκτίμηση (Paradise & Kernis, 2002), τη σωματική υγεία και την ψυχολογική προσαρμογή (Debats, Drost, & Hansen, 1995. Smith & Zautra, 2004. Thompson, Coker, & Krause, 2003), την αποδοχή του θανάτου (Ardelt, 2003. Thompson, Noone, & Guarino, 2003) και τις στρατηγικές αντιμετώπισης κρίσεων (Auhagen, 2000). Οι Ryff και Keyes (1995) και οι Zika και Chamberlain (1992) βρήκαν υψηλές θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στο σκοπό στη ζωή και αρκετούς δείκτες υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην, και αρνητικές συσχετίσεις με δείκτες ψυχολογικής δυσφορίας, σε δείγματα ενηλίκων.

Το νόημα και ο σκοπός στη ζωή, έχει βρεθεί επίσης, ότι σχετίζεται αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα και την κατάθλιψη (Chamberlain & Zika, 1988. Lester και Badro, 1992. Lyon & Younger, 2001. Robak & Griffin, 2000), το άγχος (Debats et al., 1993), τον αυτοκτονικό ιδεασμό (Edwards & Holden's, 2001) και τη κατάχρηση ουσιών (Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986). Η σχέση μεταξύ συναισθηματικής διάθεσης και νοήματος φαίνεται, όμως, να είναι πολύπλοκη. Όπως επεσήμαναν οι Crumbaugh και Maholick (1964, σ. 205) «είναι πιθανό ότι η έλλειψη νοήματος μπορεί να είναι τόσο η αιτία όσο και η επίπτωση της κατάθλιψης, και ότι τόσο η έλλειψη σκοπού όσο και η κατάθλιψη να είναι αποτέλεσμα άλλων αιτιών».

Οι Mascaro και Rosen (2005) προτείνουν ότι η ψυχική υγεία πιθανόν να μεσολαβείται από το νόημα στη ζωή. Ο Compton (2000), χρησιμοποιώντας δείγμα προπτυχιακών φοιτητών, βρήκε ότι το νόημα μεσολαβεί τη σχέση ανάμεσα σε μεταβλητές της προσωπικότητας (αυτοεκτίμηση, θετικές σχέσεις με άλλους, κέντρο ελέγχου και αισιοδοξία) και το υποκειμενικό ευ ζην (ευτυχία, ισορροπία συναισθημάτων και ικανοποίηση από τη ζωή). Επιπλέον, σε σύγκριση με την αυτοεκτίμηση, το κέντρο ελέγχου και την αισιοδοξία, το νόημα ήταν ο ισχυρότερος προβλεπτικός παράγοντας του ευ ζην.

Κάποιοι άλλοι τοποθετούν το νόημα ή τον σκοπό στη ζωή στον πυρήνα της ευημερίας και το θεωρούν ως ένα από τα βασικά συστατικά της, αντί ως προβλεπτικό ή μεσολαβητικό παράγοντά της (π.χ., Ryff, 1989a). Πολύ πρόσφατα, ο Seligman (2011), επεκτείνοντας την ιδέα περί αυθεντικής ευτυχίας (authentic happiness), πρότεινε ένα μοντέλο πέντε παραγόντων, χρησιμοποιώντας το ακρωνύμιο PERMA, για να περιγράψει τους παράγοντες της «καλής ζωής»: θετικό συναίσθημα (Positive emotion), εμπλοκή (Engagement), νόημα (Meaning), επίτευξη (Accomplishment), και σχέση (Relationship). Πάντως, αν και σχετίζεται το νόημα με το ευ ζην, οι έρευνες

δείχνουν ότι είναι σταθερό και ανεξάρτητο από τις διαφορετικές μορφές του (Steger & Kashdan, 2007).

Οι πηγές του νοήματος, ειδικότερα, όπως μετρούνται από το PMP (Wong, 1998), σχετίζονται θετικά με την υγεία (Reker & Wong, 1984), την πνευματική ευζωία (Lang, 1994), την ελπίδα (Mascaro & Rosen, 2005) και την ποιότητα ζωής (Gingras, 2009). Ο Mascaro (2006) βρήκε ότι το νόημα είχε μία θετική επιρροή στην κατάθλιψη στην διάρκεια περιόδου δύο μηνών. Άλλες έρευνες διαπίστωσαν ότι PMP σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη (Mascaro & Rosen, 2008. Wong, 1998), και με την ψυχολογική δυσφορία (Robertson, 1997). Η έρευνα με το PMP έχει δείξει, επίσης, ότι το νόημα στη ζωή σχετίζεται με τον μειωμένο αντίκτυπο των στρεσογόνων παραγόντων στο θετικό συναίσθημα (Pan, Wong, Chan, et al., 2008) και την αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή (Pan, Wong, Joubert et al., 2008) και επιπλέον ότι μεσολαβεί τη σχέση ανάμεσα στους στρεσογόνους παράγοντες και το αρνητικό συναίσθημα (Pan et al., 2007). Σε μία από τις ελάχιστες έρευνες που διενεργήθηκαν με εφήβους (DeLazzari, 2000), βρέθηκε ότι το νόημα στη ζωή, όπως μετράται από το PMP, συμβάλλει σημαντικά στην πρόβλεψη αρκετών δεικτών ψυχολογικού ευ ζην. Δεν διερευνήθηκε, όμως η σχέση του νοήματος με το υποκειμενικό ευ ζην και επιπλέον, τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης, δεν ανέδειξαν ποιες συγκεκριμένες πηγές συνεισφέρουν περισσότερο στην ευημερία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΣ

2.1 Εισαγωγή

Η θεωρητική και ερευνητική μελέτη μέχρι τώρα έχει σαφώς αναδείξει τη σύνδεση ανάμεσα στο νόημα ζωής και την ευημερία του ανθρώπου. Οι περισσότερες, ωστόσο, σχετικές έρευνες έγιναν σε δείγματα ενήλικου πληθυσμού, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει μία ξεκάθαρη εικόνα του τρόπου με τον οποίο νεαρότερης ηλικίας άτομα αναδύουν το νόημα στη ζωή τους και κατ' επέκταση του τρόπου με τον οποίο το νόημα σχετίζεται με την ευζωία του ατόμου κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Από την άλλη, οι έρευνες που έχουν εξετάσει τον ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με την ευημερία του ατόμου είναι ελάχιστες, ενώ οι περισσότερες προσπάθειες μέχρι τώρα έχουν γίνει με έναν αποσπασματικό τρόπο, μελετώντας κάθε φορά τη σύνδεση με μία μόνο διάσταση του ευ ζην. Από τα στοιχεία αυτά προκύπτει η ανάγκη να οργανωθεί πιο συστηματικά η γνώση γύρω από τον τρόπο με τον οποίο τόσο το προσωπικό νόημα όσο και η συναισθηματική νοημοσύνη επιδρούν στη γενική ευημερία του ατόμου κατά την εφηβεία, εξετάζοντας παράλληλα τους δύο βασικούς επιμέρους τομείς της: το υποκειμενικό ευ ζην και το ψυχολογικό ευ ζην. Σημαντική, όμως, είναι η διερεύνηση της σχέσης τους και με την ψυχολογική δυσφορία των εφήβων, αφού η ψυχολογική δυσφορία και το ευ ζην δεν αποτελούν τα δύο αντίθετα άκρα ενός συνεχούς, αλλά αντιπροσωπεύουν διαφορετικές έννοιες, με διαφορετικούς και ανεξάρτητους, προβλεπτικούς παράγοντες (Ryff, Love, Urry, Muller, Rosenkranz, Friedman, et al. 2006).

Βάσει αυτών των προβληματισμών διαμορφώθηκαν ο σκοπός και οι στόχοι της έρευνας που διεξήγαμε. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη της

ευημερίας των εφήβων και η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο συγκεκριμένοι παράγοντες συμβάλλουν σε αυτή. Πιο συγκεκριμένα, ως βασικοί στόχοι τέθηκαν:

(α) η διερεύνηση της προγνωστικής αξίας του προσωπικού νοήματος ζωής και της συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με το ευ ζην και την ψυχολογική δυσφορία των εφήβων.

(β) η διερεύνηση της επίδρασης των ατομικών χαρακτηριστικών των εφήβων στο επίπεδο της συναισθηματικής τους νοημοσύνης, του νοήματος ζωής, του ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας τους.

(γ) η πληροφόρηση σχετικά με τις πηγές από όπου αντλούν το νόημα στη ζωής τους οι έφηβοι.

2.2 Ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές

Η θεωρητική μελέτη και οι στόχοι της έρευνας οδήγησαν στον προσδιορισμό των ανεξάρτητων και εξαρτημένων μεταβλητών. Ως εξαρτημένες μεταβλητές σε πρώτο στάδιο χρησιμοποιήθηκαν όλες οι μεταβλητές (συναισθηματική νοημοσύνη, προσωπικό νόημα ζωής, ικανοποίηση από ζωή, θετικά και αρνητικά συναισθήματα, ψυχολογικό ευ ζην και ψυχολογική δυσφορία), όπως αξιολογήθηκαν από τα αντίστοιχα ερωτηματολόγια. Ανεξάρτητες μεταβλητές αποτέλεσαν τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων: το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή και οικονομική κατάσταση, η περιοχή κατοικίας, το θρήσκευμα και η εθνικότητα. Σε ένα δεύτερο στάδιο, ως εξαρτημένες μεταβλητές ορίσαμε το υποκειμενικό ευ ζην (ικανοποίηση από ζωή και θετικά και αρνητικά συναισθήματα), το ψυχολογικό ευ ζην και την ψυχολογική δυσφορία και ως ανεξάρτητες τη συναισθηματική νοημοσύνη και το προσωπικό νόημα ζωής.

2.3 Διερευνητικά ερωτήματα

Στην παρούσα έρευνα, τα διερευνητικά ερωτήματα, όπως διαμορφώθηκαν μετά την βιβλιογραφική ανασκόπηση, είναι τα ακόλουθα:

1. Υπάρχουν διαφορές στο επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος ζωής, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των εφήβων ηλικίας 14 έως 17 ετών, σε σχέση με δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως η ηλικία, το φύλο, η εθνικότητα, το θρήσκευμα η περιοχή κατοικίας και η οικογενειακή και οικονομική κατάσταση;
2. Υπάρχει σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη (ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας), και στο υποκειμενικό ευ ζην, το ψυχολογικό ευ ζην, και την ψυχολογική δυσφορία των εφήβων ηλικίας 14 έως 17 ετών;
3. Υπάρχει σχέση ανάμεσα στο προσωπικό νόημα ζωής, και στο υποκειμενικό ευ ζην, το ψυχολογικό ευ ζην, και την ψυχολογική δυσφορία των εφήβων ηλικίας 14 έως 17 ετών;
4. Ποια η συμβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης και του προσωπικού νοήματος ζωής στην πρόβλεψη του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας στους εφήβους ηλικίας 14 έως 17 ετών;
5. Ποια η συμβολή των επιμέρους διαστάσεων του προσωπικού νοήματος ζωής στην πρόβλεψη του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας στους εφήβους ηλικίας 14 έως 17 ετών;

2.4 Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 502 έφηβοι, ηλικίας 14 έως 17 ετών, από έξι σχολεία της Θεσσαλονίκης, δύο Γυμνάσια (N=274) και τέσσερα Λύκεια (N=228). Παραλήψεις ή μη ειλικρινείς και σοβαρές απαντήσεις στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που χορηγήθηκαν στους μαθητές είχαν ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό 25 ερωτηματολογίων από τις αναλύσεις, συντελώντας σε ένα τελικό αριθμό 477 συμμετεχόντων. Από τους 477 μαθητές, 243 ήταν αγόρια (50.9%) και 234 κορίτσια (49.1%). Στο σύνολο των εφήβων, οι 75 (15.7%) μαθητές και μαθήτριες ήταν 14 ετών, οι 178 (37.3%) 15 ετών, οι 123 (25.8%) 16 ετών και οι 101 (21.2%) 17 ετών. Ο μέσος όρος ηλικίας τους, ήταν τα 15.52 έτη (τ.α.: 0.99).

Η επιλογή των σχολείων έγινε με γνώμονα αφενός την συγκατάθεση εκ μέρους των διευθυντών για την είσοδο στο σχολείο και τη χορήγηση ερωτηματολογίων στους μαθητές του και αφετέρου την προσπάθεια επίτευξης ίδιου ποσοστού συμμετοχής από μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου και της αντιπροσώπευσης μαθητών από διαφορετικές περιοχές της πόλης (Δήμος Θεσσαλονίκης και περιφερειακοί Δήμοι). Η επιλογή του δείγματος, ωστόσο, έγινε από μία πόλη, πράγμα το οποίο λειτουργεί περιοριστικά στη γενίκευση των συμπερασμάτων της έρευνας σε όλο τον μαθητικό πληθυσμό.

Αναλυτική περιγραφή του δείγματος

Το μέγεθος του δείγματος σύμφωνα με την ηλικία και το φύλο των υποκειμένων παρουσιάζεται στον Πίνακα 1. Από τον πίνακα παρατηρούμε ότι το ποσοστό αντιπροσώπευσης των δύο φύλων στο σύνολο του δείγματος, αλλά και σε κάθε ηλικία παρουσίαζε μικρές διαφορές.

Πίνακας 1

Κατανομή (απόλυτες και σχετικές συχνότητες) του δείγματος ως προς το φύλο και την ηλικία

Ηλικία	Φύλο				Σύνολο	
	Αγόρια		Κορίτσια			
	f	%	f	%	f	%
14	39	8.2	36	7.5	75	15.7
15	92	19.3	86	18.0	178	37.3
16	60	12.6	63	13.2	123	25.8
17	52	10.9	49	10.3	101	21.2
Σύνολο	243	50.9	234	49.1	477	100

Για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας, τα δεδομένα που αφορούσαν στο θρήσκευμα των υποκειμένων ομαδοποιήθηκαν στις δύο γενικές κατηγορίες: κάποιο θρήσκευμα και κανένα θρήσκευμα. Οι 360 (80%) μαθητές και μαθήτριες του δείγματος είχαν κάποιο θρήσκευμα, ενώ οι υπόλοιποι 90 (20%) δήλωσαν ότι δεν πιστεύουν σε κάποιο συγκεκριμένο θρήσκευμα.

Σε σχέση με την εθνικότητα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών (92.9%) είχε ελληνική εθνικότητα. Λόγω του μικρού μεγέθους του δείγματος με διαφορετική, από την ελληνική, εθνικότητα, οι απαντήσεις που αφορούσαν σε άλλες εθνικότητες (7.1%) ομαδοποιήθηκαν, με ένα γενικό τρόπο, στην κατηγορία «Άλλη».

Από τον Πίνακα 2, στον οποίο παρατίθενται τα στοιχεία αναφορικά με την κατανομή του δείγματος ως προς την περιοχή κατοικίας και την οικογενειακή κατάσταση, παρατηρούμε ότι οι 191 (41%) μαθητές και μαθήτριες που πήραν μέρος στην έρευνα κατοικούσαν στο Δήμο Θεσσαλονίκης, ενώ οι υπόλοιποι 275 (59%) σε περιφερειακό Δήμο της πόλης. Σε ότι αφορά στην οικογενειακή κατάσταση, η

πλειοψηφία των εφήβων (83.7%) δήλωσε ότι μένει και με τους δύο γονείς, το 14.8% με τον πατέρα ή την μητέρα και το 1.5% με τον παππού, τη γιαγιά ή άλλο πρόσωπο.

Πίνακας 2

Κατανομή (απόλυτες και σχετικές συχνότητες) του δείγματος ως προς την περιοχή κατοικίας και την οικογενειακή κατάσταση

Οικογενειακή κατάσταση									
Περιοχή κατοικίας	Με τους δύο γονείς		Με τον πατέρα ή την μητέρα		Με τον παππού και/ή τη γιαγιά ή άλλο πρόσωπο		Σύνολο		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Δήμος Θεσσαλονίκης	156	33.5	31	6.7	4	0.9	191	41	
Περιφερειακός Δήμος Θεσσαλονίκης	234	50.2	38	8.2	3	0.6	275	59	
Σύνολο	390	83.7	69	14.8	7	1.5	466	100	

Σημείωση. Για τις ανάγκες των στατιστικών αναλύσεων κρίθηκε σκόπιμο να ομαδοποιήσουμε τα δεδομένα που αφορούν στην περιοχή κατοικίας. Έτσι, δημιουργήθηκαν οι εξής δύο κατηγοριοποιήσεις: Δήμος Θεσσαλονίκης, που περιλαμβάνει τα άτομα που διαμένουν στο κέντρο της πόλης και περιφερειακός Δήμος Θεσσαλονίκης, που περιλαμβάνει τα άτομα που διαμένουν σε δυτικές ή ανατολικές περιοχές της πόλης, εκτός του κέντρου. Πέντε υποκείμενα δεν δήλωσαν τον τόπο κατοικίας τους και 6 υποκείμενα δεν δήλωσαν με ποιον διαμένουν.

Αναφορικά με τον αριθμό των αδερφών των υποκειμένων, από τους 477 μαθητές και μαθήτριες, σύμφωνα με τις απαντήσεις τους, οι 87 (18.5%) δεν είχαν καθόλου αδέρφια, ενώ οι 383 (81.5%) είχαν τουλάχιστον έναν αδερφό ή αδερφή.

Βάσει των χρημάτων που δήλωσαν ότι λαμβάνουν ως «χαρτζιλίκι» τα άτομα από τους κηδεμόνες τους χωρίστηκαν σε τρεις κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία περιλήφθηκαν οι έφηβοι που δήλωσαν ότι λαμβάνουν από 0 έως 20 ευρώ, στην δεύτερη κατηγορία εκείνοι που λαμβάνουν από 21 έως 40 ευρώ, και στην τρίτη όσοι λαμβάνουν από 41 έως 60 ευρώ «χαρτζιλίκι» την εβδομάδα. Η πλειοψηφία των

εφήβων (82.1%) ανήκε στην πρώτη κατηγορία, δηλαδή, των μαθητών που λαμβάνουν από 0 έως 20 ευρώ. Από τους υπόλοιπους, το 13% δήλωσε ότι παίρνει 21 έως 40 ευρώ «χαρτζιλίκι» και το 4.9% από 41 έως 60 ευρώ. Ο μέσος όρος των χρημάτων ήταν 14.35 (τ.α.= 12.91).

Ως προς το επάγγελμα των γονέων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, όσον αφορά τους πατέρες, οι μισοί σχεδόν από αυτούς, και συγκεκριμένα το 48.7%, ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες, έπονταν σε ποσοστό οι ιδιωτικοί υπάλληλοι (25.5%) και ακολουθούσαν οι δημόσιοι υπάλληλοι (17.9%) και οι άνεργοι (5.9%). Οκτώ πατέρες ήταν συνταξιούχοι και μόλις ένας ασχολούνταν με τα οικιακά. Όσον δε αφορά τις μητέρες, σε μεγαλύτερο ποσοστό ήταν δημόσιοι (26.7%) και ιδιωτικοί υπάλληλοι (24.9%), και ακολουθούσαν οι ελεύθεροι επαγγελματίες (21.7%) και όσες ασχολούνταν με τα οικιακά (20%). Το ίδιο σχεδόν ποσοστό με τους πατέρες ήταν άνεργες (6%) και τρεις μητέρες ήταν συνταξιούχοι.

Σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων του δείγματος, οι περισσότεροι γονείς των συμμετεχόντων ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ ή ΤΕΙ (37.4% των πατέρων και 44.8% των μητέρων). Αρκετοί, επίσης, ήταν οι γονείς των μαθητών οι οποίοι ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού ή διδακτορικού διπλώματος (28.7% των πατέρων και 27.8% των μητέρων). Το 26.3% και το 23.5% των πατέρων και των μητέρων αντίστοιχα ήταν απόφοιτοι Λυκείου. Λιγότεροι γονείς (5.9% των πατέρων και 2.8% των μητέρων) είχαν απολυτήριο Γυμνασίου και ελάχιστοι (1.7% των πατέρων και 1.1% των μητέρων) ήταν απόφοιτοι Δημοτικού.

2.5 Εργαλεία συλλογής δεδομένων

Είναι γνωστό πως η επιστημολογική σκοπιά του ερευνητή και οι μέθοδοι, καθώς και τα εργαλεία που χρησιμοποιεί, προσδιορίζονται, κυρίως, από το αντικείμενο της

έρευνας του, αλλά, παράλληλα, καθορίζουν τόσο το χαρακτήρα όσο και την ποιότητα των αποτελεσμάτων της έρευνας (Τσάντας Μωυσιάδης, Μπαγιάτης, & Χατζηπαντελής, 1999). Το ερωτηματολόγιο είναι ένα ευρέως διαδεδομένο και εύχρηστο εργαλείο συλλογής δεδομένων για επισκοπήσεις¹, που παρέχει δομημένα αριθμητικά δεδομένα και είναι σχετικά εύληπτο και εύκολο στην ανάλυση (Cohen, Manion, & Morrison, 2007). Τα αυτοαναφορικά ερωτηματολόγια, πιο συγκεκριμένα, εμπεριέχουν ένα σύνολο περιγραφικών δηλώσεων και εξετάζουν το βαθμό στον οποίο οι ερωτήσεις ανταποκρίνονται ή όχι στην εικόνα που έχει σχηματίσει το άτομο για τον εαυτό του (Mayer & Gaschke, 1988). Επειδή στόχος της συγκεκριμένης εργασίας ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο προκαθορισμένοι παράγοντες επιδρούν στην ευεξία των εφήβων, προτιμήθηκε η χρήση εργαλείων αυτοαναφοράς, που αντικατοπτρίζουν την οπτική των ίδιων ατόμων σε σχέση με τις προς εξέταση μεταβλητές.

Στην παρούσα μελέτη, επομένως, η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη χορήγηση ερωτηματολογίων στους συμμετέχοντες: ενός αυτοσχέδιου ερωτηματολογίου συμπλήρωσης δημογραφικών στοιχείων και έξι προκατασκευασμένων ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος ζωής, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των υποκειμένων της έρευνας. Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκε μία ανοικτού τύπου ερώτηση, η οποία αφορούσε στις υποκειμενικές πηγές νοήματος των συμμετεχόντων. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν και παρουσιάζονται στην παρούσα υποενότητα, παρατίθενται στο Παράρτημα.

¹ «Κατά κανόνα, οι επισκοπήσεις συλλέγουν δεδομένα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό σημείο, αποσκοπώντας να περιγράψουν τη φύση των υπάρχουσών συνθηκών ... ή να προσδιορίσουν τις σχέσεις που υπάρχουν ανάμεσα σε συγκεκριμένα γεγονότα» (Cohen, Manion, & Morrison, 2007: 290).

Μέτρηση της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης

Για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση του ερωτηματολογίου αξιολόγησης της συναισθηματικής νοημοσύνης εφήβων ως χαρακτηριστικού γνωρίσματος της προσωπικότητας. Το Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Adolescent Short Form (TEIQue-ASF), κατασκευάστηκε από τους Petrides, Sangareau, Furnham, και Frederickson (2006) με σκοπό τη χορήγησή του σε εφήβους ηλικίας 13 έως 18 ετών.

Το TEIQue-ASF αποτελείται από 30 δηλώσεις, δύο για κάθε μία από τις 15 εκφάνσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης -προσαρμοστικότητα, διεκδικητική συμπεριφορά, αντίληψη, έκφραση, διαχείριση, και ρύθμιση συναισθημάτων παρορμητικότητα, διαπροσωπικές σχέσεις, αυτοεκτίμηση, κοινωνική επίγνωση, κινητοποίηση εαυτού, διαχείριση άγχους, ενσυναίσθηση, ευτυχία, αισιοδοξία- οι οποίες αξιολογούν τη σφαιρική συναισθηματική νοημοσύνη του ατόμου, βάσει μίας επταβάθμιας κλίμακας τύπου Likert (1=Διαφωνώ απόλυτα, 2=Διαφωνώ πολύ, 3=Διαφωνώ λίγο, 4=Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ, 5=Συμφωνώ λίγο, 6=Συμφωνώ πολύ και 7=Συμφωνώ απόλυτα). Η βαθμολογία είναι πιθανό να κυμαίνεται από 30 έως 210. Υψηλότερη βαθμολογία συνεπάγεται και υψηλότερο επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης. Επειδή, όμως, δεν είναι όλες οι προτάσεις θετικά διατυπωμένες (π.χ. «Η ζωή μου δεν είναι ευχάριστη»), για να προκύψει η συνολική βαθμολογία, χρειάζεται να εφαρμοστεί αντιστροφή των τιμών, στις προτάσεις: 2, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 22, 25, 26, 28 (Petrides et al., 2006).

Το TEIQue-ASF αποτελεί μία απλουστευμένη έκδοση, από άποψη λεξιλογίου και συντακτικής δομής της συντομευμένης μορφής που απευθύνεται σε ενήλικους, (Mavrouli et al., 2007). Έχει μεταφραστεί στα ελληνικά και έχει σταθμιστεί στην

εκτεταμένη του έκδοση σε δείγμα Ελλήνων φοιτητών με δείκτη εσωτερικής συνάφειας Cronbach's alpha .89 (Petrides et al., 2007). Στην παρούσα έρευνα, ο δείκτης αξιοπιστίας της κλίμακας ήταν .81.

Μέτρηση του προσωπικού νοήματος ζωής

Για την αξιολόγηση του νοήματος στη ζωή των εφήβων, επιλέχθηκε η σύντομη μορφή του Personal Meaning Profile, ενός ερωτηματολογίου που κατασκευάστηκε από τον Wong (1998), με σκοπό τη μέτρηση των αντιλήψεων των ατόμων για το νόημα στη ζωή τους. Το Personal Meaning Profile-Brief (PMP-B) αποτελείται από 21 δηλώσεις, τρεις για κάθε μία από τις επτά πηγές νοήματος που εξετάζει: Επίτευξη, Σχέσεις, Θρήσκευμα, Αυθυπερβατικότητα, Αποδοχή του εαυτού, Οικειότητα και Δίκαιη μεταχείριση (MacDonald et al., 2012).

Οι δηλώσεις είναι όλες θετικά διατυπωμένες (π.χ. «Είμαι επίμονος και επινοητικός στην επίτευξη των στόχων μου») και αξιολογούν το βαθμό στον οποίο κάθε πρόταση χαρακτηρίζει τη ζωή του ατόμου, βάσει μίας κλίμακας ιεράρχησης 7 σημείων (1=Καθόλου, 2=Ελάχιστα, 3=Λίγο, 4=Μέτρια, 5=Αρκετά, 6=Πολύ, 7=Πάρα πολύ). Η συνολική βαθμολογία προσωπικού νοήματος προκύπτει αθροίζοντας τις βαθμολογίες που σημείωσε το άτομο στις 21 δηλώσεις και μπορεί να κυμαίνεται από 21 έως 147. Η βαθμολογία κάθε υποκλίμακας προκύπτει από την άθροιση των βαθμολογιών στις τρεις ερωτήσεις που την απαρτίζουν (Επίτευξη: 5, 6, 16, Σχέσεις: 7, 8, 13, Θρήσκευμα: 4, 9, 18, Αυθυπερβατικότητα: 1, 3, 17, Αποδοχή του εαυτού: 11, 15, 21, Οικειότητα: 2, 12, 14 και Δίκαιη μεταχείριση: 10, 19, 20) και είναι πιθανό να κυμαίνεται από 3 (κατώτατη βαθμολογία) έως 21 (ανώτατη βαθμολογία) (MacDonald et al., 2012).

Από το ερωτηματολόγιο μπορούν να εξαχθούν τέσσερις δείκτες αναζήτησης νοήματος: το μέγεθος, το εύρος, η ισορροπία και το βάθος. Η συνολική βαθμολογία είναι ένας δείκτης μεγέθους: όσο μεγαλύτερη η βαθμολογία, τόσο πιο πετυχημένο είναι το άτομο στην επίτευξη της ιδανικά νοηματοδοτούμενης ζωής. Ο αριθμός των πηγών από όπου αντλεί το άτομο στη ζωή του το νόημα, ορίζεται ως εύρος. Η σχετική διαφορά στις βαθμολογίες των πηγών αντανακλά την ισορροπία. Έλλειψη ισορροπίας παρατηρείται όταν υπάρχει υψηλή βαθμολόγηση σε μία μόνο υποκλίμακα και πολύ χαμηλή στις υπόλοιπες. Ο παράγοντας βάθος αξιολογεί το επίπεδο του νοήματος. Υψηλότερα θεωρούνται τα επίπεδα αξιών που υπερβαίνουν τον εαυτό (αυθυπερβατικότητα) (MacDonald et al., 2012. Reker, Peacock, & Wong, 1987).

Το κύριο πλεονέκτημα του PMP είναι ότι αποδίδει ένα γενικό δείκτη προσωπικού νοήματος, ενώ παράλληλα, αναγνωρίζει επτά πηγές αναζήτησης του νοήματος, γεγονός που δικαιολογεί την εκτενή χρήση του από ερευνητές σε διάφορα πλαίσια και με διαφορετικούς πληθυσμούς (για επισκόπηση των ερευνών βλ. MacDonald et al., 2012). Καθώς ένας από τους στόχους της συγκεκριμένης μελέτης, όπως έχουμε προαναφέρει, ήταν η διερεύνηση των πηγών από όπου αντλούν το νόημα στη ζωή τους οι έφηβοι και του τρόπου με τον οποίο αυτές επιδρούν στην ευεξία τους, κρίναμε το συγκεκριμένο εργαλείο συλλογής δεδομένων ως πιο κατάλληλο για χορήγηση. Στην παρούσα μελέτη προτιμήθηκε η χρήση της σύντομης έκδοσης, καθώς, ενώ περιλαμβάνει τις ίδιες υποκλίμακες με την αυθεντική (η οποία αποτελείται από 57 ερωτήσεις), ταυτόχρονα αποτελεί ένα γρήγορο και εύχρηστο εργαλείο συλλογής δεδομένων για χρήση σε εφήβους (MacDonald et al., 2012).

Το PMP έχει χρησιμοποιηθεί κυρίως σε ενήλικο πληθυσμό, ωστόσο έχει χορηγηθεί από ερευνητές και σε εφήβους, παρουσιάζοντας ικανοποιητικό δείκτη αξιοπιστίας (βλ. DeLazzari, 2000· Rathi & Rastogi, 2007). Ο κατασκευαστής του

βρήκε έναν συνολικό δείκτη Cronbach's α .93 και δείκτες εσωτερικής συνοχής για τις υποκλίμακες, που κυμαίνονταν από .54 έως .91 (Wong, 1998). Για το συγκεκριμένο δείγμα, όπου χορηγήθηκε μετάφραση της σύντομης εκδοχής του ερωτηματολογίου, ο δείκτης Cronbach's α ήταν .81. Επιπλέον, ελέγχθηκε η αξιοπιστία των υποκλιμάκων, αναδεικνύοντας τους εξής δείκτες alpha για κάθε υποκλίμακα: για την Επίτευξη .64, τις Σχέσεις .64, το Θρήσκευμα .87, την Αυθυπερβατικότητα .69, την Αποδοχή του εαυτού .53², την Οικειότητα .77 και τη Δίκαιη μεταχείριση .72.

Μέτρηση του υποκειμενικού ευ ζην

Για την αξιολόγηση των δύο διαφορετικών διαστάσεων –της γνωστικής και της συναισθηματικής- του υποκειμενικού ευ ζην του δείγματος, χρησιμοποιήσαμε αντίστοιχα δύο κλίμακες: την Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Satisfaction With Life Scale-SWLS) και την κλίμακα θετικού και αρνητικού συναισθήματος, Scale of Positive And Negative Experience (SPANE).

Η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Satisfaction With Life Scale-SWLS) σχεδιάστηκε από τους Diener και συν. (1985), με σκοπό να μετρήσει τις γνωστικές εκτιμήσεις των ατόμων για την ικανοποίηση από τη ζωή τους. Εστιάζει, δηλαδή, στη συνειδητή, νοητική, κριτική αξιολόγηση της ζωής του ατόμου, χρησιμοποιώντας τα δικά του κριτήρια, και είναι κατάλληλη για χρήση σε διάφορες ηλικίες (Αυγουστάκη, 2011). Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς πέντε δηλώσεων (π.χ. «Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου»), του οποίου οι απαντήσεις βαθμολογούνται βάσει μιας επταβάθμιας κλίμακας ιεράρχησης (από 1=Διαφωνώ πολύ έως 7=Συμφωνώ πολύ) και αποδίδουν ένα συνολικό σκορ για τη σφαιρική

² Από την αρχική υποκλίμακα των τριών προτάσεων αποκλείστηκε μία πρόταση (η 21), καθώς εμφάνιζε πολύ χαμηλή συνοχή. Αφαιρώντας την πρόταση αυτή επανυπολογίστηκε νέος δείκτης αξιοπιστίας, ο οποίος βελτιώθηκε σε μικρό βαθμό.

ικανοποίηση από τη ζωή. Έτσι, η βαθμολογία μπορεί να κυμαίνεται από 5 (εξαιρετική δυσαρέστηση από τη ζωή) έως 35 (πολύ υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή) (Diener et al., 1985)

Η κλίμακα βρίσκεται σε διαδικασία προσαρμογής και στάθμισης σε ελληνικό πληθυσμό (Σταλίκας & Λακιώτη, 2011). Έχει χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα σε ενήλικες (Patsiaouras, Mouzakidis, Pappas, & Xaritonidi, 2003), αλλά και σε εφήβους, με δείκτη εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α .76 (Μπεκιάρη, 2012· Τσομπόλη, 2007). Για το συγκεκριμένο δείγμα της παρούσας έρευνας ο δείκτης Cronbach's α ήταν .79.

Το αυτοαναφορικό ερωτηματολόγιο συναισθημάτων, Scale of Positive And Negative Experience (SPANE), σχεδιάστηκε από τους Diener και συν. (2009), με σκοπό την αξιολόγηση της συναισθηματικής εμπειρίας των υποκειμένων και συγκεκριμένα, τη μέτρηση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Το SPANE αποτελείται από 12 δηλώσεις, έξι για κάθε μία από τις δύο υποκλίμακες που το απαρτίζουν: την υποκλίμακα των θετικών και την υποκλίμακα των αρνητικών συναισθημάτων. Και στις δύο υποκλίμακες, τρεις από τις δηλώσεις είναι γενικές (π.χ. «θετικά», «αρνητικά») και τρεις είναι πιο ειδικές (π.χ. «θλιμμένος/η», «χαρούμενος/η»). Ο ερωτώμενος καλείται να απαντήσει, σύμφωνα με μία κλίμακα πέντε διαβαθμίσεων (1=Πολύ σπάνια/Ποτέ, 2=Σπάνια, 3=Κάποιες φορές, 4=Συχνά, 5=Πολύ συχνά/Πάντα), πόσο συχνά βίωσε, κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων, θετικά και αρνητικά συναισθήματα.

Η βαθμολογία στα 6 θετικά συναισθήματα αθροίζεται προκειμένου να βρεθεί το επίπεδο θετικού συναισθήματος του ερωτώμενου, ενώ το ίδιο ισχύει και για τις ερωτήσεις που αφορούν στα 6 αρνητικά συναισθήματα της κλίμακας. Έτσι, η βαθμολογία κάθε υποκλίμακας μπορεί να κυμαίνεται από 6 (χαμηλότερη) έως 30

(υψηλότερη βαθμολογία θετικών/αρνητικών συναισθημάτων). Από την κλίμακα SPANE μπορεί, επιπλέον, να εξαχθεί μία βαθμολογία ισορροπίας συναισθημάτων, αφαιρώντας από την βαθμολογία που πέτυχε το άτομο στα θετικά (δηλώσεις 1, 3, 5, 7, 10, 12), την αντίστοιχη των αρνητικών συναισθημάτων (δηλώσεις 2, 4, 6, 8, 9, 11). Η διαφορά που προκύπτει μπορεί να κυμαίνεται από -24 (βίωση μόνο αρνητικών συναισθημάτων) έως 24 (βίωση μόνο θετικών συναισθημάτων) (Diener et al., 2009).

Το κυριότερο πλεονέκτημα του SPANE είναι ότι, καθώς περιλαμβάνει γενικά θετικά και αρνητικά συναισθήματα, αξιολογεί όλο το εύρος των θετικών και αρνητικών εμπειριών του ατόμου και όχι μόνο ειδικά συναισθήματα. Από την άλλη, η πιο δημοφιλής κλίμακα μέτρησης συναισθημάτων, PANAS (Watson Clark, & Tellegen, 1988), αξιολογεί λέξεις, όπως «δραστήριος» και «δυνατός», οι οποίες δεν αφορούν σε συναισθήματα. Επιπλέον, στην συγκεκριμένη κλίμακα, ο ερωτώμενος απαντά βάσει των εμπειριών που είχε κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων, γεγονός που του επιτρέπει να ανακαλέσει πραγματικές εμπειρίες, αντί να βασιστεί στην γενική αυτο-εικόνα ή στις διαθέσεις του σήμερα (Diener et al., 2009).

Σε σχέση με τις ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας, οι δημιουργοί της (Diener et al., 2009) αναφέρουν ικανοποιητική εσωτερική αξιοπιστία σε δείγμα φοιτητών, με τον δείκτη Cronbach's α να είναι .89 για τη συνολική κλίμακα, .87 για την υποκλίμακα των θετικών συναισθημάτων και .81 για την υποκλίμακα των αρνητικών. Στην παρούσα μελέτη, η κλίμακα μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα με τη μέθοδο της ευθείας και της αντίστροφης μετάφρασης. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α για τη συνολική κλίμακα ήταν .86, για την κλίμακα των θετικών συναισθημάτων .84 και για την κλίμακα των αρνητικών .79.

Μέτρηση του ψυχολογικού ευ ζην

Για την αξιολόγηση του ψυχολογικού ευ ζην των υποκειμένων, χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση της κλίμακας μέτρησης ψυχολογικού ευ ζην (Psychological Well-Being Scales – PWBS), η οποία σχεδιάστηκε από την Ryff (1995), με σκοπό να εκτιμήσει το ατομικό επίπεδο του ευ ζην ενηλίκων, αλλά και εφήβων. Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, το οποίο αποτελείται από 54 δηλώσεις και αξιολογεί το άτομο σε έξι διαστάσεις του ευ ζην -Αυτονομία, Περιβαλλοντική κυριαρχία, Προσωπική ανάπτυξη, Θετικές σχέσεις με άλλους, Σκοπός στη ζωή, και Αποδοχή του εαυτού- βάσει μίας κλίμακας ιεράρχησης 6 σημείων (από 1=Διαφωνώ έντονα έως 6=Συμφωνώ έντονα) (Ryff, 1995).

Από την κλίμακα μπορεί να εξαχθεί μία σφαιρική βαθμολογία για το ευ ζην του ατόμου, η οποία είναι πιθανό να κυμαίνεται από 54 έως 324. Υψηλότερη βαθμολογία δείχνει υψηλότερο επίπεδο ψυχολογικής ευζωίας. Η συγγραφέας σημειώνει ότι δεν υπάρχουν συγκεκριμένες βαθμολογίες ή όρια κατάταξης (cut-offs) για τον ορισμό του υψηλού ή του χαμηλού ευ ζην. Αυτές οι διαφορές είναι καλύτερο να περιγράφονται βάσει πληροφοριών κατανομής από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν. Για παράδειγμα, υψηλή ευζωία θα μπορούσε να οριστεί ως βαθμολογίες που είναι στο ανώτατο 25% της κατανομής του δείγματος, ενώ χαμηλή ευζωία στο κατώτατο 25% της κατανομής. Παρόμοια διάκριση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για κάθε μία από τις έξι υποκλίμακες των εννέα ερωτήσεων που περιλαμβάνει το ερωτηματολόγιο, στις οποίες το άτομο μπορεί να λάβει βαθμολόγηση από 9 έως 54. Οι απαντήσεις στις αρνητικά διατυπωμένες δηλώσεις (3, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 39, 40, 41, 43, 44, 46, 49, 50, 54) αντιστρέφονται στις τελικές διαδικασίες βαθμολόγησης, έτσι ώστε υψηλές βαθμολογίες να δείχνουν υψηλές

εκτιμήσεις του εαυτού για την διάσταση που αξιολογείται. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων που έχουν υψηλές ή αντίθετα χαμηλές βαθμολογίες στις διαστάσεις που αξιολογούνται από το ερωτηματολόγιο, έχουν περιγραφεί αναλυτικά από την συγγραφέα (Ryff, 1995).

Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα που λαμβάνουν υψηλή βαθμολογία στην υποκλίμακα «Αυτονομία» (ερ. 6, 11, 16, 19, 25, 35, 40, 44, 52), είναι αυτοπροσδιοριζόμενα και ανεξάρτητα, ικανά να αντιστέκονται στις κοινωνικές πιέσεις να σκέφτονται και να δρουν με συγκεκριμένους τρόπους. Επιπλέον, ρυθμίζουν τη συμπεριφορά από μέσα και αξιολογούν τον εαυτό βάσει προσωπικών αξιών. Αντίθετα, τα άτομα που συγκεντρώνουν χαμηλή βαθμολογία, ανησυχούν για τις προσδοκίες και τις αξιολογήσεις των άλλων, επαφίενται στις κρίσεις των άλλων για να πάρουν σημαντικές αποφάσεις και υποκύπτουν στις κοινωνικές πιέσεις να σκέφτονται και να δρουν με συγκεκριμένους τρόπους (Ryff, 1995).

Τα άτομα που λαμβάνουν υψηλή βαθμολογία στην υποκλίμακα «Περιβαλλοντική κυριαρχία» (ερ. 2, 7, 12, 17, 20, 29, 36, 49, 53) έχουν την αίσθηση της κυριαρχίας και της ικανότητας στη διαχείριση του περιβάλλοντος, ελέγχουν την τάξη των εξωτερικών δραστηριοτήτων, χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις περιβάλλουσες ευκαιρίες και είναι ικανά να επιλέγουν ή να δημιουργούν περιβάλλοντα κατάλληλα για τις προσωπικές τους ανάγκες και αξίες. Αντίθετα, όσοι έχουν χαμηλό σκορ, αντιμετωπίζουν δυσκολία στη διαχείριση των καθημερινών εργασιών, αισθάνονται ανίκανοι να αλλάξουν ή να βελτιώσουν τον περιβάλλοντα χώρο, αγνοούν τις περιβάλλουσες ευκαιρίες και έχουν έλλειψη της αίσθησης ελέγχου πάνω στον εξωτερικό κόσμο (Ryff, 1995).

Όσον αφορά στην υποκλίμακα «Προσωπική ανάπτυξη» (ερ. 3, 18, 21, 26, 37, 41, 45, 50, 54), αυτοί που λαμβάνουν υψηλή βαθμολογία, έχουν την αίσθηση της

διαρκούς ανάπτυξης, βλέπουν τον εαυτό τους ως αναπτυσσόμενο και διευρυνόμενο, είναι ανοιχτοί στις νέες εμπειρίες, έχουν αίσθηση των δυνατοτήτων τους, αντιλαμβάνονται μία βελτίωση στον εαυτό και τη συμπεριφορά τους με τον χρόνο και τέλος, παρουσιάζουν αλλαγή με τρόπο που αντανακλά περισσότερη γνώση του εαυτού και αποτελεσματικότητα. Στις χαμηλές βαθμολογίες περιλαμβάνονται τα άτομα που έχουν μία αίσθηση προσωπικής στασιμότητας, αισθάνονται πλήξη, έλλειψη ενδιαφέροντος για τη ζωή και ανικανότητα να αναπτύξουν νέες στάσεις και συμπεριφορές (Ryff, 1995).

Τα άτομα με υψηλές εκτιμήσεις του εαυτού στην υποκλίμακα «Θετικές σχέσεις με άλλους» (ερ. 1, 5, 10, 15, 24, 32, 34, 39, 47) περιγράφονται από τις ζεστές, ικανοποιητικές σχέσεις εμπιστοσύνης που έχουν με τους άλλους, ενδιαφέρονται για την ευημερία των άλλων, είναι ικανά για ενσυναίσθηση, στοργή και οικειότητα και κατανοούν το δούνα και λαβείν των ανθρώπινων σχέσεων. Από την άλλη, όσοι έχουν χαμηλή βαθμολογία, έχουν λίγες σχέσεις εμπιστοσύνης, θεωρούν ότι είναι δύσκολο να είναι ζεστοί και ανοιχτοί και στους άλλους, και ταυτόχρονα απομονώνονται και δοκιμάζουν απογοητεύσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις. Τέλος, είναι άτομα τα οποία, συνήθως, δεν προτίθενται να κάνουν συμβιβασμούς για τη διατήρηση σημαντικών δεσμών με άλλους (Ryff, 1995).

Η υποκλίμακα «Σκοπός στη ζωή» απαρτίζεται από τις ερωτήσεις 8, 13, 22, 27, 30, 33, 38, 42 και 46 και εξετάζει τον βαθμό στον οποίο το άτομο έχει στόχους στη ζωή και αίσθηση κατεύθυνσης, αισθάνεται ότι υπάρχει νόημα στην παρούσα και την παρελθούσα ζωή και διατηρεί πεποιθήσεις που δίνουν σκοπό στη ζωή του. Η χαμηλή βαθμολογία δείχνει άτομα που δεν έχουν αίσθηση νοήματος στη ζωή τους, έχουν λίγους στόχους και σκοπούς και δεν έχουν μία αίσθηση κατεύθυνσης (Ryff, 1995).

Τέλος, όσοι συγκεντρώνουν υψηλή βαθμολογία στην υποκλίμακα «Αποδοχή του εαυτού» (ερ. 4, 9, 14, 23, 28, 31, 43, 48, 51), κατέχουν μία θετική στάση απέναντι στον εαυτό, αναγνωρίζουν και δέχονται τις πολύπλευρες πτυχές του εαυτού τους, οι οποίες περιλαμβάνουν καλά και κακά χαρακτηριστικά, αισθάνονται θετικά σχετικά με την παρελθοντική τους ζωή. Από την άλλη, η χαμηλή βαθμολογία αφορά άτομα τα οποία αισθάνονται δυσαρεστημένα με τον εαυτό τους, είναι απογοητευμένα με αυτά που έχουν συμβεί στο παρελθόν, προβληματίζονται σχετικά με συγκεκριμένα προσωπικά χαρακτηριστικά και εύχονται να ήταν διαφορετικά άτομα από αυτό που είναι (Ryff, 1995).

Το ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς, χάρη στις καλές ψυχομετρικές ιδιότητες που παρουσιάζει, σε πολυάριθμες έρευνες ανά τον κόσμο (π.χ. με Κινέζους: βλ. Cheng & Chang, 2005· Καναδούς: βλ. Clarke, Marshall, Ryff, & Rosenthal, 2000· Πορτογάλους: βλ. Fernandes, Vasconcelos-Raposo, & Teixeira, 2010· Αυστραλούς: βλ. Hickson, Allen, Beswick, Fulton, Wolf, Worrall, et al., 2008· και άλλους). Σε ελληνικό δείγμα, ο δείκτης Cronbach's α για τη συνολική κλίμακα ήταν υψηλός ($\alpha=.89$), όπως και για τις υποκλίμακες (το α κυμαίνονταν από .86 έως .89) (Λεοντοπούλου, 2011). Στην παρούσα έρευνα, όπου χρησιμοποιήθηκε η μετάφραση της σύντομης εκδοχής του ερωτηματολογίου, ο δείκτης εσωτερικής συνάφειας α ήταν .91 για την κλίμακα, και .77 για τις υποκλίμακες «Θετικές σχέσεις με άλλους» και «Αποδοχή του εαυτού»· .75 για την υποκλίμακα «Περιβαλλοντική κυριαρχία»· .72 για την «Αυτονομία»· .69³ για την υποκλίμακα «Σκοπός στη ζωή» και .60 για την υποκλίμακα «Προσωπική ανάπτυξη».

Μέτρηση της ψυχολογικής δυσφορίας

³ Από την αρχική υποκλίμακα των εννέα προτάσεων αποκλείστηκε μία πρόταση (η 8), η οποία είχε χαμηλή συνοχή. Αφαιρώντας την πρόταση αυτή υπολογίστηκε εκ νέου ο δείκτης αξιοπιστίας.

Για την εκτίμηση της ψυχολογικής δυσφορίας των υποκειμένων, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αξιολόγησης της ψυχολογικής δυσφορίας του Kessler (Kessler Psychological Distress Scale-K10). Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφορών που σχεδιάστηκε για χρήση στο γενικό πληθυσμό με στόχο την ανίχνευση συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης (Kessler et al., 2002).

Στο K10, ο ερωτώμενος απαντά, βάσει μίας κλίμακας 5 σημείων (1=Καθόλου, 2=Ελάχιστες φορές, 3= Κάποιες φορές, 4=Τις περισσότερες φορές, 5=Συνέχεια), σε 10 θετικά διατυπωμένες προτάσεις. Οι προτάσεις αφορούν στη συχνότητα βίωσης συμπτωμάτων ψυχολογικής δυσφορίας (π.χ. «Κουρασμένος/η χωρίς λόγο», «Απελπισμένος/η») κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων. Από την άθροιση των βαθμολογιών που σημείωσε το άτομο σε κάθε ερώτηση προκύπτει ο σφαιρικός δείκτης ψυχολογικής δυσφορίας, ο οποίος είναι δυνατό να κυμαίνεται από 10 έως 50. Χαμηλές βαθμολογίες δείχνουν χαμηλά επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας, ενώ αντίθετα, υψηλές βαθμολογίες σημειώνουν τα άτομα με υψηλά επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας. Διαχωρισμός των υποκειμένων βάσει συγκεκριμένων ορίων κατάταξης, δεν έχει προταθεί από τον δημιουργό, ωστόσο χρησιμοποιήθηκε σε εθνική επισκόπηση υγείας το 2001 (Victorian Population Health Survey) με τις εξής τέσσερις κατηγορίες: (α) «πιθανόν να είναι καλά» (10-19), (β) «πιθανόν να έχουν μία ήπια διαταραχή» (20-24), (γ) «πιθανόν να έχουν μία μέτρια ψυχική διαταραχή» (25-29) και (δ) «πιθανόν να έχουν μία σοβαρή ψυχική διαταραχή» (30-50) (Andrew & Slade, 2001).

Το K10 είναι ένα εύκολο και γρήγορο στη συμπλήρωση ανιχνευτικό εργαλείο συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης, το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί σε αρκετές έρευνες με μη κλινικό πληθυσμό, παρουσιάζοντας καλές ψυχομετρικές ιδιότητες (Cairney et al., 2007· Kessler et al., 2003). Σε πρόσφατη μελέτη με γερμανικό

πληθυσμό, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν .94 (Donker, Comijs, Cuijpers, Terluin, Nolen, Zitman et al., 2010). Η ερευνήτρια έκρινε για το δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας και τους σκοπούς της κατάλληλη τη χρήση του, παρότι δεν έχει σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό. Ο δείκτης Cronbach's α της κλίμακας, η οποία χορηγήθηκε μεταφρασμένη στην ελληνική γλώσσα, για το συγκεκριμένο δείγμα ήταν .83.

Μέτρηση των δημογραφικών χαρακτηριστικών

Για την μέτρηση των δημογραφικών χαρακτηριστικών των υποκειμένων διαμορφώθηκε από την ερευνήτρια ένα ερωτηματολόγιο ατομικών στοιχείων, το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις που αφορούσαν στο φύλο, το έτος γέννησης, την περιοχή κατοικίας, την εθνικότητα, το θρήσκευμα, το επάγγελμα των γονέων, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, την οικογενειακή κατάσταση, τον αριθμό των αδελφών και το «χαρτζιλίκι» που λαμβάνουν οι συμμετέχοντες από τους κηδεμόνες τους.

Μέτρηση των υποκειμενικών πηγών νοήματος

Για τη διερεύνηση των ατομικών πηγών νοήματος των υποκειμένων, διατυπώθηκε μία ανοικτού τύπου ερώτηση, στην οποία καλούνταν τα άτομα να αναφέρουν σε ιεραρχημένη σειρά τα πέντε πιο σημαντικά πράγματα που δίνουν στη ζωή τους νόημα.

2.6 Διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας

Στο σύνολο των εφήβων (N=502) διανεμήθηκαν αυτοαναφορικά ερωτηματολόγια κατά τη διάρκεια του μήνα Μαΐου του σχολικού έτους 2011-2012 και του μήνα

Οκτωβρίου του σχολικού έτους 2012-2013, προκειμένου να αξιολογηθεί η συναισθηματική τους νοημοσύνη, το προσωπικό νόημα ζωής, το υποκειμενικό τους ευ ζην, το ψυχολογικό τους ευ ζην και η ψυχολογική τους δυσφορία.

Της επίσημης διανομής των ερωτηματολογίων στο δείγμα, προηγήθηκε μία δοκιμαστική χορήγηση σε 20 άτομα του ίδιου ηλικιακού εύρους, με σκοπό την συγκέντρωση γνώμων, την αναγνώριση δυσκολιών και την χρονομέτρηση της συμπλήρωσής τους. Η σχετική αυτή προέρευνα παρείχε σημαντικές πληροφορίες, οι οποίες χρησιμοποιηθήκαν για την τελική επιμέλεια της εμφάνισης και της διάταξης των ερωτηματολογίων, με στόχο την μεγιστοποίηση της συνεργασίας των συμμετεχόντων.

Έτσι, η αρχική σελίδα του ερωτηματολογίου αφιερώθηκε στην αναφορά των ατομικών στοιχείων της ερευνήτριας, των γενικών στόχων της έρευνας, της σημαντικότητας συμμετοχής σε αυτήν, του τρόπου και χρόνου συμπλήρωσής των ερωτηματολογίων και τέλος σε διαβεβαιώσεις εμπιστευτικότητας, ανωνυμίας και μη ανιχνευσιμότητας. Σε ότι αφορά στα ερωτηματολόγια, πρώτα παρουσιάστηκαν τα TEIQue-ASF, SPANE, SWLS και PMP-B (σε αντίστοιχη σειρά), τα οποία μπορούν να απαντηθούν εύκολα, συγκεντρώνουν υψηλό ποσοστό ενδιαφέροντος και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, ώστε να ισχυροποιηθούν τα κίνητρα των ερωτώμενων και να τονωθεί η εμπιστοσύνη τους. Στο μεσαίο τμήμα προτιμήθηκε η ένταξη του ερωτηματολογίου ψυχολογικής δυσφορίας (K10), το οποίο περιέχει πιο ευαίσθητες ψυχολογικά ερωτήσεις και έπειτα το ερωτηματολόγιο ψυχολογικής ευημερίας (PWBS), το οποίο φάνηκε πολύ ελκυστικό στα άτομα της δοκιμαστικής χορήγησης, ώστε να παροτρυνθούν τα υποκείμενα να επιστρέψουν το ερωτηματολόγιο συμπληρωμένο. Εξαιτίας του μεγάλου μεγέθους του συνολικού ερωτηματολογίου (11 σελίδες) και του χρόνου που απαιτούνταν για να συμπληρωθεί (κατά μέσο όρο 45

περίπου λεπτά), αποφασίστηκε να διατυπωθούν στο τέλος του οι δημογραφικές ερωτήσεις, οι οποίες δεν χρειάζονται πολύ σκέψη για να απαντηθούν, και μία ανοιχτού τύπου ερώτηση, που προϋποθέτει την εμπιστοσύνη των υποκειμένων, καθώς οι απαντήσεις της αποτυπώνουν πιο προσωπικά δεδομένα. Κάθε τμήμα του ερωτηματολογίου συνοδεύονταν από σύντομες και σαφείς οδηγίες, οι οποίες παρουσιάζονταν με έντονους τυπογραφικούς χαρακτήρες, για να τραβήξουν τη προσοχή στα σημαντικά χαρακτηριστικά του και να κατευθύνουν κατάλληλα τους ερωτώμενους στη συμπλήρωσή του.

Κατά την επίσκεψη στα σχολεία και πριν την διανομή των ερωτηματολογίων, η ερευνήτρια επεσήμανε και προφορικά στους μαθητές ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα γίνεται σε εθελοντική βάση και ανώνυμα, ενώ διατηρούν το δικαίωμα να αρνηθούν αν δεν επιθυμούν να συμμετάσχουν σε αυτήν. Η αναφορά αυτή έγινε με σκοπό τα υποκείμενα να δώσουν ελεύθερα και αβίαστα τη συγκατάθεσή τους για συμμετοχή και να απαντήσουν όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά και αυθόρμητα στις ερωτήσεις. Επιπλέον, ενημέρωσε τα υποκείμενα για τους γενικούς σκοπούς της έρευνας και το πλαίσιο μέσα στο οποίο πραγματοποιείται, καθώς επίσης και για το δικαίωμα να ενημερωθούν για τα αποτελέσματα της εφόσον το επιθυμούν. Η πλειοψηφία των μαθητών έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον για την έρευνα και οι διευθυντές των σχολείων αιτήθηκαν την αποστολή μίας περίληψης των βασικότερων ευρημάτων μετά την ολοκλήρωσή της.

Οι μαθητές κάθε τάξης συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια, παρουσία της ερευνήτριας, κατά τη διάρκεια μίας διδακτικής ώρας και σε κάποιες περιπτώσεις, για όσους δεν είχαν προλάβει να ολοκληρώσουν τις απαντήσεις τους, και κατά τη διάρκεια του διαλλείματος που ακολουθούσε. Μετά τις εισαγωγικές κατευθυντήριες οδηγίες που δόθηκαν, όταν υπήρχαν ατομικά ερωτήματα που αφορούσαν στο

περιεχόμενο των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου ή στον τρόπο συμπλήρωσής του, η ερευνήτρια παρείχε τις απαραίτητες διευκρινήσεις.

Όταν ολοκληρώθηκε η διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων, η ερευνήτρια τα συγκέντρωσε και τα έλεγξε για την ορθότητα συμπλήρωσής τους. Ο έλεγχος απέκλεισε από τις στατιστικές αναλύσεις 25 ερωτηματολόγια, εξαιτίας σημαντικών ελλείψεων (μη ολοκληρωμένα ερωτηματολόγια) ή μη σοβαρών απαντήσεων που παρουσίαζαν (για παράδειγμα συμπλήρωση της ερώτησης που αφορούσε στο θρήσκευμα με ποδοσφαιρικές ομάδες).

2.7 Μέθοδος στατιστικής ανάλυσης των ερευνητικών δεδομένων

Την συγκέντρωση και τον έλεγχο των ερωτηματολογίων ακολούθησε η κωδικοποίηση των απαντήσεων των υποκειμένων σε όλες τις ερωτήσεις και η εισαγωγή των ερευνητικών δεδομένων σε υπολογιστή, με τη βοήθεια του στατιστικού προγράμματος SPSS 19. Η παραπάνω διαδικασία ολοκληρώθηκε με τον εκ των υστέρων έλεγχο ακρίβειας εισαγωγής των δεδομένων, για τον εντοπισμό σφαλμάτων εισαγωγής και τη διόρθωσή τους. Έπειτα, ακολούθησε η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, με σκοπό τον έλεγχο των διερευνητικών ερωτημάτων.

Σε επίπεδο περιγραφικής στατιστικής, επιλέχθηκε η παρουσίαση πινάκων κατανομής συχνοτήτων για την περίπτωση των κατηγορικών μεταβλητών (δημογραφικά στοιχεία) και πινάκων αποτύπωσης μέσου όρου (ως μέτρο κεντρικής τάσης) και τυπικής απόκλισης (ως μέτρο διασποράς) για την περίπτωση των συνεχών μεταβλητών (βαθμολογία στις κλίμακες).

Στο επίπεδο στατιστικής συμπερασματολογίας, για την διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα σε μία κατηγορική μεταβλητή με δύο κατηγορίες (π.χ. φύλο) και μία ποσοτική (π.χ. συναισθηματική νοημοσύνη), επιλέχθηκε η εφαρμογή του ελέγχου t

για ανεξάρτητα δείγματα (Independent Samples T Test). Για να ελεγχθεί η ύπαρξη ή μη στατιστικά σημαντικής διαφοράς των μέσων όρων μιας ποσοτικής μεταβλητής στις διάφορες κατηγορίες μιας κατηγορικής, με τρεις κατηγορίες και πάνω (π.χ. οικογενειακή κατάσταση) πραγματοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-way ANOVA). Συμπληρωματικά, έγινε έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων με εφαρμογή του κριτηρίου Scheffe, δίνοντας μια πιο σαφή εικόνα της διαφοροποίησης των ομάδων.

Για την εξέταση της σχέσης ανάμεσα σε δύο ποσοτικές μεταβλητές (π.χ. συναισθηματική νοημοσύνη και ψυχολογικό ευ ζην) πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης (correlation analysis) με χρήση του συντελεστή συσχέτισης Pearson (r), ενώ για τον προσδιορισμό της επίδρασης των ανεξάρτητων μεταβλητών σε κάθε εξαρτημένη εφαρμόστηκε η μέθοδος της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (multiple linear regression), με χρήση του συντελεστή προσδιορισμού R^2 , ο οποίος δείχνει το ποσοστό της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής που ερμηνεύεται από τις ανεξάρτητες μεταβλητές. Επιπρόσθετα, για τη διάκριση των σημαντικότερων μεταβλητών ως προς την μεταβλητότητα της εξαρτημένης, χρησιμοποιήσαμε την τεχνική της βηματικής παλινδρόμησης (stepwise regression technique).

Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων παρουσιάζονται στο επόμενο κεφάλαιο, ενώ η συζήτηση και η ερμηνεία τους στο κεφάλαιο που το ακολουθεί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1 Περιγραφική στατιστική

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται τα περιγραφικά στοιχεία (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ελάχιστες και μέγιστες τιμές) των μεταβλητών που αξιολογήθηκαν στην παρούσα μελέτη. Η τελική βαθμολογία των συμμετεχόντων, που χρησιμοποιήθηκε για τις αναλύσεις, προέκυψε διαιρώντας από τη συνολική βαθμολογία κάθε κλίμακας ή υποκλίμακας τον αριθμό των προτάσεων που την απαρτίζουν. Η συγκεκριμένη στατιστική επεξεργασία κρίθηκε σκόπιμη για τη διατήρηση της ισονομίας στην διεξαγωγή των αποτελεσμάτων, καθώς δύο προτάσεις από δύο διαφορετικές υποκλίμακες (πρόταση 21 από την υποκλίμακα «Αποδοχή του εαυτού» του PMP-B και πρόταση 8 από την υποκλίμακα «Σκοπός στη ζωή» του PWBS) παρουσίαζαν πολύ χαμηλή συνοχή και έπρεπε να αποκλειστούν από τις αναλύσεις. Για να είναι δυνατή στους αναγνώστες η συγκρισιμότητα των αποτελεσμάτων της παρούσης με τα αντίστοιχα άλλων ερευνών, συμπεριλάβαμε στους πίνακες των περιγραφικών στοιχείων τον αριθμό των προτάσεων από τις οποίες αποτελείται κάθε κλίμακα ή υποκλίμακα.

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι ελάχιστες και μέγιστες τιμές και ο δείκτης εσωτερικής συνοχής (α) για τις μεταβλητές: συναισθηματική νοημοσύνη, προσωπικό νόημα ζωής, ικανοποίηση από τη ζωή, θετικά και αρνητικά συναισθήματα, ψυχολογική δυσφορία και ψυχολογικό ευζην, όπως αξιολογήθηκαν από τα αντίστοιχα ερωτηματολόγια (TEIQue-ASF, PMP-B, SWLS, SPANE, K10, PWBS).

Πίνακας 3

Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ελάχιστες και μέγιστες τιμές και δείκτης εσωτερικής συνοχής (*alpha*) των μεταβλητών της έρευνας

<i>Μεταβλητή</i>	<i>alpha</i>	Ελάχιστη	Μέγιστη	μ. ο.	τ.α.	Αριθμός προτάσεων
Συναισθηματική Νοημοσύνη	.809	2.60	6.30	4.84	0.64	30
Προσωπικό Νόημα Ζωής	.807	2.52	6.67	4.60	0.73	21
Ικανοποίηση από τη ζωή	.785	1.40	7.00	4.85	1.15	5
Θετικά Συναισθήματα	.836	1.00	5.00	3.79	0.69	6
Αρνητικά Συναισθήματα	.792	1.00	5.00	2.45	0.74	6
Ψυχολογική Δυσφορία	.827	1.00	5.00	2.29	0.68	10
Ψυχολογικό ευ ζην	.907	2.41	5.59	4.32	0.53	54

Στη σύντομη έκδοση της κλίμακας μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων ως χαρακτηριστικού γνωρίσματος της προσωπικότητας, ο υψηλός μέσος όρος (μ.ο.=4.84, τ.α.=0.64) δείχνει ότι οι έφηβοι μαθητές του δείγματος εκτιμούν ότι είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους. Επιπλέον, η βαθμολογία τους στο ερωτηματολόγιο του προσωπικού νοήματος (μ.ο.=4.60, τ.α.=0.73) δείχνει ότι η ζωή τους χαρακτηρίζεται σε σημαντικό βαθμό από τις επτά πηγές νοήματος που αυτό αξιολογεί.

Οι έφηβοι βιώνουν, ακόμη, υψηλό βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή τους, όπως προκύπτει από το μέσο όρο της σχετικής κλίμακας (μ.ο.=4.85, τ.α.=1.15) και περισσότερο θετικά παρά αρνητικά συναισθήματα, σύμφωνα με τη βαθμολογία στις κλίμακες των θετικών (μ.ο.=3.79, τ.α.=0.69) και των αρνητικών (μ.ο.=2.45,

τ.α.=0.74) συναισθημάτων. Σύμφωνα με τα παραπάνω, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το υποκειμενικό ευ ζην των συμμετεχόντων είναι κατά μέσο όρο αρκετά υψηλό.

Σε σχέση με το ψυχολογικό ευ ζην, τα αποτελέσματα (μ.ο.= 4.32, τ.α.= 0.53) δείχνουν ότι οι έφηβοι μαθητές κατά μέσο όρο εκτιμούν ότι έχουν σε υψηλό επίπεδο ευεξία στη ζωή τους. Σε αναλογία με τα παραπάνω ευρήματα, ο μέσος όρος στην κλίμακα ψυχολογικής δυσφορίας (μ.ο.=2.29, τ.α.=0.68) δείχνει ότι οι μαθητές μάλλον τείνουν να είναι καλά, παρά να έχουν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και οι μέγιστες και ελάχιστες τιμές για τους παράγοντες του προσωπικού νοήματος ζωής και της ψυχολογικής ευζωίας παρουσιάζονται αντίστοιχα στους Πίνακες 4 και 5. Όπως προκύπτει από τον πρώτο πίνακα, οι βαθμολογίες στις υποκλίμακες του προσωπικού νοήματος κυμάνθηκαν από μέτριες έως αρκετά υψηλές κατά μέσο όρο.

Πίνακας 4

Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ελάχιστες και μέγιστες τιμές και δείκτης εσωτερικής συνοχής (alpha) των υποκλιμάκων του PMP-B

Παράγοντες PMP-B	alpha	Ελάχιστη	Μέγιστη	μ.ο.	τ.α.	Αριθμός προτάσεων
Επίτευξη	.635	2.00	7.00	5.24	1.10	3
Σχέσεις	.639	1.00	7.00	5.42	1.00	3
Θρήσκευμα	.868	1.00	7.00	3.33	1.76	3
Αυθυπερβατικότητα	.686	1.00	7.00	4.20	1.22	3
Αποδοχή του εαυτού	.531	1.00	7.00	4.12	1.43	2
Οικειότητα	.768	1.00	7.00	5.10	1.59	3
Δίκαιη μεταχείριση	.717	1.00	7.00	4.66	1.09	3

Ειδικότερα, οι έφηβοι συγκέντρωσαν τη χαμηλότερη βαθμολογία στην υποκλίμακα θρήσκευμα (μ.ο.=3.33, τ.α.=1.76) και την υψηλότερη στην υποκλίμακα σχέσεις (μ.ο.=5.42, τ.α.=1.00), συγκριτικά με τις υπόλοιπες. Η διαφορά αυτή δείχνει

ότι οι μαθητές χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό τις σχέσεις με τους άλλους ως πηγή νοήματος, και σε λιγότερο βαθμό το θρήσκευμα, σε σχέση με τις άλλες πηγές. Σημαντικές πηγές νοήματος για τους εφήβους αποτελούν, μετά τις σχέσεις, η επίτευξη (μ.ο.=5.24, τ.α.=1.10), η οικειότητα (μ.ο.=5.10, τ.α.=1.59) και η δίκαιη μεταχείριση (μ.ο.=4.66, τ.α.=1.09). Τα αποτελέσματα δείχνουν, ακόμη, ότι οι πηγές της αυθυπερβατικότητας (μ.ο.=4.20, τ.α.=1.22) και της αποδοχής του εαυτού (μ.ο.=4.12, τ.α.=1.43) χαρακτηρίζουν σε μέτριο βαθμό τη ζωή των συμμετεχόντων.

Τα αποτελέσματα (Πίνακας 5) από την αξιολόγηση των επιμέρους διαστάσεων της ψυχολογικής ευζωίας των εφήβων φανερώνουν ότι οι μαθητές συγκεντρώνουν κατά μέσο όρο υψηλές βαθμολογίες στους παράγοντες σκοπός στη ζωή (μ.ο.=4.57, τ.α.=0.73), προσωπική ανάπτυξη (μ.ο.=4.48, τ.α.=0.63) και θετικές σχέσεις με άλλους (μ.ο.=4.41, τ.α.=0.79). Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι οι έφηβοι συμμετέχοντες έχουν στόχους στη ζωή και αίσθηση κατεύθυνσης, έχουν την αίσθηση της διαρκούς ανάπτυξης, είναι ανοιχτοί στις νέες εμπειρίες, έχουν ζεστές σχέσεις εμπιστοσύνης και ενδιαφέρονται για την ευημερία των άλλων. Επιπλέον, οι μέσοι όροι στις σχετικές υποκλίμακες, δείχνουν ότι οι έφηβοι εκτιμούν ότι αποδέχονται τον εαυτό τους (μ.ο.=4.18, τ.α.=0.80) και είναι αυτόνομοι (μ.ο.=4.16, τ.α.=0.74) σε σημαντικό βαθμό. Ο χαμηλότερος μέσος όρος, ωστόσο πάνω από τη μέση τιμή της εξαβάθμιας κλίμακας, παρουσιάστηκε στην υποκλίμακα της περιβαλλοντικής κυριαρχίας (μ.ο.=3.99, τ.α.=0.76), γεγονός που δείχνει ότι οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι είναι ικανοί στη διαχείριση του περιβάλλοντος και ελέγχουν την τάξη των δραστηριοτήτων τους σε μέτριο βαθμό.

Πίνακας 5

Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ελάχιστες και μέγιστες τιμές και δείκτης εσωτερικής συνοχής (alpha) των υποκλιμάκων του PWBS

<i>Παράγοντες PWBS</i>	<i>alpha</i>	<i>Ελάχιστη</i>	<i>Μέγιστη</i>	<i>μ.ο.</i>	<i>τ.α.</i>	<i>Αριθμός προτάσεων</i>
Αυτονομία	.720	1.89	6.00	4.16	0.74	9
Περιβαλλοντική κυριαρχία	.750	1.56	5.89	3.99	0.76	9
Προσωπική ανάπτυξη	.601	2.56	5.89	4.48	0.63	9
Θετικές σχέσεις με άλλους	.766	1.44	6.00	4.41	0.79	9
Σκοπός στη ζωή	.688	2.50	6.00	4.57	0.73	8
Αποδοχή του εαυτού	.765	1.56	6.00	4.18	0.80	9

Ένας από τους στόχους της έρευνας ήταν η πληροφόρηση σχετικά με τις πηγές από τις οποίες αναδύουν το νόημα στη ζωή τους οι έφηβοι ηλικίας 14 έως 17 ετών. Το ερωτηματολόγιο προσωπικού νοήματος (PMP-B) που χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες αξιολογούσε το βαθμό στον οποίο οι έφηβοι χρησιμοποιούν τις επτά πηγές που περιλάμβανε, πηγές που θεωρούνται ιδανικές για μία ζωή με νόημα. Για να διερευνήσουμε ποιες πηγές νοήματος είναι σημαντικές για το δείγμα μας, συμπεριλάβαμε στο ερωτηματολόγιο μία ανοιχτού τύπου ερώτηση, στην οποία καλούνταν τα άτομα να απαντήσουν, σε ιεραρχημένη σειρά, τι θεωρούν πιο σημαντικό στη ζωή που τους δίνει νόημα ή σκοπό.

Βάσει των απαντήσεων των συμμετεχόντων δημιουργήθηκαν οι εξής κατηγορίες: (1) διαπροσωπικές σχέσεις, (2) δραστηριότητες-ενδιαφέροντα, (3) υλικά αγαθά-κτήση, (4) προσωπική ανάπτυξη-στόχοι, (5) αξίες, (6) πίστη-θρησκεία, (7) βιολογικές ανάγκες, και (8) κατοικίδια. Η πρώτη κατηγορία περιλάμβανε απαντήσεις που αφορούσαν στις σχέσεις με τους άλλους, όπως «γονείς», «φίλοι», «αγόρι», «παρέα», «σχέσεις» κ.α. Στην δεύτερη κατηγορία ομαδοποιήθηκαν οι απαντήσεις που

σχετίζονταν με τον ελεύθερο χρόνο, τα χόμπι και τα ενδιαφέροντα των μαθητών, όπως για παράδειγμα «μουσική», «ταινίες», «μαγειρική», «μπάσκετ», «χορός», «περιπέτεια», «υπολογιστής», «διασκέδαση» κ.α. Οι απαντήσεις που αφορούσαν στην κατοχή υλικών αγαθών, όπως «μεγάλο σπίτι», «πολυτέλειες», «πολλά χρήματα», «ανέσεις», εντάχθηκαν στην τρίτη κατηγορία, ενώ αυτές που αφορούσαν στην προσωπική ανάπτυξη και στόχους, για παράδειγμα «μόρφωση», «προσωπική ανάπτυξη», «όνειρα», «δημιουργία», στην τέταρτη κατηγορία. Η πέμπτη κατηγορία περιλαμβάνει αναφορές σε ανθρώπινες αξίες και δικαιώματα, όπως «αλτρουισμός», «προσφορά», «ειρήνη», «ταπείνωση», «ειλικρίνεια» «αρετές» κ.α. Οι απαντήσεις που σχετίζονταν με τη θρησκεία και την πίστη, όπως για παράδειγμα «Θεός», «πίστη», «εκκλησία», ταξινομήθηκαν στην έκτη κατηγορία. Στην κατηγορία των βιολογικών αναγκών συμπεριλήφθηκαν απαντήσεις όπως «νερό», «φαγητό», «ύπνος» και στην κατηγορία των κατοικίδιων απαντήσεις όπως «γάτα», «σκύλος» κ.α.

Στην πρώτη και στην δεύτερη σειρά, από τις πέντε συνολικά που παραχωρήθηκαν για συμπλήρωση, το μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων το συγκέντρωσε η κατηγορία των διαπροσωπικών σχέσεων (56.6% και 52.2% αντίστοιχα). Στην τρίτη, την τέταρτη και την πέμπτη σειρά, οι περισσότεροι μαθητές (41.4%, 51%, και 50.2% αντίστοιχα) δήλωσαν τις δραστηριότητες και τα προσωπικά ενδιαφέροντα ως πιο σημαντικά. Οι αναφορές σε άλλες πηγές, εκτός των διαπροσωπικών σχέσεων και των δραστηριοτήτων, εμφάνισαν πολύ μικρότερο ποσοστό και στις πέντε σειρές.

Συνολικά, από τις 1822 αναφορές, οι 671 (36.8%) αφορούσαν στις σχέσεις με άλλους, οι 668 (36.7%) στις δραστηριότητες, οι 170 (9.3%) στις βιολογικές ανάγκες, οι 157 (8.6%) στη προσωπική ανάπτυξη και στόχους, οι 78 (4.3%) στις αξίες, οι 57 (3.1%) στα υλικά αγαθά, οι 11 (0.6%) στα κατοικίδια, και οι 10 (0.6%) στη πίστη.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι έφηβοι συμμετέχοντες θεωρούν ως πιο σημαντικές στη ζωή τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις δραστηριότητες. Λιγότερο σημαντικές αναδείχθηκαν η κάλυψη βιολογικών αναγκών, η επίτευξη προσωπικών στόχων, οι αξίες και τα υλικά αγαθά. Ελάχιστες ήταν οι αναφορές στα κατοικίδια και την θρησκεία, ωστόσο οι δύο αυτές κατηγορίες συμπεριλήφθηκαν από τους εφήβους στα σημαντικά πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή.

3.2 Επαγωγική στατιστική

Στην ενότητα αυτή, παρουσιάζονται οι αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν για κάθε διερευνητικό μας ερώτημα ξεχωριστά.

1^ο διερευνητικό ερώτημα

Υπάρχουν διαφορές στο επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος ζωής, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των εφήβων ηλικίας 14 έως 17 ετών, σε σχέση με δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως η ηλικία, το φύλο, η εθνικότητα, το θρήσκευμα, η περιοχή κατοικίας και η οικογενειακή και οικονομική κατάσταση;

Για την εξακρίβωση της σύνδεσης των τεσσάρων ηλικιακών ομάδων των συμμετεχόντων με τις επιδόσεις στις κλίμακες, εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-way ANOVA) από την οποία φάνηκε ότι η κλίμακα του προσωπικού νοήματος ($F(3,409) = 4.449, p = .004$), η κλίμακα των θετικών συναισθημάτων ($F(3,472) = 6.157, p < .001$), η κλίμακα των αρνητικών συναισθημάτων ($F(3,470) = 3.379, p = .018$), και η κλίμακα της ψυχολογικής

δυσφορίας ($F(3,468) = 6.305, p < .001$), παρουσίαζαν στατιστική σημαντικότητα. Καθώς δεν υπήρχαν συγκεκριμένες ερευνητικές υποθέσεις έγιναν πολλαπλές συγκρίσεις ανά ζεύγη με τη μέθοδο Scheffe, δίνοντας μια πιο σαφή εικόνα της διαφοροποίησης των ομάδων. Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της κάθε κλίμακας, για τις τέσσερις ομάδες, παρουσιάζονται στον Πίνακα 6.

Πίνακας 6

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των κλιμάκων ως προς την ηλικία και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων

<i>Μεταβλητές</i>	14 ετών		15 ετών		16 ετών		17 ετών		<i>p</i>
	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	
Συναισθηματική νοημοσύνη (TEIQue-ASF)	5.00	(0.60)	4.86	(0.65)	4.78	(0.64)	4.78	(0.64)	.123
Προσωπικό νόημα ζωής (PMP-B)	4.86	(0.64)	4.63	(0.69)	4.52	(0.73)	4.46	(0.83)	.004*
Ικανοποίηση από ζωή (SWLS)	5.06	(1.06)	4.88	(1.20)	4.83	(1.15)	4.66	(1.22)	.145
Θετικά συναισθήματα (SPANE)	4.03	(0.50)	3.81	(0.71)	3.79	(0.64)	3.59	(0.75)	.000**
Αρνητικά συναισθήματα (SPANE)	2.25	(0.65)	2.47	(0.73)	2.44	(0.76)	2.60	(0.79)	.018*
Ψυχολογικό ευ ζην (PWBS)	4.47	(0.50)	4.28	(0.50)	4.32	(0.52)	4.30	(0.60)	.150
Ψυχολογική δυσφορία (K10)	2.01	(0.56)	2.29	(0.71)	2.32	(0.62)	2.46	(0.74)	.000**

Σημείωση. *p < .05, **p < .001.

Ο έλεγχος Scheffe στην κλίμακα του προσωπικού νοήματος, έδειξε ότι η διαφορά μεταξύ της πρώτης ομάδας από την τρίτη και την τέταρτη ήταν στατιστικώς σημαντική, εύρημα που δηλώνει ότι η ζωή των μαθητών που είναι 14 ετών χαρακτηρίζεται από τις επτά πηγές νοήματος που θεωρούνται ιδανικές σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τη ζωή των μαθητών που είναι 16 και 17 ετών. Ως προς τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, ο έλεγχος έδειξε ότι οι έφηβοι ηλικίας 17 ετών διαφοροποιούνται σε σχέση με τους εφήβους ηλικίας 14 και 15 ετών και αναφέρουν σε μικρότερο βαθμό θετικά συναισθήματα από αυτούς, ενώ παράλληλα αναφέρουν σε μεγαλύτερο βαθμό αρνητικά συναισθήματα σε σχέση με τους εφήβους ηλικίας 14 ετών. Επιπλέον, η πρώτη ομάδα διαφοροποιείται σε σχέση με όλες τις υπόλοιπες στην κλίμακα της ψυχολογικής δυσφορίας. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι οι έφηβοι 14 ετών παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας από τους εφήβους 15, 16 και 17 ετών.

Από την ανάλυση διακύμανσης που πραγματοποιήθηκε για την διερεύνηση διαφορών στους μέσους όρους των επιμέρους διαστάσεων του προσωπικού νοήματος σε σχέση με την ηλικία (Πίνακας 7), βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις υποκλίμακες του θρησκειώματος ($F(3,464) = 11.892, p < .001$), της αυθυπερβατικότητας ($F(3,466) = 2.844, p = .037$) και της αποδοχής του εαυτού ($F(3,461) = 3.260, p = .021$).

Ο έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων ανά ζεύγη, σε σχέση με το θρήσκευμα έδειξε ότι η διαφορά μεταξύ της πρώτης ομάδας με όλες τις άλλες ήταν στατιστικά σημαντική, και της δεύτερης ομάδας με την πρώτη και την τέταρτη. Επομένως, τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι οι έφηβοι ηλικίας 14 ετών χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό το θρήσκευμα ως πηγή νοήματος από τους μεγαλύτερους σε ηλικία εφήβους. Οι έφηβοι 15 ετών χρησιμοποιούν το θρήσκευμα σε μικρότερο βαθμό από τους

εφήβους 14 ετών και σε μεγαλύτερο βαθμό από τους εφήβους 17 ετών, ενώ δεν παρουσιάζουν σημαντική διαφορά με τους εφήβους 16 ετών ως προς το βαθμό αυτό. Ο έλεγχος Scheffe που εφαρμόστηκε αναφορικά με την υποκλίμακα της αυθυπερβατικότητας δεν έδειξε καμία σημαντική διαφορά στους μέσους όρους σε σχέση με την ηλικία. Ως προς την υποκλίμακα της αποδοχής του εαυτού διαφορές φάνηκαν μόνο ανάμεσα στη πρώτη και την τέταρτη ομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έφηβοι 14 ετών παρουσιάζουν υψηλότερη βαθμολογία από τους εφήβους 17 ετών στην διάσταση αυτή, και επομένως, κατέχουν σε μεγαλύτερο βαθμό θετική στάση απέναντι στον εαυτό και τις πτυχές του εαυτού τους.

Πίνακας 7

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PMP-B ως προς την ηλικία και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων

Υποκλιμάκες PMP-B	14 ετών		15 ετών		16 ετών		17 ετών		p
	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	
Επίτευξη	5.09	(1.23)	5.34	(1.10)	5.20	(0.94)	5.20	(1.17)	.401
Σχέσεις	5.46	(1.00)	5.43	(0.92)	5.48	(1.01)	5.32	(1.12)	.669
Θρήσκευμα	4.29	(1.64)	3.40	(1.76)	3.06	(1.58)	2.80	(1.79)	.000**
Αυθυπερβατικότητα	4.33	(1.13)	4.36	(1.14)	3.99	(1.25)	4.08	(1.35)	.037*
Αποδοχή του εαυτού	4.58	(1.24)	4.09	(1.49)	4.09	(1.43)	3.90	(1.40)	.021*
Οικειότητα	5.29	(1.30)	5.07	(1.61)	5.05	(1.54)	5.08	(1.78)	.758
Δίκαιη μεταχείριση	4.84	(1.05)	4.66	(1.06)	4.56	(1.12)	4.63	(1.14)	.378

Σημείωση. *p < .05, **p < .001.

Η ανάλυση διακύμανσης πραγματοποιήθηκε για τη διερεύνηση διαφορών στις διαστάσεις του ψυχολογικού ευ ζην σε σχέση με την ηλικία. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, υπάρχει επίδραση της ηλικίας στις διαστάσεις της περιβαλλοντικής

κυριαρχίας ($F(3,448) = 5.481, p = .001$) και των θετικών σχέσεων με άλλους ($F(3,458) = 3.110, p = .026$). Συγκεκριμένα, στην υποκλίμακα της περιβαλλοντικής κυριαρχίας οι έφηβοι 14 ετών είχαν μέσο όρο 4.27 ($\tau.α.=0.66$), οι έφηβοι 15 ετών 4.01 ($\tau.α.=0.73$), οι έφηβοι 16 ετών 3.94 ($\tau.α.=0.81$) και οι έφηβοι 17 ετών 3.81 ($\tau.α.=0.76$). Στην υποκλίμακα των θετικών σχέσεων οι μέσοι όροι των τεσσάρων ηλικιακών ομάδων ιεραρχικά, ξεκινώντας από τους μαθητές 14 ετών, ήταν 4.60 ($\tau.α.=0.76$), 4.45 ($\tau.α.=0.71$), 4.28 ($\tau.α.=0.83$) και 4.32 ($\tau.α.=0.90$).

Ο συμπληρωματικός έλεγχος Scheffe, σε σχέση με την υποκλίμακα της περιβαλλοντικής κυριαρχίας, έδειξε στατιστικώς σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα άτομα 14 ετών με αυτά που είναι 16 και 17 ετών. Συγκεκριμένα, τα άτομα 14 ετών παρουσιάζουν μεγαλύτερο μέσο όρο περιβαλλοντικής κυριαρχίας, και επομένως είναι πιο ικανά στη διαχείριση του περιβάλλοντος και των δραστηριοτήτων συγκριτικά με τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες. Σε ότι αφορά στις θετικές σχέσεις, διαφορές βρέθηκαν μόνο ανάμεσα στους μαθητές 14 ετών με αυτούς που είναι 16 ετών, και τα στοιχεία έδειξαν ότι οι πρώτοι παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο θετικών σχέσεων από ότι οι δεύτεροι.

Προκειμένου να διαπιστωθεί αν το φύλο επιδρά στο επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος ζωής, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των ατόμων, εφαρμόσαμε τον έλεγχο t για ανεξάρτητα δείγματα. Επιλέξαμε για αυτόν, όπως και για τους άλλους ελέγχους ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας το 5%. Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα του Πίνακα 8, οι μέσοι όροι βαθμολογίας των δύο φύλων διαφέρουν, στη συναισθηματική νοημοσύνη ($t(418) = 2.185, p = .015$), στα αρνητικά συναισθήματα ($t(452) = -3.562, p < .001$), και στην ψυχολογική δυσφορία ($t(457) = -3.661, p < .001$). Συγκεκριμένα, τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο

από τα αγόρια, στα αρνητικά συναισθήματα και την ψυχολογική δυσφορία, και μικρότερο μέσο όρο στη συναισθηματική νοημοσύνη. Σύμφωνα με τα παραπάνω, τα κορίτσια αναφέρουν ότι βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό αρνητικά συναισθήματα και συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης από ότι τα αγόρια. Επιπλέον, τα αγόρια εκτιμούν ότι είναι ικανά να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα τα δικά τους και των άλλων και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις σχέσεις τους σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι τα κορίτσια. Η τελευταία αυτή διαφορά, όπως προκύπτει από τους μέσους όρους που παρουσιάζονται στον πίνακα είναι μικρή.

Πίνακας 8

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας ως προς το φύλο και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων

Μεταβλητές	Φύλο	μ.ο.	τ.α.	p
Συναισθηματική νοημοσύνη (TEIQue-ASF)	Αγόρι	4.91	0.60	.015*
	Κορίτσι	4.78	0.66	
Προσωπικό νόημα ζωής (PMP-B)	Αγόρι	4.54	0.72	.285
	Κορίτσι	4.67	0.74	
Ικανοποίηση από τη ζωή (SWLS)	Αγόρι	4.81	1.12	.206
	Κορίτσι	4.89	1.19	
Θετικά συναισθήματα (SPANE)	Αγόρι	3.81	0.64	.226
	Κορίτσι	3.77	0.73	
Αρνητικά συναισθήματα (SPANE)	Αγόρι	2.34	0.67	.000**
	Κορίτσι	2.58	0.80	
Ψυχολογικό ευ ζην (PWBS)	Αγόρι	4.33	0.50	.411
	Κορίτσι	4.32	0.56	
Ψυχολογική δυσφορία (K10)	Αγόρι	2.18	0.63	.000**
	Κορίτσι	2.41	0.72	

Σημείωση. *p < .05, **p < .001.

Στον Πίνακα 9 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των δύο φύλων στις επτά διαστάσεις προσωπικού νοήματος. Τα αποτελέσματα από τον

έλεγχος t έδειξαν την επίδραση του φύλου σε τρεις πηγές: του θρησκευματος ($t(466) = -2.556, p = .005$), της αποδοχής του εαυτού ($t(463) = -1.708, p = .044$) και της οικειότητας ($t(465) = -4.222, p < .001$). Από τους μέσους όρους των δύο φύλων διαπιστώνουμε ότι τα κορίτσια εμφανίζουν υψηλότερη βαθμολογία από ότι τα αγόρια και στις τρεις πηγές νοήματος, γεγονός που δείχνει ότι το θρήσκευμα, η αποδοχή του εαυτού και η οικειότητα χαρακτηρίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό τη ζωή των κοριτσιών σε σύγκριση με τα αγόρια.

Πίνακας 9

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PMP-B ως προς το φύλο και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων

Υποκλίμακες PMP-B	Αγόρι		Κορίτσι		p
	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	
Επίτευξη	5.26	(1.06)	5.20	(1.15)	.275
Σχέσεις	5.36	(0.99)	5.48	(1.00)	.093
Θρήσκευμα	3.12	(1.76)	3.54	(1.74)	.005*
Αυθυπερβατικότητα	4.21	(1.22)	4.19	(1.23)	.444
Αποδοχή του εαυτού	4.01	(1.48)	4.24	(1.37)	.044*
Οικειότητα	4.80	(1.59)	5.41	(1.52)	.000**
Δίκαιη μεταχείριση	4.65	(1.09)	4.67	(1.09)	.421

Σημείωση. * $p < .05$, ** $p < .001$.

Ο έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα, που εφαρμόστηκε για τη διερεύνηση διαφορών ανάμεσα στα δύο φύλα σε σχέση με τις επιμέρους διαστάσεις του ψυχολογικού ευ ζην, έδειξε ότι τα αγόρια διαφέρουν από τα κορίτσια στο βαθμό της περιβαλλοντικής κυριαρχίας ($t(450) = 3.152, p = .001$), των θετικών σχέσεων ($t(460) = -2.096, p = .018$) και του σκοπού στη ζωή ($t(453) = -1.965, p = .025$) που εμφανίζουν. Η διαφορά φαίνεται να είναι υπέρ των αγοριών στην αίσθηση της

περιβαλλοντικής κυριαρχίας, αφού εμφανίζουν μεγαλύτερο μέσο όρο στην αντίστοιχη υποκλίμακα από τα κορίτσια. Από την άλλη, τα κορίτσια έχουν σε μεγαλύτερο βαθμό θετικές σχέσεις και σκοπό στη ζωή από ότι τα αγόρια, ωστόσο η διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα στις δύο αυτές διαστάσεις είναι μικρή. Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των δύο φύλων στις έξι διαστάσεις ψυχολογικού ευ ζην παρουσιάζονται στον Πίνακα 10.

Πίνακας 10

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PWBS ως προς το φύλο και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων

Υποκλιμάκες PWBS	Αγόρι		Κορίτσι		p
	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	
Αυτονομία	4.20	(0.73)	4.12	(0.75)	.138
Περιβαλλοντική κυριαρχία	4.10	(0.75)	3.87	(0.76)	.001*
Προσωπική ανάπτυξη	4.45	(0.63)	4.52	(0.63)	.126
Θετικές σχέσεις	4.33	(0.73)	4.48	(0.85)	.018*
Σκοπός στη ζωή	4.50	(0.75)	4.63	(0.70)	.025*
Αποδοχή του εαυτού	4.23	(0.70)	4.12	(0.88)	.088

Σημείωση. *p < .05, **p < .001.

Τα αποτελέσματα του ελέγχου t που εφαρμόστηκε για τη διερεύνηση διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας σε σχέση με την εθνικότητα, έδειξαν ότι η τελευταία δεν επηρεάζει σημαντικά καμία μεταβλητή, παρά μόνο την ικανοποίηση από τη ζωή ($t(473) = 1.739, p = .041$). Ειδικότερα, ο μέσος όρος των ατόμων που δήλωσαν ότι έχουν ελληνική εθνικότητα (μ.ο.=4.87, τ.α.=1.15) ήταν υψηλότερος από τον μέσο όρο των ατόμων που δήλωσαν κάποια άλλη

εθνικότητα (μ.ο.=4.52, τ.α.=1.13). Βάσει των παραπάνω, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι έφηβοι με ελληνική εθνικότητα είναι πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους σε σύγκριση με τους εφήβους άλλης εθνικότητας.

Αναφορικά με τις διαφορές των δύο κατηγοριών εθνικοτήτων (ελληνική/άλλη) στις επτά πηγές νοήματος, ο έλεγχος t έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στην υποκλίμακα της επίτευξης ($t(464) = 1.745, p = .040$) και του θρησκευματος ($t(465) = -1.964, p = .025$). Οι μαθητές με ελληνική εθνικότητα είχαν μεγαλύτερο μέσο όρο στην πρώτη αντίστοιχα υποκλίμακα και μικρότερο στη δεύτερη, συγκριτικά με τους μαθητές άλλης εθνικότητας. Σύμφωνα με τα δεδομένα αυτά, η ζωή των ελλήνων εφήβων χαρακτηρίζεται σε μεγαλύτερο βαθμό από τη πηγή της επίτευξης και σε μικρότερο βαθμό από την πηγή του θρησκευματος σε σχέση με τους εφήβους άλλης εθνικότητας. Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις στις υποκλίμακες του προσωπικού νοήματος ως προς την εθνικότητα παρουσιάζονται στον Πίνακα 11.

Πίνακας 11

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PMP-B ως προς την εθνικότητα και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων

Υποκλίμακες PMP-B	Ελληνική		Άλλη		p
	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	
Επίτευξη	5.26	(1.09)	4.90	(1.18)	.040*
Σχέσεις	5.42	(0.98)	5.45	(1.22)	.446
Θρήσκευμα	3.27	(1.76)	3.89	(1.72)	.025*
Αυθυπερβατικότητα	4.22	(1.22)	3.91	(1.29)	.083
Αποδοχή του εαυτού	4.12	(1.43)	4.13	(1.49)	.487
Οικειότητα	5.12	(1.56)	4.83	(1.95)	.207
Δίκαιη μεταχείριση	4.68	(1.08)	4.40	(1.24)	.090

Σημείωση. *p < .05, **p < .001.

Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή του ελέγχου t για την εξακρίβωση διαφορών στις επιμέρους διαστάσεις του ψυχολογικού ευ ζην σε σχέση με την εθνικότητα, έδειξαν ότι δεν διαφέρουν οι έφηβοι ελληνικής εθνικότητας από τους εφήβους άλλης εθνικότητας στο επίπεδο των έξι διαστάσεων ψυχολογικού ευ ζην που εμφανίζουν.

Η εφαρμογή του ελέγχου t για τη σύγκριση των μέσων όρων των υποκειμένων βάσει του θρησκευματος, έδειξε ότι ο θρησκευτικός προσανατολισμός, η πίστη δηλαδή σε κάποιο θρήσκευμα, επιδρά σε όλες τις μεταβλητές της έρευνας. Η διαφορά είναι υπέρ των ατόμων που δήλωσαν ότι πιστεύουν σε κάποιο συγκεκριμένο θρήσκευμα, εφόσον είχαν στατιστικώς σημαντικά υψηλότερο μέσο όρο στη συναισθηματική νοημοσύνη ($t(396) = 1.768, p = .039$), στο προσωπικό νόημα ζωής ($t(387) = 4.822, p < .001$), στην ικανοποίηση από τη ζωή ($t(447) = 3.081, p = .001$), στα θετικά συναισθήματα ($t(117) = 2.677, p = .004$), και το ψυχολογικό ευ ζην ($t(333) = 2.033, p = .022$) και χαμηλότερο μέσο όρο στα αρνητικά συναισθήματα ($t(120) = -2.207, p = .015$) και την ψυχολογική δυσφορία ($t(443) = -2.992, p = .002$) από τα άτομα που απάντησαν ότι δεν πιστεύουν σε κάποια θρησκεία. Η μεγαλύτερη διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες ατόμων, διαφορά σχεδόν μισής μονάδας, παρουσιάζεται στο προσωπικό νόημα ζωής και στην ικανοποίηση από τη ζωή. Ενώ, μικρή διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες εντοπίζεται στην συναισθηματική νοημοσύνη και στην ψυχολογική ευεξία. Οι μέσοι όροι των δύο ομάδων στις μεταβλητές της έρευνας παρουσιάζονται στον Πίνακα 12.

Πίνακας 12

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας ως προς το θρήσκευμα και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων

Μεταβλητές	Θρήσκευμα	μ.ο.	τ.α.	p
Συναισθηματική νοημοσύνη (TEIQue-ASF)	Κάποιο	4.87	0.62	.039*
	Κανένα	4.73	0.71	
Προσωπικό νόημα ζωής (PMP-B)	Κάποιο	4.70	0.72	.000**
	Κανένα	4.27	0.68	
Ίκανοποίηση από τη ζωή (SWLS)	Κάποιο	4.94	1.10	.001*
	Κανένα	4.53	1.26	
Θετικά συναισθήματα (SPANE)	Κάποιο	3.84	0.63	.004*
	Κανένα	3.59	0.81	
Αρνητικά συναισθήματα (SPANE)	Κάποιο	2.41	0.70	.015*
	Κανένα	2.62	0.83	
Ψυχολογικό ευ ζην (PWBS)	Κάποιο	4.35	0.52	.022*
	Κανένα	4.20	0.56	
Ψυχολογική δυσφορία (K10)	Κάποιο	2.24	0.66	.002*
	Κανένα	2.48	0.76	

Σημείωση. *p < .05, **p < .001.

Ο έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα που εφαρμόστηκε, αναφορικά με τις υποκλίμακες του προσωπικού νοήματος, έδειξε ότι διαφέρουν οι έφηβοι που έχουν κάποια θρησκεία από αυτούς που δεν έχουν κάποια στον μέσο όρο που εμφανίζουν στις πηγές του θρησκευματος ($t(301.386) = 19.082, p < .001$), της αποδοχής του εαυτού ($t(438) = 1.763, p = .039$) και της δίκαιης μεταχείρισης ($t(111.275) = 3.771, p < .001$). Ειδικότερα, όπως προκύπτει από τον Πίνακα 13, η διαφορά που παρουσιάζουν οι δύο ομάδες ατόμων στην πηγή του θρησκευματος είναι πολύ μεγάλη (διαφορά μ.ο.=2.29). Επομένως, η ζωή των ατόμων που δηλώνουν ότι έχουν κάποιο θρήσκευμα χαρακτηρίζεται σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από την πηγή του θρησκευματος από ότι των ατόμων χωρίς θρήσκευμα. Αξιοσημείωτη διαφορά παρουσιάζουν οι δύο ομάδες και στις άλλες δύο υποκλίμακες. Τόσο στην υποκλίμακα

της αποδοχής του εαυτού όσο και στην υποκλίμακα της δίκαιης μεταχείρισης, μεγαλύτερη βαθμολογία εμφανίζουν οι έφηβοι με κάποιο θρήσκευμα.

Πίνακας 13

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PMP-B ως προς το θρήσκευμα και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων

<i>Υποκλίμακες PMP-B</i>	Κάποιο		Κανένα		<i>p</i>
	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	
Επίτευξη	5.20	(1.11)	5.35	(1.08)	.127
Σχέσεις	5.44	(0.99)	5.42	(1.05)	.408
Θρήσκευμα	3.83	(1.64)	1.54	(0.77)	.000**
Αυθυπερβατικότητα	4.22	(1.20)	4.15	(1.32)	.312
Αποδοχή του εαυτού	4.20	(1.39)	3.90	(1.55)	.039*
Οικειότητα	5.15	(1.59)	4.91	(1.61)	.106
Δίκαιη μεταχείριση	4.77	(1.01)	4.22	(1.25)	.000**

Σημείωση. * $p < .05$, ** $p < .001$.

Τα άτομα με κάποιο και με κανένα θρήσκευμα διαφοροποιήθηκαν στατιστικώς σημαντικά σε πέντε από τις έξι διαστάσεις του ψυχολογικού ευ ζην: στην αυτονομία ($t(123.417) = -2.513, p = .006$), στην περιβαλλοντική κυριαρχία ($t(117.274) = 3.147, p = .001$), στις θετικές σχέσεις με άλλους ($t(434) = 2.858, p = .002$), στον σκοπό στη ζωή ($t(428) = 2.081, p = .019$) και στην αποδοχή του εαυτού ($t(397) = 2.528, p = .006$). Τα αποτελέσματα του ελέγχου t για τη σύγκριση των μέσων όρων των δύο ομάδων παρουσιάζονται στον Πίνακα 14 και δείχνουν ότι οι έφηβοι με κάποιο θρήσκευμα είχαν υψηλότερο μέσο όρο σε όλες τις προαναφερθείσες διαστάσεις σε σχέση με τους εφήβους χωρίς θρήσκευμα, εκτός από την διάσταση της αυτονομίας, στην οποία η διαφορά είναι υπέρ των εφήβων χωρίς θρήσκευμα. Οι διαφορές στους μέσους όρους κυμαίνονταν από 0.18 έως 0.32.

Πίνακας 14

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PWBS ως προς το θρήσκευμα και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας (p) της διαφοράς των μέσων όρων

<i>Υποκλιμάκες PWBS</i>	Κάποιο		Κανένα		<i>p</i>
	μ.ο.	(τ.α)	μ.ο.	(τ.α)	
Αυτονομία	4.11	(0.71)	4.35	(0.83)	.006*
Περιβαλλοντική κυριαρχία	4.06	(0.72)	3.74	(0.88)	.001*
Προσωπική ανάπτυξη	4.49	(0.60)	4.44	(0.73)	.311
Θετικές σχέσεις	4.46	(0.78)	4.20	(0.78)	.002*
Σκοπός στη ζωή	4.59	(0.72)	4.41	(0.81)	.019*
Αποδοχή του εαυτού	4.22	(0.80)	3.97	(0.77)	.006*

Σημείωση. *p < .05, **p < .001.

Συμπερασματικά, οι έφηβοι οι οποίοι πιστεύουν σε κάποια θρησκεία είναι πιο ικανοί στη διαχείριση του περιβάλλοντος, αποδέχονται περισσότερο τον εαυτό τους, έχουν πιο ικανοποιητικές σχέσεις και μεγαλύτερη αίσθηση του σκοπού στη ζωή από τους εφήβους οι οποίοι δεν πιστεύουν κάπου. Από την άλλη, οι τελευταίοι, παρουσιάζουν μεγαλύτερη αίσθηση αυτονομίας, είναι δηλαδή πιο ανεξάρτητοι και ικανοί να αντιστέκονται στις κοινωνικές πιέσεις να σκέφτονται και να δρουν με συγκεκριμένους τρόπους, από τους εφήβους που δηλώνουν πίστη σε κάποιο συγκεκριμένο θρήσκευμα.

Ο έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα εφαρμόστηκε για την διερεύνηση των διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας σε σχέση με την περιοχή κατοικίας. Από τα στατιστικά δεδομένα του Πίνακα 15 προκύπτει ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων που διαμένουν στο Δήμο Θεσσαλονίκης (κέντρο της πόλης) και αυτών που διαμένουν σε κάποιο περιφερειακό Δήμο της

Θεσσαλονίκης (εκτός του κέντρου της πόλης), ως προς το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης ($t(413) = -0.694, p = .244$), του προσωπικού νοήματος ζωής ($t(406) = -0.022, p = .491$), των αρνητικών συναισθημάτων ($t(467) = 1.572, p = .059$) και του ψυχολογικού ευ ζην ($t(350) = -0.105, p = .458$). Διαφορές διαπιστώθηκαν σε σχέση με τον βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή ($t(469) = -1.790, p = .037$), τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων ($t(469) = -2.142, p = .016$), καθώς επίσης και το επίπεδο ψυχολογικής δυσφορίας ($t(465) = 2.526, p = .006$) των υποκειμένων ανάλογα με τον τόπο διαμονής τους.

Πίνακας 15

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας ως προς την περιοχή κατοικίας και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων

Μεταβλητές	Περιοχή κατοικίας			
		μ.ο.	τ.α.	p
Συναισθηματική νοημοσύνη (TEIQue-ASF)	Δ. Θεσ/νίκης	4.82	0.65	.244
	Περιφερ. Δ.	4.86	0.63	
Προσωπικό νόημα ζωής (PMP-B)	Δ. Θεσ/νίκης	4.61	0.78	.491
	Περιφερ. Δ.	4.61	0.70	
Ικανοποίηση από τη ζωή (SWLS)	Δ. Θεσ/νίκης	4.74	1.17	.037*
	Περιφερ. Δ.	4.93	1.13	
Θετικά συναισθήματα (SPANE)	Δ. Θεσ/νίκης	3.71	0.71	.016*
	Περιφερ. Δ.	3.84	0.66	
Αρνητικά συναισθήματα (SPANE)	Δ. Θεσ/νίκης	2.52	0.74	.059
	Περιφερ. Δ.	2.41	0.74	
Ψυχολογικό ευ ζην (PWBS)	Δ. Θεσ/νίκης	4.32	0.55	.458
	Περιφερ. Δ.	4.32	0.52	
Ψυχολογική δυσφορία (K10)	Δ. Θεσ/νίκης	2.38	0.72	.006*
	Περιφερ. Δ.	2.22	0.66	

Σημείωση. * $p < .05$, ** $p < .001$.

Πιο αναλυτικά, παρατηρούμε ότι οι μαθητές που διαμένουν εκτός κέντρου βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους, περισσότερα θετικά

συναισθήματα και μικρότερο βαθμό ψυχολογικής δυσφορίας από τους μαθητές που κατοικούν στο κέντρο της πόλης. Οι διαφορές στους μέσους όρους των δύο ομάδων, αν και στατιστικά σημαντικές, δεν είναι μεγάλες, αφού κυμαίνονται από 0.13 έως 0.19 για τις τρεις σχετικές υποκλίμακες.

Διαφοροποίηση των μαθητών ως προς τις πηγές προσωπικού νοήματος ανάλογα με την περιοχή κατοικίας τους δεν παρατηρήθηκε. Σε σχέση με τις διαστάσεις του ψυχολογικού ευ ζην, βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στην υποκλίμακα της αποδοχής του εαυτού ($t(418) = -1.922, p = .027$), όπου, ο μέσος όρος των κατοίκων περιφερειακών δήμων ($\mu.o.=4.24, \tau.a.=0.82$) ήταν υψηλότερος από τον αντίστοιχο μέσο όρο των κατοίκων του κέντρου ($\mu.o.=4.08, \tau.a.=0.77$). Η διαφορά αυτή, αν και μικρή, δείχνει ότι οι έφηβοι που διαμένουν σε περιοχές εκτός του κέντρου έχουν μία πιο θετική στάση απέναντι στον εαυτό και αποδέχονται σε μεγαλύτερο βαθμό τις προσωπικές τους πτυχές από τους κατοίκους του κέντρου.

Η ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης χρησιμοποιήθηκε για να ελεγχθεί πως διαφοροποιούνται οι βαθμολογίες στις μεταβλητές της έρευνας σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση (διαμονή: με τους δύο γονείς/ με τον πατέρα ή την μητέρα/ με τον παππού και/ή τη γιαγιά ή άλλο πρόσωπο) και σύμφωνα με τα αποτελέσματά της, η επίδραση της ικανοποίησης από τη ζωή ήταν σημαντική ($F(2,467) = 3.867, p = .022$). Η ομάδα των εφήβων που δήλωσε ότι μένει και με τους δύο γονείς είχε υψηλότερο μέσο όρο στην σχετική κλίμακα ($\mu.o.=4.91, \tau.a.=0.13$) σε σχέση τόσο με τους εφήβους που μένουν με τον ένα γονέα ($\mu.o.= 4.64, \tau.a.=1.28$) όσο και με αυτούς που μένουν με τον παππού, τη γιαγιά ή άλλο πρόσωπο ($\mu.o.=3.94, \tau.a.=1.02$). Όπως προκύπτει από τις βαθμολογίες, οι μαθητές της τρίτης κατηγορίας παρουσιάζουν τη χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Ο συμπληρωματικός έλεγχος

Scheffe, ωστόσο δεν έδειξε στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στις τρεις κατηγορίες εφήβων σε σχέση με το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή.

Από τις επτά υποκλίμακες του προσωπικού νοήματος, διαφορές ανάμεσα στις τρεις ομάδες οικογενειακής κατάστασης παρουσιάστηκαν μόνο στη μία, της αποδοχής του εαυτού ($F(2,456) = 6.920, p = .001$). Οι μέσοι όροι για τις τρεις ομάδες εφήβων, αυτών δηλαδή που ζουν με τους δύο γονείς, με τον ένα γονέα ή χωρίς τους γονείς, ήταν αντίστοιχα 4.22 (τ.α.= 1.39), 3.56 (τ.α.=1.51) και 4.71 (τ.α.=1.52). Σύμφωνα με τον έλεγχο Scheffe, σημαντική διαφορά εμφανίζεται ανάμεσα στην πρώτη και στην δεύτερη ομάδα. Συγκεκριμένα, οι μαθητές που μένουν και με τους δύο γονείς παρουσιάζουν μεγαλύτερο βαθμό αυτο-αποδοχής από τους μαθητές που ζουν μόνο με τον ένα γονέα.

Η ανάλυση διακύμανσης πραγματοποιήθηκε για τη διερεύνηση διαφορών στις διαστάσεις του ψυχολογικού ευ ζην σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, υπάρχει επίδραση της οικογενειακής κατάστασης στη διάσταση του σκοπού στη ζωή ($F(2,446) = 3.929, p = .020$) και της αποδοχής του εαυτού, η οποία προσέγγισε το συμβατικό όριο στατιστικής σημαντικότητας ($F(2,413) = 2.933, p = .054$). Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του ψυχολογικού ευ ζην παρουσιάζονται στον Πίνακα 16. Ο έλεγχος Scheffe στην υποκλίμακα του σκοπού στη ζωή, έδειξε ότι η διαφορά μεταξύ της τρίτης ομάδας από την πρώτη και την δεύτερη ήταν στατιστικώς σημαντική, εύρημα που δηλώνει ότι οι μαθητές που ζουν χωρίς τους γονείς, αλλά με κάποιο άλλο πρόσωπο, έχουν μικρότερη αίσθηση του σκοπού στη ζωή από τους μαθητές που μένουν με τους δύο γονείς ή τον ένα γονέα. Σε ότι αφορά στην αποδοχή του εαυτού, σύμφωνα με τον έλεγχο, διαφέρει σημαντικά η πρώτη ομάδα από την τρίτη. Οι έφηβοι που μένουν και με τους δύο γονείς έχουν μία πιο θετική στάση απέναντι στον

εαυτό από τους συνομηλίκους τους που μένουν με τον παππού, τη γιαγιά ή άλλο πρόσωπο.

Πίνακας 16

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων του PWBS ως προς την οικογενειακή κατάσταση και δείκτες στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων

	Δύο γονείς	Πατέρα/ μητέρα	Παππού και/ή γιαγιά ή άλλον	<i>p</i>
<i>Υποκλίμακες PWBS</i>	μ.ο. (τ.α)	μ.ο. (τ.α)	μ.ο. (τ.α)	
Αυτονομία	4.16 (0.72)	4.20 (0.86)	3.75 (0.94)	.441
Περιβαλλοντική κυριαρχία	3.99 (0.76)	3.97 (0.77)	3.61 (1.07)	.460
Προσωπική ανάπτυξη	4.47 (0.63)	4.52 (0.62)	4.44 (0.65)	.852
Θετικές σχέσεις	4.41 (0.80)	4.37 (0.74)	4.07 (0.69)	.520
Σκοπός στη ζωή	4.58 (0.72)	4.51 (0.74)	3.82 (0.78)	.020*
Αποδοχή του εαυτού	4.20 (0.80)	4.15 (0.77)	3.46 (0.61)	.054

Σημείωση. * $p < .05$.

Η ανάλυση διακύμανσης που πραγματοποιήθηκε για την εξέταση της σύνδεσης του αριθμού των αδερφών με τις μεταβλητές, έδειξε ότι δεν παρουσιάζει στατιστική σημαντικότητα καμία κλίμακα. Επομένως, φαίνεται ότι το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας δεν επηρεάζεται από τον αριθμό των αδερφών που έχουν οι μαθητές. Επίσης δεν βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά στους μέσους όρους των υποκλιμάκων του προσωπικού νοήματος και του ψυχολογικού ευ ζην ανάλογα με τον αριθμό των αδερφών.

Για να εξετάσουμε αν οι μεταβλητές διαφοροποιούνται ανάλογα με την οικονομική κατάσταση των υποκειμένων, πραγματοποιήσαμε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης. Τα άτομα κατατάχτηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με το ποσό

των χρημάτων που λάμβαναν ως «χαρτζιλίκι» από τους κηδεμόνες τους (0-20ευρώ/ 21-40ευρώ/ 41-60ευρώ). Από τα στοιχεία της ανάλυσης διακύμανσης προκύπτει ότι στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μέσων όρων των τριών ομάδων παρατηρούνται μόνο σε σχέση με την ψυχολογική δυσφορία ($F(2,440) = 4.376, p = .013$). Ο μέσος όρος της πρώτης ομάδας ήταν 2.26 (τ.α.= 0.67), της δεύτερης 2.53 (τ.α.= 0.66) και της τρίτης 2.45 (τ.α.=0.84). Ο συμπληρωματικός έλεγχος Scheffe, έδειξε ότι η διαφορά της πρώτης από τη δεύτερη ήταν στατιστικώς σημαντική, εύρημα που δηλώνει ότι οι μαθητές που λαμβάνουν από 0 έως 20 ευρώ «χαρτζιλίκι» από τους γονείς τους έχουν λιγότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, από εκείνους που λαμβάνουν από 21 έως 40 ευρώ «χαρτζιλίκι».

Από την ανάλυση διακύμανσης που πραγματοποιήθηκε για τη διερεύνηση της σύνδεσης των τριών ομάδων του δείγματος ως προς το χαρτζιλίκι με τις υποκλίμακες του προσωπικού νοήματος, διαπιστώθηκαν διαφορές στους μέσους όρους μόνο σε σχέση με το θρήσκευμα ($F(2,436) = 6.705, p = .001$). Η πρώτη ομάδα (0-20 ευρώ) είχε μέσο όρο 3.44 (τ.α.=1.74), η δεύτερη (21-40 ευρώ) 2.68 (τ.α.=1.53) και η τρίτη (41-60 ευρώ) 2.56 (τ.α.=1.94). Σύμφωνα με τον έλεγχο Scheffe, η διαφορά παρουσιάζεται ανάμεσα στη πρώτη και τη δεύτερη ομάδα. Διαπιστώνουμε, επομένως, ότι οι μαθητές που λαμβάνουν από 0 έως 20 ευρώ χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό το θρήσκευμα ως πηγή νοήματος από αυτούς που λαμβάνουν από 21 έως 40 ευρώ «χαρτζιλίκι». Σε σχέση με τις υποκλίμακες του ψυχολογικού ευ ζην, δε βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά στους μέσους όρους των τριών ομάδων που κατηγοριοποιήθηκαν βάσει των χρημάτων που λαμβάνουν από τους κηδεμόνες.

2^ο διερευνητικό ερώτημα

Υπάρχει σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη (ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας), και στο υποκειμενικό ευ ζην, το ψυχολογικό ευ ζην, και την ψυχολογική δυσφορία των εφήβων ηλικίας 14 έως 17 ετών;

Για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και του υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των υποκειμένων, προχωρήσαμε σε ανάλυση συσχέτισης, με χρήση του συντελεστή συσχέτισης Pearson r . Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 17 και δείχνουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται σημαντικά με όλες τις μεταβλητές.

Πίνακας 17

Συνάφειες (Pearson r) μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας

	1	2	3	4	5	6
1.Συναισθηματική νοημοσύνη	-					
2.Προσωπικό νόημα	.509*	-				
3.Ικανοποίηση από τη ζωή	.629*	.517*	-			
4.Θετικά συναισθήματα	.523*	.423*	.575*	-		
5.Αρνητικά συναισθήματα	-.541*	-.259*	-.426*	-.542*	-	
6.Ψυχολογικό ευ ζην	.784*	.564*	.604*	.499*	-.457*	-
7.Ψυχολογική δυσφορία	-.486*	-.163*	-.386*	-.459*	.673*	-.431

Σημείωση. * $p < .001$.

Πιο αναλυτικά, η σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη ως γνώρισμα της προσωπικότητας και στην ψυχολογική ευζωία των εφήβων μαθητών ($r = .784$, $p < .001$) φαίνεται να είναι ισχυρή. Όσον αφορά στη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συστατικών του υποκειμενικού ευ ζην, η τιμή

του συντελεστή συσχέτισης Pearson δείχνει ότι υπάρχει μία ισχυρή σχέση με το πρώτο από αυτά, την ικανοποίηση από τη ζωή ($r = .629, p < .001$). Επίσης, βρέθηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά με τα θετικά συναισθήματα ($r = .523, p < .001$) και αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα ($r = -.541, p < .001$) σε μέτριο βαθμό. Η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται αρνητικά και με την ψυχολογική δυσφορία ($r = -0,486, p < .001$) σε μέτριο βαθμό⁴.

Για την εξακρίβωση της σχέσης μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των επιμέρους διαστάσεων του ψυχολογικού ευ ζην των υποκειμένων, εφαρμόσαμε ανάλυση συσχέτισης, τα αποτελέσματα της οποίας έδειξαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται σημαντικά με όλους τους παράγοντες ψυχολογικού ευ ζην. Ειδικότερα, η συναισθηματική νοημοσύνη παρουσιάζει ισχυρή συσχέτιση με την περιβαλλοντική κυριαρχία ($r = .693, p < .001$) και την αποδοχή του εαυτού ($r = .675, p < .001$) και μέτρια συσχέτιση με την αυτονομία ($r = .445, p < .001$), την προσωπική ανάπτυξη ($r = .458, p < .001$), τις σχέσεις με άλλους ($r = .550, p < .001$) και τον σκοπό στη ζωή ($r = .533, p < .001$). Όλες οι ανωτέρω συσχετίσεις είναι θετικές, επομένως όταν παρουσιάζεται αύξηση στο επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης, παρουσιάζεται αύξηση και στο επίπεδο των επιμέρους διαστάσεων ψυχολογικού ευ ζην και το αντίστροφο.

⁴ Μεταξύ των ορίων του συντελεστή συσχέτισης r (-1 έως +1), η βιβλιογραφία (Κατσής, Σιδερίδης, & Εμβαλωτής, 2010) προτείνει την εξής κατηγοριοποίηση:

.00 - .20 Μηδενική σχέση
.21 - .40 Μικρή σχέση
.41 - .60 Μέτρια σχέση
.61 - .80 Ισχυρή σχέση
>.80 Πολύ ισχυρή σχέση

3^ο διερευνητικό ερώτημα

Υπάρχει σχέση ανάμεσα στο προσωπικό νόημα ζωής, και στο υποκειμενικό ευ ζην, το ψυχολογικό ευ ζην, και την ψυχολογική δυσφορία των εφήβων ηλικίας 14 έως 17 ετών;

Για τη εξακρίβωση της σχέσης μεταξύ του προσωπικού νοήματος ζωής και του υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των υποκειμένων, χρησιμοποιήσαμε τον συντελεστή συσχέτισης Pearson. Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή της ανάλυσης συσχέτισης (Πίνακας 17), δείχνουν ότι, ομοίως με τη συναισθηματική νοημοσύνη, το προσωπικό νόημα ζωής σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, τα θετικά συναισθήματα και το ψυχολογικό ευ ζην, και αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα και την ψυχολογική δυσφορία.

Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι υπάρχει μία μέτρια σχέση ανάμεσα στο προσωπικό νόημα ζωής και στις μεταβλητές: ψυχολογικό ευ ζην ($r = .564, p < .001$), ικανοποίηση από τη ζωή ($r = .517, p < .001$) και θετικά συναισθήματα ($r = .423, p < .001$). Μικρή δείχνει να είναι η σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα ($r = -.259, p < .001$) και σχεδόν μηδενική, ωστόσο στατιστικά σημαντική, με την ψυχολογική δυσφορία ($r = -.163, p < .001$).

Για την εξακρίβωση της σχέσης μεταξύ του προσωπικού νοήματος και των επιμέρους διαστάσεων του ψυχολογικού ευ ζην των υποκειμένων, εφαρμόσαμε, όπως και στις προηγούμενες περιπτώσεις, ανάλυση συσχέτισης, τα αποτελέσματα της οποίας έδειξαν ότι το νόημα ζωής σχετίζεται σημαντικά με όλες τις διαστάσεις. Συγκεκριμένα, το προσωπικό νόημα σχετίζεται σε μέτριο βαθμό με την περιβαλλοντική κυριαρχία ($r = .486, p < .001$), τις θετικές σχέσεις με άλλους ($r = .524, p < .001$) και την αποδοχή του εαυτού ($r = .506, p < .001$) και σε μικρό βαθμό

με την αυτονομία ($r = .275, p < .001$), την προσωπική ανάπτυξη ($r = .313, p < .001$) και τον σκοπό στη ζωή ($r = .343, p < .001$). Όλες οι ανωτέρω συσχετίσεις είναι θετικές, δηλαδή όταν υπάρχει αύξηση στο επίπεδο προσωπικού νοήματος υπάρχει αύξηση και στο επίπεδο των επιμέρους διαστάσεων ψυχολογικού ευ ζην και το αντίστροφο.

Στον Πίνακα 18 παρουσιάζονται οι συνάφειες ανάμεσα στις μεταβλητές - ικανοποίηση από τη ζωή, θετικά και αρνητικά συναισθήματα, ψυχολογικό ευ ζην και ψυχολογική δυσφορία- και στους επτά παράγοντες του προσωπικού νοήματος. Όλες οι μεταβλητές φαίνεται να συσχετίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό με τον παράγοντα της δίκαιης μεταχείρισης. Εξετάζοντας κάθε μία μεταβλητή ξεχωριστά, παρατηρούμε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται θετικά με όλες τις υποκλίμακες προσωπικού νοήματος, τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται θετικά με όλες τις υποκλίμακες, εκτός της αποδοχής του εαυτού ($r = .086, p = .063$) και τα αρνητικά σχετίζονται αρνητικά με όλες τις υποκλίμακες, εκτός του θρησκευματος ($r = -.053, p = .255$) και της οικειότητας ($r = -.042, p = .362$). Με την υποκλίμακα του θρησκευματος δεν φαίνεται να συνδέεται ούτε το ψυχολογικό ευ ζην ($r = .048, p = .373$). Η ψυχολογική δυσφορία, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, συσχετίζεται αρνητικά με τις σχέσεις ($r = -.134, p < .001$), την αποδοχή του εαυτού ($r = -.164, p < .001$) και τη δίκαιη μεταχείριση ($r = -.346, p < .001$). Όλες οι συσχετίσεις ανάμεσα στους παράγοντες προσωπικού νοήματος και στις μεταβλητές της έρευνας κυμάνθηκαν από μικρές έως μέτριες.

Πίνακας 18

Συντελεστές συσχέτισης (*Pearson r*) των παραγόντων προσωπικού νοήματος με τις μεταβλητές της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας

Παράγοντες προσωπικού νοήματος ζωής							
Μεταβλητές	<i>Επίτευξη</i>	<i>Σχέσεις</i>	<i>Θρήσκευμα</i>	<i>Αυθυπερβατικότητα</i>	<i>Αποδοχή εαυτού</i>	<i>Οικειότητα</i>	<i>Δίκαιη μεταχείριση</i>
<i>Ικανοποίηση από τη ζωή</i>	.340**	.360**	.119*	.243**	.173**	.308**	.587**
<i>Θετικά συναισθήματα</i>	.259**	.326**	.138**	.215**	.086	.284**	.432**
<i>Αρνητικά συναισθήματα</i>	-.210**	-.229**	-.053	-.150**	-.124**	-.042	-.371**
<i>Ψυχολογικό ευ ζην</i>	.487**	.486**	.048	.417**	.160**	.314**	.585**
<i>Ψυχολογική δυσφορία</i>	-.087	-.134**	-.068	.006	-.164**	.011	-.346**

Σημείωση. * $p < .05$, ** $p < .001$.

4^ο διερευνητικό ερώτημα

Ποια η συμβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης και του προσωπικού νοήματος ζωής στην πρόβλεψη του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας στους εφήβους ηλικίας 14 έως 17 ετών;

Προκειμένου να διερευνηθεί η συμβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης και του προσωπικού νοήματος στην πρόβλεψη της ικανοποίησης από τη ζωή, του πρώτου συστατικού του υποκειμενικού ευ ζην, διενεργήθηκε πολλαπλή βηματική παλινδρόμηση, τα δεδομένα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 19 και δείχνουν τα εξής: ως πρώτος προβλεπτικός παράγοντας της ικανοποίησης από τη ζωή αναδείχθηκε η συναισθηματική νοημοσύνη ($F(1,475) = 257.824, p < .001$), αφού από μόνη της η μεταβλητή αυτή ερμηνεύει το 35.2% της διακύμανσης των βαθμών

ικανοποίησης από τη ζωή. Δεύτερος προστέθηκε ο παράγοντας του προσωπικού νοήματος ($F(2,474) = 166.675, p < .001$), αφού είχε στατιστικά σημαντική, αλλά μικρότερη προβλεπτική αξία. Συνολικά, η συναισθηματική νοημοσύνη ($\beta = 0.471, t = 11.990, p < .001$) και το προσωπικό νόημα ($\beta = 0.276, t = 7.022, p < .001$) είναι υπεύθυνοι για το 41.3% της διακύμανσης στην εξαρτημένη μεταβλητή της ικανοποίησης από τη ζωή. Ως εκ τούτου, γνωρίζοντας τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης και του προσωπικού νοήματος μπορούμε σε ένα σημαντικό βαθμό να προβλέψουμε τη μεταβλητότητα της ικανοποίησης από τη ζωή. Όσο πιο υψηλά είναι τα επίπεδα των παραπάνω διαστάσεων, αναλόγως αυξημένη θα παρουσιαστεί η ικανοποίηση από τη ζωή.

Πίνακας 19

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Ικανοποίηση από τη Ζωή

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	1.144	0.071	0.593**
<i>Βήμα 2</i>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	0.908	0.076	0.471**
Προσωπικό νόημα ζωής	0.467	0.066	0.276**

$R^2 = 0.352$, Προσαρμοσμένο $R^2 = 0.350$ (Βήμα 1) - $R^2 = 0.413$, Προσαρμοσμένο $R^2 = 0.410$ (Βήμα 2)

* $p < .05$. ** $p < .001$.

Σε ότι αφορά στο δεύτερο συστατικό του υποκειμενικού ευ ζην, τα θετικά συναισθήματα, με την ανάλυση παλινδρόμησης, φάνηκε ότι τόσο η συναισθηματική νοημοσύνη ($F(1,475) = 159.386, p < .001$) όσο και το προσωπικό νόημα ζωής έχουν

στατιστικά σημαντική προβλεπτική αξία ($F(2,474) = 95.31, p < .001$). Σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας των θετικών συναισθημάτων των εφήβων αναδείχθηκε, στο πρώτο βήμα, η βαθμολογία στην κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης ($\beta = 0.501, t = 12.625, p < .001$) και, στο δεύτερο βήμα, του προσωπικού νόημα ζωής ($\beta = 0.210, t = 4.862, p < .001$), εξηγώντας μαζί το 28,7% της συνολικής διακύμανσης (Πίνακας 20). Αυτή η μορφή επίδρασης είναι θετική, υποδηλώνοντας ότι τα άτομα που έχουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη και προσωπικό νόημα βιώνουν και μεγαλύτερο βαθμό θετικών συναισθημάτων.

Πίνακας 20

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή τα Θετικά Συναισθήματα

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	0.574	0.045	0.501**
<i>Βήμα 2</i>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	0.467	0.050	0.408**
Προσωπικό νόημα ζωής	0.212	0.044	0.210**

$R^2= 0.251$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.250$ (Βήμα 1) - $R^2= 0.287$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.284$ (Βήμα 2)

* $p < .05$. ** $p < .001$.

Η πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση για τα αρνητικά συναισθήματα, έδειξε ότι μόνο η συναισθηματική νοημοσύνη ήταν στατιστικά σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας τους ($F(1,475) = 167.594, p < .001$). Η μεταβλητή αυτή ερμηνεύει το 26.1% της διακύμανσης των βαθμών αρνητικών συναισθημάτων και η εξάρτησή της με αυτά είναι αρνητική, δηλαδή, όταν αυξάνονταν η συναισθηματική νοημοσύνη ($\beta = -0.511, t = -12.946, p < .001$) μειώνονταν τα αρνητικά συναισθήματα. Τα

αποτελέσματα της παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή τα αρνητικά συναισθήματα και ανεξάρτητες τη συναισθηματική νοημοσύνη και το προσωπικό νόημα παρουσιάζονται στον Πίνακα 21.

Πίνακας 21

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή τα Αρνητικά Συναισθήματα

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	-0.634	0.049	-0.511**

$R^2= 0.261$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.259$ (Βήμα 1)

* $p<.05$. ** $p<.001$.

Με την πολλαπλή ‘κατά βήμα’ ανάλυση παλινδρόμησης, σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της ψυχολογικής ευεξίας των εφήβων αναδείχθηκε, στο πρώτο βήμα, η βαθμολογία στην κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης ($F(1,470) = 342.948, p < .001$) και, στο δεύτερο βήμα, του προσωπικού νοήματος ($F(2,469) = 193.66, p < .001$), εξηγώντας αυτές οι δύο μεταβλητές το 45.2% της συνολικής διακύμανσης της εξαρτημένης. Οι τυποποιημένοι συντελεστές παλινδρόμησης (*Beta*), οι οποίοι σημειώθηκαν στον Πίνακα 22 παρέχουν πιο σαφή εικόνα για την ισχύ των προβλεπτικών παραγόντων του μοντέλου. Φαίνεται συνολικά ότι η υψηλή βαθμολογία στην κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης ($\beta = .563, t = 14.769, p < .001$) και του προσωπικού νοήματος ($\beta = .195, t = 5.106, p < .001$) προβλέπουν το ψυχολογικό ευ ζην των μαθητών ηλικίας 14 έως 17 ετών. Οι μαθητές που είχαν υψηλότερες βαθμολογίες στις δύο κλίμακες είχαν υψηλότερες βαθμολογίες στην κλίμακα του ψυχολογικού ευ ζην.

Πίνακας 22

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή το Ψυχολογικό Ευ ζην

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	0.496	0.027	0.650**
<i>Βήμα 2</i>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	0.430	0.029	0.563**
Προσωπικό νόημα ζωής	0.131	0.026	0.195**

$R^2= 0.422$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.421$ (Βήμα 1) - $R^2= 0.452$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.450$ (Βήμα 2)

* $p<.05$. ** $p<.001$.

Η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης κατά βήματα πραγματοποιήθηκε για την εκτίμηση της αξίας της συναισθηματικής νοημοσύνης και του προσωπικού νοήματος στην πρόβλεψη των επιμέρους διαστάσεων του ψυχολογικού ευ ζην και τα ευρήματα για κάθε επιμέρους διάσταση παρουσιάζονται σε σειρά, ξεκινώντας από τη διάσταση στην οποία φάνηκε να ασκούν μεγαλύτερη επίδραση οι ανεξάρτητες μεταβλητές.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι προβλεπτικές μεταβλητές της συναισθηματικής νοημοσύνης και του νοήματος είναι ικανές να εξηγήσουν ένα σημαντικό ποσοστό της διακύμανσης της περιβαλλοντικής κυριαρχίας ($F(2,473) = 195.041, p < .001$). Πιο συγκεκριμένα, η συναισθηματική νοημοσύνη αποτέλεσε τον πρώτο παράγοντα πρόβλεψης ($\beta = 0.653, t = 18.782, p < .001$), παρουσιάζοντας τιμή $R^2 .427$ (Προσαρμοσμένο $R^2 = .425$). Δεύτερος προστέθηκε ο παράγοντας του προσωπικού νοήματος ($\beta = 0.177, t = 4.671, p < .001$), ο οποίος μαζί με τη συναισθηματική νοημοσύνη είναι υπεύθυνος για το 45.2% της διακύμανσης της περιβαλλοντικής κυριαρχίας (Προσαρμοσμένο $R^2 = .450$).

Τα αποτελέσματα της πολλαπλής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την αποδοχή του εαυτού έδειξαν ότι το μοντέλο των δύο παραγόντων είναι στατιστικά σημαντικό ($F(2,470) = 160.69, p < .001$), και οι ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά ($R^2 = .406$, Προσαρμοσμένο $R^2 = .404$) στην πρόβλεψη της αποδοχής του εαυτού. Η συναισθηματική νοημοσύνη ($\beta = 0.606, t = 16.546, p < .001$) αναδείχθηκε σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας της αποδοχής του εαυτού, από το προσωπικό νόημα ($\beta = 0.219, t = 5.521, p < .001$).

Σημαντική είναι η προβλεπτική αξία των δύο παραγόντων και ως προς τον παράγοντα των θετικών σχέσεων ($F(2,474) = 125.430, p < .001$), αφού προβλέπουν μαζί το 34.6% της διακύμανσης του (Προσαρμοσμένο $R^2 = .343$). Όσο μεγαλύτερη η συναισθηματική νοημοσύνη ($\beta = 0.522, t = 13.330, p < .001$) και το προσωπικό νόημα ($\beta = 0.303, t = 7.316, p < .001$) του ατόμου, τόσο μεγαλύτερο είναι το επίπεδο των θετικών του σχέσεων.

Σύμφωνα με την ανάλυση παλινδρόμησης, οι μεταβλητές της συναισθηματικής νοημοσύνης και του προσωπικού νοήματος είναι ικανές να εξηγήσουν το 25.2% της διακύμανσης του σκοπού στη ζωή (Προσαρμοσμένο $R^2 = .249$). Σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας του σκοπού στη ζωή αναδείχθηκε η συναισθηματική νοημοσύνη ($\beta = 0.491, t = 12.271, p < .001$), η οποία ερμηνεύει από μόνη της το 24.1% της διακύμανσης του σκοπού στη ζωή (Προσαρμοσμένο $R^2 = .240$). Ο παράγοντας του προσωπικού νοήματος προστέθηκε δεύτερος ($\beta = 0.114, t = 2.575, p = .01$) και το μοντέλο με τους δύο παράγοντες ήταν στατιστικά σημαντικό ($F(2,472) = 79.496, p < .001$).

Μικρότερη είναι η προβλεπτική αξία των ανεξάρτητων μεταβλητών ως προς την εξαρτημένη μεταβλητή της προσωπικής ανάπτυξης, αφού μαζί εξηγούν το 18.6% της συνολικής μεταβλητότητας της. Στην ανάλυση παλινδρόμησης κατά βήματα,

πρώτος προστέθηκε ο παράγοντας της συναισθηματικής νοημοσύνης ($\beta = 0.418$, $t = 9.999$, $p < .001$) και δεύτερος ο παράγοντας του προσωπικού νοήματος ($\beta = 0.118$, $t = 2.548$, $p = .011$) και το μοντέλο με τους δύο παράγοντες ήταν στατιστικά σημαντικό ($F(2,471) = 53.820$, $p < .001$).

Σε ότι αφορά στην εξαρτημένη μεταβλητή της αυτονομίας, από την παλινδρομική ανάλυση φάνηκε ότι μόνο η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ικανή να εξηγήσει κάποιο μικρό ποσοστό της μεταβλητότητάς της ($R^2 = .167$, Προσαρμοσμένο $R^2 = .166$). Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης ήταν σημαντικά διαφορετική του μηδενός ($F(1,474) = 95.311$, $p < .001$) και η συναισθηματική νοημοσύνη συμβάλλει σημαντικά στην πρόβλεψη της αυτονομίας ($\beta = 0.409$, $t = 9.763$, $p < .001$).

Τα αποτελέσματα της πολλαπλής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την ψυχολογική δυσφορία (Πίνακας 23) έδειξαν ότι από τις δύο ανεξάρτητες μεταβλητές, μόνο η συναισθηματική νοημοσύνη συμβάλλει στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη της ($F(1,473) = 126.625$, $p < .001$). Η μεταβλητή αυτή, ερμηνεύει το 21.1% της διασποράς των βαθμών ψυχολογικής δυσφορίας και η επίδρασή της είναι αρνητική ($\beta = -0.460$, $t = -11.253$, $p < .001$), δηλαδή, όταν αυξάνονται οι βαθμοί της μειώνονται οι βαθμοί της ψυχολογικής δυσφορίας.

Πίνακας 23

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Ψυχολογική Δυσφορία.

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Συναισθηματική νοημοσύνη	-0.523	0.047	-0.460**

$R^2 = 0.211$, Προσαρμοσμένο $R^2 = 0.210$ (Βήμα 1)

* $p < .05$. ** $p < .001$.

5^ο διερευνητικό ερώτημα

Ποια η συμβολή των επιμέρους διαστάσεων του προσωπικού νοήματος ζωής στην πρόβλεψη του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας στους εφήβους ηλικίας 14 έως 17 ετών;

Για τη διερεύνηση της συμβολής των επτά επιμέρους διαστάσεων προσωπικού νοήματος στην πρόβλεψη του υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των υποκειμένων, εφαρμόσαμε την πολλαπλή βηματική παλινδρόμηση.

Στον Πίνακα 24 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης για την ικανοποίηση από τη ζωή.

Πίνακας 24

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Ικανοποίηση από τη ζωή

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.621	0.041	0.573**
<i>Βήμα 2</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.573	0.040	0.529**
Επίτευξη	0.252	0.039	0.239**
<i>Βήμα 3</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.548	0.040	0.506**
Επίτευξη	0.218	0.040	0.207**
Οικειότητα	0.093	0.028	0.126**

$R^2= 0.329$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.327$ (Βήμα 1) $R^2= 0.384$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.381$ (Βήμα 2) $R^2= 0.398$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.394$ (Βήμα 3)

* $p<.05$. ** $p<.001$.

Στο πρώτο βήμα αναδείχθηκε σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας η δίκαιη μεταχείριση ($F(1,475) = 232.538, p < .001$), στο δεύτερο η επίτευξη ($F(2,474) = 147.661, p < .001$) και στο τρίτο η οικειότητα ($F(3,473) = 104.221, p < .001$). Φαίνεται επομένως, ότι η δίκαιη μεταχείριση ήταν η μεταβλητή με τη μεγαλύτερη συμβολή στην πρόβλεψη των βαθμών ικανοποίησης ($\beta = 0.573, t = 15.249, p < .001$), αφού από μόνη της ερμηνεύει το 32.9% της διασποράς των βαθμών αυτών, ενώ μαζί με την επίτευξη ($\beta = 0.207, t = 5.514, p < .001$) και την οικειότητα ($\beta = 0.126, t = 3.327, p = .001$) ερμηνεύουν από κοινού το 39.8% της διασποράς των βαθμών αυτών.

Στον Πίνακα 25 παρατίθενται τα αποτελέσματα της πολλαπλής βηματικής παλινδρόμησης αναφορικά με τα θετικά συναισθήματα.

Πίνακας 25

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή τα Θετικά συναισθήματα

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.268	0.027	0.417**
<i>Βήμα 2</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.239	0.027	0.372**
Οικειότητα	0.084	0.018	0.193**
<i>Βήμα 3</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.228	0.027	0.354**
Οικειότητα	0.068	0.019	0.155**
Επίτευξη	0.091	0.027	0.146**

$R^2 = 0.174$, Προσαρμοσμένο $R^2 = 0.172$ (Βήμα 1) $R^2 = 0.209$, Προσαρμοσμένο $R^2 = 0.206$ (Βήμα 2) $R^2 = 0.228$, Προσαρμοσμένο $R^2 = 0.223$ (Βήμα 3)

* $p < .05$. ** $p < .001$.

Ο έλεγχος, στο σύνολο ανέδειξε τρεις μεταβλητές και ήταν στατιστικά σημαντικός ($F(3,473) = 46.566, p < .001$). Σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας των θετικών συναισθημάτων ήταν η δίκαιη μεταχείριση ($\beta = 0.417, t = 9.993, p < .001$). Η μεταβλητή αυτή, με την οικειότητα, τη δεύτερη σημαντική μεταβλητή ($\beta = 0.155, t = 3.606, p < .001$) και την επίτευξη, τη τρίτη σημαντική μεταβλητή ($\beta = 0.146, t = 3.425, p = .001$), ερμηνεύουν από κοινού το 22.8% της διασποράς των βαθμών των θετικών συναισθημάτων και η επίδρασή τους στα θετικά συναισθήματα είναι θετική, υποδηλώνοντας ότι όσο αυξάνονταν αυτές οι τρεις μεταβλητές αυξάνονταν και ο βαθμός των θετικών συναισθημάτων των υποκειμένων.

Τα αποτελέσματα της πολλαπλής παλινδρόμησης κατά βήματα στον Πίνακα 26, δείχνουν ότι η δίκαιη μεταχείριση ήταν η πρώτη μεταβλητή ($F(1,475) = 67.489, p < .001$), με τη μεγαλύτερη συμβολή στην πρόβλεψη των βαθμών των αρνητικών συναισθημάτων ($R^2 = 12.4\%$) και η επίτευξη η δεύτερη μεταβλητή ($F(2,474) = 40.105, p < .001$), με επίδραση μικρότερη της πρώτης, αλλά στατιστικά σημαντική ($\beta = -0.145, t = -3.356, p = .001$).

Πίνακας 26

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή τα Αρνητικά συναισθήματα

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	-0.246	0.030	-0.353**
<i>Βήμα 2</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	-0.227	0.030	-0.326**
Επίτευξη	-0.099	0.029	-0.145**

$R^2 = 0.124$, Προσαρμοσμένο $R^2 = 0.123$ (Βήμα 1) $R^2 = 0.145$, Προσαρμοσμένο $R^2 = 0.141$ (Βήμα 2)

* $p < .05$. ** $p < .001$.

Οι δύο μεταβλητές ερμηνεύουν από κοινού το 14.5% της διασποράς των βαθμών των αρνητικών συναισθημάτων και η εξάρτησή τους με την εξαρτημένη είναι αρνητική, δηλαδή όταν αυξάνονταν οι βαθμοί τους μειώνονταν οι βαθμοί των αρνητικών συναισθημάτων.

Από την ανάλυση αναφορικά με το ψυχολογικό ευ ζην των εφήβων (Πίνακας 27) προέκυψε η συμβολή τεσσάρων πηγών νοήματος ($F(4,472) = 67.102, p < .001$).

Πίνακας 27

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή το Ψυχολογικό ευ ζην

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.206	0.017	0.480**
<i>Βήμα 2</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.179	0.016	0.418**
Επίτευξη	0.141	0.016	0.337**
<i>Βήμα 3</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.159	0.017	0.371**
Επίτευξη	0.120	0.017	0.288**
Σχέσεις	0.066	0.020	0.144**
<i>Βήμα 4</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	0.153	0.017	0.357**
Επίτευξη	0.105	0.018	0.250**
Σχέσεις	0.060	0.020	0.130**
Αυθυπερβατικότητα	0.038	0.016	0.100*

$R^2= 0.230$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.228$ (Βήμα 1) $R^2= 0.340$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.337$ (Βήμα 2) $R^2= 0.355$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.351$ (Βήμα 3) $R^2= 0.363$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.357$ (Βήμα 4).

* $p<.05$. ** $p<.001$.

Σε ιεραρχική σειρά, ξεκινώντας από τη μεταβλητή με την μεγαλύτερη προβλεπτική αξία, όπως φαίνεται και από τους τυποποιημένους συντελεστές, οι πηγές αυτές είναι: η δίκαιη μεταχείριση ($\beta = 0.357$, $t = 8.866$, $p < .001$), η επίτευξη ($\beta = 0.250$, $t = 5.772$, $p < .001$), οι σχέσεις ($\beta = 0.130$, $t = 2.992$, $p = .003$) και η αυθυπερβατικότητα ($\beta = 0.100$, $t = 2.355$, $p = .019$). Το μοντέλο των τεσσάρων αυτών προβλεπτικών μεταβλητών, όπως δείχνουν τα αποτελέσματα, είναι ικανό να εξηγήσει ένα σημαντικό ποσοστό ($R^2 = 36.3\%$) της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής, δηλαδή του ψυχολογικού ευ ζην.

Στον Πίνακα 28 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της παλινδρόμησης με εξαρτημένη τη μεταβλητή της ψυχολογικής δυσφορίας. Από τις επτά πηγές νοήματος, τρεις ήταν εκείνες οι οποίες είχαν στατιστικά σημαντική προβλεπτική αξία ως προς την ψυχολογική δυσφορία των εφήβων. Τη μεγαλύτερη συμβολή στην πρόβλεψη των βαθμών δυσφορίας την παρουσίασε η υποκλίμακα της δίκαιης μεταχείρισης, αφού από μόνη της ($\beta = -0.334$, $t = -7.731$, $p < .001$), ερμηνεύει το 11.2% της διασποράς των βαθμών ψυχολογικής δυσφορίας, ενώ όλες οι στατιστικά σημαντικές μεταβλητές ($F(3,473) = 23.308$, $p < .001$) ερμηνεύουν από κοινού το 12.9% της διασποράς των βαθμών αυτών. Η αυθυπερβατικότητα ήταν η δεύτερη κατά σειρά ισχυρότερη προβλεπτική μεταβλητή ($\beta = 0.101$, $t = 2.272$, $p = .024$) και η αποδοχή του εαυτού η τρίτη ($\beta = -0.093$, $t = -2.097$, $p = .037$).

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η φύση της εξάρτησης με την εξαρτημένη μεταβλητή δεν είναι ίδια και για τις τρεις μεταβλητές, αφού αυτή είναι αρνητική για την δίκαιη μεταχείριση και την αποδοχή του εαυτού, και θετική για την

αυθυπερβατικότητα. Πιο αναλυτικά, φαίνεται ότι οι βαθμοί ψυχολογικής δυσφορίας μειώνονται όταν αυξάνονται οι βαθμοί της δίκαιης μεταχείρισης και της αποδοχής του εαυτού και μειώνονται οι βαθμοί της αυθυπερβατικότητας.

Πίνακας 28

Αποτελέσματα Βηματικής Παλινδρόμησης με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Ψυχολογική δυσφορία

<i>Προβλεπτική μεταβλητή</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
<i>Βήμα 1</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	-0.214	0.028	-0.334**
<i>Βήμα 2</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	-0.230	0.028	-0.359**
Αυθυπερβατικότητα	0.055	0.025	0.098*
<i>Βήμα 3</i>			
Δίκαιη μεταχείριση	-0.217	0.029	-0.339**
Αυθυπερβατικότητα	0.057	0.025	0.101*
Αποδοχή του εαυτού	-0.045	0.021	-0.093*

$R^2= 0.112$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.110$ (Βήμα 1) $R^2= 0.121$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.117$ (Βήμα 2) $R^2= 0.129$, Προσαρμοσμένο $R^2= 0.123$ (Βήμα 3)

* $p<.05$. ** $p<.001$.

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάσαμε τα αποτελέσματα των αναλύσεων που πραγματοποιήθηκαν για κάθε διερευνητικό μας ερώτημα. Στο επόμενο κεφάλαιο γίνεται η συζήτηση και ερμηνεία τους και εξετάζονται οι περιορισμοί της έρευνας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην ενότητα αυτή, συζητούνται τα αποτελέσματα της έρευνας και επιχειρείται μία εμβάθυνση σε πιθανές αιτίες οι οποίες συνδέονται στη διαμόρφωσή τους. Ακόμη, γίνεται επισήμανση στις θεωρητικές και πρακτικές επιπτώσεις των ευρημάτων και στους περιορισμούς της έρευνας.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος ζωής, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των εφήβων ηλικίας 14 έως 17 ετών. Συγκεκριμένα, ο προβληματισμός της έρευνας αυτής ήταν να εξακριβώσει την επίδραση που ασκεί η συναισθηματική νοημοσύνη και το προσωπικό νόημα στην ευεξία των εφήβων. Ένας άλλος στόχος ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ατομικοί παράγοντες επηρεάζουν το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του ψυχολογικού και υποκειμενικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των εφήβων. Ακόμη, στόχο αποτέλεσε η πληροφόρηση σχετικά με τις πηγές από όπου αντλούν το νόημα στη ζωή τους τα άτομα κατά την εφηβική ηλικία. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας επαλήθευσαν κάποια από προηγούμενες μελέτες και επιπλέον αποκάλυψαν κάποια σημαντικά επιπρόσθετα ευρήματα για τον χώρο της συμβουλευτικής και της εκπαίδευσης.

Στην έρευνα αυτή, η συναισθηματική νοημοσύνη, το προσωπικό νόημα, η ικανοποίηση από τη ζωή, τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα, το ψυχολογικό ευ ζην και η ψυχολογική δυσφορία, όλα, σχετίστηκαν σημαντικά μεταξύ τους. Επιπλέον, η συναισθηματική νοημοσύνη και το προσωπικό νόημα συνέβαλαν μαζί στην ερμηνεία ενός σημαντικού ποσοστού της διακύμανσης του ψυχολογικού ευ ζην, της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών συναισθημάτων. Στην πρόβλεψη

των ανωτέρω μεταβλητών αναδείχθηκε μεγαλύτερη η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης σε σύγκριση με το προσωπικό νόημα. Επιπρόσθετα, μόνο η συναισθηματική νοημοσύνη φάνηκε ικανή να προβλέψει ένα ποσοστό της διακύμανσης των βαθμών των αρνητικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής δυσφορίας των συμμετεχόντων.

Η συναισθηματική νοημοσύνη και το προσωπικό νόημα σχετίστηκαν θετικά με όλες τις διαστάσεις του ψυχολογικού ευ ζην. Μάλιστα, οι δύο αυτές μεταβλητές φάνηκαν ικανές να εξηγήσουν ένα μεγάλο ποσοστό της διασποράς των βαθμών της περιβαλλοντικής κυριαρχίας, της αποδοχής του εαυτού και των θετικών σχέσεων με άλλους. Μικρότερη ήταν η συνεισφορά τους στην ερμηνεία του σκοπού στη ζωή και της προσωπικής ανάπτυξης, ενώ σε σχέση με την έκτη διάσταση του ευ ζην, την αυτονομία, μόνο η συναισθηματική νοημοσύνη βρέθηκε να έχει κάποια προβλεπτική αξία.

Για τους σκοπούς της ερμηνείας των αποτελεσμάτων, θα μελετήσουμε ξεχωριστά τη σχέση κάθε μίας μεταβλητής, δηλαδή, της συναισθηματικής νοημοσύνης και του προσωπικού νοήματος, με το υποκειμενικό ευ ζην, το ψυχολογικό ευ ζην και την ψυχολογική δυσφορία, αφού γνωρίζουμε ότι αυτές, αν και σχετίζονται μεταξύ τους, αποτελούν δύο διαφορετικές έννοιες με διαφορετικά χαρακτηριστικά και διαφορετικές επιπτώσεις για τη ζωή του ατόμου (DeLazzari, 2000).

4.1 Η σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με το υποκειμενικό ευ ζην, το ψυχολογικό ευ ζην και την ψυχολογική δυσφορία

Η συναισθηματική νοημοσύνη ως γνώρισμα της προσωπικότητας συσχετίστηκε σε ισχυρό βαθμό με το ψυχολογικό ευ ζην και την ικανοποίηση από τη ζωή και σε

μέτριο βαθμό με τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα και την ψυχολογική δυσφορία. Η φύση της συσχέτισης της συναισθηματικής νοημοσύνης με το ψυχολογικό ευ ζην, την ικανοποίηση από τη ζωή και τα θετικά συναισθήματα ήταν θετική, ενώ με τα αρνητικά συναισθήματα και την ψυχολογική δυσφορία αρνητική. Επιπλέον, από την ανάλυση παλινδρόμησης φάνηκε ότι όσο πιο υψηλό είναι το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης αναλόγως αυξημένο θα παρουσιαστεί το επίπεδο της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και του ψυχολογικού ευ ζην, ενώ μειωμένο θα παρουσιαστεί το επίπεδο των αρνητικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής δυσφορίας.

Τα ευρήματα αυτά, βρίσκονται σε συμφωνία με τα αντίστοιχα ερευνών που δείχνουν ότι οι έφηβοι με υψηλή αντιληπτή συναισθηματική νοημοσύνη εμφανίζουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και ευζωία και βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, από εκείνους με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη (Furnham & Petrides, 2003. Gignac, 2006. Martinez-Pons, 1997. Palmer et al., 2002). Παρά τη σύνδεση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και του ευ ζην, λίγες έρευνες έχουν εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και στην κατάθλιψη και το άγχος. Οι έρευνες αυτές (Dawda & Hart, 2000. Qualter et al., 2007. Riley & Schutte, 2003), ωστόσο, με συνέπεια δείχνουν ότι η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται με τη παρουσία υψηλών επιπέδων άγχους και κατάθλιψης. Συνεπώς, μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη ως γνώρισμα της προσωπικότητας παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ψυχική υγεία των εφήβων.

Οι Zeidner και Olnick-Shemesh (2010), προτείνουν τέσσερις τρόπους με τους οποίους μπορούμε να κατανοήσουμε τη σύνδεση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και το ευ ζην. Πρώτον, εφόσον τα άτομα με υψηλότερη συναισθηματική

νοημοσύνη γνωρίζουν καλύτερα τα συναισθήματά τους και είναι πιο ικανά να τα διαχειρίζονται, θα πρέπει να εμφανίζουν λιγότερη δυσφορία και επομένως, υψηλότερη ευζωία. Δεύτερον, εφόσον τα άτομα αυτά αναφέρουν καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες και υψηλότερη ποιότητα κοινωνικών δικτύων, αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να βελτιώσουν το ευ ζην τους. Τρίτον, η κατανόηση των συναισθημάτων των δικών μας και των άλλων επιφέρει μία καλύτερη περιβαλλοντική και κοινωνική προσαρμογή, η οποία οδηγεί σε ένα υψηλότερο ευ ζην. Τέλος, τα άτομα με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη βιώνουν περισσότερο θετικά παρά αρνητικά συναισθήματα, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο σε ένα καλύτερο ευ ζην.

Επιπλέον, οι Ciarruchi και συν. (2002), έδειξαν ότι τα άτομα που μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα δείχνουν να αντιδρούν με λιγότερη ένταση σε στρεσογόνες καταστάσεις και παρουσιάζουν λιγότερη κατάθλιψη και αίσθηση απελπισίας και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα αυτά προστατεύονται από τα αρνητικά συναισθήματα επειδή έχουν καλύτερη κοινωνική υποστήριξη.

Στην σημαντικότητα της κοινωνικής υποστήριξης, ως προϊόν της συναισθηματικής νοημοσύνης, έδωσαν έμφαση και οι Brown και Schutte (2006), οι οποίοι συμπέραναν βάσει των ευρημάτων τους ότι η συναισθηματική νοημοσύνη επιτρέπει στα άτομα να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης, πιο προσαρμοστικούς τρόπους ερμηνείας του κόσμου, καθώς επίσης και καλύτερη κοινωνική υποστήριξη, η οποία βοηθά σημαντικά στην αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, μπορούμε να συμπεράνουμε όχι μόνο ότι η συναισθηματική νοημοσύνη συνεισφέρει σημαντικά στην ευζωία των εφήβων, αλλά και ότι η καλύτερη γνώση και διαχείριση των συναισθημάτων μπορεί να ασκεί

σημαντική επίδραση στην αντιμετώπιση αλλά και στην παρεμπόδιση της εμφάνισης καταστάσεων άγχους και κατάθλιψης για τους εφήβους.

4.2 Η σχέση του προσωπικού νόηματος με το υποκειμενικό ευ ζην, το ψυχολογικό ευ ζην και την ψυχολογική δυσφορία

Στην παρούσα μελέτη, υπήρξε μία θετική, μέτρια συσχέτιση ανάμεσα στο προσωπικό νόημα και το ψυχολογικό ευ ζην, την ικανοποίηση από τη ζωή και τα θετικά συναισθήματα. Ακόμη, το προσωπικό νόημα βρέθηκε να σχετίζεται αρνητικά και σε μικρό βαθμό με τα αρνητικά συναισθήματα, ενώ σχεδόν μηδενική ήταν η σχέση με την ψυχολογική δυσφορία. Επιπλέον, το προσωπικό νόημα φάνηκε ικανό να εξηγήσει κάποιο ποσοστό της διακύμανσης του ψυχολογικού ευ ζην, της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών συναισθημάτων. Όμως, δεν φάνηκε να έχει καμία προβλεπτική αξία ως προς την ψυχολογική δυσφορία και τα αρνητικά συναισθήματα των εφήβων.

Εξετάζοντας την συμβολή των επιμέρους διαστάσεων του προσωπικού νόηματος στην πρόβλεψη του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των εφήβων, ενδιαφέρον παρουσιάζει το εύρημα ότι η δίκαιη μεταχείριση έχει την ισχυρότερη προβλεπτική αξία, έναντι όλων των υπολοίπων. Η πηγή αυτή αφορά στην πεποίθηση από το άτομο ότι υπάρχει δικαιοσύνη τόσο στη ζωή γενικά, όσο και στις διαπροσωπικές σχέσεις. Αντίθετα, η πηγή του θρησκευματος δεν φάνηκε να συνεισφέρει στην πρόβλεψη κάποιου δείκτη ευ ζην. Οι πηγές της δίκαιης μεταχείρισης, της επίτευξης και της οικειότητας φάνηκαν ικανές να ερμηνεύσουν ένα σημαντικό ποσοστό της διασποράς των βαθμών ικανοποίησης από τη ζωή και θετικού συναισθήματος. Σημαντική αξία στην πρόβλεψη του ψυχολογικού ευ ζην είχαν, πέρα από τη δίκαιη μεταχείριση και την επίτευξη, οι θετικές σχέσεις και η αυθυπερβατικότητα. Από την έρευνα βρέθηκε, ακόμη, ότι η δίκαιη μεταχείριση και η επίτευξη έχουν αρνητική εξάρτηση με τα αρνητικά συναισθήματα, δηλαδή, όταν

αυξάνονται αυτές οι δύο πηγές μειώνονται τα αρνητικά συναισθήματα. Τέλος, φάνηκε ότι η ψυχολογική δυσφορία μειώνεται σε κάποιο βαθμό όταν αυξάνονται η δίκαιη μεταχείριση και η αποδοχή του εαυτού και παράλληλα μειώνεται ο βαθμός της αυθυπερβατικότητας. Φαίνεται, από τα παραπάνω, ότι η αυθυπερβατικότητα, η αίσθηση δηλαδή του ατόμου ότι μπορεί και προσπαθεί να συνεισφέρει στην κοινωνία και να κάνει τον κόσμο καλύτερο, παίζει θετικό ρόλο στην ενίσχυση του ευ ζην, ενώ παράλληλα ασκεί μία αρνητική επίδραση στην βίωση ψυχολογικής δυσφορίας.

Χρησιμοποιώντας το PMP, πολλοί ερευνητές (Debats, Drost, & Hansen, 1995. Simms, 2005. Reker & Wong, 1984. Zika & Chamberlain, 1992) εξέτασαν τη σχέση του προσωπικού νόηματος με διάφορους δείκτες υγείας και ευζωίας, σε κλινικά και μη κλινικά δείγματα ενηλίκων, και βρήκαν ότι το προσωπικό νόημα συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη του υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην. Έρευνες έχουν συνδέσει, ακόμη, το νόημα ζωής με τις διαστάσεις του ψυχολογικού ευ ζην: την αποδοχή του εαυτού (Garfield, 1973. Ryff, 1989a), την αυτονομία (Reid, 1996. Ryff, 1989a. Steger et al., 2008), την προσωπική ανάπτυξη (Ryff, 1989a. Steger, Kashdan, Sullivan, et al., 2008), και την περιβαλλοντική κυριαρχία (Ryff, 1989a. Steger, Kashdan, Sullivan, et al., 2008). Επίσης, σχετικές μελέτες έχουν δείξει ότι το προσωπικό νόημα σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη και τα καταθλιπτικά συμπτώματα (Wong, 1998. Mascaro & Rosen, 2008), και ότι αυτό μεσολαβεί τη σχέση ανάμεσα στους στρεσογόνους παράγοντες και στο αρνητικό συναίσθημα (Pan et al., 2007).

Ο DeLazzari (2000), στην έρευνα του με δείγμα εφήβων, βρήκε ότι το προσωπικό νόημα είναι ικανό να εξηγήσει ένα σημαντικό ποσοστό του ψυχολογικού ευ ζην και κάποιο μικρό ποσοστό της ικανοποίησης από τη ζωή. Παρομοίως, οι Rathi και Rastogi (2007), στην έρευνα τους βρήκαν υψηλές συσχετίσεις ανάμεσα στις

πηγές του νοήματος των εφήβων και σε δείκτες ψυχολογικού ευ ζην. Οι πηγές του νοήματος στη ζωή, ωστόσο, δεν έχουν προηγουμένως εξεταστεί, από όσο γνωρίζουμε, σε σχέση με την ψυχολογική δυσφορία και τα αρνητικά συναισθήματα κατά την διάρκεια της εφηβείας. Επιπλέον, στην παρούσα έρευνα, αν και φάνηκε συγκεκριμένες πηγές νοήματος να συμβάλλουν στην πρόβλεψη των αρνητικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής δυσφορίας των μαθητών, το ίδιο δε συνέβη και με το συνολικό μέγεθος του προσωπικού νοήματος. Επομένως, αν και μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι ο βαθμός δέσμευσης σε πηγές νοήματος επηρεάζει τα επίπεδα ψυχολογικής και υποκειμενικής ευζωίας των εφήβων, δεν μπορούμε να καταλήξουμε σε σαφή συμπεράσματα σχετικά με την επιρροή του προσωπικού νοήματος στην αίσθηση ψυχολογικής δυσφορίας κατά την διάρκεια της εφηβείας.

Σύμφωνα με τον Schnell (2010), οι πηγές του νοήματος αντιπροσωπεύουν γενικευμένους και σχετικά σταθερούς προσανατολισμούς προς την ζωή, κινητοποιούν την δέσμευση, δίνουν κατεύθυνση στη ζωή και αυξάνουν την σημαντικότητά της. Αυτό οφείλεται στο ότι κάθε πηγή αντανακλά βασικές ανάγκες, στόχους ζωής και τα συστατικά της δομής του νοήματος: την κατανόηση και τον σκοπό (Macdonald et al., 2012). Τόσο η κατανόηση όσο και ο σκοπός, δηλαδή η γνωστική και η παρακινητική συνιστώσα του νοήματος, προτείνουν τρόπους μέσα από τους οποίους το νόημα στη ζωή βοηθά τους ανθρώπους να ενισχύσουν το ευ ζην τους και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα ως προς την ψυχολογική δυσφορία.

Η Gestalt θεωρία (Mulders, 2011) υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος έχει ανάγκη να είναι ικανός να κατανοήσει τον κόσμο και να θέσει τα γεγονότα σε ένα πλαίσιο νοήματος. Η αποτυχία επίτευξης αυτών συντελεί στην απογοήτευση, την έλλειψη ικανοποίησης και την επίκτητη αίσθηση αδυναμίας. Ο Kluckholm (1951) επιλέγει μία ηθική προσέγγιση, υποστηρίζοντας ότι το νόημα στη ζωή προσφέρει νόρμες και

αξίες, οι οποίες όχι μόνο καθιστούν τους ανθρώπους ικανούς να παίρνουν από μόνοι τους αποφάσεις, αλλά επίσης να προσανατολίζονται επιτυχώς στην ομάδα. Επίσης, ένα από τα χαρακτηριστικά της γνωστικής συνιστώσας του νοήματος, είναι η αίσθηση του ατόμου ότι η ζωή του έχει αξία (Schnell, 2010). Μία ζωή με αξία εννοιολογικά συνδέει το νόημα με μεταβλητές ευζωίας, όπως είναι η ικανοποίηση από τη ζωή, τα θετικά συναισθήματα και η αυτοαξία. Επομένως, αποτυχία ανάπτυξης της αίσθησης από το άτομο ότι η ζωή του έχει αξία ή η απώλεια αυτής της οπτικής, πιθανόν να παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην εμπειρία της ψυχολογικής δυσφορίας. Επιπλέον, η κατανόηση της σημασίας της ζωής από το άτομο του δημιουργεί μία αίσθηση ασφάλειας και καλύτερης κατανόησης του εαυτού και κάποιες μελέτες δείχνουν ότι η κατανόηση και αποδοχή του εαυτού από το άτομο συνδέεται με το ευ ζην (Campbell, 1990).

Η παρακινητική διάσταση του νοήματος, δηλαδή ο σκοπός, επίσης συνδέει το νόημα με το ευ ζην. Η θέληση για νόημα ή αλλιώς η προσπάθεια του ανθρώπου να βρει κάποιο νόημα στην ύπαρξή του, είναι το θεμελιώδες κίνητρο της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Frankl, 1985). Ο Frankl ήταν θερμός υποστηρικτής της ανάγκης των ανθρώπων να αναπτύξουν μία ξεκάθαρη αίσθηση του τι προσπαθούν να πετύχουν μέσα από τη ζωή τους, και ότι αυτή η αίσθηση μπορεί να απαντήσει σε ερωτήματα σχετικά με το νόημα στη ζωή τους. Θεωρημένοι από μία μακροπρόθεσμη λογική, οι στόχοι μπορούν να παρέχουν μία κατεύθυνση στη ζωή ενός ατόμου. Ο προσανατολισμός στόχων υποδηλώνει μία αποστολή η οποία μπορεί να κινητοποιήσει το άτομο για μεγάλες χρονικές περιόδους, οργανώνοντας τις δραστηριότητές του προς την κατεύθυνση μακροπρόθεσμων στόχων με αξία. Η ανάπτυξη και επιδίωξη στόχων διευκολύνει την απόκτηση σημαντικών περιβαλλοντικών οφελών, όπως νέες σχέσεις, νέες πηγές δημιουργίας και ευκαιρίες

για ανάπτυξη, τα οποία με τη σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε υψηλότερο επίπεδο νοήματος στη ζωή (Kashdan & Steger, 2007).

Συνοψίζοντας, φαίνεται να υπάρχουν πολλές συνδέσεις ανάμεσα στο νόημα στη ζωή και σε μία μεγάλη ποικιλία δεικτών ευζην. Επομένως, μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι το νόημα στη ζωή συμβάλλει στην ευημερία των εφήβων. Από την άλλη, δεν μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η ζωή είναι άδεια από πόνο και γεμάτη από ευτυχία για τους ανθρώπους που αισθάνονται ότι οι ζωές τους έχουν νόημα. Στο φως της ταχείας συσσώρευσης ενδείξεων ότι οι θετικές και αρνητικές ψυχολογικές διαδικασίες αποτελούν διαφορετικά συστήματα (π.χ. Ryff et al., 2006), είναι πιθανόν απερίσκεπτο να υποθέσουμε ότι επειδή το νόημα στη ζωή σχετίζεται με περισσότερο από ότι είναι «καλό» στη ζωή, σχετίζεται επίσης με λιγότερο από ότι είναι «κακό». Δεν υπάρχουν αδιάσειστα στοιχεία ότι το νόημα μειώνει την ψυχολογική δυσφορία, αλλά τα στοιχεία δείχνουν ότι πιθανόν το νόημα στη ζωή θα έπρεπε να θεωρείται μέρος της συνολικής εικόνας της ψυχικής υγείας και λειτουργικότητας των ατόμων.

4.3 Η ηλικία ως παράγοντας διαφοροποίησης της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του υποκειμενικού ευζην, του ψυχολογικού ευζην και της ψυχολογικής δυσφορίας

Στην παρούσα μελέτη, η ηλικία δε φάνηκε να αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης των ατόμων ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη τους. Ο ρόλος της ηλικίας στη διαμόρφωση της συναισθηματικής νοημοσύνης έχει ερευνηθεί κυρίως από μελέτες με ενήλικο πληθυσμό. Οι μελέτες αυτές έδειξαν ότι τόσο η αντικειμενική όσο και η αντιλαμβανόμενη συναισθηματική νοημοσύνη παρουσιάζουν σημαντική ανάπτυξη στην αρχή της νεανικής ηλικίας (Bar-On, 2000. Mayer et al., 1999). Σε έρευνα με

εφηβικό πληθυσμό (Πλατσίδου, 2005α), παρατηρήθηκε, ομοίως με την παρούσα, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δε μεταβάλλεται σημαντικά στην περίοδο της εφηβείας. Θα μπορούσε να συμπεράνει κανείς από τα παραπάνω, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δε διαφοροποιείται καθόλου μέχρι την έναρξη της ενήλικης ζωής, κατά την οποία αρχίζει να παρουσιάζεται και η μεγαλύτερη ανάπτυξη. Όμως, η κατάληξη σε αυτό το συμπέρασμα είναι προβληματική, δεδομένου ότι οι έφηβοι είναι ικανοί να κάνουν προοδευτικά ακριβείς εκτιμήσεις για τον εαυτό (Μακρή-Μπότσαρη, 2001) και για τα συναισθήματά τους (Zeidner et al., 2003). Είναι, λοιπόν, απαραίτητη η περαιτέρω έρευνα, με σκοπό την διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο αναπτύσσεται και εξελίσσεται η αντιλαμβανόμενη συναισθηματική νοημοσύνη του ατόμου σε όλο το εύρος της ζωής του.

Το προσωπικό νόημα ζωής των υποκειμένων, από την άλλη, φάνηκε να διαφοροποιείται βάσει της ηλικίας τους. Μάλιστα, μεγαλύτερη επίδοση παρουσίασαν οι μαθητές 14 ετών σε σύγκριση με τους μαθητές 16 και 17 ετών. Σημαντική διαφοροποίηση βάσει της ηλικίας παρουσιάστηκε και σε δύο παράγοντες προσωπικού νοήματος, στο θρήσκευμα και την αποδοχή του εαυτού. Η διαφορά ήταν και πάλι υπέρ των 14 χρονών εφήβων σε σχέση με τους μεγαλύτερους τους.

Μία πιθανή εξήγηση των ευρημάτων αυτών μπορεί να δοθεί από τις θεωρίες της εφηβείας. Η εμφάνιση της αφαιρετικής σκέψης, εφοδιάζει τον έφηβο με την ικανότητα ανακάλυψης εναλλακτικών λύσεων για κάθε θέμα, προάγοντας την ατομική κρίση και τη δημιουργικότητα. Καθώς οι νέοι αρχίζουν να αναλαμβάνουν ρόλους ενηλίκων, αρχίζουν να σκέφτονται πιο συστηματικά για τον κόσμο και τα θεμελιώδη θέματα των κοινωνικών σχέσεων, της ηθικής, του νοήματος της ζωής, της πολιτικής και της θρησκείας (Cole & Cole, 2002). Η διερεύνηση των ζητημάτων αυτών αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διαμόρφωση της ταυτότητας που

συντελείται στην περίοδο αυτή. Ο Erikson υποστήριξε, σύμφωνα με τους Cole και Cole (2002), ότι υπάρχουν πολλά είδη ταυτοτήτων που πρέπει να κατακτηθούν, όπως είναι η θρησκευτική, η πολιτική, η επαγγελματική, η σεξουαλική κ.α.. Αφορμώμενος από τη θεωρία του Erikson, ο Marcia (1966), ξεχώρισε δύο δυνάμεις ως κινητήριες στο σχηματισμό αυτών των ταυτοτήτων, την διερεύνηση και την δέσμευση. Ανάλογα με την εξέλιξη και τη διαπλοκή τους διαμορφώνονται τα επίπεδα σχηματισμού ταυτότητας.

Το εργαλείο που χρησιμοποιήσαμε στην παρούσα έρευνα για τη μέτρηση του προσωπικού νοήματος των υποκειμένων, αξιολογεί την επίδοση στις ιδανικές πηγές νοήματος, οι οποίες προέκυψαν έπειτα από μία σειρά ερευνών σε ενήλικο πληθυσμό (Wong, 1998). Αν λάβουμε υπόψη τις διαφορές που παρατηρήθηκαν, κυρίως ανάμεσα στους εφήβους 14 και 17 ετών, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι οι μικρότερης ηλικίας έφηβοι επιδεικνύουν υψηλά επίπεδα δέσμευσης, χωρίς όμως να έχουν διερευνήσει εναλλακτικές πεποιθήσεις, αξίες και στόχους, και η δέσμευσή τους προέρχεται από τις προσδοκίες των σημαντικών άλλων. Από την άλλη, φαίνεται ότι οι μεγαλύτεροι έφηβοι διερευνούν και αναζητούν τις αρχές και τους στόχους της ταυτότητάς τους, χωρίς να έχουν δεσμευτεί πλήρως. Είναι, λοιπόν, πιθανό οι μεγαλύτερης ηλικίας έφηβοι να παρουσίασαν χαμηλότερη επίδοση στο προσωπικό νόημα γενικά και στις υποκλίμακες του θρησκευάτος και της αποδοχής του εαυτού ειδικά, λόγω της έντονης διερεύνησης που επιδεικνύουν, λίγο πριν τη μετάβαση στην ενήλικη ζωή, στην προσπάθεια τους να διαμορφώσουν τις προσωπικές τους στάσεις προς τη ζωή, το θρήσκευμα και τον εαυτό.

Από την άλλη, η βιβλιογραφική ανασκόπηση δε βοήθησε στο να καταλήξουμε σε συμπεράσματα σχετικά με τη διαμόρφωση του προσωπικού νοήματος κατά την εφηβική ηλικία, καθώς τα ευρήματα των σχετικών ερευνών είναι αντιφατικά. Η

πρώτη μελέτη από τις δύο, οι οποίες έχουν εξετάσει το προσωπικό νόημα των εφήβων με το PMP (DeLazzari, 2000), εντόπισε διαφορές στα επίπεδα του νοήματος υπέρ των μεγαλύτερων εφήβων. Ωστόσο, το δείγμα της συγκεκριμένης μελέτης ήταν πολύ μικρό και προέρχονταν από καθολικό σχολείο, γεγονός που λειτουργούσε περιοριστικά στη γενίκευση των ευρημάτων. Η δεύτερη μελέτη (Rathi & Rastogi, 2007), με επίσης πολύ μικρό δείγμα, δε βρήκε σημαντικές διαφορές στο επίπεδο του προσωπικού νοήματος και των επιμέρους παραγόντων του στην περίοδο της εφηβείας. Αν και γνωρίζουμε αρκετά για τη διαμόρφωση του προσωπικού νοήματος στο εύρος της ενήλικης ζωής (για επισκόπηση ερευνών βλ. MacDonald et al., 2012), η σχετική γνώση για την περίοδο της εφηβείας είναι ελάχιστη και επομένως περαιτέρω έρευνα προς αυτή τη κατεύθυνση είναι αναγκαία.

Από τα δύο συστατικά του υποκειμενικού ευ ζην, το γνωστικό και το συναισθηματικό, διαφορές παρουσιάστηκαν μόνο στο δεύτερο ως προς την ηλικία. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι έφηβοι 14 ετών είχαν περισσότερα θετικά συναισθήματα και λιγότερα αρνητικά από τους εφήβους 17 ετών. Οι μικρότερης ηλικίας έφηβοι φάνηκε, επίσης, ότι βιώνουν λιγότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης και έχουν σε μεγαλύτερο βαθμό θετικές διαπροσωπικές σχέσεις, από τους μεγαλύτερούς τους, σύμφωνα με τις απαντήσεις τους στα ερωτηματολόγια ψυχολογικής δυσφορίας και ψυχολογικού ευ ζην. Πρόσφατες έρευνες που εξέτασαν το ευ ζην των εφήβων, βρήκαν, αντίστοιχα, ότι οι μικρότερης ηλικίας έφηβοι αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευ ζην από τους μεγαλύτερους εφήβους (Eryilmaz, 2010. Sood & Gupta, 2012).

Τα ευρήματα αυτά δεν είναι δύσκολο να τα ερμηνεύσει κανείς, αν αναλογιστεί ότι η κύρια αναπτυξιακή απαίτηση της εφηβείας είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας, όπως αναφέραμε και προηγουμένως. Ο έφηβος καλείται να διαμορφώσει

μία ενιαία και σταθερή εικόνα για τον εαυτό του και για το ρόλο που θα διαδραματίσει μέσα στην κοινωνία (Τσανίρα, 2003). Η διαμόρφωση της ταυτότητας, όμως, δεν αποτελεί μια ατομικιστική διαδικασία. Το κοινωνικό πλαίσιο αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στη διαμόρφωσή της (Cole & Cole, 2002). Μία κοινωνία όπου οι ρόλοι των ενηλίκων είναι ποικίλοι και ασαφείς, επικρατούν κοινωνικές ανισότητες, ανεργία και οικονομική δυσχέρεια, συνεπάγεται για τον έφηβο που ενηλικιώνεται αυξημένη συναισθηματική ένταση, άγχος και συναισθήματα ανασφάλειας, ματαιότητας και αδυναμίας αντίδρασης (Τσανίρα, 2003). Τα φαινόμενα αυτά είναι ιδιαίτερα εμφανή στις σύγχρονες κοινωνίες, και ειδικότερα στην χώρα μας, και σε αυτά είναι πιθανό να αποδίδονται τα αρνητικά συναισθήματα, τα αυξημένα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης και οι λιγότερες σχέσεις εμπιστοσύνης των εφήβων που βρίσκονται πιο κοντά στην ενηλικίωση.

Σε αντίθεση με τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή δεν διέφερε σημαντικά ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες. Οι ερευνητές έχουν διαχωρίσει τα δύο συστατικά του υποκειμενικού ευ ζην: την γνωστική αξιολόγηση για την ικανοποίηση από τη ζωή σαν σύνολο (Andrews & Withey, 1976) και το συναισθηματικό συστατικό που αναφέρεται στα θετικά και αρνητικά συναισθήματα (Lucas, Diener, & Suh, 1996). Αν και σε πολλές μελέτες τα δύο συστατικά του υποκειμενικού ευ ζην έχουν βρεθεί να συσχετίζονται μεταξύ τους, δεν είναι ταυτόσημα (Diener, 1994). Αναφορικά με τη σχέση ανάμεσα στο γνωστικό και στο συναισθηματικό συστατικό του ευ ζην, οι μελέτες που έχουν δείξει ότι οι θετικές και αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες επηρεάζουν τις κρίσεις ικανοποίησης (Schwarz & Clore, 1983), προτείνουν ότι οι άνθρωποι βασίζονται στις συναισθηματικές εμπειρίες όταν διαμορφώνουν κρίσεις σχετικά με το πόσο ικανοποιημένοι είναι από τη ζωή τους, και μάλιστα τα θετικά συναισθήματα

προβλέπουν σε μεγαλύτερο βαθμό το επίπεδο ικανοποίησης από ότι τα αρνητικά (Kuppens, Realo, & Diener, 2008). Επιπλέον οι έρευνες δείχνουν ότι το επίπεδο της σφαιρικής ικανοποίησης από τη ζωή μειώνεται ελαφρώς με την πρόοδο της εφηβείας (Suldo & Huebner, 2004).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, αναμένονταν και για το δείγμα μας να βρεθεί μία μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή στους μεγαλύτερους εφήβους, κάτι το οποίο δεν έγινε. Μία εξήγηση για το αντιφατικό αυτό εύρημα μπορεί ίσως να διερευνηθεί υπό το πρίσμα πολιτισμικών επιρροών στο επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή. Επιπλέον, οι έρευνες έχουν δείξει ότι η επιθυμία των ανθρώπων να εκδηλώνουν στάσεις και συμπεριφορές που είναι κοινωνικά επιθυμητές (social desirability) είναι ένας καθοριστικός παράγοντας της ικανοποίησης από τη ζωή και προτείνουν ότι οι έφηβοι προσπαθούν να είναι αρεστοί λέγοντας ότι είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους (Diener, 1994. Heaven, 1989. Huebner et al., 1998). Επομένως, είναι πιθανό η τάση για κοινωνική αποδοχή να μεσολαβεί τη σχέση ανάμεσα στις συναισθηματικές εμπειρίες και στη γνωστική αξιολόγηση της ζωής του ατόμου και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της να αλλάζει ανάλογα με την εκάστοτε κουλτούρα. Μια μελλοντική έρευνα στο πεδίο αυτό θα μπορούσε να δώσει φως στη σχέση των τριών αυτών παραγόντων και τον τρόπο που αυτή διαφοροποιείται στην περίοδο της εφηβείας.

Σε σχέση με το ψυχολογικό ευ ζην, φάνηκαν να διαφοροποιούνται οι απαντήσεις των μαθητών με διαφορετική ηλικία, πέρα από την υποκλίμακα των θετικών σχέσεων, και σε αυτήν της περιβαλλοντικής κυριαρχίας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι έφηβοι 14 ετών παρουσίασαν μεγαλύτερη αίσθηση ικανότητας διαχείρισης και αλλαγής του περιβάλλοντος, καθώς επίσης και ελέγχου πάνω στον εξωτερικό κόσμο, από ότι οι έφηβοι 16 και 17 ετών. Η εξήγηση των ευρημάτων

αυτών μπορεί και πάλι να αναζητηθεί στις υπάρχουσες κοινωνικές συνθήκες. Φαίνεται, ότι ανικανότητα επιρροής των συνθηκών που επηρεάζουν σημαντικά τη ζωή (π.χ. ανεργία) είναι πιθανό να προκαλεί αντιλήψεις ανεπαρκούς ικανότητας ελέγχου του περιβάλλοντος για τους εφήβους που βρίσκονται πιο κοντά στην αναζήτηση εργασίας.

Σύμφωνα με τα ευρήματά μας, από την άλλη, οι έφηβοι δεν διαφοροποιούνται βάσει της ηλικίας τους ως προς την αίσθηση της αυτονομίας, του σκοπού στη ζωή και της προσωπικής ανάπτυξης που παρουσιάζουν. Πολλές έρευνες με δείγματα ενηλίκων έχουν καταδείξει αλλαγές στα επίπεδα συγκεκριμένων διαστάσεων ευ ζην με την πρόοδο της ηλικίας: καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν και πλησιάζουν την περίοδο της τρίτης ηλικίας έχει βρεθεί ότι αναπτύσσουν πιο θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και αποδοχή του εαυτού, αλλά μειωμένο αίσθημα κατεύθυνσης και σκοπού στη ζωή (Gerstorf, Ram, Mayraz, et al. 2010. Karasawa, Curhan, Markus, et al., 2011. Ryff, Kwan, & Singer, 2001. Ryff & Singer, 2006). Όμως, από την βιβλιογραφική ανασκόπηση δεν βρήκαμε έρευνες να εξετάζουν διαφορές στα επίπεδα των διαστάσεων του ψυχολογικού ευ ζην κατά την διάρκεια της εφηβικής ηλικίας. Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι κάποιες τουλάχιστον διαστάσεις αλλάζουν με την πρόοδο της εφηβείας, είναι απαραίτητο ωστόσο να διενεργηθούν μελέτες που θα τα επιβεβαιώσουν, προτού καταλήξουμε σε σχετικά συμπεράσματα. Ακόμη, όπως ήδη αναφέρθηκε, οι περισσότερες έρευνες αφορούν στην ενήλικη ζωή. Ενδιαφέρον θα παρουσίαζε, επομένως, μελλοντικές έρευνες που θέτουν υπό μελέτη την ανάπτυξη και εξέλιξη του ευ ζην στην διάρκεια της ζωής να συμπεριλάβουν δείγματα παιδιών και εφήβων, αφού προς το παρόν δεν έχουμε πλήρη εικόνα για το πώς διαμορφώνεται το ευ ζην σε όλο το εύρος της ζωής.

4.4 Το φύλο ως παράγοντας διαφοροποίησης της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας

Στη παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι τα αγόρια παρουσιάζουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη από τα κορίτσια, ωστόσο η διαφορά αυτή ήταν πολύ μικρή. Το αποτέλεσμα αυτό τείνει να συμφωνεί με εκείνα ερευνών που χρησιμοποίησαν τη μέθοδο των αυτοαναφορών και που δεν εντόπισαν σημαντικές διαφορές στην αντιλαμβανόμενη συναισθηματική νοημοσύνη των δύο φύλων (Austin et al, 2005. Charbonneau & Nicol, 2002. Nikolaou & Tsousis, 2002. Petrides & Furnham, 2000. Whitman, et al., 2009). Από την άλλη, το εύρημα αυτό έρχεται σε αντίθεση με εκείνο που συναντάται συχνότερα στις έρευνες και που αναφέρουν υπεροχή των γυναικών ως προς την συναισθηματική νοημοσύνη (Ciarrochi et al., 2000. Shutte et al., 1998) Σύμφωνα με τα ευρήματα αυτών των ερευνών, έχει υποστηριχθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα χαρακτηριστικό που οι γυναίκες διαθέτουν σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες (Bar-On, 2000). Η εμπειρική έρευνα έχει δείξει διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων και σε ορισμένες διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης (Bar-On, 2000. Ciarrochi et al., 2000). Σύμφωνα με τα ευρήματα αυτά, οι γυναίκες υπερέχουν στην αναγνώριση και την κατανόηση των συναισθημάτων και τη διαπροσωπική επικοινωνία και οι άντρες στην διαχείριση συναισθημάτων, όπως το άγχος, και στην προσαρμογή σε νέες συνθήκες.

Έχει υποστηριχθεί ότι οι διαφορές φύλου στη συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να γίνουν διακριτές από την παιδική ακόμη ηλικία, εξαιτίας της διαφορετικής εκπαίδευσης που παρέχεται στα αγόρια και στα κορίτσια. Οι προσδοκίες της κοινωνίας, και ειδικότερα των γονέων, είναι διαφορετικές για τα δύο

φύλα. Κοινωνικά, αναμένεται από τα κορίτσια να είναι πιο εκφραστικά σε σχέση με τα συναισθήματά τους, ενώ τα αγόρια ενισχύονται να απέχουν από την έκφραση των συναισθημάτων. Για το λόγο αυτό, κυριαρχεί η πεποίθηση ότι οι γυναίκες έχουν πιο υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη από τους άντρες (Naghavi & Redzuan, 2011). Η διαπαιδαγώγηση, όμως, των παιδιών αλλάζει με την πάροδο του χρόνου στις σύγχρονες κοινωνίες (Τσανίρα, 2003) και η εξέλιξη της ψυχολογικής έρευνας και γνώσης συμβάλλει σημαντικά στην αλλαγή αυτή. Η ύπαρξη πρόσφατων ευρημάτων, τα οποία φαίνεται να έρχονται σε αντίθεση με αυτή την πεποίθηση, πιθανόν να αποτελεί μία ένδειξη ότι είναι απαραίτητες διαχρονικές μελέτες που θα εξακριβώσουν την φύση της συναισθηματικής νοημοσύνης και τον ρόλο των γονεϊκών αξιών, στάσεων και συμπεριφορών στην ανάπτυξή της.

Στην παρούσα μελέτη φάνηκε ότι αν και τα κορίτσια βιώνουν στον ίδιο βαθμό ικανοποίηση από τη ζωή τους και στην ίδια συχνότητα θετικά συναισθήματα με τα αγόρια, κάτι τέτοιο δεν ισχύει για τα αρνητικά συναισθήματα και την ψυχολογική δυσφορία, αφού βιώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα τόσο αρνητικά συναισθήματα όσο και συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν, αρχικά, με αυτά που προτείνουν ότι αν και υπάρχει σχέση ανάμεσα στα θετικά και στα αρνητικά συναισθήματα, γνωρίζοντας τα θετικά συναισθήματα του ατόμου δεν μπορούμε να προβλέψουμε τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων του ίδιου, επομένως τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα είναι δύο ξεχωριστοί παράγοντες (Watson, Clark & Tellegen 1988, Watson & Tellegen 1985). Επιπλέον, η σχετική με το υποκειμενικό ευ ζην έρευνα έχει προσπαθήσει να εξηγήσει το εξής παράδοξο: ενώ δεν υπάρχουν διαφορές φύλου στον βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή, οι σχετικές με την κατάθλιψη μελέτες δείχνουν σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών (Perez, 2012). Οι Fujita, Diener and Sandvik (1991), υποστήριξαν ότι τα ευρήματα

των μελετών της κατάθλιψης, που δείχνουν περισσότερο αρνητικό συναίσθημα για τις γυναίκες, δεν συγκρούονται με τα ευρήματα των μελετών του ευ ζην, που δείχνουν το ίδιο επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή για τα δύο φύλα. Φαίνεται ότι οι γυναίκες βιώνουν τα θετικά συναισθήματα σε μεγαλύτερη ένταση από τους άνδρες, και ότι τα πιο έντονα θετικά συναισθήματα τους ισορροπούν το υψηλότερο επίπεδο αρνητικών συναισθημάτων (Myers & Diener, 1995).

Οι απαντήσεις των ατόμων βάσει του φύλου τους φάνηκαν να διαφοροποιούνται σε ορισμένες μόνο διαστάσεις του προσωπικού νοήματος: στο θρήσκευμα, στην αποδοχή του εαυτού και στην οικειότητα. Ο παράγοντας του θρησκευματος εξέταζε τον βαθμό στον οποίο δηλώσεις όπως «επιδιώκω να κάνω το θέλημα του Θεού» και «επιδιώκω να δοξάζω τον Θεό» χαρακτηρίζουν τη ζωή του ερωτώμενου. Τα κορίτσια συγκέντρωσαν υψηλότερες βαθμολογίες από τα αγόρια στον παράγοντα αυτόν. Το εύρημά μας ότι τα κορίτσια αναφέρουν σε μεγαλύτερο βαθμό εμπειρίες σύνδεσης με τον Θεό είναι συνεπές με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Bryant, 2007. Smith & Denton, 2005. Underwood, 2011). Επιπλέον, μέχρι στιγμής οι έρευνες δείχνουν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που συμμετέχει σε δίκτυα υποστήριξης που λειτουργούν υπό την οργάνωση θρησκευτικών ιδρυμάτων (Krause, Ellison, & Marcum, 2002) και προσεύχεται και εκκλησιάζεται (Loewenthal et al., 2002) είναι γυναίκες. Αυτή η διαφορά πιθανόν να αντανακλά την διαφορά στον τρόπο που κοινωνικοποιούνται τα αγόρια και τα κορίτσια. Για τα κορίτσια η έμφαση δίνεται στην φροντίδα και στις σχέσεις, ενώ για τα αγόρια στην ανεξαρτητοποίηση που οδηγεί στην ατομικότητα (Ochs, 1983). Ακόμη, σύμφωνα με τον Ozarak (2003), οι άνδρες και οι γυναίκες σχετίζονται με διαφορετικό τρόπο με τον Θεό. Οι γυναίκες επικεντρώνονται στο χτίσιμο μίας προσωπικής σχέσης μαζί του, ενώ οι άντρες

τείουν να βλέπουν τον Θεό σαν ένα ισχυρό κριτή που επιβάλλει την θρησκευτική πειθαρχία.

Όπως ήδη αναφέραμε, τα κορίτσια συγκέντρωσαν υψηλότερη βαθμολογία και στην πηγή της αποδοχής του εαυτού και της οικειότητας. Ο πρώτος παράγοντας αξιολογούσε τον βαθμό στον οποίο το άτομο δέχεται τις δυνατότητες, τα όριά του και αυτά που δεν μπορούν να αλλάξουν, ενώ ο δεύτερος, τον βαθμό στον οποίο το άτομο έχει σχέσεις μέσα από τις οποίες μοιράζεται συναισθήματα αγάπης. Μία εξήγηση αυτών των ευρημάτων θα μπορούσε να δοθεί από την εξελικτική θεωρία, η οποία υποστηρίζει ότι τα αγόρια είναι προδιατεθειμένα να επιδιώκουν τον ανταγωνισμό και την κυριαρχία στις ομάδες, ενώ τα κορίτσια να συμμετέχουν σε ζεστές σχέσεις που χαρακτηρίζονται από την παροχή φροντίδας και αγάπης (Geary et al., 2003). Επιπλέον, με βάση τα αποτελέσματα άλλης μελέτης (Itatsu, 1994), όπου βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες που αποδέχονταν τον εαυτό τους είχαν πιο ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις εμπιστοσύνης, φαίνεται να υπάρχει μία ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στην αποδοχή του εαυτού και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι απαντήσεις των εφήβων στην κλίμακα του ψυχολογικού ευ ζην δεν διαφοροποιήθηκαν ως προς το φύλο. Το εύρημα αυτό είναι συνεπές με τα δεδομένα πρόσφατης μελέτης, που χρησιμοποίησε δείγμα μαθητών γυμνασίων και λυκείων της Ιταλίας, και που έδειξε ότι τα αγόρια και τα κορίτσια στην εφηβεία βιώνουν τα ίδια επίπεδα ψυχολογικής ευζωίας (Visani, Albieri, Offidani, Ottolini, Tomba, & Ruini, 2011). Στην παρούσα έρευνα, διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα παρουσιάστηκαν μόνο σε ορισμένες διαστάσεις του ευ ζην: την περιβαλλοντική κυριαρχία, τις θετικές σχέσεις και τον σκοπό στη ζωή.

Τα κορίτσια σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία στην κλίμακα των θετικών σχέσεων με άλλους και χαμηλότερη στην κλίμακα της περιβαλλοντικής κυριαρχίας

από ότι τα αγόρια. Αυτές οι διαφορές φύλου φαίνεται να υποστηρίζουν τα συμπεράσματα της Gilligan (1982) σχετικά με τον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο οι άντρες και οι γυναίκες διενεργούν και κατανοούν τις κοινωνικές και προσωπικές πλευρές των διαπροσωπικών τους σχέσεων: οι άντρες προσανατολίζονται στην κυριαρχία και εξερεύνηση του κόσμου, ενώ οι γυναίκες στις διαπροσωπικές σχέσεις και την φροντίδα.

Τα κορίτσια εμφάνισαν ελαφρώς υψηλότερη βαθμολογία και στην διάσταση του σκοπού στη ζωή, γεγονός που δείχνει ότι έχουν πιο ξεκάθαρους στόχους στη ζωή και αίσθηση κατεύθυνσης από τα αγόρια. Το εύρημα αυτό είναι συνεπές με το εύρημα άλλης μελέτης (Perez, 2012), που προτείνει ότι οι διαφορές των δύο φύλων στην αίσθηση του σκοπού κατά τη διάρκεια της εφηβείας εξηγούνται από την διαφορά στον τρόπο με τον οποίο τα δύο φύλα αντιμετωπίζουν το σχολείο, αφού σε αυτή τη περίοδο το σχολείο κυρίως παρέχει στο άτομο το αίσθημα του σκοπού. Υποστηρίζεται, δηλαδή, ότι εξαιτίας των στερεοτύπων που επικρατούν για την σχολική επίδοση των δύο φύλων, τα κορίτσια εκτιμούν σε μεγαλύτερο βαθμό την εκπαίδευση από τα αγόρια και παρουσιάζουν καλύτερη σχολική επίδοση από αυτά και επομένως, εκτιμούν ότι έχουν πιο ξεκάθαρους στόχους και αίσθηση κατεύθυνσης (Perez, 2012).

4.5 Άλλα ευρήματα

Οι περισσότερες μελέτες που έχουν εξετάσει ατομικές διαφορές ως προς το ευ ζην των ατόμων και χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, εστίασαν κυρίως στον ρόλο της ηλικίας και του φύλου. Για τον λόγο αυτό, στην παρούσα έρευνα θεωρήσαμε σκόπιμο να διερευνήσουμε με ποιον τρόπο διαφοροποιούνται η συναισθηματική νοημοσύνη, το προσωπικό νόημα, το υποκειμενικό ευ ζην, το

ψυχολογικό ευ ζην και η ψυχολογική δυσφορία των εφήβων με βάση επιπλέον μεταβλητές: την ύπαρξη ή μη πίστης σε κάποιο θρήσκευμα, την εθνικότητα, την οικογενειακή κατάσταση, τον αριθμό των αδελφών, το χαρτζιλίκι και την περιοχή κατοικίας τους.

Η συναισθηματική νοημοσύνη φάνηκε να διαφοροποιείται στατιστικά σημαντικά, αλλά σε μικρό βαθμό, με βάση το θρήσκευμα των εφήβων, και συγκεκριμένα με βάση την ύπαρξη ή όχι θρησκευτικού προσανατολισμού. Τα άτομα που δήλωσαν πίστη σε κάποιο θρήσκευμα, είχαν υψηλότερη γενική συναισθηματική νοημοσύνη, από τα άτομα που δεν είχαν κάποιο θρησκευτικό προσανατολισμό. Άλλη μελέτη (Paek, 2006), η οποία εξέτασε το βαθμό στον οποίο ο θρησκευτικός προσανατολισμός και συμπεριφορά, σχετίζονται με την αντιληπτή συναισθηματική νοημοσύνη, βρήκε αντίστοιχα αποτελέσματα: η συνολική συναισθηματική νοημοσύνη διέφερε σημαντικά μεταξύ των ομάδων των διαφόρων επιπέδων θρησκευτικής δέσμευσης και πίστης και ο θρησκευτικός προσανατολισμός ήταν σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της συναισθηματικής τους νοημοσύνης. Τα στοιχεία αυτά φαίνεται να συνηγορούν υπέρ της ύπαρξης κάποιας σχέσης ανάμεσα στη θρησκευτικότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη των ατόμων, ωστόσο χρειάζεται προσοχή στην εξαγωγή σχετικών συμπερασμάτων, καθώς κάποιοι (Tischler, Biberman, & McKeage, 2002) επισημαίνουν ότι τόσο η συναισθηματική νοημοσύνη όσο και η θρησκευτικότητα φαίνεται να οδηγούν σε παρόμοιες στάσεις, συμπεριφορές και δεξιότητες, και συχνά φαίνεται να υπάρχει σύγχυση, διασταύρωση και σύνδεση μεταξύ των δύο κατασκευασμάτων.

Σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα σε αυτούς που δήλωσαν ότι πιστεύουν σε κάποια θρησκεία και σε αυτούς που δήλωσαν ότι δεν έχουν κάποια συγκεκριμένη πίστη, παρουσιάστηκε τόσο στο συνολικό μέγεθος προσωπικού νοήματος, όσο και σε

συγκεκριμένες διαστάσεις του, στο θρήσκευμα, στην αποδοχή του εαυτού και στην δίκαιη μεταχείριση, όπου η πρώτη ομάδα είχε εμφανώς υψηλότερες βαθμολογίες. Ο λόγος της πολύ μεγάλης διαφοράς που σημειώθηκε στην πηγή του θρησκευματος είναι προφανής: οι έφηβοι που δήλωσαν ότι δεν πιστεύουν σε κάποιο θρήσκευμα είναι λογικό στην πλειοψηφία τους να δηλώσουν ότι δεν πιστεύουν ότι κάποιος μπορεί να έχει προσωπική σχέση με το Θεό ή ότι δεν επιδιώκουν να κάνουν το θέλημα του Θεού και να τον δοξάζουν.

Είναι πιθανό, βέβαια, στην πολύ μεγάλη αυτή διαφορά, να οφείλεται η χαμηλότερη επίδοση που διαμορφώθηκε για τους εφήβους χωρίς κάποιο θρήσκευμα στο συνολικό μέγεθος νοήματος. Με βάση τα παραπάνω, και αν αναλογιστούμε το γεγονός ότι σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας η πηγή του θρησκευματος δεν συνεισέφερε σημαντικά στην πρόβλεψη κάποιου δείκτη ευ ζην για τους εφήβους, δημιουργείται κάποιος προβληματισμός σε σχέση με την συγκεκριμένη υποκλίμακα του PMP. Πιθανόν, τα αποτελέσματα να διαμορφώνονταν διαφορετικά αν το περιεχόμενο των δηλώσεων της αφορούσε στην πνευματική διάσταση της θρησκείας και όχι σε συγκεκριμένες θρησκευτικές πρακτικές, όπως είναι η δοξασία του Θεού. Εξάλλου, όπως έχει υποστηριχθεί (Colon-Baco, 2010), οι θρησκευτικές πεποιθήσεις είναι η σημαντικότερη συνιστώσα της θρησκευτικής ζωής, η οποία προάγει το ευ ζην, δημιουργεί νόημα, κινητοποιεί και βοηθά τους πιστούς να αντιμετωπίσουν τα τραυματικά γεγονότα.

Η διαφορά που παρουσιάστηκε σε σχέση με την αποδοχή του εαυτού και των προσωπικών ορίων, πιθανόν να προκύπτει από το γεγονός ότι ο άνθρωπος, ο οποίος λόγω της πίστης του είναι ικανός να αποδεχθεί γεγονότα, που διαφορετικά θα ήταν ανεξήγητα, ως θέλημα Θεού, μπορεί να είναι ικανοποιημένος με αυτήν την μορφή ερμηνευτικού ελέγχου (Aflakseir, 2012). Επιπλέον, τα στοιχεία δείχνουν ότι η πίστη

λειτουργεί ως ένας μηχανισμός αντιμετώπισης για τους ανθρώπους, ειδικά όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες και προκλητικές καταστάσεις στη ζωή τους (Aflakseir, 2012). Με βάση τα παραπάνω, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι άνθρωποι που πιστεύουν σε κάποια θρησκεία τείνουν να αποδέχονται τα προσωπικά τους όρια σε μεγαλύτερο βαθμό, σε σύγκριση με αυτούς που δεν έχουν κάποια πίστη. Η σύνδεση ανάμεσα στη θρησκευτικότητα και στη δίκαιη μεταχείριση, που παρατηρήθηκε, θα μπορούσε πιθανόν να συσχετιστεί με τον αντίκτυπο της θρησκείας στο σύστημα των ανθρώπινων αξιών, την λήψη αποφάσεων και την συμπεριφορά (Hommel & Colzato, 2010).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας, οι έφηβοι που είχαν κάποιο θρησκευτικό προσανατολισμό εμφάνισαν υψηλότερο βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή, θετικών συναισθημάτων και ψυχολογικού ευ ζην και χαμηλότερο βαθμό αρνητικών συναισθημάτων και ψυχολογικής δυσφορίας. Τα ευρήματα αυτά φαίνεται να επιβεβαιώνουν εκείνα πρόσφατων ερευνών με ενήλικες, που δείχνουν ότι η θρησκευτικότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην πρόληψη των διαταραχών, την προαγωγή του ευ ζην και την επιτυχή προσαρμογή στις προκλητικές συνθήκες της ζωής (Ellison & Levin, 1998. Emmons, 2003. Pargament, Magyar, & Murray, 2005. Reker & Chamberlain, 2000). Στην προσπάθεια να ερμηνεύσουν τα αποτελέσματα αυτά, διεξήχθησαν μελέτες που έδειξαν ότι το υψηλότερο επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή μπορεί να αποδοθεί στην πνευματική διάσταση της θρησκείας (Greeley & Hout, 2006), στη συχνότητα των θρησκευτικών πρακτικών (Ferriss, 2002) και στην κοινωνική πλευρά της πίστης, στη δημιουργία δηλαδή υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου μέσα από τη συμμετοχή σε θρησκευτικές πρακτικές, όπως το εκκλησίασμα (Lim & Putnam, 2010). Αν λάβουμε υπόψη τα παραπάνω, δεν είναι περίεργο ότι οι έφηβοι με κάποιο θρησκευτικό προσανατολισμό

παρουσίασαν μεγαλύτερη συχνότητα θετικών συναισθημάτων και μικρότερη αρνητικών σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους που δεν έχουν κάποιο προσανατολισμό.

Οι έφηβοι, ωστόσο, που δήλωσαν ότι δεν έχουν κάποιο θρησκευτικό προσανατολισμό εμφάνισαν υψηλότερη αυτονομία. Οι ψυχολόγοι γενικά ορίζουν την αυτονομία ως μία υγιή στάση, ως ένα τύπο υγιούς ναρκισσισμού, που χαρακτηρίζεται από προσωπική ανεξαρτησία, υψηλές προσωπικές προσδοκίες και αντίσταση στην κοινωνική πίεση (Wink, Dillon, & Fay, 2005). Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι οι θρησκευόμενοι φαίνεται να ανησυχούν περισσότερο για τις εκτιμήσεις και τις προσδοκίες των άλλων, στηρίζονται περισσότερο στις κρίσεις των άλλων για να πάρουν σημαντικές αποφάσεις και τείνουν να υποκύπτουν στις κοινωνικές πιέσεις να σκέφτονται και να συμπεριφέρονται με συγκεκριμένους τρόπους. Ευρήματα που να επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα αυτά δεν βρέθηκαν από την βιβλιογραφική ανασκόπηση και πιθανόν η σύνδεση αυτή να μην έχει προηγουμένως εξεταστεί.

Συνοπτικά, μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι τα ευρήματά μας αποτελούν μόνο μία ένδειξη της σύνδεσης ανάμεσα στη θρησκευτική πίστη και στο ευ ζην. Θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι το γενικό συμπέρασμα που προκύπτει από την επισκόπηση της βιβλιογραφίας δεν είναι ότι τα θρησκευόμενα άτομα είναι περισσότερο ευτυχισμένα από τα μη θρησκευόμενα, αλλά ότι η θρησκευτικότητα μπορεί να επηρεάσει το επίπεδο του ευ ζην και της ικανοποίησης από τη ζωή τόσο με άμεσο, όσο και με έμμεσο τρόπο. Όμως, δεν μπορούμε να μην λάβουμε υπόψη ότι πιθανόν να υπάρχουν μεγάλες διαφορές στις πρακτικές και τις πεποιθήσεις ακόμη και ανάμεσα στους ανθρώπους που πιστεύουν στο ίδιο θρήσκευμα (Ahmed & Luk, 2012). Σε δύο μελέτες τους, οι Kirkpatrick και Shaver (1990, 1992), βρήκαν ότι ο τύπος δεσμού με τον Θεό επηρεάζει την θρησκευτική πίστη, δέσμευση και εμπλοκή. Το υψηλό ποσοστό των

εφήβων που ανέφερε πίστη σε κάποιο θρήσκευμα και η σύνδεση της θρησκευτικότητας με δείκτες ευζωίας συνηγορούν υπέρ της σημαντικότητας της διενέργειας μελλοντικών ερευνών που θα επικεντρώνονται στη μελέτη των τύπων δεσμού με τον Θεό και τις ψυχολογικές επιπτώσεις τους.

Από την παρούσα έρευνα, φάνηκε, ότι οι έφηβοι διαφοροποιούνται ως προς το επίπεδο της ικανοποίησης από τη ζωή που παρουσιάζουν και βάσει της εθνικότητας τους. Συγκεκριμένα, οι έφηβοι με ελληνική εθνικότητα εμφάνισαν υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους οι οποίοι είχαν διαφορετική από την ελληνική εθνικότητα. Επιπλέον, διαφορές υπήρξαν και σε δύο πηγές προσωπικού νοήματος: την επίτευξη και το θρήσκευμα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έφηβοι με διαφορετική εθνική προέλευση χαρακτηρίζονταν σε μεγαλύτερο βαθμό από την πηγή του θρησκευματος και σε μικρότερο βαθμό από αυτήν της επίτευξης σε σχέση με τους Έλληνες μαθητές. Μία πιθανή εξήγηση των ευρημάτων αυτών θα μπορούσε να δοθεί υπό το πρίσμα πολιτισμικών διαφορών. Μία σειρά ερευνών (Diener et al., 1997. Michalos, 1991. Myers & Diener, 1995) υποστήριξαν ότι υπάρχουν πολιτισμικές διαφορές στο επίπεδο της ικανοποίησης από τη ζωή και στην ερμηνεία των γεγονότων και των καταστάσεων της ζωής, αφού διαπίστωσαν ότι σε κάποιες κοινωνίες βλέπουν τον κόσμο ως καλό και ελεγχόμενο και σε άλλες τα αρνητικά συναισθήματα ως φυσιολογικά. Για τις διαφορές αυτές έχουν δοθεί πολλές ερμηνείες (π.χ., Diener & Suh, 1999. Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995. Lucas & Diener, 2008), όπως διαφορές στους πόρους για ικανοποίηση των βασικών αναγκών, προς τα πάνω ή προς τα κάτω συγκρίσεις μέσα στις κοινωνίες, καθώς επίσης και πολιτισμικές διαφορές στην αξιολόγηση της προσωπικής ευτυχίας. Για το συγκεκριμένο δείγμα δεν μπορούμε με βεβαιότητα να υποστηρίξουμε ποιοι λόγοι συνέτειναν στην εμφάνιση αυτών των διαφορών. Πιθανόν, τα αποτελέσματα να

ήταν πιο σαφή αν συμπεριλαμβάνονταν στο δείγμα μεγαλύτερος αριθμός αλλοδαπών μαθητών και αν λαμβάνονταν υπόψη παράλληλα και άλλες μεταβλητές, όπως τα χρόνια διαμονής στην χώρα, καθώς επίσης και δείκτες ενσωμάτωσης και προσαρμοστικότητας στην ελληνική κοινωνία και τις δομές της, όπως για παράδειγμα στο σχολείο.

Ένας άλλος παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει το επίπεδο ικανοποίησης των εφήβων από τη ζωή τους είναι η οικογενειακή τους κατάσταση. Στην παρούσα έρευνα, η ομάδα των παιδιών που μένουν και με τους δύο γονείς παρουσίασε μεγαλύτερη σφαιρική ικανοποίηση από τη ζωή, τόσο από αυτούς που μένουν μόνο με τον ένα γονέα όσο και από αυτούς που μένουν με κάποιο άλλο, συγγενικό ή όχι, πρόσωπο. Με παρόμοιο τρόπο φάνηκε να επηρεάζει η οικογενειακή κατάσταση των εφήβων συγκεκριμένες διαστάσεις του προσωπικού νοήματος και του ψυχολογικού ευ ζην: τον σκοπό στη ζωή και την αποδοχή του εαυτού. Σε ότι αφορά στην δομή της οικογένειας, η βιβλιογραφική επισκόπηση φανερώνει ότι τα παιδιά με διαζευγμένους γονείς τείνουν να έχουν μειωμένη ψυχολογική προσαρμογή και ευημερία, αποδοχή του εαυτού και κοινωνικές δεξιότητες σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους που μένουν και με τους δύο γονείς, αλλά οι διαφορές αυτές τείνουν να αντιπροσωπεύουν ή/και να επισκιάζονται από εκείνες που αφορούν στην δυναμική της οικογένειας (Ben-Zur, 2003. Demo & Acock, 1996. McFarlane, Bellissimo, & Norman, 1995). Μία πρόσφατη μελέτη με εφήβους έδειξε, για παράδειγμα, ότι ενώ η δομή της οικογένειας ήταν ικανή να ερμηνεύσει λιγότερο από 2% της διασποράς του βαθμού του υποκειμενικού ευ ζην, οι απαντήσεις στην δήλωση «τα μέλη της οικογένειάς μου τα πηγαίνουν καλά μεταξύ τους» συνέβαλαν στην ερμηνεία του 20% της διασποράς του βαθμού αυτού (Rees, Bradshaw, Goswami, & Keung, 2010). Αντίστοιχα, από παλαιότερες μελέτες υποστηρίχθηκε ότι η δυναμική και τα χαρακτηριστικά της

οικογένειας του εφήβου επηρεάζουν την σφαιρική ικανοποίηση από τη ζωή (Henry, 1994), την εικόνα που έχουν οι έφηβοι για τον εαυτό τους (Barrera & Garrison-Jones, 1992. Flaherty & Richman, 1986) και την αίσθηση της κατεύθυνσης και του σκοπού στη ζωή (Wong, 1998). Με βάση τα στοιχεία αυτά, πιθανολογούμε ότι είναι οι ίδιοι παράγοντες που καθόρισαν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας και ανέδειξαν τη δομή της οικογένειας ως μία σημαντική συνιστώσα της ευημερίας των εφήβων.

Στην παρούσα έρευνα ο αριθμός των αδελφών των υποκειμένων δεν φάνηκε να ασκεί κάποια επιρροή στο επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας τους. Παρόμοια ευρήματα βρέθηκαν σε έρευνα με εφήβους, η οποία έδειξε ότι τα μοναχοπαίδια δεν διαφέρουν από τους συνομηλίκους τους που έχουν αδέρφια στο επίπεδο της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και της αποδοχής του εαυτού που αισθάνονται (Veenhoven & Verkuyten, 1989). Περαιτέρω έρευνα όμως, που θα διερευνήσει πως διαφοροποιείται το ευ ζην των εφήβων όχι μόνο σε σχέση με την ύπαρξη ή όχι αδελφών αλλά και σε σχέση με τη ποιότητα της σχέσης που αναπτύσσεται ανάμεσα στα αδέρφια, είναι απαραίτητη πριν καταλήξουμε σε συμπεράσματα για τον ρόλο των αδερφών στο ευ ζην του ατόμου.

Μελλοντικές έρευνες που θα εξετάζουν την συνεισφορά του περιβάλλοντος και του βαθμού ικανοποίησης από τις συνθήκες διαβίωσης στην ευημερία του ατόμου είναι επίσης σημαντικές, καθώς, αν και από την παρούσα μελέτη φάνηκε ότι οι μαθητές που διαμένουν εκτός κέντρου έχουν υψηλότερο υποκειμενικό ευ ζην από εκείνους που διαβιούν στο κέντρο της πόλης, αυτό αποτελεί μία μόνο ένδειξη, χωρίς ωστόσο να μπορούμε να προσδιορίσουμε ακριβώς πως, ελλείψει συναφών ερευνών, ότι η περιοχή κατοικίας πιθανόν να επηρεάζει το ευ ζην των εφήβων.

Στην μελέτη αυτή διερευνήσαμε, επίσης, αν το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης, του προσωπικού νοήματος, του υποκειμενικού ευ ζην, του ψυχολογικού ευ ζην και της ψυχολογικής δυσφορίας των εφήβων διαφοροποιείται βάσει του μεγέθους των χρημάτων που λαμβάνουν οι ίδιοι ως «χαρτζιλίκι» από τους γονείς ή τους κηδεμόνες τους. Τα αποτελέσματά μας αποκάλυψαν κάποια σύνδεση με την ψυχολογική δυσφορία: οι μαθητές που δήλωσαν ότι λαμβάνουν τα λιγότερα χρήματα (από 0 έως 20 ευρώ) είχαν λιγότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης από εκείνους που δήλωσαν ότι λαμβάνουν κάπως περισσότερα (από 21 έως 40 ευρώ). Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφέρουμε ότι παρόλο που δεν ζητούνταν από τους εφήβους να αιτιολογήσουν το ποσό των χρημάτων που λαμβάνουν, πολλοί από εκείνους που δήλωσαν ότι δεν παίρνουν καθόλου χρήματα, σημείωσαν επιπρόσθετα είτε ότι δεν τα χρειάζονται, είτε ότι υπάρχουν άλλες σημαντικές ανάγκες που πρέπει να καλυφθούν από την οικογένεια. Επιπλέον, στο τελευταίο τμήμα του ερωτηματολογίου που αφορούσε στις σημαντικότερες πηγές νοήματος, ελάχιστος ήταν ο αριθμός των εφήβων που δήλωσε τα χρήματα ή την κατοχή υλικών ως σημαντικά για τη ζωή τους. Με βάση τα στοιχεία αυτά και τα αποτελέσματα αρκετών μελετών με ενήλικες, οι οποίες δείχνουν ότι οι υλιστικές αξίες σχετίζονται με μειωμένο ευ ζην και ικανοποίηση από τη ζωή (Burroughs & Rindfleisch, 2002. Richins & Dawson, 1992), θα μπορούσαμε να προτείνουμε ότι, πιθανόν, για τον έφηβο δεν είναι το αντικειμενικό ποσό των χρημάτων αυτό που καθορίζει το επίπεδο της ψυχολογικής δυσφορίας του, αλλά η υποκειμενική σημασία που έχει το ποσό αυτό για τον ίδιο.

4.6 Πηγές νοήματος στην εφηβεία

Για να πληροφορηθούμε σχετικά με τις πηγές από όπου αντλούν το νόημα στη ζωή τους οι έφηβοι, συμπεριλάβαμε στο ερωτηματολόγιο μία ανοιχτού τύπου ερώτηση,

στην οποία καλούνταν οι συμμετέχοντες να αναφέρουν, σε ιεραρχημένη σειρά, τι θεωρούν πιο σημαντικό στη ζωή που τους δίνει νόημα ή σκοπό. Βάσει των απαντήσεων των συμμετεχόντων δημιουργήθηκαν οι εξής κατηγορίες: (1) διαπροσωπικές σχέσεις, (2) δραστηριότητες-ενδιαφέροντα, (3) υλικά αγαθά-κτήση, (4) προσωπική ανάπτυξη-στόχοι, (5) αξίες, (6) πίστη-θρησκεία, (7) βιολογικές ανάγκες, και (8) κατοικίδια. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι έφηβοι στην πλειοψηφία τους τείνουν να θεωρούν ως πιο σημαντικές στη ζωή τους τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις δραστηριότητες. Σημαντικές ήταν, επίσης, για αρκετούς η κάλυψη βιολογικών αναγκών, η επίτευξη προσωπικών στόχων, οι αξίες και τα υλικά αγαθά. Ελάχιστες ήταν οι αναφορές στα κατοικίδια και την θρησκεία, ωστόσο οι δύο αυτές κατηγορίες συμπεριλήφθηκαν από τους εφήβους στα σημαντικά πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή.

Οι πηγές αυτές, στο σύνολο τους, έχουν αναγνωριστεί από προγενέστερες έρευνες που διενεργήθηκαν με ενήλικο πληθυσμό (Reker & Wong, 1998). Σε αντιστοιχία με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, η πλειοψηφία των ερευνών, ανεξάρτητα μεθοδολογίας, ανέδειξε τις σχέσεις με τους άλλους ως την πιο σημαντική πηγή νοήματος για τους ανθρώπους (π.χ. De Vogler & Ebersole, 1980, 1981. Debats, 1999. Emmons, 2003). Επίσης, τα αποτελέσματά μας, σε συμφωνία με τα δεδομένα άλλης έρευνας (Westerhof, Bohlmeijer, & Valenkamp, 2004), δείχνουν ότι πέρα από τις πηγές που προέρχονται από το ίδιο το άτομο, τις σχέσεις, τις δραστηριότητες και τις υλιστικές ανάγκες, σημαντικές είναι για τα άτομα και οι πηγές που αντανακλούν έναν πνευματικό προσανατολισμό προς τη ζωή, ο οποίος συνίσταται σε αξίες, ιδανικά, ανθρωπιστικές ανησυχίες, και στην πίστη.

Φαίνεται, ότι οι άνθρωποι διαφέρουν στο τι δίνει νόημα στη ζωή τους, και οι διαφορές αυτές μπορούν πιθανόν να γίνουν κατανοητές μέσα από τη θεωρία του

Maslow για την ιεράρχηση των αναγκών (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999). Σύμφωνα με την ιεράρχηση, οι βιολογικές ανάγκες ακολουθούνται από την ανάγκη για ασφάλεια, τις ανάγκες για κατοχή και αγάπη και τις ανάγκες για εκτίμηση. Στην κορυφή της ιεράρχησης βρίσκεται η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση. Ανικανοποίητες ανάγκες στην βάση, εμποδίζουν το άτομο στην ανάπτυξη υψηλότερων ιεραρχικά αναγκών.

Με βάση την παραπάνω ιεράρχηση, ο Mulders (2011) διατυπώνει την υπόθεση ότι εάν οι άνθρωποι δεν νιώσουν ασφάλεια, υψηλότερης διαβάθμισης επεξεργασία, όπως η εύρεση νοήματος στη ζωή δύσκολα μπορεί να επιτευχθεί, αν όχι καθόλου. Διάφορα ερευνητικά ευρήματα υποστηρίζουν αυτήν την ιδέα. Οι Pyszczynski, Greenberg και Goldenberg (2003), πρότειναν ότι η ασφάλεια είναι απαραίτητη για την ανοιχτή, ολοκληρωμένη επεξεργασία πληροφοριών και οι Deci και Ryan (2000), έδειξαν ότι αυτός ο τύπος επεξεργασίας πληροφοριών μπορεί να οδηγήσει σε μία πιο αυτό-προσδιοριζόμενη και συνεκτική εικόνα για τον εαυτό και τον κόσμο. Οι Pyszczynski και συν. (2003), επισήμαναν την ύπαρξη ενός σημαντικού παραδόξου που υφίσταται στην μεταμοντέρνα κοινωνία: το να είναι κανείς αντιμέτωπος με διαφορετικές θεωρήσεις του κόσμου του προσφέρει μία ευκαιρία και πρόκληση, που μπορεί να οδηγήσει σε μία πιο ολοκληρωμένη επεξεργασία. Την ίδια στιγμή, όμως, του δημιουργούνται περισσότερες δυσκολίες στην επίτευξη της αίσθησης της ασφάλειας, που είναι απαραίτητη για αυτού του είδους την επεξεργασία.

Οι σημερινοί έφηβοι είναι αντιμέτωποι με αυτού του είδους την πρόκληση: τους προσφέρεται η δυνατότητα επιλογής από μία πληθώρα εναλλακτικών, όμως, παράλληλα, είναι σημαντικό να καλύπτεται η ανάγκη για ασφάλεια, για να αναπτύξουν ένα πλαίσιο νοήματος για τον εαυτό, που θα εκτείνεται πέρα από την κάλυψη βιοποριστικών ή υλιστικών αναγκών. Η προβληματική αυτή, ενισχύσει τον

ρόλο της θετικής ψυχολογίας που προσανατολίζεται στην μελέτη και προαγωγή θετικών μεταβλητών που αφορούν το συλλογικό επίπεδο.

Γενικά συμπεράσματα – Περιορισμοί της έρευνας - Προτάσεις

Στην παρούσα έρευνα ως πρωταρχικός στόχος τέθηκε η διερεύνηση της συνεισφοράς της συναισθηματικής νοημοσύνης και του προσωπικού νοήματος στην πρόβλεψη του υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην των εφήβων. Παράλληλα, εξετάστηκε η σχέση των δύο αυτών παραγόντων με την ψυχολογική δυσφορία, αφού το ευ ζην και η ψυχολογική δυσφορία αντιπροσωπεύουν διαφορετικά μεγέθη, με ανεξάρτητους προβλεπτικούς παράγοντες. Τα ευρήματά μας επιβεβαίωσαν την σημαντικότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης τόσο για την θετική λειτουργικότητα όσο και για την παρεμπόδιση της ψυχολογικής δυσφορίας του ατόμου, και ανέδειξαν τον ρόλο συγκεκριμένων πηγών νοήματος, όπως της δίκαιης μεταχείρισης, της οικειότητας, της επίτευξης, των σχέσεων με άλλους, της αποδοχής του εαυτού και της αυθυπερβατικότητας, στην προαγωγή του ευ ζην των εφήβων.

Η αποδοχή του εαυτού έχει αναγνωριστεί προηγουμένως (Ryff & Singer, 1998), ως μία από τις συνιστώσες του ψυχολογικού ευ ζην. Φαίνεται ότι η αποδοχή από το άτομο αυτών που δεν μπορεί αλλάξει είναι μία στάση σημαντική, όταν η προσπάθεια επίτευξης αποτυγχάνει εξαιτίας κάποιων αδυναμιών ή εμποδίων, και όπως φάνηκε από τα δεδομένα μας, η επίτευξη αποτελεί πολύ σημαντική πηγή νοήματος για τους εφήβους. Εξίσου σημαντικές φάνηκαν να είναι για τους εφήβους οι διαπροσωπικές σχέσεις και η οικειότητα, η κατοχή, δηλαδή, ζεστών, ικανοποιητικών σχέσεων αγάπης. Τα ευρήματα αυτά αποτελούν μία ένδειξη του ιδιαίτερου ρόλου της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης στην προαγωγή της ευζωίας των νεαρών ατόμων: η πεποίθηση από το άτομο ότι μπορεί να

κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα τα δικά του και των άλλων, το βοηθά στην ανάπτυξη και διατήρηση ποιοτικών διαπροσωπικών σχέσεων, οι οποίες αποτελούν από την μία πλευρά σημαντική πηγή νοήματος για το ίδιο, αλλά ταυτόχρονα και μία από τις βασικές συνιστώσες της ψυχολογικής ευημερίας του. Η αυθυπερβατικότητα, η πεποίθηση, δηλαδή, από το άτομο ότι συνεισφέρει στον κόσμο, μπορεί από την μία πλευρά να αυξάνει την ψυχολογική ευζωία του, όμως από την άλλη πιθανόν να παίζει κάποιο ρόλο στη βίωση κάποιου βαθμού άγχους και ψυχολογικής δυσφορίας. Αξίζει να αναφερθούμε στο σημείο αυτό και στη σημαντικότητα της δίκαιης μεταχείρισης, αφού φάνηκε ότι η πηγή αυτή είχε την μεγαλύτερη προβλεπτική αξία έναντι όλων των υπολοίπων, σε σχέση τόσο με το υποκειμενικό και ψυχολογικό ευ ζην των εφήβων, όσο και με την ψυχολογική δυσφορία τους. Φαίνεται, επομένως, δικαιολογημένο να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι θα ήταν πολύ δύσκολο, αν όχι αδύνατο, για τα νεαρά άτομα να βιώνουν ικανοποίηση από τη ζωή και θετικά συναισθήματα και να αναπτύξουν στο έπακρο τις δυνατότητές τους, σε μία κοινωνία άδικη, η οποία δεν προάγει τις ίσες ευκαιρίες και κάνει διακρίσεις.

Τα συμπεράσματα, ωστόσο, της παρούσας έρευνας περιορίζονται από την ύπαρξη κάποιων μεθοδολογικών αδυναμιών. Αρχικά, πρόκειται για μία συγχρονική μελέτη. Μελέτες σαν αυτή είναι σημαντικές, αλλά όχι επαρκείς για να καθορίσουν αιτιότητα ή κατευθυντικότητα. Η διεξαγωγή σχετικών διαχρονικών μελετών είναι απαραίτητη.

Επιπλέον, το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν παιδιά που φοιτούσαν σε γυμνάσια και λύκεια. Όμως, ο πληθυσμός των εφήβων που φοιτά σε σχολεία μπορεί να διαφέρει από το πληθυσμό της ίδιας ηλικιακής ομάδας που δεν έχει αντίστοιχη εμπειρία. Είναι πιθανό η εμπειρία της σχολικής φοίτησης να επηρεάζει με κάποιο

τρόπο την οπτική για το νόημα στη ζωή, τη συναισθηματική νοημοσύνη και το ευ ζην των ατόμων, γεγονός που δεν επιτρέπει να θεωρήσουμε αυτούς τους δύο πληθυσμούς ως ταυτόσημους, ακόμη κι αν καλύπτεται το ηλικιακό κριτήριο. Επιπρόσθετα, παρόλο που οι συμμετέχοντες είχαν διαφορετικό κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο, στο σύνολό τους προέρχονταν από μία πόλη της Ελλάδας. Επομένως, δεν μπορεί να μην ληφθεί υπόψη ο ρόλος των πολιτισμικών επιρροών στη διαμόρφωση των αποτελεσμάτων. Με βάση τα παραπάνω, το δείγμα αυτό δεν μπορεί να θεωρηθεί απόλυτα αντιπροσωπευτικό του γενικού πληθυσμού των εφήβων. Συνεπώς, μελλοντικές μελέτες με πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα θα οδηγούσαν σε καλύτερα και πιο αξιόπιστα δεδομένα. Επίσης, μελλοντικά, κρίνεται απαραίτητη η διεύρυνση του ηλικιακού εύρους των συμμετεχόντων και η συμπερίληψη στο δείγμα μικρότερων και μεγαλύτερων σε ηλικία εφήβων, με σκοπό να διαφανούν πιο ξεκάθαρα ηλικιακές διαφορές στα εξεταζόμενα μεγέθη.

Ακόμη, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι κάποια από τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα δεν είχαν μεταφραστεί προηγουμένως στα ελληνικά και δεν έχουν σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό, γεγονός που ενισχύει την σημαντικότητα των προσπαθειών στάθμισης ή δημιουργίας νέων ερωτηματολογίων για την προαγωγή και την διευκόλυνση της ψυχολογικής έρευνας. Επιπλέον, όλα τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν είναι αυτοαναφορικά, και επομένως, η επίδραση της τάσης των ατόμων να δίνουν κοινωνικά αρεστές απαντήσεις δεν θα μπορούσε να παραληφθεί από τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας. Πιθανόν, η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων να αυξηθεί, αν σε μελλοντικές έρευνες ληφθούν πληροφορίες από περισσότερες πηγές, όπως για παράδειγμα, από τους γονείς ή τους εκπαιδευτικούς, και όχι μόνο από τους ίδιους τους εφήβους.

Παρά τους προαναφερθείς περιορισμούς, θεωρούμε ότι τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι σημαντικά και έχουν αξιοσημείωτες θεωρητικές και πρακτικές επιπτώσεις.

Στο παρελθόν, οι περισσότερες συναφείς μελέτες χρησιμοποίησαν δείγματα ενηλίκων, ενώ στις ελάχιστες έρευνες που διενεργήθηκαν με εφήβους (π.χ., DeLazzari, 2000. Rathi & Rastogi, 2007), διερευνήθηκε η σχέση του προσωπικού νοήματος και της συναισθηματικής νοημοσύνης με μία μόνο διάσταση του ευ ζην και δεν μελετήθηκε η προβλεπτική αξία συγκεκριμένων πηγών νοήματος. Μέχρι στιγμής, είχε παραλειφθεί, επιπρόσθετα, η εξέταση της σχέσης του νοήματος ζωής και της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ψυχολογική δυσφορία κατά την περίοδο της εφηβείας, παρότι οι έννοιες της ευζωίας και της ψυχολογικής δυσφορίας είναι διαφορετικές, με διαφορετικές προβλεπτικές μεταβλητές. Στην έρευνα αυτή, επιχειρήθηκε, επίσης, για πρώτη φορά, από όσο γνωρίζουμε, η διερεύνηση διαφορών στα επίπεδα του ψυχολογικού ευ ζην των εφήβων και των επιμέρους διαστάσεων του, όπως αξιολογούνται από την κλίμακα μέτρησης ψυχολογικού ευ ζην (PWBS), βάσει δημογραφικών χαρακτηριστικών, όπως η ηλικία, η οικογενειακή και οικονομική κατάσταση, η εθνικότητα και το θρήσκευμα. Όμως, σε ότι αφορά και στις υπόλοιπες μεταβλητές (προσωπικό νόημα, συναισθηματική νοημοσύνη, υποκειμενικό ευ ζην), ελάχιστα, αν όχι ανύπαρκτα, ήταν τα δεδομένα που αφορούν στην επίδραση των δημογραφικών παραγόντων κατά την εφηβική ηλικία, πέραν αυτών της ηλικίας και του φύλου.

Σε ότι αφορά στη συμβολή της έρευνας αυτής στην θεωρία, επιβεβαιώσαμε την σημαντικότητα ορισμένων πηγών νοήματος, όπως για παράδειγμα, των διαπροσωπικών σχέσεων και της αποδοχής του εαυτού και αναδείξαμε την συμβολή άλλων, και κυρίως αυτών της δίκαιης μεταχείρισης και της επίτευξης στην προαγωγή

της ευημερίας των εφήβων. Σε κάποιες θεωρίες, το νόημα ή ο σκοπός στη ζωή αποτελούν μία από τις κύριες συνιστώσες του ψυχολογικού ευ ζην, δηλαδή, δεν μπορεί να θεωρηθεί για κάποιον ότι μπορεί να αναπτυχθεί πλήρως αν δεν αισθάνεται ο ίδιος ότι η ζωή του έχει νόημα ή σκοπό. Τα ευρήματά μας ανέδειξαν τη σημαντικότητα του νοήματος στη ζωή και για τον εφηβικό πληθυσμό. Φαίνεται, ακόμη, δύσκολο για έναν έφηβο να μπορεί να αναπτύξει πλήρως τις δυνατότητές του, να αισθάνεται ικανοποίηση από τη ζωή και να βιώνει θετικά συναισθήματα αν δεν αισθάνεται ότι μπορεί να παρακολουθεί και να ρυθμίζει τα συναισθήματα και την ενδοπροσωπική και διαπροσωπική δραστηριότητα και συμπεριφορά του. Επομένως, η συναισθηματική νοημοσύνη θα πρέπει, όπως και το νόημα, να συμπεριλαμβάνεται στους σημαντικούς δείκτες της ευημερίας των εφήβων.

Με βάση τα παραπάνω, παρεμβάσεις που θα βασίζονται στο νόημα και στη συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντικές, τόσο για την αντιμετώπιση ή ακόμη και την πρόληψη της ψυχολογικής δυσφορίας των εφήβων, όσο και για την ανάπτυξη του υποκειμενικού και ψυχολογικού τους ευ ζην. Ειδικότερα, το γεγονός ότι η αντιλαμβανόμενη συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας του ευ ζην των εφήβων, δικαιολογεί τόσο τον έλεγχο της μέσα στα πλαίσια της συμβουλευτικής όσο και την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών που στόχο θα έχουν την ανάπτυξή της. Η παροχή υποστηρικτικών υπηρεσιών που θα βοηθήσουν τον συμβουλευόμενο έφηβο να εξερευνήσει, να διατηρήσει ή ακόμη και να διευρύνει τις προσωπικές πηγές νοήματος, είναι επίσης πολύ σημαντική, αφού σε αυτή τη περίοδο της ζωής το άτομο προσπαθεί, μεταξύ άλλων, να διαμορφώσει τις σχετικές με το νόημα στη ζωή πεποιθήσεις και στάσεις.

Οι επιπτώσεις των ευρημάτων της παρούσας μελέτης, δεν αφορούν μόνο το πλαίσιο της συμβουλευτικής, αλλά και της εκπαίδευσης. Αρχικά, είναι σημαντικό να

αναφέρουμε ότι από τους περισσότερους εφήβους, το σχολείο συγκαταλέχθηκε στα σημαντικότερα πράγματα που τους δίνουν νόημα ή σκοπό. Αυτό δείχνει ότι το σχολείο αποτελεί πολύ σημαντικό φορέα επιρροής της ανάπτυξης των ατόμων σε αυτήν την περίοδο ζωής, και επομένως, ενισχύει την σημαντικότητα της εφαρμογής προληπτικών προγραμμάτων στο σχολικό πλαίσιο, που θα στοχεύουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών. Ειδικότερα, τα οφέλη από την εφαρμογή προγραμμάτων ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων θα είναι πολλαπλά. Ακόμη, όπως ήδη αναφέραμε, οι πηγές της δίκαιης μεταχείρισης και της επίτευξης, ξεχώρισαν ως δύο πολύ σημαντικές προβλεπτικές μεταβλητές του ψυχολογικού και υποκειμενικού ευ ζην των εφήβων. Το εύρημα αυτό, ενισχύει την ευθύνη του σχολείου και των εκπαιδευτικών να προάγουν την υπεύθυνη στάση και συμπεριφορά, την δικαιοσύνη, την ισότητα και τις ίσες ευκαιρίες, τόσο έμμεσα όσο και άμεσα: έμμεσα μέσα από την παροχή εξατομικευμένης διδασκαλίας, που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες του κάθε μαθητή ξεχωριστά και άμεσα μέσα από την εφαρμογή προγραμμάτων εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα.

Βιβλιογραφία

- Aflakseir, A. (2012). Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well-being: A Study among Muslim Students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology, 9* (2), 27-31.
- Ahmed, F. & Luk, S. (2012). How Religious Arbitration Could Enhance Personal Autonomy. *Oxford Journal of Law and Religion, 1* (2).
- Andrews, G., Anderson, T. M., Slade, T., & Sunderland, M. (2008). Classification of anxiety and depressive disorders: problems and solutions. *Depression and Anxiety, 25*, 274-81.
- Andrews, G. & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler Psychological Distress Scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health, 25*(6), 494-7.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum.
- Antonovsky, A. (1983). The sense of coherence: Development of a research instrument. *Newsletter and Research Report of the W. S. Schwartz Research Center for Behavioral Medicine, 1*, 11-22.
- Arciero, G., & Guidano, V.F. (2000). Experience, explanation, and the quest for coherence. In R. A. Neimeyer & J. D. Raskin (Eds.), *Constructions of disorder: Meaning-making frameworks for psychotherapy* (pp. 91–118). Washington, DC: American Psychological Association
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (pp. 173–187). Washington, DC: Taylor & Francis.

- Arthaud-Day, M.L., Rode, J.C., Mooney, C.H. & Near, J.P. (2005). The subjective well-being construct: a test of its convergent, discriminant, and Factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445–476
- Αυγουστάκη, Κ. (2011). Η μέτρηση των θετικών συναισθημάτων στον ελληνικό χώρο: Ψυχομετρικά εργαλεία. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σ. 195-227). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Auhagen, A. E. (2000). On the Psychology of Meaning of Life. *Swiss Journal of Psychology*, 34-48
- Austin, E. J. (2004). An investigation of the relationship between trait emotional intelligence and emotional task performance. *Personality and Individual Differences*, 36, 1855–1864.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547–558.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547–558.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical manual*. Toronto: MultiHealth Systems.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On & J.D.A. Parker (eds.): *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Barrera, M. & Garrison-Jones, C. (1992). Family and peer social support as specific correlates of adolescent depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 1-16.
- Bar-Tur, L., Savaya, R., & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, 15, 253-269.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth & Adolescence*, 32 (2), 67-79. doi: 0047-2891/03/0400-0067/0.
- Bering, J. M. (2002). The existential theory of mind. *Review of General Psychology*, 6, 3-24.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenman, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 469-477.
- Βουτυρά, Α. (2009). *Ο ρόλος της έκφρασης συναισθημάτων μέσα στην οικογένεια και της συναισθηματικής νοημοσύνης νεαρών ατόμων στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις*. Αδημοσίευτη Διδακτορική διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well being*. Chicago: Aldine.
- Brown, R. F. & Schutte, N.S. (2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 585-93.
- Bryant, A.N. (2007). Gender differences in spiritual development during the college years. *Sex roles*, 56 (11-12), 835-846. Doi: 10/1007/s11199-007-9240-2.

- Bundick, M. J. (2009). *Pursuing the good life: An examination of purpose, meaningful engagement, and psychological well-being in emerging adulthood*. Unpublished dissertation, Stanford University.
- Burroughs, J. E. & Aric R. (1997). Materialism as a Coping Mechanism: An Inquiry into Family Disruption. *Advances in Consumer Research*, 24, 89-97.
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G. G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 839-855.
- Cairney, J., Veldhuizen, S., Wade, T. J, Kurdyak, P., & Streiner, D. (2007). Evaluation of two measures of Psychological distress as screeners for depression in the general population. *Canadian Journal of Psychiatry*, 52, 111-120.
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκα, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σ. 21-43). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538–549.
- Campbell, A., Converse, P., & Rogers, W. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cambell, A. & Ntobedzi, A. (2007). Emotionall intelligence, Coping and Psychological distress. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3(1), 39-54.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66-78.
- Chamberlain, K., Zika, S. (1988). Measuring Meaning In Life: An Examination of Three Scales. *Journal of Individual Differences*, 9, 589-596.
- Charbonneau, D., & Nicol, A. (2002). Emotional intelligence and leadership in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 33, 1101-1113.
- Cheng, S. T. & Chan, A. C. M. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38, 1307–1316.
- Ciarrochi, J. V., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 34, 1477-1490.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A.Y.C. & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and individual Differences*, 31, 1105-1119.
- Ciarrochi, J. V., Deane, F., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197–209.
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Rosenthal, C. J. (2000). Well being in Canadian seniors: Findings from the Canadian Study of Health and Aging. *Canadian Journal on Aging*, 19, 139-159. doi:10.1017/S0714980800013982
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: The science of well-being*. New York: Oxford University Press.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας* (Σ. Κυρανάκης, Μ. Μαυράκη, Χ. Μητσοπούλου, Π. Μπιθάρα, & Μ. Φιλοπούλου, Μτφρ.). Αθήνα: Μεταίχμιο.

- Cole, M., & Cole, S. R. (2002). *Η ανάπτυξη των παιδιών*. (Μ. Σόλμαν, Μτφρ.). Αθήνα: Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός.
- Colón-Bacó, E. (2010). The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being. *Undergraduate Economic Review*, 6(1), 1-27.
- Compton, W. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological Reports*, 87, 156-160.
- Condor, B. (1998). *In pursuit of happiness: social connections*. Chicago Tribune.
- Cooper, R. K. & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organisations*. Grosset/Putnum, New York.
- Crumbaugh, J. C. (1977). The seeking of noetic goals test (SONG): A complementary scale to the purpose in life test (PIL). *Journal of Clinical Psychology*, 33, 900–907.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study on existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-201.
- Dawda, D. & Hart, S. (2000). Assessing Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 28, 797–812.
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 503–516.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57.
- Debats, D.L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359-375.
- Debats, D. L., Van Der Lubbe, P., & Wezeman, F.R.A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337–345.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268.
- DeLazzari, S. A. (2000). *Emotional intelligence, meaning, and psychological well being: A comparison between early and late adolescence*. Unpublished master thesis, Trinity Western University, Langley, BC, Canada.
- Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Family structure, family process, and adolescent well-being. *Journal of Research on Adolescence*, *6*, 457–488.
- Derogatis, L. R. (1993). *Brief Symptoms Inventory (BSI): Administration, scoring and procedures manual (3rd ed.)*. Minneapolis: NCS Pearson, Inc.
- Derogatis, L. R. (2001). *Brief Symptom Inventory (BSI)-18. Administration, scoring and procedures manual*. Minneapolis: NCS Pearson, Inc.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, *19*, 1-15.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, *13*, 595-605.
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1980). Categorization of college students’ meaning in life. *Psychological Reports*, *46*, 387–390.
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1981). Adults’ meaning in life. *Psychological Reports*, *49*, 87–90.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, *31*(2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal formational index. *American Psychologist*, *55*, 34-43.

- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings and subjective wellbeing: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 926–935.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 130-141.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1999). National differences in subjective wellbeing. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 434–452). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*, 25–41.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur? Social Indicators Research Special Issue. *Global Report on Student Well-Being, 34*, 7–32.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). *New measures of well-being*. The Netherlands: Springer.
- Donker, T., Comijs, H. C., Cuijpers, P., Terluin, B., Nolen, W. A., Zitman, F. G., & Penninx, B. W. (2010). The validity of the Dutch K10 and extended K10 screening scales for depressive and anxiety disorders. *Psychiatry Research 176*, 45-50.
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Psychological distress in Canada: The role of employment and reasons of non-employment. *International Journal of Social Psychiatry, 58*(6), 596-604.

- Ebersole, P. & De Vogler, K. L. (1981). Meaning in life: category self-ratings. *The Journal of Psychology, 107*, 289-293.
- Edwards, M. J. (2007). *The dimensionality and construct valid measurement of life meaning*. Unpublished doctoral thesis, Queen's University, Kingston, ON, Canada.
- Edwards M. J. & Holden R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology, 59*, 1133-1150.
- Ellison C. & Levin J. (1998). The religion-health connection: Evidence, theory, and future directions. *Health Education & Behavior, 25*, 700–720.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C.L.M. Keyes (Ed.), *Flourishing: The positive person and the good life* (pp. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Eryilmaz, A. (2010). Turkish adolescents' subjective well-being with respect to age, gender and SES of parents. *International Journal of Human and Social Sciences, 5*(8), 523-526.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences, 42*, 1069–1079.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences, 39*, 937–948.
- Fegg, M. J., Kramer, M., L'hoste, S., & Borasio, G. D. (2008). The schedule for meaning in life evaluation (SMiLE): Validation of a new instrument for meaning-in-life research. *Journal of Pain and Symptom Management, 35*(4), 356-564.

- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 1032-1043.
- Ferriss, A. L. (2002). Religion and Quality of Life. *Journal of Happiness Studies 3*, 199–215.
- Flaherty, J.A. & Richman, J.A. (1986). Effects of childhood relationships on the adult's capacity to form social relationships. *American Journal of Psychiatry, 143*(7), 851-855.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on The Happiness Measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research, 20*, 63-89.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. New York, NY: Pocket Books.
- Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York: Vintage Books.
- 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.
- Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality, 31*, 815–823.
- Gallagher, E., & Vella-Brodrick, D. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 44*, 1551–1561. doi:10.1016/j.paid.2008.01.011
- Ganzevoort, R. R. (1993). Investigating life stories. Personal narrative in pastoral psychology. *Journal of Psychology and Theology 21*(4), 277-287.
- Garfield, C. A. (1973). A psychometric and clinical investigation of Frankl's concept of existential vacuum and of anomia. *Psychiatry, 36*, 396-408.

- Geary, D. C., Byrd-Craven, J., Hoard, M. K., Vigil, J., & Numtee, C. (2003). Evolution and development of boy's social behavior. *Developmental Review*, 23, 444-470.
- Gerstorff, D., Ram, N., Mayraz, G., Hidajat, M., Lindenberger, U., Wagner, G. G., & Schupp, J. (2010). Late-life decline in well-being across adulthood in Germany, the United Kingdom, and the United States: Something is seriously wrong at the end of life. *Psychology and Aging*, 25, 477-485. doi:10.1037/a0017543
- Gignac, G. E. (2006). Self-reported emotional intelligence and life satisfaction: Testing incremental predictive validity hypotheses via structural equation modeling (SEM) in a small sample. *Personality and Individual Differences*, 40, 1569-1577.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice : psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gingras, D. T. (2009). *Living well in spite of chronic pain: Meaning in life and quality of life in a sample of chronic pain sufferers*. Unpublished honor's thesis, Tyndale University College, Toronto, ON.
- Goldberg, D. & Williams, P. (1991) *A User's Guide to the General Health Questionnaire*. London: NFER-Nelson.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. London: Bloomsbury.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence* . New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace* , (pp. 13-26), Jossey-Bass: San Francisco.
- Gottman, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. New York: Simon & Schuster.

- Greeley, A. & Michael H. (2006). Happiness and Lifestyle among Conservative Christians. In *The Truth about Conservative Christians* (pp. 150–61). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Gurin, C., Veroff, J., and Feld, S. (1960). *Americans View Their Mental Health*. New York: Basic Books.
- Haase, J. E., Heiney, S. P., Ruccione, K. S., & Stutzer, C. (1999). Research triangulation to derive meaning-based quality-of-life theory: adolescent resilience model and instrument development. *International Journal of Cancer*, 83(12), 125-131.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 5-21.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34, 723–727.
- Heaven, P. C. L. (1989). Extraversion, neuroticism and satisfaction with life among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 10, 489–492.
- Henry, C. S. (1994). Family System Characteristics, Parental Behaviors, and Adolescent Family Life Satisfaction. *Family Relations*, 43, 447-455.
- Hickson, L., Allen, J., Beswick, R., Fulton, M., Wolf, D., Worrall, L. et al. (2008). Relationships Between Hearing Disability, Quality of Life and Wellbeing in Older Community-Based Australians. *Australian and New Zealand Journal of Audiology*, 30(2), 99-112.
- Hommel, B., & Colzato, L. S. (2010). Religion as a control guide: on the impact of religion on cognition. *Zygon. Journal of Religion & Science*, 45, 596-604.
- Horwitz, A.V. (2007). Distinguishing distress from disorder as psychological outcomes of stressful social arrangements. *Health*, 11, 273-289.

- Huebner, E. S., Laughlin, J. E., Ash, C., & Gilman, R. (1998). Further validation of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment, 16*, 118–134.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Itatsu, H. (1994). Basic research on the relation between self-acceptance and interpersonal attitude. *Japanese Journal of Educational Psychology, 42*(1), 86-94.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Jorm, A.F., & Duncan-Jones, P. (1990). Neurotic symptoms and subjective well-being in a community sample: different sides of the same coin. *Psychological Medicine, 20*, 647-654.
- Jung, C. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York, Harcourt.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Karasawa, M., Curhan, K. B., Markus, H. R., Kitayama, S. S., Love, G. D., Radler, B. T., & Ryff, C. D. (2011). Cultural perspectives on aging and well-being: A comparison of Japan and the U.S. *International Journal of Aging and Human Development, 73*, 73–98.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and stable and dynamic pathways to wellness: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion, 31*, 159–173.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam War veterans. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 177–199.
- Κατσής, Α., Σιδερίδης, Γ., Εμβαλωτής, Α. (2010). *Στατιστικές μέθοδοι στις Κοινωνικές Επιστήμες*. Αθήνα: Τόπος.

- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959–976, DOI: 10.1017/S0033291702006074
- Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., Howes, M. J., Normand, S-L.T., Manderscheid, R.W., Walters, E.E., & Zaslavsky, A.M. (2003). Screening for serious mental illness in the general population *Archives of General Psychiatry*. 60(2), 184-189.
- Kessler, R. C., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Bromet, E., Cuitan, M., Furukawa, T. A., et al. (2010). Screening for Serious Mental Illness in the General Population with the K6 screening scale: results from the WHO World Mental Health (WMH) survey initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 19, 4-22.
- Keyes, C. L. M. (2000). Subjective change and its consequences for emotional well-being. *Motivation and Emotion*, 24(2), 67–84.
- Keyes, L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(6), 1007-1022.
- King, L. A., Hicks, J. A., & Krull, J., & Del Gaiso, A. K.. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156–165.

- Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. (1990). Attachment theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs and conversion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29, 314-335.
- Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. (1992). An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 266-275.
- Kirmayer, L. J. (1989). Cultural variations in the response to psychiatric disorders and psychological distress. *Social Science and Medicine*, 29, 327-339.
- Kleinman, A. (1991). *Rethinking Psychiatry. From Cultural Category to Personal Experience*. New York: The Free Press.
- Kluckholm, C. (1951). Values and valueorientation the theory of action. In: T. Parsons, & E. Shils (Eds), *Toward a general theory of action*. Cambridge, Mass; Harvard University Press.
- Krause, N., Ellison, C., & Marcum, J. (2002). The effects of church-based emotional support on health: Do they vary by gender? *Sociology of Religion*, 63, 21–47.
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75. doi:10.1037/0022-3514.95.1.66
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1999). *Ψυχολογία κινήτρων*. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.
- Land, K. (1975). Social Indicator Models: An Overview. In K. Land, & S. Spilerman (Eds), *Social Indicator Models*. New York: Russell Sage Foundation.
- Lang, J. M. (1994). *Does religiosity provide a buffer against uncontrollable life stress?* Unpublished honor's thesis, Trent University, Peterborough, ON.
- Ledbetter, M. F., Smith, L. A., & Vosler-Hunter, W. L. (1991). An evaluation of the research and clinical usefulness of the spiritual well-being scale. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 49-55.

- Λεοντοπούλου, Σ. (2011). Κλίμακα Μέτρησης Ψυχολογικού Ευ Ζην (Psychological Well-Being Scales-PWBS). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Lester, D. & Badro, S. (1992). Depression, suicidal preoccupation, and purpose in life in subclinical population. *Personality and Individual Differences*, *13*, 75-76.
- Lim, C. & Putnam, R. (2010). Religion, Social Networks, and Life Satisfaction. *American Sociological Review*, *75*(6), 914–933.
- Loewenthal, K. M., MacLeod, A. K., & Cinnirella, M. (2002). Are women more religious than men? Gender differences in religious activity among different religious groups in the UK. *Personality and Individual Differences*, *32*(1), 133-139.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, *35*, 641-658.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, *16*, 75–79.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2008). What can we learn about national differences in happiness from individual responses? A multilevel approach. In F. J. R. van de Vijver, D. A. van Hemert, & Y. H. Poortinga (Eds.). *Psychological Data at Individual and Country Level: Issues of Aggregation and Disaggregation* (pp. 223-248). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 616–628.
- Lyon, D. E. & Younger, J.B. (2001). Purpose in life and depressive symptoms in persons living with HIV disease. *Journal of Nursing Scholarship*, *33*(2), 137-141.

- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In M. Page (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 134–183). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- Maddi, S. (1998). Creating meaning through making decisions. In P. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 3–26). New Jersey: Laurence Erlbaum Associates, Publishers.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση: Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Marcia, J. E. (1966) Development and validation of ego identity statuses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.
- Martinez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition and Personality*, 17, 3-13.
- Mascaro, N. (2006). *Longitudinal analysis of the relationship of existential meaning with depression and hope*. Doctoral Dissertation, Texas A&M University, College Station, Texas.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985-1014.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2008). Assessment of existential meaning and its longitudinal relations with depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(6), 576-599.
- Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 845-860.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., & Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being, and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, *25*, 263-275.
- Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, *27*, 267-298.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: the case for ability scales. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 320-342). San Francisco: John Willey & Sons, Inc.
- Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational policy and emotional intelligence: Does it make sense? *Educational Psychology Review*, *12*, 163-183.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*, 102-111.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, *17*(4), 433-442.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000a). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2000b). Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The*

Handbook of Emotional Intelligence (pp. 92-117), San Francisco, John Willey & Sons, Inc

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), Version 2.0*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

McDonald, M. J., Wong, P. T. P., & Gingras, D. T. (2012). Meaning-in-life measures and development of a brief version of the Personal Meaning Profile. . In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 357-382). New York, NY: Routledge.

McFarlane, A. H., Bellissimo, A., & Norman, G. R. (1995). Family structure, family functioning and adolescent well-being: The transcendent influence of parental style. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36, 847–864.

Michalos, A. C. (1991). *Global Report on Student Well-Being: Life Satisfaction and Happiness*. Springer-Verlag, New York.

Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). Selecting outcomes for the sociology of mental health: Issues of measurement and dimensionality. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 152-170.

Μπεκιάρη, Α. (2012). *Συναισθηματική νοημοσύνη, σχέσεις με συνομηλίκους και υποκειμενική ευημερία εφήβων με και χωρίς μαθησιακές δυσκολίες*. Δημοσίευτη Μεταπτυχιακή διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα.

Mulders, L. T. E. (2011). *Meaning in life and its relationship to psychological well-being in adolescents*. Unpublished Master Thesis, Utrecht University.

Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6, 10-19.

Navhavi, F. & Redzuan, M. (2011). The Relationship Between Gender and Emotional Intelligence. *World Applied Sciences Journal*, 15(4), 555-561.

- Nikolaou, I., & Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational stress and organisational commitment. *The International Journal of Organizational Analysis, 10*, 327-342.
- Ochs, C. (1983). *Women and spirituality*. Totowa, NJ: Rowman & Allanhead.
- Ozarak, E. W. (2003). Culture, gender, faith: The social construction of the person-God relationship. *International Journal of the Psychology of Religion, 13*, 249-257.
- Paek, E. (2006). Religiosity and perceived emotional intelligence among Christians. *Personality and Individual Differences, 41*, 479-490.
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 33*, 1091-1100.
- Pan, J., Wong, D. F. K., Chan, C. L. W., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations, 32*(6), 505-514.
- Pan, J., Wong, D. F. K., Joubert, L., & Chan, C. L. W. (2007). Acculturative stressor and meaning of life as predictors of negative affect in acculturation: A cross-cultural comparative study between Chinese international students in Australia and Hong Kong. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 41*(9), 740-750.
- Pan, J., Wong, D. F. K., Joubert, L., & Chan, C. L. W. (2008). The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health, 57*(2), 221-231.
- Paradise, A. W., & Kernis M. H. (2002). Self-esteem and Psychological Well-being: Implications of Fragile Self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 345-361. doi: 10.1521/jscp.21.4.345.22598.

- Pargament, K. I., Magyar, G., & Murray, N. (2005). The sacred and the search for significance: Religion as a unique process. *Journal of Social Issues, 61*, 665-687.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 1*, 115-144.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619.
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences, 36*, 163-117.
- Patsiaouras A, Mouzakidis X, Pappas A & Xaritonidi M. (2003). The adaptation of satisfaction with life scale in the Greek language. 1st International Congress on Brain and Behaviour, 20-23 November 2003, Thessaloniki. *Annals of General Hospital Psychiatry, 2* (Suppl I), 99.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science, 2* (13), 84-93.
- Petersen, A. C., Compas, B., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist, 48*, 155–168.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Assessment of character strengths. In G. P. Koocher, J. C. Norcross, & S. S. Hill, III (Eds.), *Psychologists' desk reference* (2nd ed., pp. 93-98). New York: Oxford University Press.
- Petrides, K. V., Fredrickson, N. & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behaviour at school. *Personality and Individual Differences, 36*, 277-229.

- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 29*, 313–320.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality, 15*, 425–448.
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Frederickson, N. (2004). Estimates of emotional and psychometric intelligence: Evidence for gender-based stereotypes. *Journal of Social Psychology, 144*, 149–162.
- Petrides, K. V., Furnham, A. & Mavroveli, S. (2007). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. Roberts, R. (Eds.). *Emotional intelligence: Knowns and unknowns* (Series in Affective Science). Oxford: Oxford University Press.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology, 98*, 273-289.
- Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development, 15*, 537–547.
- Phillips, M. R. (2009). Is distress a symptom of mental disorders, a marker of impairment, both or neither? *World Psychiatry, 8*, 91-92.
- Pine, D. S., Cohen, P., Gurley, D., Brook, J. & Ma, Y. (1998). The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. *Archives of General Psychiatry, 55*, 56-64.
- Πλατσίδου, Μ. (2004). Συναισθηματική νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας. *Επιστήμες της Αγωγής, 1*, 27-39.

- Πλατσίδου, Μ. (2005α). Διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης εφήβων με τη μέθοδο των αυτοαναφορών και της αντικειμενικής επίδοσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 40, 166-181.
- Πλατσίδου, Μ. (2005β). Ατομικές διαφορές εφήβων σε σχέση με την αντιλαμβανόμενη συναισθηματική νοημοσύνη τους. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδας*, 3, 249-270.
- Πλατσίδου, Μ. (2006). Ο λειτουργικός ρόλος της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης στο σύστημα του εαυτού. Στο Ε. Συγκολλίτου (Επιμ.), *Η έννοια του εαυτού και λειτουργικότητα στο σχολείο* (σ. 139-146). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Goldenberg, J. L. (2003). Freedom versus Fear: On the Defense, Growth, and Expansion of the Self. In: M.R. Leary & J. P. Tangney (eds.), *Handbook of Self and Identity*. The Guilford Press, New York.
- Qualter, P. Gardner, K. J. & Whiteley, E. E. (2007). Emotional Intelligence: Review of Research and Educational Implications. *Pastoral Care in Education*, 25, 11-20.
- Rathi, N. & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33, 31-38.
- Rees, G., Bradshaw, J., Goswami, H., & Keung, A. (2010). *Understanding Children's Well-being: A national survey of young people's well-being*. The Children's Society: London.
- Reid, J. K. (1996) Tickets to adulthood? The relationship between life attitudes, death acceptance, and autonomy in adulthood. *Family Therapy*, 23, 135-149.
- Reker, G. T. & Chamberlain, K. (Eds.). (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Reker, G. T., & Peacock, E. J. (1981). The life attitude profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian Journal of Behavioural Science, 13*, 64-73.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology, 42*, 44-49.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1984). Psychological and physical well-being in the elderly: The perceived well-being scale (PWB). *Canadian Journal on Aging, 3*, 23-32.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). New York, NY: Springer.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention, 20*, 227-234.
- Richins, M. L. & Dawson, S. (1992). A Consumer Values Orientation from Materialism and its Measurement: Scale Development and Validation. *Journal of Consumer Research, 19*, 303-16.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 45*, 536-545.
- Riley, H. & Schutte, N. S. (2003). Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems. *Journal of Drug Education, 33*, 391-398.
- Robak, R.W., & Griffin, P.W. (2000). Purpose in Life: What is its relationship to happiness, depression and grieving. *North American Journal of Psychology, 2*(1), 113-120.
- Robertson, C. R. (1997). *The role of meaning, purpose in life and spiritual well being in the process of addiction recovery & treatment*. Unpublished master's thesis, Trinity Western University, Langley, BC, Canada.

- Rogers, C. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166.
- Ryff, C. D. (1985). Adult personality development and the motivation for personal growth. In D. Kleiber & M. Maher (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Motivation and adulthood* (Vol. 4, pp. 55–92). Greenwich, CT: JAI Press.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, *4*, 195–210.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719–727.
- Ryff, C. D., Kwan, C. M. L., & Singer, B. H. (2001). Personality and aging: Flourishing agendas and future challenges. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 477-499). San Diego: Academic Press.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., et al. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy & Psychosomatics*, *75*, 85-95.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, *9*, 1-28.

- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., & Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34, 707-721.
- Salguero, J. M., Palomera, R., & Fernández-Berrocal, P. (in press). Perceived emotional intelligence as predictor of psychological adjustment in adolescents: a 1-year prospective study. *European Journal of Psychology of Education*.
- Salovey, P. & Sluyter, D. J. (1997). A note from the editors. In Salovey, P., and Sluyter, D. J. (eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. Basic Books, New York.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351-373.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., Hollander, S., & McKenley, J. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 769-786.

- 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, 513–523.
- Seligman, M. (1994). *What you can change & what you can't*. New York: Knopf.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shek, D. (1992). Meaning in life and psychological well-being: an empirical study using the Chinese version of the purpose in life questionnaire. *Journal of Genetic Psychology*, 153, 185-190.
- Sheldon, K.M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Simmons, S. & Simmons, J. C. (1997). *Measuring Emotional Intelligence: The Groundbreaking Guide to Applying the Principles of Emotional Intelligence*. The Summit Publishing Group, Arlington, Texas.
- Simms, S. M. (2005). *Making lemonade out of life's lemons: Factors of mental health and well-being*. Unpublished master's thesis, Trinity Western University, Langley, BC, Canada.
- Smith, C. & Denton, M. L. (2005). *Soul searching: the religious and spiritual lives of American teenagers*. NY: Oxford University Press.
- Sood, S. & Gupta, R. (2012). A study of gratitude and well-being among adolescents. *Journal of Humanities and Social Science*, 3 (5), 35-38.
- Σταλίκας, Α. & Λακιώτη, Α. (2011). Satisfaction with Life Scale (SWLS). Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

- Steger, M. F. (2007). Structural validity of the Life Regards Index. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 40*, 97-109.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (2nd ed, pp. 165–184). New York, NY: Routledge.
- Stephen, J., Fraser, E., & Marcia, J. E. (1992). Moratorium-achievement (MAMA) cycles in life span identity development: Value orientations and reasoning system correlates. *Journal of Adolescence, 15*, 283-300.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*, 161–179.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*, 199-228.
- 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*, 482–493.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful events on psychopathological behaviour during adolescence? *School Psychology Quarterly, 19*, 93–105.
- Tambs, K. & Moum, T. (1993). How well can a few questionnaire items indicate anxiety and depression? *Acta Psychiatrica Scandinavia, 87*(5), 364-367.
- Thompson, E. H., Noone, M. E., & Guarino, A. B. (2003). Widows' spiritual journeys: Do they quest? *Journal of Religious Gerontology, 14*, 119-138.
doi:10.1300/J078v14n02_03

- Tischler, L., Biberman, J., & McKeage, R. (2002). Linking emotional intelligence, spirituality and workplace performance. *Journal of Managerial Psychology*, 17, 203-218. doi:10.1108/02683940210423114
- Τσανίρα, Ε. (2003). Η παραπτωματικότητα-παραβατικότητα στην εφηβεία: Ψυχοδυναμική προσέγγιση. Στο Ι. Τσιάντης (Επιμ.), *Βασική Παιδοψυχιατρική: Εφηβεία (Τόμος Β')* (σ. 83-98), Αθήνα: Καστανιώτη.
- Τσάντας, Χ., Μουσιάδης, Χ., Μπαγιάτης, Ν., Χατζηπαντελής, Θ. (1999). *Ανάλυση δεδομένων με τη βοήθεια στατιστικών πακέτων*. Θεσσαλονίκη: Ζήτης.
- Τσομπόλη, Π. (2007). *Παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα ζωής στο σχολείο: εμπειρική μελέτη στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη.
- Underwood, L. (2011). The Daily spiritual Scale: Overview and results. *Religions*, 2, 29-50.
- Veenhoven, R., & Verkuyten, M. (1989). The well-being of only children. *Adolescence*, 24, 155-166.
- Ventegodt, S. (2003). The life mission theory: A theory for a consciousness-based medicine. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 15(1), 89-91.
- Visani D, Albieri E, Offidani E, Ottolini F, Tomba E, & Ruini C. (2011). Gender differences in psychological well-being and distress during adolescence. In Brdar II, *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 65-70). Springer Science and Business Media BV.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3, 234-252.

- Watson, D. (2009). Differentiating the mood and anxiety disorders: A quadripartite model. *Annual Review of Clinical Psychology, 5*, 221-247.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin, 98*, 219-235.
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., & Valenkamp, M. W. (2004). In search of meaning: A reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology, 30*(9), 751-766.
- Wheaton, B. (2007). The twain meets: distress, disorder and the continuing conundrum of categories. *Health, 11*, 303-319.
- Whitman, D.S., van Rooy, D.L., Viswesvaran, C. & Kraus, E. (2009). Testing the Second-Order Factor Structure and Measurement Equivalence of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale across Gender and Ethnicity. *Educational and Psychological Measurement, 69* (6), 1059-1074.
- Wink, P., Dillon, M., & Fay, K. (2005). Spiritual seeking, narcissism, and psychotherapy: How are they related? *Journal for the Scientific Study of Religion, 44*, 143-158.
- Wong, P. T. P. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology, 30*(3), 516-525.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). In P. T. P. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp. 111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40*(2), 85-93.

- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Zeidner, M., Mathews, G., & Roberts, R. D. (2001). Slow down, you move too fast: Emotional Intelligence remains an "elusive" intelligence. *Emotion, 1*, 265-275.
- Zeidner, M., Mathews, G., Roberts, R. D., & MacCann, C. (2003). Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development, 46*, 69-96.
- Zeidner, M., & Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective wellbeing revisited. *Personality and Individual Differences, 48*, 431-435.
- Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*, 133-145.

Παράρτημα

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια: Χριστίνα Μπουμπούλη, ΑΜ:103

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης και του νοήματος της ζωής στην ευημερία των εφήβων

Αγαπητή μαθήτριά,

Αγαπητέ μαθητή,

Σήμερα θα σας ζητηθεί να συμμετάσχετε σε μία έρευνα συμπληρώνοντας κάποια ερωτηματολόγια. Διεξάγουμε την έρευνα αυτή για να κατανοήσουμε πως τόσο το νόημα στη ζωή όσο και η συναισθηματική νοημοσύνη συνεισφέρουν στην ποιότητα ζωής του ατόμου κατά την διάρκεια της εφηβείας.

✓ Γιατί πρέπει να συμμετάσχετε:

Οι πληροφορίες που θα συγκεντρώσουμε θα μας βοηθήσουν να μάθουμε περισσότερα για τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ευημερία και την ευτυχία των εφήβων! Ελπίζουμε ότι τα ευρήματα της έρευνας αυτής θα αξιοποιηθούν τόσο από τον επιστημονικό χώρο όσο και από φορείς και δομές που βρίσκονται στην υπηρεσία των εφήβων. Η συμμετοχή σας, επομένως, στην έρευνα αυτή είναι όχι μόνο **απαραίτητη**, αλλά και **αναντικατάστατη**. Για το λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό να απαντήσετε σε **όλες** τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου με προσοχή και **ειλικρίνεια**. Εξάλλου, πρέπει να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μας ενδιαφέρει η **δική** σας γνώμη.

✓ Συμπλήρωση των ερωτηματολογίων:

Για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αναμένουμε να χρειαστούν περίπου 15-20 λεπτά. Η συμμετοχή σας θα γίνει κατά τη διάρκεια μίας σχολικής ώρας. Παρακαλώ να συμπληρώσετε κάθε ερωτηματολόγιο σε σειρά, από την αρχική σελίδα έως την τελευταία, όπου σημειώνεται το τέλος του ερωτηματολογίου. Αφού το συμπληρώσετε παρακαλώ να το παραδώσετε σε εμένα.

✓ Παρακαλώ σημειώστε ότι:

Το ερωτηματολόγιο είναι **ανώνυμο** και γι' αυτό δε χρειάζεται να γράψετε το όνομά σας. Μπορείτε να απαντάτε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις, χωρίς να ανησυχείτε για το συσχετισμό των απαντήσεών με το πρόσωπό σας, αφού αυτό είναι αδύνατο. Αν έχετε κάποιες απορίες σχετικά με κάποια ερώτηση του ερωτηματολογίου ή τον τρόπο συμπλήρωσής του, μπορείτε να μου απευθύνετε το ερώτημά σας.

Σας ευχαριστώ θερμά για τη συμμετοχή και τη συνεργασία σας στην έρευνα αυτή.

Αριθμός ερωτηματολογίου

--	--	--

Συναισθηματική νοημοσύνη

Οδηγίες: Παρακαλώ απαντήστε κυκλώνοντας τον αριθμό που δηλώνει πόσο πολύ συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την κάθε πρόταση παρακάτω. Αν **διαφωνείτε** απόλυτα με μια πρόταση, **κυκλώστε ένα αριθμό κοντά στο 1**. Αν **συμφωνείτε** απόλυτα με μια πρόταση, **κυκλώστε ένα αριθμό κοντά στο 7**. Αν δεν είστε σίγουροι για το αν συμφωνείτε ή διαφωνείτε, κυκλώστε ένα αριθμό κοντά στο 4. Εργαστείτε γρήγορα, αλλά προσεχτικά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Μου είναι εύκολο να μιλάω για τα συναισθήματα μου σε άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	6	7
2. Συχνά δυσκολεύομαι να δω τα πράγματα από την μεριά του άλλου.	1	2	3	4	5	6	7
3. Είμαι άνθρωπος με κίνητρα.	1	2	3	4	5	6	7
4. Δυσκολεύομαι να ελέγξω τα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5	6	7
5. Η ζωή μου δεν είναι ευχάριστη.	1	2	3	4	5	6	7
6. Είμαι κοινωνικός με άλλους συμμαθητές μου.	1	2	3	4	5	6	7
7. Αλλάζω συχνά γνώμη.	1	2	3	4	5	6	7
8. Δυσκολεύομαι να καταλάβω τι ακριβώς νιώθω.	1	2	3	4	5	6	7
9. Αισθάνομαι καλά με την εμφάνιση μου.	1	2	3	4	5	6	7
10. Δυσκολεύομαι να υπερασπιστώ τα δικαιώματά μου.	1	2	3	4	5	6	7
11. Μπορώ να κάνω άλλους ανθρώπους να νιώθουν καλύτερα όταν θέλω.	1	2	3	4	5	6	7
12. Κάποιες φορές νιώθω ότι η ζωή μου θα είναι δυσάρεστη.	1	2	3	4	5	6	7
13. Μερικοί παραπονιούνται κάποιες φορές ότι τους μεταχειρίζομαι άσχημα.	1	2	3	4	5	6	7

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα
14. Δυσκολεύομαι να τα καταφέρω όταν αλλάζουν τα πράγματα στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
15. Μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος.	1	2	3	4	5	6	7
16. Δεν ξέρω πως να δείξω στους κοντινούς μου ανθρώπους ότι τους νοιάζομαι.	1	2	3	4	5	6	7
17. Μπορώ να μπω στη θέση του άλλου και να καταλάβω πως νιώθει.	1	2	3	4	5	6	7
18. Δυσκολεύομαι να βρίσκω κίνητρα.	1	2	3	4	5	6	7
19. Μπορώ να ελέγξω το θυμό μου όταν θέλω.	1	2	3	4	5	6	7
20. Είμαι ευτυχισμένος με τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως καλό μεσολαβητή.	1	2	3	4	5	6	7
22. Κάποιες φορές μπλέκομαι σε καταστάσεις που θα προτιμούσα να μην είχα εμπλακεί.	1	2	3	4	5	6	7
23. Δίνω μεγάλη προσοχή στα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5	6	7
24. Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6	7
25. Συνηθίζω να κάνω πίσω έστω και αν έχω δίκαιο.	1	2	3	4	5	6	7
26. Δεν μπορώ να αλλάξω τον τρόπο που αισθάνονται οι άλλοι.	1	2	3	4	5	6	7
27. Πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
28. Κάποιες φορές εύχομαι να είχα καλύτερες σχέσεις με τους γονείς μου.	1	2	3	4	5	6	7
29. Προσαρμόζομαι εύκολα σε καινούριες συνθήκες.	1	2	3	4	5	6	7
30. Προσπαθώ να ελέγχο τη σκέψη μου και να μην ανησυχώ πάρα πολύ για όσα συμβαίνουν γύρω μου.	1	2	3	4	5	6	7

Θετικά και αρνητικά συναισθήματα

Παρακαλώ σκεφτείτε τις εμπειρίες σας κατά τη διάρκεια των **τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων**. Έπειτα αναφέρετε **πόσο βιώσατε κάθε ένα από τα ακόλουθα συναισθήματα**, χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα [Πολύ σπάνια (1) έως Πολύ συχνά (5)]. Σημειώστε **έναν αριθμό από το 1 έως το 5** στην γραμμή που υπάρχει δίπλα σε κάθε συναίσθημα.

<i>Πολύ σπάνια ή ποτέ</i>	<i>Σπάνια</i>	<i>Κάποιες φορές</i>	<i>Συχνά</i>	<i>Πολύ συχνά ή πάντα</i>
1	2	3	4	5

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα ένιωσα:

- | | | | | | |
|-------------|-----|-----------------|-----|--------------------|-----|
| 1. Θετικά | ___ | 5. Ευχάριστα | ___ | 9. Φοβισμένος | ___ |
| 2. Αρνητικά | ___ | 6. Δυσάρεστα | ___ | 10. Χαρούμενος | ___ |
| 3. Καλά | ___ | 7. Ευτυχισμένος | ___ | 11. Θυμωμένος | ___ |
| 4. Άσχημα | ___ | 8. Θλιμμένος | ___ | 12. Ευχαριστημένος | ___ |

Ικανοποίηση από τη ζωή

Παρακάτω υπάρχουν πέντε δηλώσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα, **σημειώστε τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε δήλωση, τοποθετώντας τον κατάλληλο αριθμό στην γραμμή που προηγείται της κάθε δήλωσης**. Παρακαλώ να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ

- _____ 1. Ως επί το πλείστον, η ζωή μου είναι κοντά στα ιδανικά μου.
- _____ 2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.
- _____ 3. Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου.
- _____ 4. Μέχρι στιγμής έχω αποκτήσει σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.
- _____ 5. Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δε θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.

Προσωπικό Νόημα Ζωής

Το ερωτηματολόγιο αυτό μετρά την αντίληψη των ατόμων για το προσωπικό νόημα στη ζωή τους. Οι δηλώσεις που ακολουθούν περιγράφουν πιθανές πηγές μιας ζωής με νόημα. Παρακαλώ, **διαβάστε κάθε δήλωση προσεχτικά και σημειώστε σε ποιο βαθμό η κάθε πρόταση χαρακτηρίζει τη δική σας ζωή**. Είναι σημαντικό να απαντήσετε με ειλικρίνεια βάσει των δικών σας εμπειριών και πεποιθήσεων **Απαντήστε κυκλώνοντας τον κατάλληλο αριθμό, σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα:**

1	2	3	4	5	6	7
Καθόλου	Ελάχιστα	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ

1.	Πιστεύω ότι μπορώ να κάνω τη διαφορά στον κόσμο	1	2	3	4	5	6	7
2.	Έχω κάποιον με τον οποίο μοιράζομαι ζεστά συναισθήματα	1	2	3	4	5	6	7
3.	Προσπαθώ να κάνω τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος	1	2	3	4	5	6	7
4.	Επιδιώκω να κάνω το θέλημα του Θεού	1	2	3	4	5	6	7
5.	Μου αρέσει η πρόκληση	1	2	3	4	5	6	7
6.	Παίρνω πρωτοβουλίες	1	2	3	4	5	6	7
7.	Έχω έναν αριθμό καλών φίλων	1	2	3	4	5	6	7
8.	Οι άλλοι με εμπιστεύονται	1	2	3	4	5	6	7
9.	Επιδιώκω να δοξάζω τον Θεό	1	2	3	4	5	6	7
10.	Η ζωή μου έχει φερθεί δίκαια	1	2	3	4	5	6	7
11.	Δέχομαι τα όρια μου	1	2	3	4	5	6	7
12.	Έχω μία αμοιβαία ικανοποιητική σχέση αγάπης	1	2	3	4	5	6	7
13.	Είμαι αρεστός σε άλλους	1	2	3	4	5	6	7
14.	Έχω βρει κάποιον τον οποίο αγαπώ βαθειά	1	2	3	4	5	6	7
15.	Δέχομαι αυτό που δεν μπορεί να αλλάξει	1	2	3	4	5	6	7
16.	Είμαι επίμονος και επινοητικός στην επίτευξη των στόχων μου	1	2	3	4	5	6	7
17.	Συνεισφέρω σημαντικά στην κοινωνία μου	1	2	3	4	5	6	7
18.	Πιστεύω ότι κάποιος μπορεί να έχει μία προσωπική σχέση με τον Θεό	1	2	3	4	5	6	7
19.	Οι άλλοι μου συμπεριφέρονται δίκαια	1	2	3	4	5	6	7

20.	Έχω λάβει δίκαιο μερίδιο ευκαιριών και ωφελειών	1	2	3	4	5	6	7
21.	Έχω μάθει να ζω με δεινά και να κάνω το καλύτερο δυνατό	1	2	3	4	5	6	7

Ψυχολογική Δυσφορία

Παρακαλώ σκεφτείτε τις εμπειρίες σας κατά τη διάρκεια των **τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων**. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα, **σημειώστε τον βαθμό στον οποίο βιώσατε κάθε κατάσταση** (που περιγράφεται σε κάθε δήλωση), **τοποθετώντας τον κατάλληλο αριθμό στην γραμμή που προηγείται της κάθε δήλωσης**. Παρακαλώ να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

1	2	3	4	5
Καθόλου	Ελάχιστες φορές	Κάποιες φορές	Τις περισσότερες φορές	Συνέχεια

Κατά την διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων, πόσο συχνά αισθανόσουν:

- _____ 1. Κουρασμένος/η χωρίς λόγο;
- _____ 2. Νευρικός/η;
- _____ 3. Τόσο νευρικός/η, ώστε τίποτα να μην μπορεί να σε ηρεμήσει;
- _____ 4. Απελπισμένος/η;
- _____ 5. Σε υπερένταση και ανήσυχος;
- _____ 6. Τόσο ανήσυχος/η, ώστε να μην μπορείς να καθίσεις ακίνητος/η;
- _____ 7. Μελαγχολικός/η;
- _____ 8. Ότι για τα πάντα κατέβαλλες προσπάθεια;
- _____ 9. Τόσο θλιμμένος/η, ώστε τίποτα να μην μπορεί να σε κάνει χαρούμενο/η.
- _____ 10. Ανάξιος/α;

Ευημερία

Οι παρακάτω ερωτήσεις εκφράζουν πώς ίσως να αισθάνεστε για τον εαυτό σας και τη ζωή σας. **Κυκλώστε τον αριθμό που καλύτερα εκφράζει το βαθμό συμφωνίας σας ή διαφωνίας σας τώρα.** Λάβετε υπόψη ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

	Προτάσεις	Διαφωνώ έντονα	Διαφωνώ σχετικά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ σχετικά	Συμφωνώ έντονα
1.	Οι περισσότεροι άνθρωποι με θεωρούν ζεστό και στοργικό άτομο.	1	2	3	4	5	6
2.	Γενικά, νιώθω ότι ελέγχω τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
3.	Δεν ενδιαφέρομαι για δραστηριότητες που διευρύνουν τους ορίζοντές μου.	1	2	3	4	5	6
4.	Όταν σκέφτομαι τη ζωή μου, αισθάνομαι ευχαριστημένος με το πώς έχουν έρθει τα πράγματα.	1	2	3	4	5	6
5.	Μου είναι δύσκολο να διατηρώ στενές σχέσεις.	1	2	3	4	5	6
6.	Δεν φοβάμαι να εκφράσω τις απόψεις μου, έστω και αν δεν είναι σύμφωνες με τις απόψεις των άλλων.	1	2	3	4	5	6
7.	Οι καθημερινές απαιτήσεις της ζωής συχνά με «ρίχνουν».	1	2	3	4	5	6
8.	Ζω κάθε μέρα για τη στιγμή και δεν σκέφτομαι το μέλλον.	1	2	3	4	5	6
9.	Γενικά έχω αυτοπεποίθηση και αισθάνομαι θετικά για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6
10	Συχνά νιώθω μοναξιά γιατί έχω λίγους στενούς φίλους με τους οποίους να μοιράζομαι τις ανησυχίες μου.	1	2	3	4	5	6
11	Οι αποφάσεις μου, συνήθως, δεν επηρεάζονται από το τι κάνουν οι άλλοι.	1	2	3	4	5	6
12	Δεν αισθάνομαι ότι ταιριάζω και πολύ με άλλους γύρω μου.	1	2	3	4	5	6

	προτάσεις	Διαφωνώ έντονα	Διαφωνώ σχετικά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ σχετικά	Συμφωνώ έντονα
13	Έχω την τάση να εστιάζομαι στο παρόν γιατί το μέλλον σχεδόν πάντα μου φέρνει προβλήματα.	1	2	3	4	5	6
14	Αισθάνομαι ότι πολλοί γνωστοί μου έχουν επωφεληθεί πιο πολύ από τη ζωή απ' ότι εγώ.	1	2	3	4	5	6
15	Με ευχαριστεί να συζητώ σε προσωπικό επίπεδο με συγγενείς ή φίλους.	1	2	3	4	5	6
16	Έχω την τάση να ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα.	1	2	3	4	5	6
17	Τα καταφέρνω σχετικά καλά με τις καθημερινές μου υποχρεώσεις.	1	2	3	4	5	6
18	Δεν θέλω να δοκιμάσω καινούργια πράγματα. Η ζωή μου είναι μια χαρά έτσι όπως είναι.	1	2	3	4	5	6
19	Το να είμαι εγώ ευχαριστημένος από τον εαυτό μου είναι περισσότερο σημαντικό απ' ότι η έγκριση των άλλων.	1	2	3	4	5	6
20	Συχνά νιώθω τις ευθύνες μου να με καταβάλλουν.	1	2	3	4	5	6
21	Πιστεύω πώς είναι σημαντικό να έχω καινούργιες εμπειρίες που θα με προκαλέσουν να σκεφτώ πως βλέπω τον εαυτό μου και τη ζωή.	1	2	3	4	5	6
22	Οι καθημερινές μου δραστηριότητες συχνά μου φαίνονται τετριμμένες και ασήμαντες.	1	2	3	4	5	6
23	Μου αρέσουν οι περισσότερες πλευρές της προσωπικότητάς μου.	1	2	3	4	5	6
24	Δεν έχω πολλούς ανθρώπους που να θέλουν να με ακούσουν όταν έχω την ανάγκη να τους μιλήσω.	1	2	3	4	5	6
25	Τείνω να επηρεάζομαι από ανθρώπους με έντονες απόψεις.	1	2	3	4	5	6

	προτάσεις	Διαφων ώ έττονα	Διαφων ώ σχετικά	Διαφων ώ λίγο	Συμφων ώ λίγο	Συμφων ώ σχετικά	Συμφων ώ έττονα
26	Τώρα που το σκέφτομαι, βλέπω ότι δεν έχω βελτιωθεί πολύ σαν άτομο εδώ και χρόνια.	1	2	3	4	5	6
27	Δεν έχω και πολύ καλή αίσθηση του τι προσπαθώ να πετύχω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
28	Έκανα μερικά λάθη στο παρελθόν, αλλά εν γένει αισθάνομαι ότι όλα έγιναν για το καλύτερο.	1	2	3	4	5	6
29	Γενικά, φροντίζω τα οικονομικά μου και τις προσωπικές μου υποθέσεις καλά.	1	2	3	4	5	6
30	Παλιότερα έβαζα στόχους για τον εαυτό μου αλλά τώρα μου φαίνεται χάσιμο χρόνου.	1	2	3	4	5	6
31	Από πολλές απόψεις, αισθάνομαι απογοητευμένος απ' όσα έχω καταφέρει στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
32	Μου φαίνεται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν πιο πολλούς φίλους απ' ότι εγώ.	1	2	3	4	5	6
33	Με ευχαριστεί να σχεδιάζω για το μέλλον και να προσπαθώ καθημερινά να το πραγματοποιήσω.	1	2	3	4	5	6
34	Οι άλλοι με βλέπουν ως άτομο που προσφέρει, πρόθυμο να μοιραστεί το χρόνο του με τους άλλους.	1	2	3	4	5	6
35	Εμπιστεύομαι τις απόψεις μου έστω και αν έρχονται σε αντίθεση με την πλειοψηφία.	1	2	3	4	5	6
36	Μπορώ και χειρίζομαι το χρόνο μου έτσι ώστε να προλαβαίνω να κάνω όσα πρέπει να γίνουν.	1	2	3	4	5	6
37	Αισθάνομαι ότι έχω ωριμάσει αρκετά ως άνθρωπος με το χρόνο.	1	2	3	4	5	6
38	Όταν σχεδιάζω να κάνω κάτι, το κυνηγάω.	1	2	3	4	5	6
39	Δεν έχω αισθανθεί σε πολλές σχέσεις εμπιστοσύνη και ζεστασιά.	1	2	3	4	5	6

	προτάσεις	Διαφωνώ έντονα	Διαφωνώ σχετικά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ σχετικά	Συμφωνώ έντονα
40	Μου είναι δύσκολο να εκφράσω τη γνώμη μου σε επίμαχα θέματα.	1	2	3	4	5	6
41	Δεν μου αρέσει να βρίσκομαι σε νέες καταστάσεις που απαιτούν από μένα να αλλάξω παλιές μου συνήθειες.	1	2	3	4	5	6
42	Μερικοί άνθρωποι περιφέρονται άσκοπα στη ζωή τους, αλλά εγώ δεν είμαι ένας απ' αυτούς.	1	2	3	4	5	6
43	Μάλλον δεν βλέπω τον εαυτό μου τόσο θετικά όσο οι άλλοι βλέπουν τον εαυτό τους.	1	2	3	4	5	6
44	Συχνά αλλάζω τις αποφάσεις μου όταν οι φίλοι μου ή η οικογένειά μου διαφωνούν με αυτές.	1	2	3	4	5	6
45	Για μένα η ζωή είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης, ωρίμανσης και αλλαγής	1	2	3	4	5	6
46	Μερικές φορές αισθάνομαι πως ό,τι ήμουν να κάνω στη ζωή μου, το έχω κάνει.	1	2	3	4	5	6
47	Ξέρω ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους φίλους μου και αυτοί ξέρουν ότι μπορούν να εμπιστευτούν εμένα.	1	2	3	4	5	6
48	Παρόλο που το παρελθόν μου έχει και θετικά και αρνητικά στοιχεία δεν θα το άλλαζα.	1	2	3	4	5	6
49	Δυσκολεύομαι να τακτοποιήσω τη ζωή μου με ένα τρόπο που να με ικανοποιεί.	1	2	3	4	5	6
50	Έχω παραιτηθεί εδώ και πολύ καιρό από την προσπάθεια να βελτιώσω ή και να αλλάξω τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
51	Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με φίλους και συγγενείς αισθάνομαι καλά για το ποιος είμαι.	1	2	3	4	5	6
52	Κρίνω τον εαυτό μου σύμφωνα με το τι πιστεύω εγώ ότι είναι σημαντικό, και όχι σύμφωνα με τις αξίες των άλλων για το τι	1	2	3	4	5	6

	είναι σημαντικό.						
53	Έχω φτιάξει τη ζωή μου και το σπίτι μου με ένα τρόπο που μου αρέσει πολύ.	1	2	3	4	5	6
54	Είναι αλήθεια ότι δεν μπορείς να διδάξεις νέα κόλπα σε γέρικα σκυλιά.	1	2	3	4	5	6

Ερωτηματολόγιο Ατομικών Στοιχείων

Συμπλήρωσε τα κενά ή σημείωσε με ένα X στο κουτάκι που αντιστοιχεί στην απάντησή σου.

1. Φύλο: Αγόρι 2. Έτος γέννησης: 3. Περιοχή κατοικίας:
 Κορίτσι

4. Εθνικότητα: Ελληνική Άλλο:.....

5. Θρήσκευμα:

6. Επάγγελμα πατέρα:

- Ιδιωτικός Υπάλληλος
 Δημόσιος Υπάλληλος
 Ελεύθερος επαγγελματίας
 Άνεργος
 Οικιακά
 Άλλο.....

7. Επάγγελμα μητέρας:

- Ιδιωτικός Υπάλληλος
 Δημόσιος Υπάλληλος
 Ελεύθερος επαγγελματίας
 Άνεργη
 Οικιακά
 Άλλο.....

8. Μορφωτικό επίπεδο πατέρα:

- Απόφοιτος Δημοτικού
 Απόφοιτος Γυμνασίου
 Απόφοιτος Λυκείου
 Απόφοιτος ΑΕΙ / ΤΕΙ
 Κάτοχος Μεταπτυχιακού
 ή Διδακτορικού Διπλώματος

9. Μορφωτικό επίπεδο μητέρας:

- Απόφοιτος Δημοτικού
 Απόφοιτος Γυμνασίου
 Απόφοιτος Λυκείου
 Απόφοιτος ΑΕΙ / ΤΕΙ
 Κάτοχος Μεταπτυχιακού
 ή Διδακτορικού Διπλώματος

10. Οικογενειακή κατάσταση: Ζω και με τους δύο γονείς
Ζω με τον πατέρα ή την μητέρα
Ζω με τον παππού/ την γιαγιά
ή άλλο πρόσωπο

11. Αδέρφια: Ναι Όχι

12. Αν ναι, πόσα;

13. Πόσα χρήματα παίρνετε για «χαρτζιλίκι» την εβδομάδα;

Στις αριθμημένες σειρές που βλέπετε παρακάτω, παρακαλώ να σημειώσετε τα πέντε πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή σας που σας δίνουν νόημα ή σκοπό. Στην σειρά με τον αριθμό 1. σημειώστε το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή σας, ενώ στις επόμενες σειρές τα επόμενα πιο σημαντικά πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή σας. Για παράδειγμα, αν η μουσική είναι πολύ σημαντική για εσάς, μπορείτε να βάλετε τη μουσική πρώτη στη λίστα σας, ενώ αν το φαγητό είναι λίγο σημαντικό, μπορείτε να το βάλετε στην πέμπτη σειρά. Είναι σημαντικό να σημειώσετε πέντε πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς, και όχι πράγματα που πιθανόν θεωρούνται σημαντικά από άλλους.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Τέλος ερωτηματολογίου