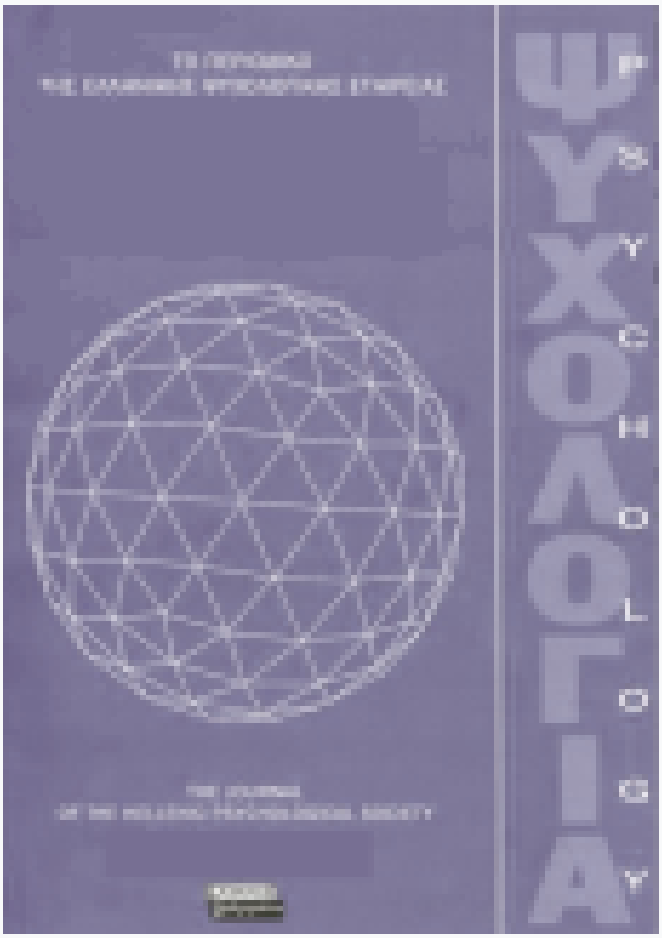
ePublishing

ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ
EKT
NATIONAL DOCUMENTATION CENTRE

Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 12, No 4 (2005)



Subjective well-being, demographic and intra-personal correlates

Ευάγγελος Χ. Καραδήμας, Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι

doi: 10.12681/psy_hps.23981

Copyright © 2020, Ευάγγελος Χ. Καραδήμας, Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

To cite this article:

Χ. Καραδήμας Ε., & Καλαντζή-Αζίζι Α. (2020). Subjective well-being, demographic and intra-personal correlates. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, *12*(4), 506–523. https://doi.org/10.12681/psy_hps.23981

https://epublishing.ekt.gr | **e-Publisher:** EKT | **Downloaded at:** 12/10/2026 19:27:10

Υποκειμενική ευεξία, δημογραφικές και ενδοπροσωπικές μεταβλητές

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Χ. ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ
Πανεπιστήμιο Κρήτης
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΛΑΝΤΖΗ-ΑΖΙΖΙ
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΠΕΡΙΛΗΨΗ Η υποκειμενική ευεξία αποτελεί μια έννοια που σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους. Απαρτίζεται από διάφορα «συστατικά», ενώ μια σειρά παραγόντων, περισσότερο ενδοπροσωπικών παρά κοινωνικών ή δημογραφικών, σχετίζεται με αυτή. Στόχος της παρούσας έρευνας είναι να εξεταστεί η σχέση μεταξύ ορισμένων δεικτών υποκειμενικής ευεξίας (ικανοποίηση από τη ζωή, ενεργητικότητα, θετικό συναίσθημα, κοινωνικότητα) και ορισμένων δημογραφικών και ενδοπροσωπικών μεταβλητών. Διακόσια ένα άτομα συμμετείχαν στην έρευνα (μέσος όρος ηλικίας = 41.57 έτη). Σύμφωνα με τα ευρήματα, οι δείκτες υποκειμενικής ευεξίας διαφέρουν ελάχιστα ως προς το φύλο και την ηλικία. Η μόρφωση φαίνεται να παίζει μικρό σχετικά ρόλο. Η κοινωνική υποστήριξη σχετίζεται περισσότερο με το δείκτη «κοινωνικότητα», ενώ τα άτομα που ζουν με κάποιο οικείο πρόσωπο δηλώνουν υψηλότερη ευεξία σε σύγκριση με όσους ζουν μόνοι. Μεγαλύτερη συσχέτιση με την υποκειμενική ευεξία παρουσιάζουν οι γνωστικές μεταβλητές, δηλαδή η αισιοδοξία και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Οι μεταβλητές αυτές σε συνδυασμό με ορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες (π.χ. επίλυση προβλήματος, επαναξιολόγηση, αποφυγή) ερμηνεύουν έως και το 50% της διακύμανσης των δεικτών ευεξίας. Ο νευρωτισμός δεν εμφανίστηκε να συσχετίζεται ιδιαίτερα με τους δείκτες υποκειμενικής ευεξίας. Αυτό πιθανώς οφείλεται σε πολιτισμικούς παράγοντες. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της σχέσης μεταξύ γνωστικών μεταβλητών και αισθήματος ευεξίας.

Λέξεις-κλειδιά: Υποκειμενική ευεξία, Δημογραφικές μεταβλητές, Γνωστικοί παράγοντες, Νευρωτισμός, Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες.

Ο προσδιορισμός της έννοιας της ευτυχίας είναι έργο δύσκολο, αν και πολλοί έχουν ασχοληθεί με αυτήν από την εποχή της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας. Ο Αρίστιππος ο Κυρηναίος προσδιόρισε την ευτυχία ως την επιδίωξη των απολαύσεων, της ευχαρίστησης και της ηδονής. Ο Επίκουρος έκρινε ότι ευτυχία είναι στην ουσία η αποφυγή του πόνου, όχι μέσα από ενεργητική προσπάθεια, όπως υποστήριξε ο Αρίστιππος, αλλά ζώντας μια ζωή ήρεμη και συνετή. Από την άλλη πλευρά, ο Αριστοτέλης θεώρησε ότι ευτυχία είναι η επιδίωξη της αλήθειας και της αρετής.

Ο όρος «ευτυχία» συναντάται και στη σύγχρονη ψυχολογική έρευνα, αν και συχνότερα υπό τον όρο «υποκειμενική ευεξία», ο οποίος χρησιμοποιείται πολύ συχνά ως συνώνυμο (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Το 1967 ο W.

Διεύθυνση: Ευάγγελος Καραδήμας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης, 741 00 Γάλλος, Ρέθυμνο. Τηλ.: 28310-77532, E-mail: karademas@psy.soc.uoc.gr

Wilson διαπίστωσε ότι ευτυχές είναι το άτομο που έχει λίγο ως πολύ τα εξής χαρακτηριστικά: είναι νέο, υγιές, έγγαμο, έξυπνο, οικονομικά ικανό, εξωστρεφές, αισιόδοξο, θρησκευόμενο, με ένα συνδυασμό υψηλής αυτοεκτίμησης και μετριοπαθών φιλοδοξιών. Μια εικοσαετία σχεδόν αργότερα ο Diener και οι συνεργάτες του όρισαν την υποκειμενική ευεξία ως τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους, με όρους τόσο τρέχοντες όσο και πιο μακροπρόθεσμους, ενώ θεωρούν ότι η ευεξία είναι μια ευρεία κατηγορία φαινομένων, που περιλαμβάνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις του ατόμου καθώς και τη γενικευμένη αξιολόγηση για το κατά πόσο είναι ικανοποιημένο από τη ζωή γενικά και από επιμέρους περιοχές της ανθρώπινης λειτουργικότητας ειδικότερα (Diener, 1984. Diener et al., 2003. Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Έτσι, καθορίζουν ως «συστατικά» της υποκειμενικής ευεξίας το υπάρχον συναίσθημα, θετικό και αρνητικό, την ικανοποίηση από τη ζωή καθώς και την ικανοποίηση για κάθε τομέα της ζωής (επάγγελμα, οικογένεια κ.λπ.). Τα δύο πρώτα αναπαριστούν τις τρέχουσες αξιολογήσεις για τα γεγονότα που λαμβάνουν χώρα, ενώ τα δύο τελευταία αποτελούν τη γνωστική πλευρά της γενικής αίσθησης ευεξίας.

Ο προσδιορισμός της έννοιας της υποκειμενικής ευεξίας είναι έργο δύσκολο. Καθίσταται όμως δυσχερέστερο για έναν επιπλέον λόγο: είναι φαινόμενο πολιτισμικό, και κατά συνέπεια υπάρχουν σημαντικές πολιτισμικές διαφορές γύρω από τον προσδιορισμό της ευεξίας. Στην πραγματικότητα, αναπαριστά τις ηθικές κρίσεις του πολιτισμικού πλαισίου για το τι σημαίνει να είναι κάποιος καλά (Ryan & Deci, 2001).

Με τον περιορισμό αυτό ξεκίνησε από τη δεκαετία του '70 ουσιαστικά η προσπάθεια εντοπισμού των παραγόντων που σχετίζονται ή και καθορίζουν την υποκειμενική ευεξία. Ο Diener (1984) έκανε διάκριση μεταξύ δύο μοντέλων για τη διερεύνηση των διεργασιών ή χαρακτηριστικών που επιδρούν στην ευεξία: το μοντέλο «κορυφής – βάσης» και το μοντέλο «βάσης – κορυφής». Το πρώτο αναφέρεται στο εάν και ποιες εσωτερικές διεργασίες (γνωστικές, συναισθηματικές, προσωπικότητα κ.λπ.) το διαμορφώνουν, ενώ το δεύτερο αναφέρεται στο εαν εξωτερικά γεγονότα, καταστάσεις και δημογραφικοί παράγοντες επιδρούν στο αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας.

Από πολύ νωρίς η έρευνα έδειξε ότι οι δημογραφικές μεταβλητές, όπως το φύλο, το εισόδημα, η φυλή, η μόρφωση και η οικογενειακή κατάσταση, σχετίζονταν μέτρια με την υποκειμενική ευεξία. Οι Campbell, Converse και Rodgers (1976) βρήκαν ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά ερμηνεύουν συγκεντρωτικά λιγότερο από το 20% της διακύμανσης των δεικτών ευεξίας, ενώ οι Andrews και Withey (1976) υπολογίζουν το ποσοστό αυτό σε 8% μόνο. Οι Diener και συνεργάτες (1999) και οι Diener και συνεργάτες (2003), ανασκοπώντας τα σχετικά ευρήματα προηγούμενων ερευνών, καταλήγουν στα εξής: Ως προς το φύλο, δε φαίνεται να υπάρχουν ουσιαστικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, αν και υπάρχουν έρευνες που δείχνουν τις γυναίκες να δηλώνουν υψηλότερο αίσθημα ευεξίας. Ως προς τη μόρφωση, φαίνεται να υπάρχουν κάποιες στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις, αλλά μικρές σε μέγεθος. Οι συγγραφείς ερμηνεύουν τα ευρήματα αυτά είτε ως αποτέλεσμα της συμμεταβολής μόρφωσης και επαγγελματικής αποκατάστασης ή εισοδήματος, είτε ως αποτέλεσμα του ότι η υψηλή μόρφωση επιτρέπει στα άτομα να επιτύχουν κάποιους στόχους τους και τους καθιστά ικανότερους να προσαρμοστούν στις αλλαγές. Ο Diener και οι συνεργάτες του σημειώνουν ακόμα ότι έρευνες από όλο τον κόσμο δείχνουν ότι οι παντρεμένοι είναι ευτυχέστεροι σε σύγκριση με όσους δεν παντρεύτηκαν ή είναι διαζευγμένοι ή χήροι, ακόμα και όταν το εισόδημα και η ηλικία ελέγχονται στατιστικά. Οι Coombs (1991) και Kessler και Essex (1982) αποδίδουν το εύρημα αυτό στο ότι η οικογένεια λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στις δυσκολίες και στις αντιξοότητες. Άλλοι ερευνητές όμως (βλέπε, π.χ., Veenhoven, 1989) θεωρούν ότι απλώς οι πιο ευτυχείς και πιο καλά προσαρμοσμένοι επιλέγουν να παντρευτούν και να παραμείνουν παντρεμένοι.

Τέλος, όσον αφορά την ηλικία, αν και παλαιότερες έρευνες έδειχναν ότι η υποκειμενική ευεξία μειώνεται με το πέρασμα της ηλικίας, οι νεότερες δείχνουν ότι όχι μόνο δε μειώνεται αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να αυξάνεται (βλέπε, π.χ., Diener & Suh, 1998. Carstensen, 1998. Ryan & Deci, 2001).

Από την άλλη πλευρά, όμως, η προσωπικότητα φαίνεται να είναι από τους ισχυρότερους και συνεπέστερους παράγοντες πρόβλεψης της υποκειμενικής ευεξίας. Ο McCrae (2002) υπολογίζει ότι συνολικά οι σχετικές συνάφειες κυμαίνονται μεταξύ του .43 και του .50, ενώ θεωρεί ότι το αίσθημα ευεξίας αποτελεί ενδιάθετο γνώρισμα που σαφώς καθορίζεται από την προσωπικότητα του ατόμου. Οι Eid και Diener (2004) βρήκαν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό, που δε μεταβάλλεται ιδιαίτερα στο χρόνο, ενώ οι DeNeve και Cooper (1998), σε μια μεγάλη μετανάλυση, επιβεβαίωσαν ότι η υποκειμενική ευεξία σχετίζεται ουσιωδώς με κάποια σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

Επίσης, οι DeNeve (1999), Heady και Wearing (1989), Lykken και Tellegen (1996) και ο McCrae (2002) υποστηρίζουν ότι η υποκειμενική ευεξία αποτελεί σταθερό σχετικά χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου, ότι καθορίζεται πρωτίστως από τις ενδιάθετες προδιαθέσεις μας ή και τη γονιδιακή μας ταυτότητα και ότι κατά συνέπεια είναι σχετικά σταθερή στο χρόνο. Βέβαια, η θέση αυτή δε μένει χωρίς αντίλογο. Αρκετοί ερευνητές βρήκαν ότι το αίσθημα ευεξίας μπορεί να έχει χαρακτηριστικά σταθερότητας, αλλά αλλάζει με την πάροδο του χρόνου. Έρευνες όπως των Lucas, Diener, Grob, Suh και Shao (2000), Schwarz και Strack (1991) έρχονται να προσφέρουν στήριξη στη θέση αυτή.

Τα χαρακτηριστικά που εμφανίζονται να έχουν τις μεγαλύτερες σε ισχύ συνάφειες με την υποκειμενική ευεξία είναι, σύμφωνα με τα ευρήματα των ερευνών, η εξωστρέφεια και ο νευρωτισμός (Argyle, 2001. Costa & McCrae, 1980. Francis, 1999. Spangler & Palrecha, in press. Watson & Clark, 1997). Η εξωστρέφεια σχετίζεται θετικά με το θετικό συναίσθημα κυρίως, ενώ ο νευρωτισμός με το αρνητικό συναίσθημα. Πιο πρόσφατες όμως έρευνες δείχνουν ότι ο νευρωτισμός είναι μάλλον σημαντικότερος έναντι της εξωστρέφειας. Οι DeNeve και Cooper (1998) υποστηρίζουν ότι ο νευρωτισμός είναι ο σημαντικότερος από τους «5 μεγάλους» παράγοντες της προσωπικότητας όσον αφορά την πρόβλεψη του συναισθήματος και της ικανοποίησης από τη ζωή. Οι Vittersø και Nilsen (2002) βρήκαν ότι ο νευρωτισμός ερμηνεύει έως και τρεις φορές μεγαλύτερο ποσοστό της διακύμανσης της ευεξίας σε σύγκριση με την εξωστρέφεια, φτάνοντας έως και το 56%. Οι Hayes και Joseph (2003), αν και βρήκαν ότι και τα δύο είναι σημαντικά, καθώς ερμηνεύουν 32%-56% της διακύμανσης, θεωρούν το νευρωτισμό σημαντικότερο, εφόσον ερμηνεύει περισσότερες πλευρές της υποκειμενικής ευεξίας. Τέλος, οι Eid και Diener (2004) βρήκαν ότι η εξωστρέφεια δεν παρουσίαζε σημαντικές συνάφειες με την ευεξία, σε αντίθεση με το νευρωτισμό και άλλες μεταβλητές.

Βέβαια, η έρευνα έχει αναδείξει και άλλους ενδοπροσωπικούς παράγοντες που σχετίζονται με την υποκειμενική ευεξία, πέραν του νευρωτισμού και της εξωστρέφειας. Έτσι, σημαντικές φαίνονται να είναι οι σχέσεις με την αισιοδοξία. Σύμφωνα με τους Scheier και Carver (1985), η αισιοδοξία αντιπροσωπεύει μια γενικευμένη τάση για αναμονή θετικών αποτελεσμάτων στη ζωή. Η προσδοκία αυτή παρακινεί σε περαιτέρω προσπάθεια, επιμονή και υπομονή. Έτσι, τα αισιόδοξα άτομα οδηγούνται σε μεγαλύτερη επίτευξη των στόχων τους, και άρα σε μεγαλύτερη αίσθηση ευεξίας σε σύγκριση με τα απαισιόδοξα άτομα. Τόσο παλαιότερες (για ανασκόπηση βλέπε Diener et al., 1999. Diener et al., 2003) όσο και νεότερες έρευνες (π.χ. Eid & Diener, 2004. Makikangas & Kinnunen, 2003) βρήκαν ότι η αισιοδοξία αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης αρκετών πλευρών της υποκειμενικής ευεξίας.

Παρόμοια, αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η κοινωνική υποστήριξη σχετίζεται με την ευεξία (βλέπε, π.χ., Bal, Crombez, Van Oost, & Debourdeaudhuij, 2003. Kahn, Hessling, & Russell, 2003. Mikulincer & Florian, 1998), ακόμα

και μετά από στατιστικό έλεγχο μεταβλητών προσωπικότητας. Ούτως ή άλλως, η επαφή με άλλους ανθρώπους είναι όχι μόνο καθοριστική για την ευεξία αλλά και βασική ανθρώπινη ανάγκη (Baumeister & Leary, 1995. Ryan & Deci, 2001).

Τέλος, σημαντικές σχέσεις με την υποκειμενική ευεξία έχουν εμφανίσει οι τρόποι αντιμετώπισης τους στρες. Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε και αντιμετωπίζουμε τα στρεσογόνα γεγονότα και τις καταστάσεις σχετίζεται με την αξιολόγηση της ίδιας της ζωής μας. Έτσι, υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας σχετίζονται θετικά με τη χρήση στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων (Smith, 2003) και αρνητικά με την άρνηση (Rao, Apte, & Subbakrishna, 2003), την αποφυγή (O'Connor & O'Connor, 2003) και την αυτο-κατηγορία (Karlsen, Idsoe, Hanestad, Murberg, & Bru, 2004). Επίσης, η υποκειμενική ευεξία σχετίζεται και με μια άλλη γνωστική μεταβλητή, πλην της αισιοδοξίας, τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας σχετίζονται με υψηλότερη ευεξία τόσο στο γενικό πληθυσμό (Caprara, 2002. Jerome, Marquez, McAuley, Canaklisova. Snook, & Vickers, 2002) όσο και σε άτομα με προβλήματα υγείας (Barlow, Wright, & Cullen. 2002. Crossland, 2002).

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στο να μη θεωρηθούν ως αιτιώδεις οι σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών που περιγράψαμε και της υποκειμενικής ευεξίας. Όλες οι σχετικές έρευνες είναι συναφειακής μορφής. Δεν επιτρέπουν, επομένως, την εξαγωγή συμπερασμάτων σε επίπεδο αιτιών. Επιπρόσθετα, αξίζει να τονιστεί ότι το πραγματικό ερώτημα των ερευνών που συζητούμε είναι ποιο άτομο ή ποια ομάδα ατόμων δηλώνει *υψηλότερη* ευεξία, εφόσον η πλειονότητα των ανθρώπων δηλώνει σημαντικά επίπεδα ευεξίας (Diener et al., 1999), ακόμα και κάτω από εξαιρετικά δυσμενείς συνθήκες (βλέπε, π.χ., Folkman, 1997). Τα περισσότερα άτομα δηλώνουν ελαφρώς ως πολύ ικανοποιημένα από τη ζωή τους, καθώς και ευτυχή ως πολύ ευτυχή (Diener et al., 1999).

Σκοπός της παρούσας έρευνας, η οποία αποτελεί τμήμα μιας ευρύτερης ερευνητικής προσπάθειας, ήταν η διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ ορισμένων δεικτών υποκειμενικής ευεξίας και συγκεκριμένων δημογραφικών και ενδοπροσωπικών μεταβλητών. Συγκεκριμένα, ελέγξαμε κατά πόσο δημογραφικοί παράγοντες (φύλο, ηλικία, μόρφωση, οικογενειακή κατάσταση), γνωστικοί παράγοντες (αισιοδοξία και προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας), χαρακτηριστικά προσωπικότητας (νευρωτισμός) και συμπεριφοράς (στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες) καθώς και η κοινωνική υποστήριξη σχετίζονται με ορισμένες πλευρές της υποκειμενικής ευεξίας, όπως την ικανοποίηση από τη ζωή και το θετικό συναίσθημα. Βασικές υποθέσεις της έρευνας ήταν: α) οι ενδοπροσωπικές μεταβλητές εμφανίζουν ισχυρότερες σχέσεις με την υποκειμενική ευεξία σε σύγκριση με τις δημογραφικές μεταβλητές, β) οι γνωστικοί παράγοντες και οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες σχετίζονται ισχυρότερα με την ευεξία σε σύγκριση με παράγοντες προσωπικότητας, και γ) οι παραπάνω μεταβλητές μπορούν να ερμηνεύσουν σημαντικό τμήμα της διακύμανσης των δεικτών υποκειμενικής ευεξίας.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες και διαδικασία

Στην έρευνά μας συμμετείχαν 201 άτομα (56.7% γυναίκες και 43.3% άνδρες), με μέσο όρο ηλικίας τα 41.57 έτη (*SD* = 10.18 έτη). Εξ αυτών 26.5% είχε ολοκληρώσει την υποχρεωτική εκπαίδευση, 30.5% το λύκειο και 43% ήταν απόφοιτοι ανώτερης ή ανώτατης εκπαίδευσης. Επίσης, σε ποσοστο 20.4% ήταν αγαμοι και ζούσαν μόνοι, 72.1% ζούσαν με την οικογένειά τους ή κάποιο οικείο πρόσωπο και 7.5% ήταν διαζευγμένοι ή χήροι. Το δείγμα συγκεντρώθηκε μεταξύ των εργαζομένων σε τέσσερις ιδιωτικές εταιρείες της Αθήνας. Η συγκέντρωση των δεδομένων έγινε με προσωπική επαφή εκπαιδευμένων φοιτητών με τους συμμετέχοντες.

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια της έρευνας σε δύο φάσεις. Στην πρώτη συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια γύρω από τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, την αισιοδοξία, το νευρωτισμό, τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες καθώς και την κοινωνική υποστήριξη, ενώ παρείχαν και τις ζητούμενες δημογραφικές πληροφορίες. Στη δεύτερη φάση, περίπου τριάντα ημέρες αργότερα, συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο για την υποκειμενική ευεξία.

Μέσα μέτρησης

Για τη μέτρηση της υποκειμενικής ευεξίας χρησιμοποιήσαμε την Κλίμακα Ευτυχίας Οξφόρδης (Oxford Happiness Scale, Hills & Argyle, 2001). Η κλίμακα αποτελούνταν αρχικά από 29 θέματα και σχεδιάστηκε για να αξιολογεί βασικές διαστάσεις της υποκειμενικής ευεξίας, όπως την ικανοποίηση από τη ζωή και το θετικό συναίσθημα. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν το βαθμό στον οποίο ίσχυε κατά τον τελευταίο καιρό καθένα από τα θέματα του ερωτηματολογίου, σε μία κλίμακα τύπου Likert, από το 1 (δεν ισχύει καθόλου) έως το 4 (ισχύει πολύ). Διερευνητική ανάλυση παραγόντων στο σύνολο του δείγματος αποκάλυψε μια σαφή λύση τεσσάρων παραγόντων που ερμήνευε το 56.41% της συνολικής διακύμανσης. Ο πρώτος παράγοντας (40.54% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 11.76, Cronbach α = .89) αντιπροσωπεύει την «ικανοποίηση από τη ζωή» και αποτελείται από εννέα θέματα (π.χ. «είμαι ευχαριστημένος με πολλά πράγματα στη ζωή μου», «η ζωή είναι καλή», «είμαι ευχαριστημένος όπως είμαι»). Ο δεύτερος παράγοντας, η «ενεργητικότητα» (6.35% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1.84, Cronbach α = .87), περιλαμβάνει επίσης εννέα θέματα (π.χ. «συνήθως ξυπνώ νιώθοντας ξεκούραστος», «νιώθω σε εγρήγορση πνευματικά», «νιώθω υγιής»). Ο τρίτος παράγοντας, το «θετικό συναίσθημα» (5.08% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1.47, Cronbach α = .79), αποτελείται από τέσσερα θέματα (π.χ. «νιώθω χαρά και ευθυμία», «γελάω πολύ»), ενώ ο τελευταίος παράγοντας, η «κοινωνικότητα» (4.43% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1.29, Cronbach α = .83), αποτελείται ομοίως από τέσσερα θέματα (π.χ. «ασκώ ευχάριστη επίδραση στους άλλους», «τρέφω θετικά συναισθήματα για τους άλλους»). Τρία θέματα (π.χ. «εμπλέκομαι και δεσμεύομαι σε διάφορες καταστάσεις», «ο κόσμος είναι ένα πολύ καλό μέρος») δε φόρτιζαν σε κανέναν από τους παραπάνω παράγοντες και, για το λόγο αυτό, αφαιρέθηκαν.

Ο νευρωτισμός αξιολογήθηκε με τη χρήση της αντίστοιχης κλίμακας από το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας του Eysenck (Eysenck Personality Questionnaire), όπως προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τον Δημητρίου (1986). Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 22 θέματα (π.χ. «αλλάζει εύκολα το κέφι σας», «σας πιάνει ταραχή ή τρεμούλες», «ονειροπολείτε συχνά», «νομίζετε ότι είστε ένα νευρικό άτομο»). Οι συμμετέχοντες δήλωσαν εάν γενικά ίσχυε ή όχι κάθε θέμα. Η κλίμακα έχει υψηλό δείκτη εσωτερικής αξιοπιστίας και αξιοπιστία επαναχορήγησης (Δημητριου, 1986).

Η αισιοδοξία μετρήθηκε με την κλίμακα προσωπικής αισιοδοξίας από το Εκτεταμένο Ερωτηματολόγιο για την Αξιολόγηση της Προσωπικής και της Κοινωνικής Αισιοδοξίας (Questionnaire for the Assessment of Personal Optimism and Social Optimism - Extended, POSO-E) των Schweizer και Koch (2001). Η κλίμακα αποτελείται από οκτώ θέματα (π.χ. «πιστεύω στην προσωπική μου επιτυχία», «αντιμετωπίζω το μέλλον μου θετικά», «συχνά τα βλέπω όλα μαύρα») (Cronbach α = .70 στο παρόν δείγμα). Οι συμμετέχοντες δήλωναν γενικά το βαθμό στον οποίο συμφωνούσαν με κάθε θέμα σε μια κλίμακα τύπου Likert, από το 1 (δε συμφωνώ) έως το 4 (συμφωνώ πολύ).

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας μετρήθηκαν με ένα ερωτηματολόγιο σχεδιασμένο για τις ανάγκες αυτής της έρευνας. Η κλίμακα περιελάμβανε θέματα που αφορούσαν την ικανότητα του ατόμου να οργανώνει το χρόνο κατά την αντιμετώπιση ενός προβλήματος, να σκέφτεται εναλλακτικές λύσεις, να οργανώνει σχέδια, να μπορεί να προσδιορίσει το πρόβλημα και τα αίτιά

του, να παραμένει ψύχραιμο, να αντέχει τις αρνητικές συνέπειες κ.λπ. Οι συμμετέχοντες αξιολογουσαν το βαθμό επάρκειάς τους σε κάθε θέμα μέσω μιας κλίμακας τύπου Likert, που εκτεινόταν από το 1 (καθόλου) έως το 4 (πολύ). Διερευνητική ανάλυση παραγόντων στο σύνολο του δείγματος αποκάλυψε μια σαφή λύση τριών παραγόντων που ερμήνευαν το 48.59% της συνολικης διακύμανσης. Ο πρώτος παράγοντας, οι «προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας αντοχής», αξιολογεί το κατά πόσο ικανό θεωρεί τον εαυτό του κάθε άτομο να αντέξει τις αρνητικές συνέπειες της στρεσογόνου κατάστασης (32.57% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 7.81, Cronbach *a* = .90). Επτά θέματα αποτελούν τον παράγοντα αυτό (π.χ. «ελέγχω τον εαυτό μου και ενεργώ με ψυχραιμία», «ακολουθώ τους συνήθεις ρυθμούς ακόμα και μετά τη μεσολάβηση ενός προβλήματος», «αντέχω τις αρνητικές συνέπειες ενός σοβαρού προβλήματος»). Ο δεύτερος παράγοντας, οι «προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας για την επίλυση του προβλήματος», αξιολογεί το βαθμό επάρκειας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση και επίλυση ενός προβλήματος ή μιας κατάστασης (10.12% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 2.43, Cronbach *a* = .79). Έξι θέματα αποτελούν τον παράγοντα (π.χ. «ικανός να οργανώσω το χρόνο», «σκέφτομαι εύκολα πιθανές λύσεις», «σχεδιάζω ενέργειες που θα δώσουν λύση»). Ο τελευταίος παράγοντας, η «επίγνωση της κατάστασης», αξιολογεί την ικανότητα του εαυτού για καθορισμό του προβλήματος, των αιτίων και των πιθανών λύσεων (5.90% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1.42, Cronbach *a* = .71). Τέσσερα θέματα αποτελούν αυτό τον παράγοντα (π.χ. «ικανός να προσδιορίσω τι με απασχολεί», «γνωρίζω τι πρέπει να κάνω»).

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων μετρήθηκαν μέσω του Ερωτηματολογίου Τρόπων Διαχείρισης του Στρες (Ways of Coping Questionnaire) των Lazarus και Folkman (1984), έτσι όπως προσαρμόστηκε στα ελληνικά (Καραδήμας, 1998). Αποτελείται από οκτώ υποκλίμακες: α) θετική επαναξιολόγηση, με επτά θέματα (π.χ. «προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων»), β) επίλυση προβλήματος, με τέσσερα θέματα (π.χ. «εβρισκα μια-δυο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα»), γ) αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, με τέσσερα θέματα (π.χ. «μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα»), δ) ευχολογία, με τέσσερα θέματα (π.χ. «ευχόμουν να μπορούσα να αλλάξω ό,τι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα»), ε) αναζήτηση θεϊκής βοήθειας, με τρία θέματα (π.χ. «εύρισκα παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό»), στ) παθητική αποδοχή, με τέσσερα θέματα (π.χ. «προσπαθούσα να ξεχασω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο»), ζ) συναισθηματική αποφυγή, με τέσσερα θέματα (π.χ. «προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθηματά μου για τον εαυτό μου»), και η) διεκδικητική επίλυση προβλήματος, με τέσσερα θέματα (π.χ. «τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο»). Ο δείκτης αξιοπιστίας για τις οκτώ υποκλίμακες – στρατηγικές στην παρούσα έρευνα κυμάνθηκε μεταξύ 0.60 και 0.82 (Cronbach *a*).

Τέλος, η κοινωνική υποστήριξη αξιολογήθηκε με το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Υποστηριξης (Social Support Questionnaire) των Doeglas, Suurmeijer, Briancon, Moum, Krol, Bjelle, Sanderman, και Van den Heuvel (1996). Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «καθημερινής συναισθηματικής υποστήριξης» (πέντε θέματα, π.χ. «πόσο συχνά οι άλλοι είναι ζεστοί μαζί σας», «πόσο συχνά οι άλλοι έχουν τη διάθεση να σας ακούσουν», «πόσο συχνά οι άλλοι συμμερίζονται τα προβλήματά σας», Cronbach *a* = .84 στην παρούσα έρευνα), καθώς και η κλίμακα «καθημερινής υλικής υποστήριξης» (πέντε θέματα, π.χ. «πόσο συχνά οι άλλοι σας δανείζουν μικροπράγματα», «πόσο συχνά σας δανείζουν χρήματα όταν τα χρειάζεστε», «πόσο συχνά σας βοηθούν εάν τους το ζητήσετε ξαφνικά», Cronbach *a* = .71).

Οι κλίμακες υποκειμενικής ευεξίας και κοινωνικής υποστήριξης, που ήταν αρχικά στην αγγλική γλώσσα, και η κλίμακα αισιοδοξίας, που ήταν στα γερμανικά, μεταφράστηκαν στα ελληνικά και επαναμεταφράστηκαν στα αγγλικά και στα γερμανικά αντίστοιχα, από αποφοίτους της Αγγλικής και της Γερμανικής Φιλολογίας. Στη συ-

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια της έρευνας σε δύο φάσεις. Στην πρώτη συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια γύρω από τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, την αισιοδοξία, το νευρωτισμό, τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες καθώς και την κοινωνική υποστήριξη, ενώ παρείχαν και τις ζητούμενες δημογραφικές πληροφορίες. Στη δεύτερη φάση, περίπου τριάντα ημέρες αργότερα, συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο για την υποκειμενική ευεξία.

Μέσα μέτρησης

Για τη μέτρηση της υποκειμενικής ευεξίας χρησιμοποιήσαμε την Κλίμακα Ευτυχίας Οξφόρδης (Oxford Happiness Scale, Hills & Argyle, 2001). Η κλίμακα αποτελούνταν αρχικά από 29 θέματα και σχεδιάστηκε για να αξιολογεί βασικές διαστάσεις της υποκειμενικής ευεξίας, όπως την ικανοποίηση από τη ζωή και το θετικό συναίσθημα. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν το βαθμό στον οποίο ίσχυε κατά τον τελευταίο καιρό καθένα από τα θέματα του ερωτηματολογίου, σε μία κλίμακα τύπου Likert, από το 1 (δεν ισχύει καθόλου) έως το 4 (ισχύει πολύ). Διερευνητική ανάλυση παραγόντων στο σύνολο του δείγματος αποκάλυψε μια σαφή λύση τεσσάρων παραγόντων που ερμήνευε το 56.41% της συνολικής διακύμανσης. Ο πρώτος παράγοντας (40.54% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 11.76, Cronbach α = .89) αντιπροσωπεύει την «ικανοποίηση από τη ζωή» και αποτελείται από εννέα θέματα (π.χ. «είμαι ευχαριστημένος με πολλά πράγματα στη ζωή μου», «η ζωή είναι καλή», «είμαι ευχαριστημένος όπως είμαι»). Ο δεύτερος παράγοντας, η «ενεργητικότητα» (6.35% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1.84, Cronbach α = .87), περιλαμβάνει επίσης εννέα θέματα (π.χ. «συνήθως ξυπνώ νιώθοντας ξεκούραστος», «νιώθω σε εγρήγορση πνευματικά», «νιώθω υγιής»). Ο τρίτος παράγοντας, το «θετικό συναίσθημα» (5.08% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1.47, Cronbach α = .79), αποτελείται από τέσσερα θέματα (π.χ. «νιώθω χαρά και ευθυμία», «γελάω πολύ»), ενώ ο τελευταίος παράγοντας, η «κοινωνικότητα» (4.43% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1.29, Cronbach α = .83), αποτελείται ομοίως από τέσσερα θέματα (π.χ. «ασκώ ευχάριστη επίδραση στους άλλους», «τρέφω θετικά συναισθήματα για τους άλλους»). Τρία θέματα (π.χ. «εμπλέκομαι και δεσμεύομαι σε διάφορες καταστάσεις», «ο κόσμος είναι ένα πολύ καλό μέρος») δε φόρτιζαν σε κανέναν από τους παραπάνω παράγοντες και, για το λόγο αυτό, αφαιρέθηκαν.

Ο νευρωτισμός αξιολογήθηκε με τη χρήση της αντίστοιχης κλίμακας από το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας του Eysenck (Eysenck Personality Questionnaire), όπως προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τον Δημητρίου (1986). Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 22 θέματα (π.χ. «αλλάζει εύκολα το κέφι σας», «σας πιάνει ταραχή ή τρεμούλες», «ονειροπολείτε συχνά», «νομίζετε ότι είστε ένα νευρικό άτομο»). Οι συμμετέχοντες δήλωσαν εάν γενικά ίσχυε ή όχι κάθε θέμα. Η κλίμακα έχει υψηλό δείκτη εσωτερικής αξιοπιστίας και αξιοπιστία επαναχορήγησης (Δημητρίου, 1986).

Η αισιοδοξία μετρήθηκε με την κλίμακα προσωπικής αισιοδοξίας από το Εκτεταμένο Ερωτηματολόγιο για την Αξιολόγηση της Προσωπικής και της Κοινωνικής Αισιοδοξίας (Questionnaire for the Assessment of Personal Optimism and Social Optimism - Extended, POSO-E) των Schweizer και Koch (2001). Η κλίμακα αποτελείται από οκτώ θέματα (π.χ. «πιστεύω στην προσωπική μου επιτυχία», «αντιμετωπίζω το μέλλον μου θετικά», «συχνά τα βλέπω όλα μαύρα») (Cronbach α = .70 στο παρόν δείγμα). Οι συμμετέχοντες δήλωναν γενικά το βαθμό στον οποίο συμφωνούσαν με κάθε θέμα σε μια κλίμακα τύπου Likert, από το 1 (δε συμφωνώ) έως το 4 (συμφωνώ πολύ).

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας μετρήθηκαν με ένα ερωτηματολόγιο σχεδιασμένο για τις ανάγκες αυτής της έρευνας. Η κλίμακα περιελάμβανε θέματα που αφορούσαν την ικανότητα του ατόμου να οργανώνει το χρόνο κατά την αντιμετώπιση ενός προβλήματος, να σκέφτεται εναλλακτικές λύσεις, να οργανώνει σχέδια, να μπορεί να προσδιορίσει το πρόβλημα και τα αίτιά

του, να παραμένει ψύχραιμο, να αντέχει τις αρνητικές συνέπειες κ.λπ. Οι συμμετέχοντες αξιολογουσαν το βαθμό επάρκειάς τους σε κάθε θέμα μέσω μιας κλίμακας τύπου Likert, που εκτεινόταν από το 1 (καθόλου) έως το 4 (πολύ). Διερευνητική ανάλυση παραγόντων στο σύνολο του δείγματος αποκάλυψε μια σαφή λύση τριών παραγόντων που ερμήνευαν το 48.59% της συνολικης διακύμανσης. Ο πρώτος παράγοντας, οι «προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας αντοχής», αξιολογεί το κατά πόσο ικανό θεωρεί τον εαυτό του κάθε άτομο να αντέξει τις αρνητικές συνέπειες της στρεσογόνου κατάστασης (32.57% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 7.81, Cronbach α = .90). Επτά θέματα αποτελούν τον παράγοντα αυτό (π.χ. «ελέγχω τον εαυτό μου και ενεργώ με ψυχραιμία», «ακολουθώ τους συνήθεις ρυθμούς ακόμα και μετά τη μεσολάβηση ενός προβλήματος», «αντέχω τις αρνητικές συνέπειες ενός σοβαρού προβλήματος»). Ο δεύτερος παράγοντας, οι «προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας για την επίλυση του προβλήματος», αξιολογεί το βαθμό επάρκειας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση και επίλυση ενός προβλήματος ή μιας κατάστασης (10.12% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 2.43, Cronbach α = .79). Έξι θέματα αποτελούν τον παράγοντα (π.χ. «ικανός να οργανώσω το χρόνο», «σκέφτομαι εύκολα πιθανές λύσεις», «σχεδιάζω ενέργειες που θα δώσουν λύση»). Ο τελευταίος παράγοντας, η «επίγνωση της κατάστασης», αξιολογεί την ικανότητα του εαυτού για καθορισμό του προβλήματος, των αιτίων και των πιθανών λύσεων (5.90% της διακύμανσης, ιδιοτιμή = 1.42, Cronbach α = .71). Τέσσερα θέματα αποτελούν αυτό τον παράγοντα (π.χ. «ικανός να προσδιορίσω τι με απασχολεί», «γνωρίζω τι πρέπει να κάνω»).

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων μετρήθηκαν μέσω του Ερωτηματολογίου Τρόπων Διαχείρισης του Στρες (Ways of Coping Questionnaire) των Lazarus και Folkman (1984), έτσι όπως προσαρμόστηκε στα ελληνικά (Καραδήμας, 1998). Αποτελείται από οκτώ υποκλίμακες: α) θετική επαναξιολόγηση, με επτά θέματα (π.χ. «προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων»), β) επίλυση προβλήματος, με τέσσερα θεματα (π.χ. «εβρισκα μια-δυο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα»), γ) αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, με τεσσερα θέματα (π.χ. «μιλουσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα»), δ) ευχολογία, με τέσσερα θέματα (π.χ. «ευχόμουν να μπορούσα να αλλάξω ό,τι είχε συμβεί η το πώς ένιωθα»), ε) αναζήτηση θεϊκής βοηθειας, με τρια θέματα (π.χ. «εύρισκα παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό»), στ) παθητική αποδοχή, με τέσσερα θέματα (π.χ. «προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο»), ζ) συναισθηματική αποφυγή, με τέσσερα θέματα (π.χ. «προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθηματά μου για τον εαυτό μου»), και η) διεκδικητική επίλυση προβλήματος, με τέσσερα θέματα (π.χ. «τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο»). Ο δεικτης αξιοπιστίας για τις οκτω υποκλίμακες - στρατηγικές στην παρούσα έρευνα κυμάνθηκε μεταξύ 0.60 και 0.82 (Cronbach α).

Τέλος, η κοινωνική υποστήριξη αξιολογήθηκε με το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Υποστήριξης (Social Support Questionnaire) των Doeglas, Suurmeijer, Briancon, Moum, Krol, Bjelle, Sanderman, και Van den Heuvel (1996). Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «καθημερινής συναισθηματικής υποστήριξης» (πέντε θέματα, π.χ. «πόσο συχνά οι άλλοι είναι ζεστοί μαζί σας», «πόσο συχνά οι άλλοι έχουν τη διάθεση να σας ακούσουν», «πόσο συχνά οι άλλοι συμμερίζονται τα προβλήματά σας», Cronbach α = .84 στην παρούσα έρευνα), καθώς και η κλίμακα «καθημερινής υλικής υποστήριξης» (πέντε θέματα, π.χ. «πόσο συχνά οι άλλοι σας δανείζουν μικροπράγματα», «πόσο συχνά σας δανείζουν χρήματα όταν τα χρειάζεστε», «πόσο συχνά σας βοηθούν εάν τους το ζητήσετε ξαφνικά», Cronbach α = .71).

Οι κλίμακες υποκειμενικής ευεξίας και κοινωνικής υποστήριξης, που ήταν αρχικά στην αγγλική γλώσσα, και η κλίμακα αισιοδοξίας, που ήταν στα γερμανικά, μεταφράστηκαν στα ελληνικά και επαναμεταφράστηκαν στα αγγλικά και στα γερμανικά αντίστοιχα, από αποφοίτους της Αγγλικής και της Γερμανικής Φιλολογίας. Στη συ-

νέχεια επιφέραμε ορισμένες αλλαγές και γλωσσικές βελτιώσεις, ώστε να τελειοποιηθεί η απόδοση στα ελληνικά.

Αποτελέσματα

Στον Πίνακα 1 παρατίθενται οι συνάφειες (Pearson *r*) καθώς και οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις όλων των μεταβλητών της έρευνας.

Υποκειμενική ευεξία και δημογραφικές μεταβλητές

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι των τεσσάρων κλιμάκων της υποκειμενικής ευεξίας ως προς το φύλο, την ηλικία και τη μόρφωση, καθώς και το *F*-κριτήριο στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων. Παρατηρούμε ότι ως προς το φύλο σημειώνονται στατιστικώς σημαντικές διαφορές μόνο ως προς την κοινωνικότητα [$F(1, 196) = 7.16, p < .01$], όπου οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερους μέσους όρους.

Επίσης, ως προς την ηλικία σημειώνεται μόνο μία στατιστικώς σημαντική διαφορά, στην ενεργητικότητα [$F(2, 193) = 6.63, p < .01$]. Τα άτομα ηλικίας 19-35 ετών δήλωναν χαμηλότερη ευεξία σε σύγκριση με τις άλλες ηλικίες.

Ως προς τη μόρφωση, οι περισσότερες κλίμακες της ευεξίας εμφάνιζαν σημαντικές διαφορές. Συγκεκριμένα, διαφορές βρέθηκαν στην ικανοποίηση από τη ζωή [$F(2, 191) = 4.78, p < .01$], στην ενεργητικότητα [$F(2, 192) = 7.49, p < .001$] και στην κοινωνικότητα [$F(2, 194) = 5.86, p < .01$]. Σε όλες τις κλίμακες οι απόφοιτοι δημοτικού και γυμνασίου παρουσίασαν χαμηλότερους μέσους όρους σε σύγκριση με τους αποφοίτους λυκείου ή ΑΕΙ και ΤΕΙ, οι οποίοι δεν εμφάνιζαν διαφορές μεταξύ τους.

Υποκειμενική ευεξία και κοινωνική υποστήριξη

Στον Πίνακα 1 παρατηρούμε ότι μεταξύ των δεικτών υποκειμενικής ευεξίας και των κλιμάκων κοινωνικής υποστήριξης υπάρχουν μόνο στατιστικώς σημαντικές θετικές συνάφειες, εκ των οποίων όμως μόνο δύο (μεταξύ κοινωνικότητας και συναισθηματικής υποστήριξης, καθώς και μεταξύ θετικού συναισθήματος και υλικής υποστήριξης) είναι μεγαλύτερες του .30 (Pearson *r*).

Επίσης, στον Πίνακα 2 βλέπουμε ότι μεταξύ ατόμων που ζουν μόνοι τους (άγαμοι, χήροι) και όσων ζουν με κάποιον (έγγαμοι, ζουν με οικείο) υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές σε όλους σχεδόν τους δείκτες ευεξίας, με τους δεύτερους να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους.

Υποκειμενική ευεξία, αισιοδοξία, προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας και νευρωτισμός

Στον Πίνακα 1 παρατίθενται οι συνάφειες (Pearson *r*) μεταξύ δεικτών υποκειμενικής ευεξίας, αισιοδοξίας, προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και νευρωτισμού. Η επιθεώρηση των συναφειών δείχνει ότι η αισιοδοξία εμφανίζει στατιστικώς σημαντικούς δείκτες συνάφειας με όλες τις κλίμακες της ευεξίας (Pearson $r = .24$-$.42$). Εκ των τριών υποκλιμάκων των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας (ΠΑΑ), οι ΠΑΑ επίλυσης προβλήματος εμφανίζουν σημαντικές συνάφειες με όλους τους δείκτες ευεξίας, πλην της κοινωνικότητας (Pearson $r = .26$-$.35$), οι ΠΑΑ αντοχής εμφανίζουν μόνο μία σημαντική συνάφεια, με το θετικό συναίσθημα (Pearson $r = .19$, $p < .01$), ενώ η επίγνωση της κατάστασης παρουσιάζει σημαντικές συνάφειες με όλους τους δείκτες (Pearson $r = .17$-$.18$), πλην της κοινωνικότητας. Ο νευρωτισμός παρουσιάζει δύο στατιστικώς σημαντικές αρνητικές συνάφειες, με την ικανοποίηση από τη ζωή (Pearson $r = -.26$, $p < .001$) και με την ενεργητικότητα (Pearson $r = -.30$, $p < .001$).

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζεται μια ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της αισιοδοξίας, των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και του νευρωτισμού επί των τεσσάρων δεικτών ευεξίας. Παρατηρούμε ότι η αισιοδοξία και οι ΠΑΑ επίλυσης προβλήματος μπορούν να προβλέψουν

Πίνακας 1

Συνάφειες μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας και οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τους

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. Ικανοποίηση από τη ζωή	1.00																		
2. Ενεργητικότητα	.75$^{\alpha}$	1.00																	
3. Θετικά συναισθήματα	.62$^{\beta}$	.60$^{\beta}$	1.00																
4. Κοινωνικότητα	.67$^{\beta}$	.69$^{\beta}$	.68$^{\beta}$	1.00															
5. Συν. υποστήριξη	.27$^{\beta}$	.22$^{\alpha}$	.27$^{\beta}$	.31$^{\beta}$	1.00														
6. Υλική υποστήριξη	.27$^{\beta}$	.17$^{\alpha}$	.31$^{\beta}$	.26$^{\beta}$	.61$^{\beta}$	1.00													
7. Αισιοδοξία	.42$^{\beta}$	.40$^{\beta}$	.36$^{\beta}$	.24$^{\beta}$	.31$^{\beta}$	.30$^{\beta}$	1.00												
8. ΠΑΑ επίλυσης	.27$^{\beta}$	.35$^{\beta}$	.26$^{\beta}$	.15	.25$^{\beta}$	.21$^{\alpha}$	.24$^{\beta}$	1.00											
9. ΠΑΑ αντοχής	.07	.09	.19$^{\alpha}$	.06	.15	.27$^{\beta}$	.34$^{\beta}$	.44$^{\beta}$	1.00										
10. Επίγν. κατάστασης	.17$^{\alpha}$	.18$^{\alpha}$	.17$^{\alpha}$	.11	.19$^{\alpha}$	.16	.27$^{\beta}$	.52$^{\beta}$	.38$^{\beta}$	1.00									
11. Νευρωτισμός	-.26$^{\beta}$	-.30$^{\beta}$	-.14	-.10	-.15	-.18$^{\alpha}$	-.36$^{\beta}$	-.47$^{\beta}$	-.51$^{\beta}$	-.21$^{\alpha}$	1.00								
12. Θ. επαναξιολόγηση	.11	.12	.15	.17$^{\alpha}$	.24$^{\beta}$	.30$^{\beta}$	.13	.29$^{\beta}$	.30$^{\beta}$	.32$^{\beta}$	-.18$^{\alpha}$	1.00							
13. Επίλ. προβλήματος	.21$^{\beta}$	.32$^{\beta}$	.24$^{\beta}$	.40$^{\beta}$	.20$^{\alpha}$	.18$^{\alpha}$	.02	.14	.04	.07	.03	.46$^{\beta}$	1.00						
14. Αναζ. υποστήριξης	-.22$^{\beta}$	-.10	.05	.001	.20$^{\alpha}$	.25$^{\beta}$	.01	.11	.10	.01	.06	.25$^{\beta}$	.14	1.00					
15. Ευχολογία	-.03	.03	.17$^{\alpha}$	.19$^{\alpha}$	-.10	-.06	-.19$^{\alpha}$	-.11	-.27$^{\beta}$	-.11	.34$^{\beta}$	.14	.32$^{\beta}$	.09	1.00				
16. Θεϊκή βοήθεια	-.03	-.04	-.04	.01	-.01	-.09	-.06	.02	-.07	.06	.22$^{\alpha}$	.30$^{\beta}$	.18$^{\alpha}$	.11	.40$^{\beta}$	1.00			
17. Παθητική αποδοχή	-.38$^{\beta}$	-.36$^{\beta}$	-.16	-.22$^{\alpha}$	-.04	.00	-.24$^{\beta}$	.02	.06	.08	.13	.43$^{\beta}$	.11	.37$^{\beta}$	.28$^{\beta}$	.36$^{\beta}$	1.00		
18. Συναισθ. αποφυγή	-.30$^{\beta}$	-.26$^{\beta}$	-.17$^{\alpha}$	-.28$^{\beta}$	-.07	-.03	.03	.13	.32$^{\beta}$	.13	-.16	.42$^{\beta}$	.06	.19$^{\alpha}$	.22$^{\alpha}$	.25$^{\beta}$	.59$^{\beta}$	1.00	
19. Διεκδικ. επίλυση	-.25$^{\beta}$	-.26$^{\beta}$	-.20$^{\beta}$	-.34$^{\beta}$	.02	.04	-.12	.14	.14	.11	.04	.20$^{\beta}$	.11	.37$^{\beta}$	-.02	.07	.40$^{\beta}$	34$^{\beta}$	1.00
Μέσος όρος	25.38	29.25	11.24	12.43	14.43	12.61	24.07	18.36	22.27	12.47	10.59	15.28	8.19	7.99	6.77	4.70	8.95	6.88	6.57
Τυπική απόκλιση	5.22	5.60	2.43	2.39	3.13	3.22	3.84	2.73	4.63	2.07	4.29	3.19	2.35	2.81	3.19	2.56	3.20	2.75	2.50

$\alpha = p < .01$, $\beta = p < .001$.

Πίνακας 2
Μέσοι όροι των δεικτών υποκειμενικής ευεξίας ως προς το φύλο, την ηλικία, τη μόρφωση και την οικογενειακή κατάσταση, και *F*-κριτήριο στατιστικής σημαντικότητας της διαφοράς των μέσων όρων

	Ικανοποίηση από τη ζωή	Ενεργητικότητα	Θετικά συναισθήματα	Κοινωνικότητα
Άνδρες	25.14	28.26	11.02	11.92
Γυναίκες	25.57	30.03	11.41	12.82
F-κριτήριο	.34	4.92	1.22	7.16[α]
(*df*)	(1, 193)	(1, 194)	(1, 197)	(1, 196)
19-35 ετών	24.09	27.39	11.00	11.86
36-50 ετών	26.42	30.63	11.65	12.84
51-62 ετών	25.28	29.30	10.77	12.45
F-κριτήριο	3.84	6.63[α]	2.45	3.23
(*df*)	(2, 192)	(2, 193)	(2, 196)	(2, 195)
Δημοτικό - γυμνάσιο	23.52	26.73	10.61	11.52
Λύκειο	25.58	30.00	11.48	13.10
ΑΕΙ ή ΤΕΙ	26.32	30.25	11.47	12.57
F-κριτήριο	4.78[α]	7.49[β]	2.46	5.86[α]
(*df*)	(2, 191)	(2, 192)	(2, 195)	(2, 194)
Ζουν μόνοι	22.02	26.53	10.66	11.33
Ζουν με οικείους	26.70	30.33	11.46	12.85
F-κριτήριο	37.84[β]	20.21[β]	4.54	17.56[β]
(*df*)	(1, 193)	(1, 194)	(1, 197)	(1, 196)

α = $p < .01$, β = $p < .001$.

όλους σχεδόν τους δείκτες ευεξίας, οι ΠΑΑ αντοχής μπορούν να προβλέψουν την ικανοποίηση από τη ζωή και την ενεργητικότητα, ενώ ο νευρωτισμός εισέρχεται σε μία μόνο εξίσωση, αυτή για την ενεργητικότητα.

Υποκειμενική ευεξία και στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες

Στον Πίνακα 1 βλέπουμε ότι σημειώνονται αρκετές στατιστικώς σημαντικές συνάφειες μεταξύ των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες και των επιμέρους δεικτών ευεξίας, ιδιαίτερα όσον αφορά τις στρατηγικές: επίλυση προβλήματος (Pearson r = .21-.40), παθητική αποδοχή (Pearson r = -.22 έως -.38), συναισθηματική αποφυγή (Pearson r = -.17 έως -.30) και διεκδικητική επίλυση προβλήματος (Pearson r = -.20 έως -.34).

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζεται μια ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες επί των δεικτών ευεξίας. Μεγαλύτερη δυνατότητα πρόβλεψης όλων σχεδόν των επιμέρους δεικτών ευεξίας παρουσιάζουν οι στρατηγικές «θετική επαναξιολόγηση», «επίλυση προβλήματος», «συναισθηματική αποφυγή» και «διεκδικητική επίλυση προβλήματος», ενώ ακολουθεί η «παθητική αποφυγή», η οποία μπορεί να προβλέψει την ικανοποίηση από τη ζωή και την ενεργητικότητα. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες μπορούν να ερμηνεύσουν το 20%-40% περίπου της διακύμανσης των δεικτών ευεξίας.

Πίνακας 3
Ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης της αισιοδοξίας, των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και του νευρωτισμού επί των δεικτών υποκειμενικής ευεξίας, καθώς και των στρατηγικών αντιμετώπισης στρες επί των δεικτών ευεξίας

		β	*T*	*R*	R^2	*F*	*df*
Ικανοποίηση από τη ζωή				.48	.23	17.98$^{\gamma}$	3, 177
	Αισιοδοξία	.43	6.19$^{\gamma}$				
	ΠΑΑ επίλυσης	.22	3.06$^{\gamma}$				
	ΠΑΑ αντοχής	.18	2.31$^{\alpha}$				
Ενεργητικότητα				.52	.27	16.34$^{\gamma}$	4, 175
	Αισιοδοξία	.36	5.09$^{\gamma}$				
	ΠΑΑ επίλυσης	.27	3.64$^{\gamma}$				
	ΠΑΑ αντοχής	.23	2.92$^{\beta}$				
	Νευρωτισμός	-.17	-2.17$^{\alpha}$				
Θετικά συναισθήματα				.42	.18	19.68$^{\gamma}$	2, 179
	Αισιοδοξία	.32	4.65$^{\gamma}$				
	ΠΑΑ επίλυσης	.21	2.96$^{\beta}$				
Κοινωνικότητα				.26	.07	13.43$^{\gamma}$	1, 179
	Αισιοδοξία	.26	3.66$^{\gamma}$				
Ικανοποίηση από τη ζωή							
	Παθητική αποδοχή	-.33	-3.68$^{\gamma}$	.54	.29	17.38$^{\gamma}$	4, 169
	Θ. επαναξιολόγηση	.40	5.36$^{\gamma}$				
	Συναισθ. αποφυγή	-.26	-3.03$^{\beta}$				
	Αναζ. κοιν. υποστ.	-.18	-2.59$^{\beta}$				
Ενεργητικότητα				.57	.32	20.49$^{\gamma}$	4, 172
	Παθητική αποδοχή	-.42	-5.53$^{\gamma}$				
	Επίλ. προβλήματος	.30	4.29$^{\gamma}$				
	Διεκ. επίλ. προβλ.	-.17	-2.46$^{\alpha}$				
	Θ. επαναξιολόγηση	.19	2.38$^{\alpha}$				
Θετικά συναισθήματα				.44	.19	10.12$^{\gamma}$	4, 171
	Επίλ. προβλήματος	.18	2.29$^{\alpha}$				
	Διεκ. επίλ. προβλ.	-.19	-2.57$^{\alpha}$				
	Συναισθ. αποφυγή	-.26	-3.18$^{\beta}$				
	Θ. επαναξιολόγηση	.26	2.95$^{\beta}$				
Κοινωνικότητα				.65	.43	31.78$^{\gamma}$	4, 170
	Επίλ. προβλήματος	.36	5.45$^{\gamma}$				
	Διεκ. επίλ. προβλ.	-.33	-5.40$^{\gamma}$				
	Συναισθ. αποφυγή	-.32	-4.64$^{\gamma}$				
	Θ. επαναξιολόγηση	.24	3.01$^{\beta}$				

$\alpha = p < .05$. $\beta = p < .01$. $\gamma = p < .001$.

Πίνακας 4
Ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης όλων των ανεξάρτητων μεταβλητών επί των δεικτών υποκειμενικής ευεξίας

		β	*T*	*R*	R^2	*F*	*df*
Ικανοποίηση από τη ζωή				.66	.44	19.92$^{\gamma}$	6, 154
	Αισιοδοξία	.38	5.90$^{\gamma}$				
	Συναισθ. αποφυγή	-.38	-5.51$^{\gamma}$				
	Θ. επαναξιολόγηση	.16	1.94$^{\alpha}$				
	Διεκδ. επίλ. προβλ.	-.25	-3.98$^{\gamma}$				
	ΠΑΑ επίλυσης	.16	2.44$^{\alpha}$				
	Επίλ. προβλήματος	.14	2.09$^{\alpha}$				
Ενεργητικότητα				.70	.49	24.35$^{\gamma}$	6, 155
	Αισιοδοξία	.29	4.59$^{\gamma}$				
	Επίλ. προβλήματος	.31	5.18$^{\gamma}$				
	Παθητική αποδοχή	-.28	-4.34$^{\gamma}$				
	ΠΑΑ επίλυσης	.26	4.19$^{\gamma}$				
	Διεκδ. επίλ. προβλ.	-.17	-2.53$^{\beta}$				
	Φύλο	.14	2.37$^{\alpha}$				
Θετικά συναισθήματα				.65	.42	13.70$^{\gamma}$	8, 153
	Αισιοδοξία	.31	4.46$^{\gamma}$				
	Επίλ. προβλήματος	.20	2.90$^{\beta}$				
	Συναισθ. αποφυγή	-.36	-4.84$^{\gamma}$				
	Ευχολογία	.30	3.93$^{\gamma}$				
	ΠΑΑ επίλυσης	.20	2.83$^{\beta}$				
	ΠΑΑ αντοχής	.19	2.44$^{\alpha}$				
	Ηλικία	-.18	-2.60$^{\beta}$				
	Διεκ. επίλ. προβλ.	-.17	-2.38$^{\alpha}$				
Κοινωνικότητα				.72	.52	23.63$^{\gamma}$	7, 153
	Επίλ. προβλήματος	.36	5.56$^{\gamma}$				
	Διεκδ. επίλ. προβλ.	-.30	-4.87$^{\gamma}$				
	Συν. υποστήριξη	.12	2.01$^{\alpha}$				
	Συναισθ. αποφυγή	-.26	-3.69$^{\gamma}$				
	Αισιοδοξία	.18	3.05$^{\beta}$				
	Οικογ. κατάσταση	.15	2.52$^{\alpha}$				
	Θ. επαναξιολόγηση	.15	2.04$^{\alpha}$				

$\alpha = p < .05$, $\beta = p < .01$, $\gamma = p < .001$.

Στον Πίνακα 4 παρουσιάζεται η ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης όλων των ανεξάρτητων μεταβλητών επί των τεσσάρων επιμέρους δεικτών υποκειμενικής ευεξίας, προκειμένου να διαπιστώσουμε ποιες εξ αυτών μπορούν να τους προβλέψουν καλύτερα.

Διαπιστώνουμε ότι η αισιοδοξία, οι στρατηγικές «συναισθηματική αποφυγή», «θετική επαναξιολόγηση», «επίλυση προβλήματος» και «αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης», καθώς και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας (ΠΑΑ) για την επίλυση προβλήματος μπορούν να προ-

βλέψουν την ικανοποίηση από τη ζωή (R^2 = .44). Όσον αφορά την ενεργητικότητα, στην εξίσωση εισέρχονται οι ίδιες μεταβλητές, πλην των στρατηγικών «επίλυση προβλήματος» και «αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης», ενώ προστίθενται η στρατηγική «διεκδικητική επίλυση προβλήματος» και το φύλο (R^2 = .49). Η αισιοδοξία, οι ΠΑΑ για την επίλυση προβλήματος και αντοχής, οι στρατηγικές «επίλυση προβλήματος», «ευχολογία», «συναισθηματική αποδοχή» και «διεκδικητική επίλυση προβλήματος» καθώς και η ηλικία προβλέπουν τα θετικά συναισθήματα (R^2 = .42). Τέλος, η αισιοδοξία, η συναισθηματική κοινωνική υποστήριξη, οι στρατηγικές «επίλυση προβλήματος», «συναισθηματική αποφυγή», «διεκδικητική επίλυση προβλήματος» και «θετική επαναξιολόγηση», καθώς και η οικογενειακή κατάσταση (εισήχθη στην ανάλυση ως εξής: 1 = όσοι ζουν μόνοι, και 2 = όσοι ζουν με κάποιον άλλο), ερμηνεύουν το 52% της διακύμανσης του δείκτη «κοινωνικότητα» της υποκειμενικής ευεξίας.

Η αισιοδοξία και η στρατηγική «επίλυση προβλήματος» εισέρχονται σε όλες τις εξισώσεις, ενώ στις τρεις εκ των τεσσάρων εισέρχονται οι ΠΑΑ για την επίλυση προβλήματος και οι στρατηγικές «θετική επαναξιολόγηση» και «διεκδικητική επίλυση προβλήματος». Η τελευταία προβλέπει τους επιμέρους δείκτες ευεξίας κατά αρνητικό τρόπο, ενώ οι υπόλοιπες θετικά.

Το φύλο και η ηλικία εισέρχονται από μία μόνο φορά, ενώ η οικογενειακή κατάσταση και η συναισθηματική κοινωνική υποστήριξη προβλέπουν μόνο την κοινωνικότητα. Ο νευρωτισμός δεν εισέρχεται σε καμία από τις εξισώσεις.

Συζήτηση

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση ορισμένων δημογραφικών και ενδοπροσωπικών χαρακτηριστικών του ατόμου με δείκτες υποκειμενικής ευεξίας.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνάς μας, το φύλο δε φαίνεται να παίζει ιδιαίτερο ρόλο, καθώς διαφοροποιεί μόνο το δείκτη της κοινωνικότητας. Οι γυναίκες φαίνονται να ενδιαφέρονται περισσότερο και να τρέφουν πιο πολλά θετικά συναισθήματα για τους άλλους, όπως και να θεωρούν ότι ασκούν περισσότερη ευχάριστη επίδραση πάνω τους. Το εύρημα της μη σημαντικής διαφοροποίησης της υποκειμενικής ευεξίας στη βάση του φύλου συμφωνεί με όσα έχουν βρεθεί και σε άλλες έρευνες (π.χ. Diener et al., 2003, Kelleher, Friel, Gabhainn, & Tay, 2003). Σε κάθε περίπτωση, όμως, τα ευρήματα αυτά βρίσκονται σε αντίθεση με τη γενική μάλλον διαπίστωση ότι οι γυναίκες αναφέρουν περισσότερα σωματικά και ψυχικά συμπτώματα σε σύγκριση με τους άνδρες (Ryff, 1998). Θα ανέμενε, επομένως, κανείς να δηλώνουν και μικρότερη ευεξία. Οι Fujita, Diener και Sandvik (1991) δικαιολογούν την αντίφαση αυτή υποστηρίζοντας ότι οι γυναίκες είναι γενικότερα πιο δεκτικές σε έντονα συναισθήματα. Έτσι, είναι περισσότερο ευάλωτες στην ανάπτυξη αρνητικών συναισθημάτων όταν αντιμετωπίζουν αρνητικά γεγονότα, αλλά βιώνουν και μεγαλύτερη χαρά και ικανοποίηση όταν τα πράγματα βαίνουν καλώς. Κατά συνέπεια, οι γυναίκες δηλώνουν τόσο περισσότερα και εντονότερα θετικά όσο και περισσότερα και εντονότερα αρνητικά συναισθήματα.

Το εύρημα ότι τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα δηλώνουν τα ίδια σχεδόν επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας με τις λοιπές ηλικίες έρχεται σε συμφωνία με τις νεότερες έρευνες (Ryan & Deci, 2001) και καταδεικνύει ότι η πάροδος της ηλικίας δε σημαίνει αυτόματα και έκπτωση της ευεξίας. Παρόμοια ευρήματα για τα άτομα τρίτης ηλικίας αναφέρουν σε έρευνά τους με ελληνικό δείγμα οι Efklides, Kalaitzidou και Chankin (2003).

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι το σύνολο των δημογραφικών μεταβλητών στην παρούσα έρευνα κατάφερε να ερμηνεύσει ένα μικρό μόνο μέρος της διακύμανσης των δεικτών υποκειμενικής ευεξίας (6% της διακύμανσης της ικανοποίησης από τη ζωή, 12% της ενεργητικότητας, 4% των θετικών συναισθημάτων και 12% της κοινωνικότητας). Παρόμοια ευρήματα οδήγησαν τους ερευνητές στη μελέτη των ενδοπροσωπικών μεταβλητών, οι οποίες φαίνονται να συσχετίζονται ισχυρότερα με την υποκειμενική ευεξία.

Ομοίως, όσον αφορά την κοινωνική υποστήριξη, αν και σχετίζεται με την ευεξία, η συσχέτιση αυτή είναι αδύναμη, καθώς οι μεταξύ τους συνάφειες είναι ισχνές (Pearson $r < .30$, στη συντριπτική πλειονότητα). Επίσης, τόσο οι δείκτες υλικής και συναισθηματικής υποστήριξης όσο και η οικογενειακή κατάσταση εμφανίζονται, με βάση τις σχετικές αναλύσεις παλινδρόμησης, να ερμηνεύουν μικρό μέρος της διακύμανσης μόνο του δεικτη «κοινωνικότητα». Έτσι, αν και η κοινωνική υποστήριξη αποτελεί σαφώς ένα σημαντικό παράγοντα προστασίας απέναντι στο στρες της καθημερινής ζωής (Kahn et al., 2003), δε φαίνεται ωστόσο να σχετίζεται καθοριστικά με την αίσθηση ευεξίας.

Παραδόξως, επίσης, το χαρακτηριστικό του νευρωτισμού δε φαίνεται να διαδραματίζει κύριο ρόλο στην εικόνα της υποκειμενικής ευεξίας. Ο νευρωτισμός παρουσιάζει μερικές μικρές σε ισχύ συνάφειες με την ικανοποίηση από τη ζωή και την ενεργητικότητα, οι οποίες δεν ξεπερνούν το .30 (Pearson *r*). Στις αντίστοιχες αναλύσεις παλινδρόμησης ο νευρωτισμός δεν εισέρχεται σε καμία από τις εξισώσεις. Έτσι, αν και παρουσιάζει μια κάποια σχέση με τους δείκτες ευεξίας που εξετάστηκαν στην παρούσα έρευνα, αυτή φαίνεται μάλλον αδύναμη, σε αντίθεση με ό,τι περιγράφεται στη διεθνή βιβλιογραφία (βλέπε, π.χ., Eid & Diener, 2004. Hayes & Joseph, 2003).

Επανειλημμένα έρευνες έχουν δείξει ότι ο νευρωτισμός αποτελεί κύρια μεταβλητή, σημαντικά συσχετιζόμενη με το αρνητικό συναίσθημα και την εκδήλωση παθολογίας, αλλά και με το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή ή με άλλους δείκτες ευεξίας (Diener et al., 2003. Watson & Clark, 1997). Στην έρευνά μας δε μελετήθηκε το αρνητικό συναίσθημα, το οποίο πιθανώς σχετίζεται με το νευρωτισμό, και έτσι αυτός εμφανίζεται χωρίς άλλη ουσιαστική σχέση με την ευεξία. Η διαφορά αυτή είναι πιθανό να οφείλεται σε πολιτισμικές διαφορές. Τέτοιες έχουν ήδη αναφέρει οι Diener και Diener (1995), οι οποίοι βρήκαν ότι η συνάφεια μεταξύ αυτοεκτίμησης και ικανοποίησης από τη ζωή ήταν μεγαλύτερη σε ατομιστικές κοινωνίες, ενώ οι Lucas και συνεργάτες (2000) βρήκαν ότι η εξωστρέφεια παρουσιάζει πιο μικρή συνάφεια με το ευχάριστο συναίσθημα στις συλλογικές κοινωνίες. Σε κάθε περίπτωση, βέβαια, χρειάζεται επιβεβαίωση του σχετικού ευρήματος με περαιτέρω έρευνες στον ελληνικό πληθυσμό.

Από την άλλη πλευρά, οι δύο γνωστικές μεταβλητές που μελετήθηκαν στην παρούσα έρευνα, η αισιοδοξία, που αποτελεί μια γενικευμένη προσδοκία έκβασης, και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, παρουσιάζουν ισχυρές σχέσεις με όλους τους επιμέρους δείκτες της υποκειμενικής ευεξίας. Οι δύο αυτές μεταβλητές φαίνεται να ερμηνεύουν το 20%-25% της διακύμανσης στους δείκτες ευεξίας. Το εύρημα αυτό ήταν μάλλον αναμενόμενο, καθώς σειρά ερευνών έχει δείξει ότι η αισιοδοξία (βλέπε, π.χ., Eid & Diener, 2004. Makikangas & Kinnunen, 2003) και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας (βλέπε, π.χ., Caprara, 2002. Crossland, 2002. Jerome et al., 2002) σχετίζονται με υψηλότερους δείκτες υποκειμενικής ευεξίας. Με άλλα λόγια, όσο πιο επαρκή αξιολογεί ένα άτομο τον εαυτό του να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα και όσο πιο πιθανό κρίνει ότι αυτό θα συμβεί, τόσο πιο ικανοποιημένο, χαρούμενο, ενεργητικό και κοινωνικό δηλώνει. Εξάλλου, σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία (Bandura, 1997. Scheier & Carver, 1985), οι προσδοκίες επάρκειας και έκβασης προσδιορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά του ατόμου. Όσο πιο ισχυρές είναι τόσο περισσότερο το άτομο κινητοποιείται για δράση και δεσμεύεται στην προσπάθεια, ενώ τόσο λιγότερο αποθαρρύνεται μπροστά στις αποτυχίες. Ο συνδυασμός τέτοιων γνωστικών «εφοδίων» και αντίστοιχων μορφών συμπεριφοράς καθιστά περισσότερο πιθανό το να επιτύχει τελικά το άτομο τους στόχους του. Αυτή η επιτυχία ενισχύει τη συνέχιση της προσπάθειας, αλλά και προκαλεί συναισθήματα αξιότητας και ικανοποίησης.

Τα άτομα με υψηλές προσδοκίες χρησιμοποιούν συχνότερα στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες που είναι εστιασμένες στην επίλυση των προβλημάτων και στη θετικότερη αξιολόγηση των καταστάσεων (Karademas & Kalantzi-Azizi, 2004). Μια σειρά ερευνών έχει δείξει ότι οι

στρατηγικές που στοχεύουν στην επίλυση του προβλήματος σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας (βλέπε, π.χ., Smith, 2003), ενώ η αποφυγή και η άρνηση με χαμηλότερα (O'Connor & O'Connor, 2003, Rao et al., 2003).

Στην παρούσα έρευνα οι στρατηγικές «επίλυση προβλήματος» και «θετική επαναξιολόγηση» σχετίζονται θετικά και προβλέπουν η πρώτη όλους τους δείκτες υποκειμενικής ευεξίας και η δεύτερη την ικανοποίηση από τη ζωή και την κοινωνικότητα, ενώ οι στρατηγικές «συναισθηματική αποφυγή», «διεκδικητική (παρορμητική) επίλυση προβλήματος», και λιγότερο η «παθητική αποδοχή», σχετίζονται αρνητικά. Αναδύεται, επομένως, μια εικόνα σύμφωνα με την οποία οι υψηλές προσδοκίες επάρκειας και έκβασης, οι προσπάθειες επίλυσης του προβλήματος και η μικρότερη αποφυγή των δυσκολιών «συμβαδίζουν» με υψηλότερους δείκτες ευεξίας (ερμηνεύουν, μάλιστα, έως και το 50% περίπου της διακύμανσής τους).

Δε θα πρέπει να λησμονούμε όμως ότι η παρούσα έρευνα, όπως και πολλές σχετικές, είναι συναφειακή. Συνεπώς μόνο συμμεταβολές μπορούμε να παρατηρήσουμε και όχι αιτιώδεις σχέσεις. Είναι πιθανό τα χαρακτηριστικά που περιγράψαμε παραπάνω όχι μόνο να μην «οδηγούν» σε μεγαλύτερη ευεξία αλλά να είναι το αποτέλεσμα υψηλής υποκειμενικής ευεξίας ή να αποτελούν τμήματα της ευεξίας, κατά μία ευρύτερη έννοια. Το όλο θέμα των παραγόντων που καθορίζουν την ευεξία είναι πολύπλοκο και περαιτέρω έρευνες είναι αναγκαίες πριν οδηγηθούμε σε ασφαλή συμπεράσματα.

Η παρούσα έρευνα έχει, βέβαια, ορισμένους περιορισμούς: α) είναι συναφειακή και δεν επιτρέπει την εξαγωγή συμπερασμάτων ως προς το αιτιώδες των σχέσεων, β) δεν περιλαμβάνει άλλες μεταβλητές που η βιβλιογραφία περιγράφει ως σημαντικές (π.χ. εξωστρέφεια, αυτοεκτίμηση), και γ) το δείγμα προέρχεται μόνο από αστικές περιοχές.

Το θέμα της υποκειμενικής ευεξίας και των παραγόντων που την προσδιορίζουν είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον αλλά πολύπλοκο και απαιτεί μεγάλες ερευνητικές προσπάθειες. Η ταυτόχρονη μελέτη ενδοατομικών και περιβαλλοντικών μεταβλητών θα φανεί ιδιαίτερα διαφωτιστική, ενώ και η μελέτη της επίδρασης ορισμένων γνωστικών μεταβλητών (προσδοκιών, στόχων, αιτιοπροσδιορισμών, γνωστικών σχημάτων κ.λπ.) πιστεύουμε ότι θα αποδώσει σημαντικά ευρήματα.

Η υποκειμενική ευεξία δεν αποτελεί μόνο έκφραση ορισμένων σταθερών εσωτερικών γνωρισμάτων αλλά είναι ένα από τα «προϊόντα» της αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος, όπως και της αλληλεξάρτησης μεταξύ γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών ατομικών παραγόντων. Επομένως η μελέτη της αποτελεί μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για την πληρέστερη κατανόηση των αλληλεξαρτήσεων αυτών.

Επιπρόσθετα, η κατανόηση των παραγόντων που προσδιορίζουν την υποκειμενική ευεξία θα δώσει την ευκαιρία για την ανάπτυξη κατάλληλων προγραμμάτων παρέμβασης με στόχο την ενίσχυση της ευεξίας, κυρίως μεταξύ ατόμων με προβλήματα υγείας.

Βιβλιογραφία

Andrews, G., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum.

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Taylor & Francis.

Bal, S., Crombez, G., Van Oost, P., & Debourdeaudhuij, I. (2003). The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. *Child Abuse and Neglect, 27*, 1377-1395.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman & Co.

Barlow, J., Wright, C., & Cullen, L. (2002). A job-seeking self-efficacy scale for people with physical disabilities: Preliminary development and psychometric testing. *British Journal of Guidance and Counselling, 30*, 37-53.

Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.

Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.

Caprara, G. V. (2002). Personality psychology: Filling the gap between basic processes and molar functioning. In C. von Hofsten & L. Backman (Eds.), *Psychology at the turn of the millennium, vol. 2: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 201-224). New York: Taylor & Francis.

Carstensen, L. L. (1998). A life-span approach to social motivation. In J. Heckhausen & C. S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span* (pp. 341-364). New York: Cambridge University Press.

Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations, 40*, 97-102.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, 668-678.

Crossland, A. (2002). Efficacy beliefs and the learning experiences of children with cancer in the hospital setting. *Alberta Journal of Educational Research, 48*, 5-19.

DeNeve, K. M. (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science, 8*, 141-144.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*, 197-229.

Δημητρίου, Ε. Χ. (1986). Το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας EPQ (Eysenck Personality Questionnaire): Στάθμιση στον ελληνικό πληθυσμό, ενήλικο και παιδικό. *Εγκέφαλος, 23*, 41-54.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 653-663.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425.

Diener, E., & Suh, E. (1998). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research, 40*, 189-216.

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

Doeglas, D., Suurmeijer, T., Briancon, S., Moum, T., Krol, B., Bjelle, A., Sanderman, R., & Van den Heuvel, W. (1996). An international study on measuring social support: interactions and satisfaction. *Social Science and Medicine, 43*, 1389-1397.

Efklides, A., Kalaitzidou, M., & Chankin, G. (2003). Subjective quality of life in old age in Greece: The effect of demographic factors, emotional state, and adaptation to aging. *European Psychologist, 8*, 178-191.

Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research, 65*, 245-277.

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine, 45*, 1207-1221.

Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences, 26*, 5-11.

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.

Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being.

Personality and Individual Differences, 34, 723-727.

Heady, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 731-739.

Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences, 31*, 1357-1364.

Jerome, G. J., Marquez, D. X., McAuley, E., Canaklisova, S., Snook, E., & Vickers, M. (2002). Self-efficacy effects on feeling states in women. *International Journal of Behavioral Medicine, 9*, 139-154.

Kahn, J. H., Hessling, R. M., & Russell, D. W. (2003). Social support, health, and well-being among the elderly: what is the role of negative affectivity? *Personality and Individual Differences, 35*, 5-17.

Karademas, E. C., & Kaiantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and Individual Differences, 37*, 1033-1043.

Καραδήμας, Ε. Χ. (1998). Η προσαρμογή στα ελληνικά μιας κλίμακας μέτρησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. *Ψυχολογία, 5*, 260-273.

Karlsen, B., Idsoe, T., Hanestad, B. R., Murberg, T., & Bru, E. (2004). Perceptions of support, diabetes-related coping and psychological well-being in adults with type 1 and type 2 diabetes. *Psychology, Health and Medicine, 9*, 53-70.

Kelleher, C. C., Friel, S., Gabhainn, S. N., & Tay, J. B. (2003). Socio-demographic predictors of self-rated health in the Republic of Ireland: findings from the National Survey on Lifestyle, Attitudes and Nutrition, SLAN. *Social Science and Medicine, 57*, 477-486.

Kessler, R. C., & Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces, 61*, 484-507.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. S., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 452-468.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.

Makikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences, 35*, 537-557.

McCrae, R. R. (2002). The maturation of personality psychology: Adult personality development and psychological well-being. *Journal of Research in Personality, 36*, 307-317.

Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rhodes (Eds.). *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). New York: Guilford.

O'Connor, R. C., & O'Connor, D. B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counselling Psychology, 50*, 362-372.

Rao, K., Apte, M., & Subbakrishna, D. K. (2003). Coping and subjective well-being in women with multiple roles. *International Journal of Social Psychiatry, 49*, 175-184.

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. (1998). Positive mental health. In E. A. Blechman & K. D. Brownell (Eds.). *Behavioral Medicine and Women. A comprehensive handbook* (pp. 183-190). New York: Guilford.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.

Schwarz, N., & Strack, F. (1991) Evaluating one's

life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 27-48). Oxford: Pergamon.

Schweizer, K., & Koch, W. (2001). The assessment of components of optimism by POSO-E. *Personality and Individual Differences, 31*, 563-574.

Smith, D. C. (2003). Problem solving as an element of development well-being. In B. H. Bornstein & L. Davidson (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 312-330). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Spangler, W. D., & Palrecha, R. (in press). The relative contributors of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness. *Personality and Individual Differences.* (Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: www.sciencedirect.com.)

Veenhoven, R. (1989). Does happiness bind? Marriage changes of the unhappy. In R. Veenhoven (Ed.), *How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not* (pp. 44-60). Rotterdam: University of Rotterdam Press.

Vittersø, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research, 57*, 89-118.

Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 767-793). San Diego: Academic Press.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*, 294-306.

Subjective well-being, demographic and intra-personal correlates

EVANGELOS C. KARADEMAS
University of Crete, Greece
ANASTASIA KALANTZI-AZIZI
University of Athens, Greece

ABSTRACT

Subjective well-being is the way by which persons evaluate their life. It is composed of various facets, while a series of factors, intra-personal and demographic, are related to it. The aim of the present study is to examine the relationships between certain indicators of subjective well-being (satisfaction with life, energy, positive emotions, sociability) and certain demographic and intra-personal variables. Two hundred and one individuals participated in our study (mean age = 41.57 years). According to the findings, the relation between gender and age, and subjective well-being is rather weak. Education seems to play a relatively small role. Social support is related to the «sociability» indicator of well-being, while individuals who live with someone report higher well-being than those who live alone. Cognitive variables, that is, optimism and self-efficacy expectations, were much stronger related to subjective well-being. These variables in combination with certain coping strategies (e.g., problem solving, reappraisal, avoidance) account for almost 50% of the variance in the indicators of subjective well-being. Neuroticism was not particularly related to subjective well-being. This can be attributed to cultural factors. The findings underline the importance of the relationship between cognitive variables and subjective well-being.

Key words: Subjective well-being, Demographic variables, Cognitive factors, Neuroticism, Coping strategies.

Address: Evangelos Karademas, Department of Psychology, University of Crete, 741 00 Gallos, Rethimnon, Greece. Tel.: 0030-28310-77532. E-mail: karademas@psy.soc.uoc.gr