

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Η σχέση του νοήματος της ζωής και της ικανοποίησης από τη ζωή
με την ευγνωμοσύνη στον Ελληνικό πληθυσμό»**

Μπόγκα Παναγιώτα

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

ΣΤΑΛΙΚΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

ΒΑΒΟΥΓΥΙΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ

ΚΛΕΦΤΑΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Βόλος, 2020

Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής

Η Μπόγκα Παναγιώτα, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Η σχέση του νοήματος της ζωής και της ικανοποίησης από τη ζωή με την ευγνωμοσύνη στον Ελληνικό πληθυσμό» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Μπόγκα Παναγιώτα

Περίληψη

Το νόημα της ζωής είναι μια έννοια η οποία μελετάται αρκετά τα τελευταία χρόνια από τον κλάδο της ψυχολογίας. Υπήρξε αντικείμενο τόσο της υπαρξιστικής προσέγγισης της ψυχολογίας, όσο και της θετικής ψυχολογίας. Οι επιστήμονες μελετούν τόσο το νόημα σαν έννοια όσο και σε συνδυασμό με άλλες μεταβλητές. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διερευνήσει κατά πόσο το νόημα ζωής επηρεάζεται από άλλους παράγοντες όπως είναι η ευγνωμοσύνη και η ικανοποίηση από τη ζωή, η οποία αποτελεί τμήμα μιας ευρύτερης έννοιας της υποκειμενικής ευτυχίας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο γενικό πληθυσμό και διερευνά επιπλέον το σκοπό κατά πόσο η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση και το φύλο επηρεάζουν αυτές τις μεταβλητές. Χρησιμοποιήθηκαν σταθμισμένα ψυχομετρικά εργαλεία κατά τη διεξαγωγή της έρευνας. Τα αποτελέσματα, καταδεικνύουν στατιστικά σημαντική σχέση των μεταβλητών που προσδιορίζουν την έννοια της υποκειμενικής ευτυχίας, καθώς και μερική επίδραση των δημογραφικών στοιχείων προς τα επίπεδα τους. Εξάλλου προέκυψε στατιστικά σημαντική και θετική επίδραση των μεταβλητών της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευγνωμοσύνη προς το επίπεδο ύπαρξης νοήματος ζωής, καθώς και στατιστικά σημαντική αρνητική επίδραση της ικανοποίησης από τη ζωή προς τη διάσταση της αναζήτησης νοήματος ζωής.

Λέξεις κλειδιά: Νόημα ζωής, ικανοποίηση από τη ζωή, ευγνωμοσύνη

Abstract

Meaning in life is a concept that has been studied for many years in the field of psychology. It has been the subject of both an existentialist approach to psychology and positive psychology. Scientists study meaning both as a concept and in combination with other variables. The purpose of this research is to investigate the extent to which the meaning of life is influenced by other factors such as gratitude and life satisfaction, which is part of a broader concept of subjective happiness. The study was conducted in the general population and further explores the purpose of whether age, marital status, and gender influence these variables. Validated psychometric tools were used in conducting the research. The results show a statistically significant relationship of the variables that determine the concept of subjective happiness, as well as a partial effect of demographics on its levels. In addition, there was a statistically significant and positive effect of the variables of life satisfaction and gratitude on the level of existence of the meaning of life, as well as a statistically significant negative effect of life satisfaction on the dimension of search for meaning in life.

Keywords: Meaning of life, life satisfaction, gratitude

Εκτενής Περίληψη

Η έννοια του Νοήματος της Ζωής υπήρξε αρχικά αντικείμενο φιλοσοφικών αναζητήσεων και στη συνέχεια άρχισε να μελετάται από την επιστήμη της ψυχολογίας. Πρόκειται για μια έννοια άρρηκτα συνδεδεμένη με τη φύση του ανθρώπου καθώς είναι το μόνο ον το οποίο αναζητά το νόημα της ύπαρξης του. Επίσης σημαντικές έννοιες αποτελούν στη σύγχρονη κοινωνία τόσο η έννοια της ευγνωμοσύνης όσο και η έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή. Οι τρεις έννοιες στο σύνολο τους μελετώνται από το κίνημα της θετικής ψυχολογίας. Ένα νέο κίνημα της επιστήμης το οποίο αναπτύσσεται τις τελευταίες 2 δεκαετίες.

Στην παρούσα έρευνα μελετάται η σύνδεση ανάμεσα στις τρεις αυτές μεταβλητές, κατά πόσο δηλαδή το νόημα ζωής σχετίζεται με την ευγνωμοσύνη που αισθάνεται ένα άτομο καθώς και την ικανοποίηση του από τη ζωή. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο γενικό πληθυσμό έτσι ώστε να μπορέσει να διερευνηθεί κατά πόσο η ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο καθώς και άλλα δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως η οικογενειακή κατάσταση, το επάγγελμα και το εισοδηματικό επίπεδο των συμμετεχόντων στην έρευνα επηρεάζουν τις τρεις αυτές μεταβλητές.

Η έρευνα είναι ποσοτική και το δείγμα αποτελείται από 450 άτομα του γενικού Ελληνικού πληθυσμού. Τα ψυχομετρικά εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα είναι: α) Το ερωτηματολόγιο της Ευγνωμοσύνης (The Gratitude Questionnaire- GQ-6) των McCullough et al. (2002), β) η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Satisfaction With Life Scale – SWLS) των Diener et al.(1985) και γ) το Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής (Meaning in Life Questionnaire- MLQ) των Steger et al (2006). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν εργαλεία τόσο της περιγραφικής όσο και της επαγωγικής στατιστικής και πιο συγκεκριμένα, μέτρα θέσης και διασποράς όπως ο μέσος και η τυπική απόκλιση, οι μη παραμετρικοί έλεγχοι Mann – Whitney και Kruskal – Wallis, καθώς και η συσχέτιση r_s (448) του Spearman. Για την αποτύπωση της επίδρασης των διαστάσεων της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή προς τις διαστάσεις της ύπαρξης και της αναζήτησης νοήματος ζωής εφαρμόστηκαν παλινδρομήσεις με τη χρήση της μεθόδου των Ελαχίστων Τετραγώνων (OLS).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι προκύπτει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση των διαστάσεων της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή, της ευγνωμοσύνης και της ύπαρξης νοήματος ζωής και της ικανοποίησης από τη ζωή και της ύπαρξης νοήματος ζωής. Αντίθετα το επίπεδο ικανοποίησής από τη ζωή παρουσιάζει αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη διάσταση της αναζήτησης νοήματος ζωής. Εξάλλου, οι διαστάσεις ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή επιδρούν θετικά στο επίπεδο ύπαρξης νοήματος ζωής και η διάσταση της ικανοποίησης από τη ζωή αρνητικά στο επίπεδο αναζήτησης νοήματος ζωής. Εξάλλου, προέκυψε ότι τα επίπεδα νοήματος ζωής διαφοροποιούνται βάσει του φύλου των ατόμων, ενώ οι μεταβλητές του νοήματος ζωής καθώς και η ικανοποίηση από τη ζωή παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ηλικία των ατόμων. Επιπλέον, η ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια επιδρά στην υποκειμενική ευτυχία των ατόμων, με τα επαγγελματικά και μισθολογικά στοιχεία τους να αποτελούν επίσης προσδιοριστικό παράγοντα της ικανοποίησης από τη ζωή.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	10
Κεφάλαιο 1	13
Θετική Ψυχολογία.....	13
1.1 Ιστορική Αναδρομή.....	13
1.2 Θετική Ψυχολογία – Ορισμοί	16
1.3 Η Μελέτη της Υποκειμενικής Ευτυχίας Μέσω της Θετικής Ψυχολογίας.....	17
Κεφάλαιο 2ο	20
Υποκειμενική Ευτυχία	20
2.1 Ορισμός Υποκειμενικής Ευτυχίας	20
2.2 Ικανοποίηση από τη Ζωή.....	23
2.3 Νόημα Ζωής.....	25
2.4 Ευγνωμοσύνη.....	30
Κεφάλαιο 3	34
Η Σχέση του Νοήματος Ζωής, της Ικανοποίησης από τη Ζωή και της Ευγνωμοσύνης	34
Κεφάλαιο 4	41
Μεθοδολογία Έρευνας.....	41
4.1 Σκοπός και Είδος Έρευνας.....	41
4.2 Συγκρότηση του Δείγματος της Έρευνας	41
4.3 Ερευνητικές Υποθέσεις.....	42
4.4 Ερευνητικά Εργαλεία.....	43
4.5 Στατιστικά Εργαλεία.....	45
4.6 Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνέπειας	46
4.7 Ηθικά Ζητήματα	47
Κεφάλαιο 5	48
Αποτελέσματα Έρευνας.....	48
5.1 Αποτελέσματα Περιγραφικής Στατιστικής.....	48

5.2 Έλεγχοι Υποθέσεων	51
Συμπεράσματα, Συζήτηση και Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα	63
Βιβλιογραφία	67
Παράρτημα.....	80

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 1: Δημογραφικά χαρακτηριστικά	49
Πίνακας 2: Επίπεδο βίωσης ευγνωμοσύνης.....	50
Πίνακας 3: Επίπεδο βίωσης ικανοποίησης από τη ζωή	50
Πίνακας 4: Επίπεδο Ύπαρξης και Αναζήτησης Νοήματος Ζωής	51
Πίνακας 5: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων	51
Πίνακας 6: Συσχέτιση κατά Spearman των επιπέδων Ευγνωμοσύνης και Ικανοποίησης από τη Ζωή	52
Πίνακας 7: Συσχέτιση κατά Spearman των επιπέδων Ευγνωμοσύνης και Νοήματος στη Ζωή	52
Πίνακας 8: Συσχέτιση κατά Spearman των επιπέδων Ικανοποίησης από τη Ζωή και Νοήματος στη Ζωή	53
Πίνακας 9: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση το φύλο.....	53
Πίνακας 10: Έλεγχος Mann- Whitney των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού της Υποκειμενικής Ευτυχίας με βάση το φύλο	54
Πίνακας 11: Συσχέτιση κατά Spearman των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού της Υποκειμενικής Ευτυχίας και της ηλικίας.....	54
Πίνακας 12: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης ...	55
Πίνακας 13: Έλεγχος Kruskal- Wallis των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού της Υποκειμενικής Ευτυχίας με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης.....	55
Πίνακας 14: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση την ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια	56
Πίνακας 15: Έλεγχος Mann- Whitney των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού της Υποκειμενικής Ευτυχίας με βάση την ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια	56
Πίνακας 16: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση τον αριθμό των παιδιών ...	57
Πίνακας 17: Έλεγχος Kruskal- Wallis των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού της Υποκειμενικής Ευτυχίας με βάση τον αριθμό των παιδιών.....	57
Πίνακας 18: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση το επάγγελμα.....	58
Πίνακας 19: Έλεγχος Kruskal- Wallis των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού της Υποκειμενικής Ευτυχίας με βάση το επάγγελμα	59
Πίνακας 20: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση το μηνιαίο εισόδημα.....	59
Πίνακας 21: Έλεγχος Kruskal- Wallis των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού της Υποκειμενικής Ευτυχίας με βάση το μηνιαίο εισόδημα	60

Πίνακας 22: Αποτελέσματα παλινδρομήσεων OLS της επίδρασης των διαστάσεων της Ευγνωμοσύνης και της Ικανοποίησης από τη Ζωή στη διάσταση της Ύπαρξης Νοήματος Ζωής	61
Πίνακας 23: Αποτελέσματα παλινδρομήσεων OLS της επίδρασης των διαστάσεων της Ευγνωμοσύνης και της Ικανοποίησης από τη Ζωή στη διάσταση της Αναζήτησης Νοήματος Ζωής	62

Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών, παρατηρείται ιδιαίτερο ενδιαφέρον των ερευνητών γύρω από τη μελέτη της ευτυχίας, ως υποκειμενικό στοιχείο με την αντίστοιχη αρθρογραφία να είναι πυκνή. Τα ακαδημαϊκά ευρήματα σηματοδοτούν την παρουσία σημαντικής προόδου, συμπεριλαμβανομένων πολλών νέων σημαντικών ευρημάτων διεπιστημονικού ενδιαφέροντος, καθώς αυτά αξιοποιούνται μεταξύ άλλων στην επιστήμη της ιατρικής, της οικονομίας, της εκπαίδευσης και αλλού, ενώ έχουν επίσης κεντρίσει το ενδιαφέρον των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Η ευτυχία, τόσο η προσωπική, όσο και του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος κρίνεται ως απώτερος στόχος των ορθολογικών ατόμων. Το σύνολο των δραστηριοτήτων των ατόμων περιστρέφεται γύρω από την επίτευξη του συγκεκριμένου στόχου, οι οποίες δραστηριότητες, αποτυπώνονται στην οικονομική συμπεριφορά, τις ενέργειες για σωματική και ψυχική υγεία, την ποιότητα και διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων ακόμη και στα στοιχεία της καθημερινής τους ρουτίνας (Kim-Prieto et al, 2005).

Η ευτυχία και τα στοιχεία που την προσδιορίζουν χαρακτηρίζονται από μια αμφίδρομη σχέση αιτίας και αιτιατού. Είναι γεγονός ότι η κατοχή από μέρους των ατόμων ικανοποιητικής ποσότητας υλικών αγαθών αλλά και ψυχικής και σωματικής υγείας μπορεί να οδηγήσει στη βίωση συναισθημάτων ευημερίας. Αντίστροφα η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή μπορεί να επιδράσει θετικά στην ψυχοσωματική υγεία των ατόμων, με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (APA) να ορίζει την ευτυχία ως μια ασυνήθιστη κατάσταση που επηρεάζει θετικά τον τρόπο που αισθάνονται, σκέφτονται και ενεργούν τα άτομα και δρα κατασταλτικά στη βίωση συναισθημάτων θλίψης και απώλειας ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, αποτρέποντας την παρουσία συναισθηματικών και σωματικών δυσλειτουργιών, βελτιώνοντας παράλληλα την ικανότητα των ατόμων να λειτουργούν αποτελεσματικά στην προσωπική και κοινωνική ζωή.

Ο ορισμός της ευτυχίας απασχολεί την ανθρωπότητα από την αρχαιότητα ακόμη. Ο Αριστοτέλης θεωρούσε την ευτυχία σαν μια κατάσταση δραστηριοτήτων που αποτελούν μέσο για την επίτευξη των στόχων στη ζωή (Bruni, 2005). Η σύγχρονη αντίληψη για την ευτυχία, θεωρεί ότι αυτή είναι υποκειμενική. Σε αρκετές περιπτώσεις η ευτυχία αποτυπώνεται μέσω των εννοιών της «υποκειμενικής

ευημερίας» ή «ικανοποίησης από τη ζωή», χωρίς όμως οι ανάλογοι ορισμοί να αποτυπώνουν πλήρως και σαφώς το νόημα της ευτυχίας, ενώ στενότερες εννοιολογικές αποτυπώσεις της ευτυχίας συνδέουν τον συγκεκριμένο όρο με εκείνους της ευχαρίστησης, της χαράς και της ηδονής. Σε έναν σύγχρονο ορισμό η Lyubomirsky (2008), συνδέει την έννοια της ευτυχίας με εκείνες της ικανοποίησης από τη ζωή και του αισθήματος της ύπαρξης νοήματος στη ζωή τονίζοντας ότι ευτυχία είναι η βίωση συναισθημάτων, ικανοποίησης από τη ζωή, αίσθησης ευημερίας και αναγνώρισης ότι οι καθημερινές δραστηριότητες των ατόμων σκοπεύουν στην επίτευξη στόχων, νοηματοδοτώντας τη συνέχιση τους.

Σκοπός της παρούσας διπλωματικής είναι να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ τριών μεταβλητών που αποδίδουν την έννοια της ευτυχίας. Πιο συγκεκριμένα να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ του νοήματος της ζωής, της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή. Προκειμένου να κατανοηθεί ο μηχανισμός που συνδέει την ευγνωμοσύνη με την ικανοποίηση από τη ζωή, οι πρόσφατες έρευνες μελετάνε αν υπάρχουν άλλοι προσωπικοί ή κοινωνικοί παράγοντες οι οποίοι να επηρεάζουν τη σχέση μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών (You et al, 2018). Ακόμη, στην παρούσα έρευνα θεωρήθηκε σημαντικό να διερευνηθεί πως επιδρούν οι μεταβλητές της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή στις διαστάσεις του νοήματος της ζωής, καθώς είναι μια μεταβλητή που σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή. Άλλο ένα ερώτημα το οποίο προέκυψε από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας είναι το αν η ευγνωμοσύνη σχετίζεται με το νόημα της ζωής καθώς φαίνεται να μην υπάρχουν αρκετές έρευνες που να μελετούν τη συγκεκριμένη σχέση.

Επίσης μελετάται και το κατά πόσο η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται με το νόημα της ζωής ενός ατόμου ή την αναζήτηση του νοήματος της ζωής. Επίσης θεωρήθηκε σημαντικό να μελετηθεί αν υπάρχει διαφορά στην αντίληψη της ευγνωμοσύνης ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες. Καθώς επίσης και το αν το μορφωτικό επίπεδο και η ηλικία του ατόμου είναι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την αντίληψη του για το νόημα της ζωής. Ακόμα θα διερευνηθεί αν η ευγνωμοσύνη και η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες για την εύρεση του νοήματος της ζωής ενός ατόμου. Πιο συγκεκριμένα θα μελετηθεί το κατά πόσο κάποια από τις δύο μεταβλητές μπορεί να προβλέψει τη μεταβλητή του νοήματος της ζωής. Από τη βιβλιογραφία προκύπτει ότι το νόημα ζωής αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για την ικανοποίηση ενός ατόμου από τη ζωή.

Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει ενδιαφέρον καθώς γίνεται στο γενικό πληθυσμό της χώρας και όχι σε κάποια συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα και έτσι τα αποτελέσματα τα οποία θα εξαχθούν θα μπορούν να γενικευθούν. Επίσης οι μεταβλητές που μελετώνται αποτελούν σημαντικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας αλλά και της ψυχολογίας και της συμβουλευτικής εν γένει. Έτσι τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να βοηθήσουν τον κλάδο της συμβουλευτικής να εξελιχθεί και να εντάξει πιο ενεργά αυτές τις έννοιες στη διαδικασία της συμβουλευτικής και της θεραπείας. Ιδιαίτερα τη μεταβλητή του νοήματος της ζωής, όπου είναι ένα από τα θεμελιώδη ζητήματα που απασχολούν τον άνθρωπο κατά τη διάρκεια της ύπαρξής του. Μια έρευνα κρίνεται ως σημαντική, όταν συμβάλλει στην κατανόηση των ελλείψεων τόσο σε πρακτικό όσο και σε ερευνητικό επίπεδο. Στόχος της είναι να εμπλουτίσει την υπάρχουσα βιβλιογραφία και να οδηγήσει στη βελτίωση των παρεμβάσεων των ψυχολόγων και άρα σε βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων.

Το πρώτο κεφάλαιο της εργασίας αναφέρεται στο κίνημα της θετικής ψυχολογίας, παρουσιάζοντας σειρά ορισμών του όρου και επιχειρώντας την παράθεση της χρησιμοποίησης του στη μελέτη της υποκειμενικής ευτυχίας και των παραγόντων προσδιορισμού της. Στο δεύτερο κεφάλαιο, αναπτύσσονται οι όροι της υποκειμενικής ευτυχίας, της ικανοποίησης από τη ζωή, του νοήματος ζωής και της ευγνωμοσύνης, ενώ στο τρίτο κεφάλαιο επιχειρείται επισκόπηση της βιβλιογραφίας αναφορικά με τη σχέση των διαστάσεων του νοήματος ζωής, της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευγνωμοσύνης. Εν συνεχεία, ακολουθεί το κεφάλαιο προσδιορισμού της ερευνητικής μεθοδολογίας που ακολουθείται. Αποτυπώνεται η ερευνητική προσέγγιση για τη μελέτη της σχέσης των διαστάσεων του νοήματος ζωής, της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευγνωμοσύνης, παρουσιάζεται το δείγμα της έρευνας, τα χρησιμοποιούμενα ερευνητικά εργαλεία, οι ερευνητικές υποθέσεις καθώς και στατιστικές μέθοδοι που ακολουθούνται για τη μελέτη τους. Στο πέμπτο κεφάλαιο της εργασίας παρουσιάζονται τα στατιστικά ευρήματα της έρευνας, ενώ τέλος παρατίθενται τα συμπεράσματα, η συζήτηση των αποτελεσμάτων και οι σχετικές προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Κεφάλαιο 1

Θετική Ψυχολογία

1.1 Ιστορική Αναδρομή

Η θετική ψυχολογία είναι ένα σχετικά νέο κίνημα της ψυχολογίας, το οποίο αναπτύχθηκε ιδιαίτερα τα τελευταία 20 χρόνια και φαίνεται να προσελκύει το ενδιαφέρον αρκετών ερευνητών. Ασχολείται κυρίως με την ενίσχυση και ανάπτυξη των θετικών στοιχείων του ατόμου καθώς και με την ψυχική του ευημερία. Κρίνεται σκόπιμο λοιπόν να γίνει αναφορά του κλάδου αυτού της ψυχολογίας καθώς περικλείει τις έννοιες τις οποίες πραγματεύεται η παρούσα διπλωματική εργασία.

Σύμφωνα με τους Seldon & King (2001) η θετική ψυχολογία είναι ο τομέας της ψυχολογίας ο οποίος μελετάει τις αρετές του ατόμου καθώς και τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα τα οποία συμβάλουν τόσο στην προσωπική όσο και στην κοινωνική ενδυνάμωση του ατόμου. Η ίδρυση του κινήματος της θετικής ψυχολογίας χρονολογείται το 1998 όταν πρόεδρος της Αμερικάνικης Ψυχολογικής Ένωσης ήταν ο Martin Seligman, ο οποίος, όπως και άλλοι ερευνητές διατύπωσε τους προβληματισμούς του σχετικά με το αν η απουσία της ψυχικής νόσου ταυτίζεται με την ψυχική υγεία. Σύμφωνα με το Γαλανάκη (2003), η θετική ψυχολογία εστιάζεται στη βίωση της υποκειμενικής εμπειρίας και στις προσωπικές ερμηνείες που δίνει το άτομο για όσα βιώνει και αισθάνεται (Κουδιγκέλη, 2017).

Η ανθρώπινη ευημερία φαίνεται να είναι επιτεύξιμη όταν το άτομο την επιδιώκει συστηματικά καθώς τα όρια του ατόμου δεν είναι περιορισμένα και προκαθορισμένα. Η απουσία της ψυχικής νόσου δεν ταυτίζεται με την ψυχική υγεία, αλλά αποτελεί το “σημείο μηδέν” για κάθε άτομο. Προκειμένου το άτομο να μεταβεί από το σημείο μηδέν στην κατάκτηση της ευημερίας χρειάζεται να καταβάλλει συστηματική προσπάθεια για να κατακτήσει και να βιώσει μια ζωή με σκοπό και νόημα (Καρακώστα, 2016).

Σύμφωνα με τον ίδιο τον Seligman, αφορμή για την μετακίνηση του προς τη θετική ψυχολογία στάθηκε ένα περιστατικό το οποίο συνέβη ανάμεσα σε εκείνον και στην πέντε ετών τότε κόρη του, καθώς ο ίδιος φρόντιζε τις τριανταφυλλιές στον κήπο τους. Ο ίδιος αναφέρει πως ενώ γράφει βιβλία για τα παιδιά φαίνεται να μην είναι τόσο

καλός στη συναναστροφή μαζί τους καθώς ο ίδιος είναι εστιασμένος στο στόχο του και συνήθως είναι βιαστικός με το χρόνο, κάτι το οποίο συνέβη και την ημέρα που φρόντιζε τις τριανταφυλλιές στον κήπο. Αυτό ερχόταν σε αντίθεση με την επιθυμία της κόρης του, η οποία φαινόταν να θέλει να παίζει, να τραγουδήσει και να χορέψει με αποτέλεσμα ο πατέρας της να της μιλήσει απότομα και εκείνη να απομακρυνθεί. Έπειτα από λίγη ώρα η κόρη του επέστρεψε και του είπε πως εκείνη όταν έγινε πέντε ετών σταμάτησε να γκρινιάζει όπως συνήθιζε στο παρελθόν και αφού το κατάφερε εκείνη θα μπορούσε να το καταφέρει και ο πατέρας της. Έτσι ο Seligman αναφέρει ότι αντιλήφθηκε ότι το να ανατρέφει κανείς παιδιά σημαίνει να εντοπίζει και να ενισχύει τα δυνατά τους σημεία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2001).

Η θετική ψυχολογία φαίνεται να προϋπήρχε προτού την παραπάνω τοποθέτηση του Seligman, αλλά δεν αναγνωριζόταν ως ένα ενιαίο σώμα γνώσης καθώς περνούσε απαρατήρητη. Ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα του κινήματος της θετικής ψυχολογίας ήταν η παγίωση, η ανύψωση και η επαναπροσέγγιση των όσων γνωρίζουμε για όσα κάνουν τη ζωή άξια να βιωθεί, καθώς και μια περιγραφή των τομέων στους οποίους χρειάζεται να προσπαθήσουμε περισσότερο προκειμένου να γνωρίσουμε την ευημερία. Η έρευνα σχετικά με θέματα θετικής ψυχολογίας συνεχίζεται εδώ και αρκετά χρόνια και μπορεί να εντοπιστεί στις απαρχές της ίδιας της επιστήμης της ψυχολογίας, όπως για παράδειγμα στα γραπτά του James (1902) σχετικά με την “Υγιή νοοτροπία” (Linley et al, 2006).

Ο James (1902) υποστήριζε ότι για να μελετηθεί εκτενώς η θετική ανθρώπινη λειτουργικότητα θα πρέπει να λάβει κανείς υπόψη του την υποκειμενική εμπειρία του ατόμου. Έτσι ο ίδιος έδωσε έμφαση στο αντικειμενικό και το παρατηρήσιμο χωρίς να παραλείπει να ασχοληθεί και με τη φαινομενολογία. Εστίασε στο υποκειμενικό στοιχείο καθώς θεωρούσε ότι η υποκειμενικότητα αποτελεί τη βάση της αντικειμενικότητας. Το ερώτημα που έθετε ο ίδιος ήταν:

«Γιατί κάποιοι άνθρωποι χρησιμοποιούν το σύνολο των δυνάμεων τους για την εκπλήρωση των στόχων τους ενώ κάποιοι άλλοι όχι».

Θεώρησε βέβαια ότι υπάρχουν άλλα δυο ερωτήματα των οποίων η απάντηση πρέπει να προηγηθεί προκειμένου να απαντηθεί και το παραπάνω ερώτημα. Το πρώτο ερώτημα είναι ποια είναι τα όρια της ανθρώπινης ενέργειας και το δεύτερο πως μπορεί η ενέργεια αυτή να απελευθερωθεί ώστε να χρησιμοποιηθεί για κάποιο θετικό

σκοπό (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Σύμφωνα με τον Maslow (1954), η επιστήμη της ψυχολογίας είχε ασχοληθεί περισσότερο με τα αρνητικά στοιχεία της ανθρώπινης ύπαρξης και λιγότερο με τα θετικά στοιχεία του ατόμου. Η ψυχολογική έρευνα, είχε αποκαλύψει πολλά για τις αδυναμίες του ανθρώπου, τις ασθένειες του, τις αμαρτίες του, αλλά μας αποκάλυψε λίγα για τις δυνατότητες του, τις αρετές του, τα επιτεύγματα του, ή την πλήρη ψυχολογική του υπόσταση. Είναι σαν η ψυχολογία να περιορίστηκε εθελοντικά μόνο στο ήμισυ της νόμιμης δικαιοδοσίας της, σε εκείνο το πιο «σκοτεινό» μισό (Linley et al, 2006).

Η Ψυχολογία, από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και έπειτα είχε γίνει μια επιστήμη, η οποία εστίαζε σε μεγάλο βαθμό στη θεραπεία της ψυχικής νόσου. Αυτή η σχεδόν αποκλειστική ενασχόληση της με την παθολογία, παραμελούσε το ολοκληρωμένο άτομο και την ευημερούσα κοινωνία. Ο σκοπός της θετικής ψυχολογίας είναι να διευρύνει το επίκεντρο της ψυχολογίας από την αποκλειστική ανησυχία της για την επανόρθωση των άσχημων γεγονότων της ζωής του ατόμου στη δημιουργία θετικών στοιχείων και τη βίωση θετικών καταστάσεων. Το πεδίο της θετικής ψυχολογίας σε υποκειμενικό επίπεδο, σχετίζεται με την εκτίμηση των υποκειμενικών εμπειριών του ατόμου όπως η ικανοποίηση (στο παρελθόν), η ελπίδα και η αισιοδοξία (για το μέλλον), η ύπαρξη και η ευτυχία (στο παρόν). Σε ατομικό επίπεδο σχετίζεται με τα θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου, όπως η αγάπη και η αφοσίωση, το θάρρος, οι κοινωνικές δεξιότητες, η ευαισθησία, η υπομονή, η συγχώρεση, η αυθεντικότητα, το ταλέντο και η σοφία. Τέλος σε επίπεδο ομάδας σχετίζεται με τις αρετές των πολιτών και των θεσμικών οργάνων που ωθούν τους πολίτες στην ευγένεια, την ευθύνη, τον αλtruισμό και τη μετριοπάθεια (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Με αυτή την τοποθέτηση του ο Seligman φαίνεται να έδωσε αφορμή στους ερευνητές να ασχοληθούν και με τις θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης όπως είναι η εύρεση νοήματος στη ζωή, η καλλιέργεια και έκφραση των θετικών συναισθημάτων και το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή (Καρακώστα, 2016). Με την άνθηση του κινήματος της θετικής ψυχολογίας προκύπτει μια μετατόπιση του ενδιαφέροντος των ερευνητών, προς τα θετικά στοιχεία της ανθρώπινης ύπαρξης και την καλλιέργεια και ανάπτυξη δεξιοτήτων του ατόμου, που συμβάλλουν στην ικανοποίηση του από τη ζωή.

1.2 Θετική Ψυχολογία – Ορισμοί

Σύμφωνα με τον Peterson (2006), η θετική ψυχολογία είναι μια επιστημονική μελέτη του τι πηγαίνει καλά στη ζωή, από τη γέννηση μέχρι το θάνατο και όλους τους ενδιάμεσους σταθμούς και λαμβάνει σοβαρά υπόψη της όλα όσα κάνουν τη ζωή άξια να βιωθεί (Furlong et al, 2014). Ο Wong (2016) αναφέρει ότι το όραμα της θετικής ψυχολογίας περιλαμβάνει τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου, σε όλα τα στάδια, από την αρχή της μέχρι το τέλος του βιολογικού κύκλου, αξιοποιώντας τις δυνατότητές του, ενσωματώνοντας αντιφατικά στοιχεία, συγχωνεύοντας τη σκοτεινή και τη φωτεινή πλευρά του εαυτού, αναζητώντας και δημιουργώντας νόημα στη ζωή. Ακόμα περιλαμβάνει την ανάγκη του ατόμου για ευσυνειδησία ως προϋπόθεση για την προσωπική του μεταμόρφωση, καθώς και την επιδίωξη της ατομικής και κοινωνικής του ευημερίας (Flora, 2019).

Η θετική ψυχολογία η οποία επιχειρεί να συμπληρώσει τις βασικές αρχές της ψυχολογίας είναι εκείνη η οποία εισήγαγε έννοιες όπως η «καλή ζωή», η οποία προκύπτει από την αντίληψη του ατόμου για τους παράγοντες που συμβάλλουν στο να διαμορφώσει και να ζήσει ικανοποιητικά. Η «καλή ζωή» αποτελεί έναν από τους θεματικούς άξονες της θετικής ψυχολογίας. Ένας ακόμα θεματικός άξονας είναι το νόημα της ζωής και αναφέρεται στη θετική αίσθηση της ευημερίας, στην αίσθηση του ανήκειν και στο σκοπό ενός ανθρώπου να αποτελεί μέρος της κοινωνίας και να συμβάλει σε κάτι ανώτερο και πιο σταθερό από τον ίδιο του τον εαυτό (Ψύλλου, 2014).

Ο Seligman (2002), στη θεωρία του, αναφέρεται στην αυθεντική ευτυχία και χωρίζει τη ζωή του ατόμου σε τρία διαφορετικά επίπεδα. Στο πρώτο επίπεδο εντοπίζει την “ευχάριστη ζωή” (the pleasant life) όπου το άτομο αντλεί την ευχαρίστηση μέσα από τις ηδονές και το κυνήγι των απολαύσεων. Στο δεύτερο επίπεδο αναφέρεται στην «καλή ζωή» (the good life) όπου το άτομο συναντά την ευτυχία μέσα από την ενασχόληση του με διάφορες δραστηριότητες. Όταν δε το άτομο ασχολείται με δραστηριότητες οι οποίες εναρμονίζονται με κάποιο ταλέντο που το ίδιο διαθέτει, η ευχαρίστηση αυξάνεται. Στο συγκεκριμένο επίπεδο το άτομο φαίνεται να έχει αναγνωρίσει τις ιδιαίτερες κλίσεις του και να τις αξιοποιεί. Στο τρίτο επίπεδο βρίσκεται η “με νόημα και σκοπό ζωή” όπου το άτομο χρησιμοποιεί τις προσωπικές του ικανότητες προκειμένου να συμβάλλει στην επίτευξη ενός ανώτερου σκοπού

(Ζαπανιδιώτου, 2013).

Άλλη μια έννοια που εισάγει η θετική ψυχολογία, είναι η έννοια της ευγνωμοσύνης. Αρκετοί ερευνητές έχουν ορίσει την ευγνωμοσύνη σαν μια θετική συναισθηματική αντίδραση του ατόμου, όταν λαμβάνει ένα δώρο ή ωφελείται από ένα άλλο άτομο (Roberts, 2004). Οι ευγνώμονες άνθρωποι φαίνεται να εστιάζουν και να δίνουν προτεραιότητα στις θετικές πτυχές της ζωής έναντι των αρνητικών καταστάσεων (Emmons & McCullough, 2003). Συνοπτικά η θετική ψυχολογία είναι η επιστήμη που εστιάζει στα θετικά στοιχεία ενός ατόμου και στον τρόπο με τον οποίο το άτομο μπορεί να αξιοποιήσει τα στοιχεία αυτά προκειμένου να ζήσει μια ζωή με νόημα και σκοπό. Η παρούσα εργασία μελετά τρεις βασικές έννοιες του κλάδου της θετικής ψυχολογίας: α) την ευγνωμοσύνη, β) την ικανοποίηση από τη ζωή και γ) το νόημα της ζωής και αναζητά τον τρόπο με τον οποίο συνδέονται αυτές οι μεταβλητές.

1.3 Η Μελέτη της Υποκειμενικής Ευτυχίας Μέσω της Θετικής Ψυχολογίας

Στο πλαίσιο της θετικής ψυχολογίας έχουν αναπτυχθεί σειρά από θεωρίες που σχετίζονται με τη μελέτη της ευτυχίας και της υποκειμενικής ευτυχίας. Επί παραδείγματι, ο Seligman (2002), εισήγαγε τη θεωρία της αυθεντικής ευτυχίας, η οποία βασίζεται στην ιδέα ότι η ευτυχία προκύπτει από ένα άτομο που ζει σύμφωνα με τις δυνάμεις που χαρακτηρίζουν κάθε άτομο και που αναπτύσσονται καθώς οι άνθρωποι συνειδητοποιούν τις προσωπικές ικανότητες τους και αναλαμβάνουν την κυριότητα αυτών. Μια άλλη θεωρία της ευτυχίας, είναι η θεωρία της ροής του Csikszentmihalyi (1997). Η ροή μπορεί να οριστεί ως η κατάσταση της σύνδεσης, η βέλτιστη ικανοποίηση και η μέγιστη εμπειρία που βιώνει ένα άτομο όταν κατορθώνει να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα μιας πρόκλησης η οποία είναι απαιτητική και χαρακτηρίζεται από εσωτερικά κίνητρα, με τη συγκεκριμένη κατάσταση να αξιολογείται ως μονοπάτι για την κατάκτηση της ευτυχίας (Norris & Vella-Brodrick, 2008).

Μερικοί ψυχολόγοι θεωρούν ότι ίσως στην πραγματικότητα η ευτυχία είναι σχετική ή με άλλα λόγια, είναι μια αξιολόγηση των υποκειμενικών κρίσεων των ατόμων για τις καταστάσεις που βιώνουν, συγκρίνοντας παράλληλα τα συγκεκριμένα γεγονότα με τις

καταστάσεις που βιώνουν τρίτοι ή τα ίδια τα άτομα στο παρελθόν. Ωστόσο, ο Veenhoven (1990), εξηγεί ότι η σύγκριση αυτή μπορεί να επηρεάσει τις γνωστικές πτυχές της ευτυχίας, αλλά και ότι το συναισθηματικό στοιχείο που βιώνεται ως ευτυχία προκύπτει από μια ή σειρά ηδονικών εμπειριών που ικανοποιούν τις θεμελιώδεις ανάγκες των ατόμων και επομένως δεν θα πρέπει να τίθενται σε σύγκριση.

Από τα παραπάνω, προκύπτει ότι για την επιστημονική εξήγηση της ευτυχίας δεν υπάρχει σαφής και πλήρως αποδεκτός ορισμός, με τον αντίστοιχο όρο να εμπλέκει σειρά ελαφρώς διαφοροποιημένων εννοιών. Οι Tkach & Lyubomirsky (2006), θεωρούν ότι η θετική ψυχολογία, αποτελεί κατ' εξοχήν τομέα μελέτης της ευτυχίας, καθώς εφόσον αυτή οριστεί ως η συχνότητα και η ποιότητα με την οποία το άτομο βιώνει θετικά συναισθήματα παρά αρνητικά, με τα θετικά συναισθήματα να αποτελούν τον κύριο σηματοδότη της ευτυχίας (Fredrickson, 2004). Ο Seligman (2011), μέσω μοντέλου το οποίο ονομάζει PERMA ορίζει ότι η ευτυχία προσδιορίζεται από 5 στοιχεία:

1. Τα Θετικά συναισθήματα (Positive emotions – P)
2. Τη δέσμευση (Engagement – E)
3. Τις σχέσεις (Relationships – R)
4. Το νόημα (Meaning – M)
5. Τα επιτεύγματα (Accomplishment – A)

Εξάλλου, οι Seligman et al (2005), προτείνουν ότι υπάρχουν τουλάχιστον τρία σαφώς καθορισμένα στοιχεία που οδηγούν στην ευτυχία. Το πρώτο αφορά το βαθμό των θετικών συναισθημάτων και ευχαρίστησης που βιώνουν τα άτομα. Η ευτυχία προκύπτει όταν τα θετικά συναισθήματα κυριαρχούν, με τη βίωση των αρνητικών συναισθημάτων να περιστεύεστε σημαντικά. Έτσι, η λεγόμενη «ευχάριστη ζωή» περιλαμβάνει σειρά από ευχάριστες και θετικές εμπειρίες. Το δεύτερο στοιχείο είναι εκείνο της δέσμευσης το οποίο αναφέρεται στην εμπλοκή των ατόμων σε δραστηριότητες οι οποίες αποσκοπούν στην επιτυχία συγκεκριμένου στόχου. Τέλος, το τρίτο στοιχείο αφορά την έννοια του στόχου που αναφέρεται στην ύπαρξη υψηλής σημασίας σκοπών. Έτσι αναπτύσσεται η έννοια της «ουσιαστικής ζωής» καθώς το άτομο εργάζεται προς την επίτευξη του μεγαλύτερου δυνατού καλού για το ίδιο και τους γύρω του. Ο συνδυασμός των τριών αυτών στοιχείων αποτελεί και τη

ραχοκοκαλιά της θετικής ψυχολογίας στη μελέτη της ευτυχίας, η οποία κρίνεται ως βασική στο αντικείμενο της θετικής ψυχολογίας.

Κεφάλαιο 2ο

Υποκειμενική Ευτυχία

2.1 Ορισμός Υποκειμενικής Ευτυχίας

Η υποκειμενική ευημερία, η οποία συχνά αποκαλείται ευτυχία, έχει αποτελέσει αντικείμενο έντονου ενδιαφέροντος καθ' όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας. Η υποκειμενική ευτυχία ανήκει στο πεδίο των επιστημών συμπεριφοράς το οποίο μελετά τις εκτιμήσεις των ατόμων για τη ζωή τους. Η υποκειμενική ευτυχία περιλαμβάνει ποικίλες έννοιες οι οποίες περιλαμβάνουν μεγάλο εύρος στοιχείων όπως η στιγμιαία διάθεση του ατόμου, αλλά και η γενική κρίση της ικανοποίησης από τη ζωή, η θλίψη και η ευφορία (Diener et al, 2009).

Δεν υπάρχει γενικά αποδεκτός ορισμός της έννοιας της ευτυχίας. Η ευτυχία μπορεί να σημαίνει ευχαρίστηση, ικανοποίηση από τη ζωή, θετικά συναισθήματα, μια ζωή με νόημα, ή να εκφράζει μια αίσθηση ικανοποίησης μεταξύ άλλων εννοιών. Στην πραγματικότητα, όσο οι φιλόσοφοι συζητούσαν το ζήτημα της ευτυχίας, τόσο αμφισβητούνταν η έννοια της. Σύμφωνα με τον Tatarkiewicz (1976) ένας από τους πρώτους στοχαστές πάνω στο θέμα της ευτυχίας, ο προ – Σωκρατικός φιλόσοφος Δημόκριτος, διατύπωσε την άποψη ότι η ευτυχισμένη ζωή είναι ευχάριστη, όχι εξ' αιτίας των αγαθών που κατέχει το άτομο, αλλά λόγω του τρόπου με τον οποίο αντιδρά το ευτυχισμένο άτομο στις καταστάσεις της ζωής του (Diener et al, 2009).

Ενώ παλαιότερα οι ερευνητές αναζητούσαν τον πυρήνα της υποκειμενικής ευτυχίας, πλέον είναι σαφές ότι υπάρχουν πολλοί παράγοντες οι οποίοι συνδέονται με σύνθετους τρόπους και κανένας από αυτούς δεν αντανακλά από μόνος του την “αληθινή ευτυχία”. Αντιθέτως η υποκειμενική ευτυχία πρέπει να μελετηθεί σαν ένα πολύπλευρο φαινόμενο καθώς οι άνθρωποι συνδυάζουν βασικά δομικά στοιχεία της υποκειμενικής ευτυχίας με διαφορετικούς τρόπους (Diener 2009). Σύμφωνα με τους Lyubomirsky et al (2005) και τους Pressman & Cohen, (2005), η ευτυχία έχει αποδειχθεί ότι είναι ταυτόχρονα και αιτία και συνέπεια πολλών επιθυμητών καταστάσεων στη ζωή, συμπεριλαμβανομένης της επαγγελματικής επιτυχίας, της επιτυχίας του γάμου και της υγείας (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Ο Diener (1984) αναφέρει ότι υπάρχουν τρεις παράμετροι στην αναζήτηση της υποκειμενικής ευτυχίας. Πρώτον είναι υποκειμενική, εντοπίζεται δηλαδή στην εμπειρία του ατόμου, δεύτερον, συνίσταται όχι μόνο στην απουσία αρνητικών αλλά και στην παρουσία θετικών παραγόντων και τρίτον, περιλαμβάνει μια συνολική αξιολόγηση της ζωής του ατόμου και όχι μια στενή αξιολόγηση ενός μόνο τομέα της ζωής του. Έχει βρεθεί ότι οι χαρούμενοι και οι θλιμμένοι άνθρωποι διαφέρουν στον τρόπο που αντιμετωπίζουν τις μικρές και μεγάλες καθημερινές καταστάσεις της ζωής τους (Lyubomirsky, 2001).

Η μελέτη της υποκειμενικής ευτυχίας χωρίζεται σε δύο κατευθύνσεις έρευνας. Η μια συνδέει την υποκειμενική ευτυχία, δηλαδή το να αισθάνεται ένα άτομο καλά και η άλλη εξισώνει την υποκειμενική ευτυχία με τον δείκτη του ανθρώπινου δυναμικού, ο οποίος όταν συνεχίζει να αναπτύσσεται έχει ως αποτέλεσμα τη θετική λειτουργία της ζωής. Κάθε οπτική πηγάζει από διαφορετικές φιλοσοφικές οπτικές της ευτυχίας. Η μια προέρχεται από τη θεωρία του Επίκουρου ο οποίος πίστευε ότι η ευτυχία είναι να νιώθεις θετικά συναισθήματα και η άλλη αντανάκλα την άποψη του Αριστοτέλη και του Σωκράτη ότι ευτυχία είναι να προσπαθείς να υπερέχεις και να λειτουργείς θετικά (Shernoff et al, 2014).

Η ευτυχία για τους ηδονιστές είναι απλά το άθροισμα ευχάριστων στιγμών. Αυτή η μορφή του ηδονισμού βέβαια, η οποία ήταν ανεπιθύμητη και μη πρακτική, οδήγησε σε μια πιο μετριοπαθή θεώρηση του ηδονισμού, μέσω της θεώρησης των Επικουρικών φιλοσόφων, οι οποίοι προσπάθησαν να μεγιστοποιήσουν τις απολαύσεις της ζωής, έχοντας όμως κάποιο βαθμό σύνεσης. Από την άλλη πλευρά υπήρξαν οι Στωικοί φιλόσοφοι, οι οποίοι προσπάθησαν να ελαχιστοποιήσουν τη βίωση του πόνου. Αντίθετα, οι ευδαιμονικές θεωρίες της ευημερίας επικεντρώνονται στην πλήρη άνθηση και την ανάπτυξη του δυναμικού ενός ατόμου. Δεδομένου ότι οι θεωρίες αυτές επικεντρώνονται στους ανθρώπους που επιτυγχάνουν τα βέλτιστα επίπεδα λειτουργίας τους, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι το νόημα της ζωής εμφανίζεται σε αρκετές καταστάσεις ευδαιμονικής ευημερίας. Σε μερικές θεωρίες όπως για παράδειγμα των Ryff & Singer (1998), το νόημα και ο σκοπός της ζωής αποτελούν ένα χαρακτηριστικό της ευημερίας. Ένα άτομο δηλαδή δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει επιτύχει την ευημερία αν δεν αισθάνεται ότι η ζωή του έχει νόημα ή σκοπό (Steger, 2012).

Η θεωρία της υποκειμενικής ευτυχίας αρνείται ότι το θέμα της θετικής ψυχολογίας είναι κάτι πραγματικό, αλλά το αναγνωρίζει σαν ένα κατασκευάσμα ευημερίας, το οποίο με τη σειρά του έχει μετρήσιμα στοιχεία, καθένα από τα οποία είναι κάτι πραγματικό και συμβάλλει στην υποκειμενική ευτυχία, χωρίς κανένα από αυτά να μπορεί από μόνο του να την καθορίσει (Seligman, 2013). Σύμφωνα με τον Diener (1994) ως υποκειμενική ευτυχία ορίζεται η ατομική αξιολόγηση της ζωής μας, με βάση την ικανοποίηση από τη ζωή, την ευχάριστη επίδραση και τη σπάνια δυσάρεστη επίδραση (XuLi et al, 2014). Λόγω της πολλαπλότητας των εννοιών που αποδίδονται στη λέξη ευτυχία, οι ερευνητές αυτού του πεδίου συχνά αποφεύγουν να χρησιμοποιούν το συγκεκριμένο όρο. Ωστόσο ο όρος ευτυχία είναι τόσο διαδεδομένος που συχνά είναι δύσκολο να αποφευχθεί. Για το λόγο αυτό κάποιοι ερευνητές χρησιμοποιούν ως συνώνυμο τον όρο υποκειμενική ευτυχία (Diener et al, 2009). Πρακτικά η υποκειμενική ευτυχία είναι ένας πιο επιστημονικός όρος ο οποίος αντικαθιστά την έννοια της χαράς (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

Η σύγχρονη επιστημονική έρευνα έχει δείξει πως η υποκειμενική ευτυχία δεν προέρχεται μόνο από θετικούς παράγοντες, αλλά υπάρχουν περιπτώσεις όπου προηγείται και είναι εκείνη που προκαλεί θετικά αποτελέσματα όχι μόνο σε ατομικό αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο (Πετράκη, 2019). Σύμφωνα με τον Diener (1984), ως υποκειμενική ευτυχία θεωρείται όχι μόνο η απουσία ψυχικής διαταραχής αλλά και η παρουσία των θετικών ψυχολογικών πόρων, συμπεριλαμβανομένων στοιχείων ηδονής και ευημερίας, για παράδειγμα θετική επιρροή, ικανοποίηση από τη ζωή, χαρά, όπως επίσης και στοιχείων ευδαιμονίας όπως αποδοχής του εαυτού, θετικών σχέσεων, αυτονομίας και σκοπού στη ζωή.

Για να αποκτήσουν μια ακριβή και εις βάθος κατανόηση της υποκειμενικής ευτυχίας, οι ερευνητές ψυχολόγοι, μελέτησαν εμπειρικά τη σύνθεση της και όλους τους κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που την επηρεάζουν (Aldinger et al, 2014·Hafen et al, 2013). Οι ψυχολογικοί παράγοντες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: α) στην ικανοποίηση από τη ζωή, η οποία σχετίζεται με την προσωπική γνώση και εκτίμηση της συνολικής ποιότητας ζωής, δηλαδή τη συνολική ικανοποίηση της προσωπικής ζωής του ατόμου και β) τη συναισθηματική εμπειρία, η οποία είναι η προσωπική εμπειρία του συναισθήματος στη ζωή των ατόμων, συμπεριλαμβανομένων των θετικών στοιχείων όπως η ευχαρίστηση και η ευκολία (Andrews & Withey, 2005·Spectoret al., 2001) και των αρνητικών στοιχείων όπως η

κατάθλιψη, το άγχος και η νευρικότητα (Aldinger et al., 2014·Hafen et al., 2013·Woodford, 2015, Li et al, 2015).

Με βάση τις παραπάνω πληροφορίες, γίνεται αντιληπτό ότι η έννοια της ευτυχίας είναι δύσκολο να οριστεί και έτσι οι ερευνητές κατέληξαν να αναφέρονται σε αυτή με τους όρους υποκειμενική ευτυχία ή υποκειμενική ευημερία. Αυτό συμβαίνει καθώς η ευτυχία είναι ένα υποκειμενικό και πολύπλευρο φαινόμενο που εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύει κάθε άτομο προσωπικά την ζωή του στο σύνολο της. Η ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή αποτελεί έναν από τους σημαντικούς παράγοντες της υποκειμενικής ευτυχίας.

2.2 Ικανοποίηση από τη Ζωή

Η ικανοποίηση από τη ζωή είναι μια γνωστική διαδικασία κατά την οποία τα άτομα αξιολογούν τη ζωή τους μέσω των προσωπικών τους κριτηρίων. Σε αυτή τη διαδικασία τα άτομα αξιολογούν τις προσωπικές τους προτεραιότητες στη ζωή, αντιπαραβάλλουν το καλό ενάντια στο κακό και αναγνωρίζουν το αποτέλεσμα ως λιγότερο ή περισσότερο ικανοποιητικό. Η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί ένα συστατικό στοιχείο μιας ευρύτερης έννοιας της υποκειμενικής ευτυχίας η οποία έχει μελετηθεί στον τομέα της θετικής ψυχολογίας. Η υποκειμενική ευτυχία έχει δύο συστατικά: α) το συναισθηματικό, το οποίο ξεχωρίζει τη θετική από την αρνητική επίδραση και β) το γνωστικό στοιχείο, το οποίο ονομάζεται ικανοποίηση από τη ζωή. Έτσι η υποκειμενική ευτυχία περιλαμβάνει τη μελέτη της ευτυχίας τόσο από την οπτική των θετικών συναισθημάτων, όσο και από την οπτική της ικανοποίησης από τη ζωή (López-Ortega et al, 2016).

Σύμφωνα με τους Πασχάλη & Τσίτσα (2009), η γνωστική εκτίμηση της ικανοποίησης από τη ζωή βασίζεται στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι θεωρούν πως θα έπρεπε να είναι η ζωή τους σε σχέση με το πως είναι στην πραγματικότητα. Το ερώτημα του τι καθορίζει ή τι προκαλεί την ικανοποίηση από τη ζωή φαίνεται να επαναλαμβάνεται στη βιβλιογραφία και το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας κατηγοριοποιείται σε δύο τομείς. Στον πρώτο τομέα κατατάσσονται στοιχεία της προσωπικότητας όπως γενετικά και εγγενή χαρακτηριστικά, ενώ στο δεύτερο τομέα βρίσκονται στοιχεία περιβαλλοντικών παραγόντων όπως οι συνθήκες διαβίωσης και τα συμβάντα ζωής.

Σύμφωνα με τους Sousa & Lyubomirsky (2001), η προσωπικότητα του ατόμου επηρεάζει την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή. Έτσι η ψυχική ανθεκτικότητα, η αυτοπεποίθηση, η ενσυναίσθηση, το εσωτερικό κέντρο ελέγχου, η εξωστρέφεια και η δεκτικότητα στην εμπειρία είναι παράγοντες που συσχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή. Η σύγχρονη βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι οι παράγοντες της προσωπικότητας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αντίληψη της ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή. Εντούτοις, περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως για παράδειγμα τα πρόσφατα γεγονότα ζωής, μπορούν να επηρεάσουν βραχυπρόθεσμα την κρίση του ατόμου σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή (Oladipo et al, 2013).

Η ικανοποίηση από τη ζωή αναφέρεται στη συνολική διάρκεια της ζωής και περιλαμβάνει πληθώρα καταστάσεων της ζωής ενός ατόμου, χωρίς να αναφέρεται μόνο σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Σύμφωνα με τον Keser (2005), παράγοντες οι οποίοι θεωρούνται ότι επηρεάζουν την ικανοποίηση από τη ζωή είναι οι ακόλουθοι: α) το να είναι ένα άτομο ικανοποιημένο από την καθημερινότητα του, β) το να βρίσκει νόημα στη ζωή του, γ) το να επιτυγχάνει την επίτευξη των στόχων του, δ) το να έχει θετική αυτοεικόνα, ε) το να έχει επιτύχει την αίσθηση της σωματικής ευεξίας, στ) το να νιώθει οικονομικά ασφαλές και ζ) το να έχει αναπτύξει τις κοινωνικές του σχέσεις (Kabasakal, 2015).

Παρόλα αυτά φαίνεται ότι από τη μέτρηση της υποκειμενικής ευτυχίας απουσιάζει μια καθοριστικής σημασίας διάσταση της ανθρώπινης ευημερίας και αυτή αφορά τις άυλες, πολιτισμικές, υπαρξιακές και ηθικές πτυχές της ανθρώπινης ζωής οι οποίες αντανακλούν και αποκαλύπτουν το βάθος της ανθρώπινης ψυχής και την πολυπλοκότητα των ανθρώπινων σχέσεων. Υπάρχει δηλαδή ένα «υπαρξιακό έλλειμμα» το οποίο επηρεάζει την υγεία και την ευημερία των ατόμων και το οποίο δεν γίνεται να αντισταθμιστεί μέσα από την επίτευξη οικονομικών στόχων (Eckersley, 2013). Η ικανοποίηση από τη ζωή φαίνεται να είναι υποκειμενική και να επηρεάζεται από τον τρόπο που εκτιμά το άτομο το σύνολο των προσωπικών του εμπειριών σε σχέση με την πραγματικότητα. Για το λόγο αυτό τα στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου καθώς και περιβαλλοντικοί παράγοντες, είναι οι βασικοί τομείς οι οποίοι καθορίζουν το βαθμό ικανοποίησης ενός ατόμου από τη ζωή.

2.3 Νόημα Ζωής

Ο Πλάτωνας παρατήρησε ότι οι άνθρωποι είναι όντα τα οποία αναζητούν το νόημα. Τα άτομα αυτόματα συνειδητοποιούν το νόημα των εμπειριών τους, συμπεριλαμβανομένης και της εμπειρίας της ίδιας της ζωής. Το νόημα είναι ο ιστός των συνδέσεων, των πραγμάτων που κατανοούνται και των ερμηνειών που βοηθούν τα άτομα να κατανοούν τις εμπειρίες τους και να διαμορφώνουν σχέδια τα οποία θα τα οδηγήσουν στην επίτευξη των μελλοντικών τους στόχων. Το νόημα ενισχύει την αίσθηση ότι η ζωή έχει σημασία, ότι έχει νόημα και ότι είναι κάτι παραπάνω από το άθροισμα των δευτερολέπτων, των ημερών και των ετών. Η κατανόηση της εμπειρίας των ατόμων με αυτό τον τρόπο, χτίζει τη γνωστική συνιστώσα του νοήματος της ζωής (Steger, 2012).

Η ψυχολογική ερμηνεία του νοήματος έχει ειδοθεί μέσα από πληθώρα οπτικών πρισμάτων και φέρει διαφορετικές πλευρές του στην επιφάνεια. Αρχικά, υπάρχει η γνωστική πλευρά του νοήματος που αναφέρεται στη δημιουργία μιας αίσθησης συνοχής, ενώ παράλληλα, γίνεται αντιληπτή και η πλευρά του νοήματος που λειτουργεί ως κίνητρο και αναφέρεται στο στόχο ή το σκοπό ενός ατόμου. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι νοήματος όπως βραχυπρόθεσμα νοήματα της ζωής τα οποία είναι αντιπαρατιθέμενα με το τελικό νόημα της ζωής. Επίσης γίνεται αναφορά στην αναζήτηση ή την παρουσία νοήματος, όπως και στις διαστάσεις και τις πηγές από τις οποίες αντλεί κάποιος νόημα. Τόσο η θετική ψυχολογία η οποία επικεντρώνεται στα θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου, όσο και η υπαρξιακή ψυχολογία η οποία παραδοσιακά αναφέρεται στις πιο «σκοτεινές» πλευρές της ανθρώπινης ύπαρξης αναφέρονται στην έννοια του νοήματος. Γίνεται αναφορά και των δύο θεωριών στην ατελή κατανόηση της έννοιας του νοήματος, καθώς επίσης και στο ρόλο που διαδραματίζει στην ανθρώπινη ψυχολογία. Υποστηρίζεται πως ένας συνδυασμός των δύο αυτών προσεγγίσεων μπορεί να ωφελήσει τα άτομα να διαμορφώσουν μια πιο ουσιαστική αντίληψη του νοήματος (Batthyany & Russo-Netzer, 2014).

Σύμφωνα με τον Leontiev (2005), η έννοια του νοήματος της ζωής απαντήθηκε αρχικά στα έργα των Spranger, Dilthey, Freud and Adler και έπειτα στα έργα του Frankl και του Leontiev. Ο Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος πυροδότησε τη σκέψη αρκετών φιλοσόφων και ψυχολόγων. Πολλοί θεωρητικοί θορυβήθηκαν τόσο από την ύπαρξη του Ναζιστικού κινήματος όσο και από την εξάπλωση του σε όλη την

Ευρώπη. Τότε προέκυψαν αρκετά ερωτήματα σχετικά με την ανθρώπινη ύπαρξη (Kaufmann, 1975) και αναπτύχθηκε η υπαρξιακή σκέψη η οποία μελέτησε το νόημα της ζωής, της ανθρώπινης ύπαρξης καθώς και τη βίωση της υπαρξιακής αγωνίας (Λαζάρου, 2016).

Η κλινική έννοια του νοήματος της ζωής αναδύθηκε για πρώτη φορά το 1946 όταν ο Victor Frankl χρησιμοποίησε τον όρο στα Ναζιστικά Στρατόπεδα Συγκέντρωσης σε θεραπευτικές διαδικασίες (Ταξ& Iskender 2017). Ο τρόπος σκέψης του Frankl καθορίστηκε από την ιστορική εποχή και το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο έζησε, τα οποία χαρακτηρίστηκαν από τα γεγονότα και τον ολοκληρωτισμό του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου. Στο έργο του παρουσιάζονται οι εμπειρίες που αποκόμισε κατά την τριετή αιχμαλωσία του σε στρατόπεδα συγκέντρωσης (Λαζάρου, 2016). Ο Frankl όρισε το νόημα σαν ένα λόγο για να ζήσει κανείς και να προσπαθήσει να αντιληφθεί πόσο σημαντική είναι η εμπειρία και η αίσθηση της ζωής. Ο Frankl (1946), ισχυρίστηκε επίσης ότι η ζωή δεν χάνει το νόημά της, ανεξάρτητα από τις συνθήκες στις οποίες βρίσκεται ο άνθρωπος και το νόημα δεν καλύπτει μόνο ευχάριστες εμπειρίες αλλά περιλαμβάνει και εμπειρίες ταλαιπωρίας και στέρσης. Σύμφωνα με τον ίδιο, η ζωή δεν έχει μόνο ένα νόημα. Ο καθένας καλείται να βρει και να της αποδώσει το δικό του νόημα (Ταξ& Iskender 2017).

Το να ζει κανείς μια ζωή με νόημα είναι ζωτικής σημασίας. Η αναζήτηση, η ανακάλυψη και η βίωση του νοήματος της ζωής αντανakλούν την ανθρώπινη φύση. Δεδομένης της στενής σχέσης της με την ύπαρξη και την ανάπτυξη των ατόμων, το νόημα της ζωής έχει προκαλέσει το ενδιαφέρον αρκετών ερευνητών. Όπως και με άλλες αξιοσημείωτες διαστάσεις, το νόημα της ζωής έχει διαμορφωθεί με διάφορους τρόπους. Ο Baumeister (1991), χαρακτήρισε το νόημα της ζωής ως την αίσθηση της συνοχής, της ύπαρξης, της ολοκλήρωσης, του σκοπού στη ζωή και της επιδίωξης και επίτευξης σημαντικών στόχων. Σύμφωνα με τον Steger (2009), το νόημα της ζωής αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο τα άτομα συνειδητοποιούν τη σημασία της ζωής τους και αντιλαμβάνονται ότι έχουν ένα σκοπό ή ένα σημαντικό στόχο στη ζωή. Το νόημα της ζωής είναι γνωστικό από τη φύση του, συμπεριλαμβανομένων των ηθικών πεποιθήσεων, των πεποιθήσεων για το σκοπό της ζωής, των πεποιθήσεων για τη μετά θάνατον ζωή, και των αντιλήψεων ότι η καθημερινή εμπειρία είναι συνεκτική (Heine et al, 2006· Wong, 1998).

Πράγματι, το νόημα της ζωής είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της θεωρίας λογοθεραπείας του Frankl. Ο Frankl (1963) αναφέρεται στην θεωρία της λογοθεραπείας και εξηγεί ότι η λογοθεραπεία προέρχεται από την ελληνική λέξη λόγος η οποία έχει την έννοια του νοήματος. Η λογοθεραπεία λοιπόν, εστιάζει τόσο στο νόημα της ανθρώπινης ύπαρξης, όσο και στην αναζήτηση του προσωπικού νοήματος ζωής. Η εύρεση του νοήματος της ζωής αποτελεί πρωταρχικό κίνητρο της ανθρώπινης συμπεριφοράς και όχι ένα δευτερογενή εξορθολογισμό ενστικτωδών κινήτρων του ατόμου. Ο ίδιος υποστηρίζει πως κάθε άνθρωπος επιθυμεί να ανακαλύψει το νόημα της ζωής του, να βρει δηλαδή την αιτία της ύπαρξης του. Αυτό το νόημα είναι συγκεκριμένο και μοναδικό και το κάθε άτομο το ανακαλύπτει μόνο του.

Ο Frankl (2000), πίστευε ότι μια ζωή με νόημα ήταν αυτή που ένα άτομο ένιωθε ότι αξίζει να ζει, το οποίο θα μπορούσε να είναι προσανατολισμένο στο μέλλον, αντικατοπτρίζοντας τον αγώνα ενός ατόμου προς έναν πνευματικό ή κοινωνικό στόχο ή προσανατολισμένο προς το παρόν, περιλαμβάνοντας την αντίληψη του νοήματος με συγκεκριμένους όρους. Τα άτομα με χαμηλότερη αντίληψη του νοήματος της ζωής αισθάνονται πάντοτε ότι δεν είναι σε θέση να επιτύχουν σημαντικούς στόχους και παγιδεύονται σε ένα υπαρξιακό κενό, δυσαρεστημένοι με τη ζωή τους και χωρίς την αίσθηση ότι ανήκουν.

Το ίδιο υποστηρίζει και ο Schnell (2009), ο οποίος αναφέρει ότι μια ζωή με νόημα βασίζεται, ασυνείδητα κυρίως, στο να αντιλαμβάνεται κανείς στη ζωή τη συνοχή, τη σημασία και την κατεύθυνση προς ένα συγκεκριμένο σκοπό, όπως επίσης και να έχει την αίσθηση του ανήκειν. Ο Schnell (2010), αναφέρει ότι η συνοχή είναι αντίληψη της συνέπειας και της προσαρμογής του ατόμου στις διάφορες συνθήκες της ζωής, η σημασία υποδηλώνει μια αντιληπτή αποτελεσματικότητα των ενεργειών κάποιου και η κατεύθυνση αναφέρεται στο συντονισμό των κινήσεων του ατόμου για την επίτευξη ενός στόχου. Η αίσθηση του ανήκειν αναφέρεται στην ένταξη του ατόμου σε ένα ευρύτερο σύνολο όπως η οικογένεια, η ανθρωπότητα ή το έθνος. Πολλές έρευνες έχουν συνδέσει το νόημα της ζωής με την ψυχολογική ευημερία, την αισιοδοξία, την αυτοαποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή. (Vötter & Schnell, 2019).

Παρόλο που το νόημα της ζωής πηγάζει από την κατανόηση και τον σκοπό οι οποίοι επιτυγχάνονται σε ένα πιο αφηρημένο επίπεδο, συνήθως εμπλέκονται και πιο συγκεκριμένες διαδικασίες. Η γνωστική συνιστώσα του νοήματος της ζωής στηρίζεται στην κατανόηση του εαυτού, του κόσμου, και της θέσης του και με αυτό τον τρόπο οι άνθρωποι με υψηλό νόημα ζωής αναμένεται να βρίσκονται υψηλά και σε αυτούς τους τομείς. Για παράδειγμα η κατανόηση της θέσης ενός ατόμου συνεπάγεται την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο σχετίζεται με άλλα άτομα, πως ενεργεί κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες καθώς και τον τρόπο που ανταποκρίνεται σε συγκεκριμένες καταστάσεις της καθημερινής ζωής. Επιπρόσθετα, οι άνθρωποι με υψηλό νόημα, είναι πιθανό να έχουν περισσότερη επίγνωση ότι άλλοι άνθρωποι ερμηνεύουν μερικές φορές τη συστολή τους ως επιφυλακτικότητα, καθώς προτιμούν να έχουν σαφείς κατευθυντήριες γραμμές και σαφή χρονοδιαγράμματα για τις εργασίες τις οποίες οι ίδιοι αναλαμβάνουν (Steger, 2012).

Το νόημα της ζωής διαφέρει από άτομο σε άτομο, από μέρα σε μέρα και από ώρα σε ώρα. Αυτό που έχει περισσότερη σημασία λοιπόν δεν είναι γενικά το νόημα της ζωής ενός ατόμου, αλλά το νόημα της ζωής ενός ατόμου τη συγκεκριμένη στιγμή. Το να ερωτάται ένα άτομο ποιο είναι το νόημα της ζωής του γενικά, θα μπορούσε να παρομοιαστεί με το να ερωτάται ένας πρωταθλητής του σκάκι ποια είναι η καλύτερη κίνηση σε μια παρτίδα. Η καλύτερη κίνηση εξαρτάται από την κάθε παρτίδα σκάκι, και την προσωπικότητα του εκάστοτε αντιπάλου. Το ίδιο ισχύει και για την ανθρώπινη ύπαρξη. Κάθε άτομο έχει ένα συγκεκριμένο σκοπό να εκπληρώσει στη ζωή του, καθώς κάθε άτομο είναι τόσο μοναδικό και ανεπανάληπτο όσο και η ίδια η ζωή του (Frankl, 1992).

Ένα άτομο μπορεί να αποδώσει νόημα στη ζωή του μέσα από τη σύνδεση του με ένα μεγαλύτερο σύνολο. Αυτή η σύνδεση επιτυγχάνεται μέσα από τις επιδιώξεις του κάθε ατόμου σε διάφορους τομείς της ζωής του, όπως είναι η φιλία, η εργασία, η ανακούφιση από τον πόνο, οι υλικές ανέσεις, η αγάπη, η ομορφιά, η εκπαίδευση, η γνώση και η ήσυχη συνείδηση. Έτσι το άτομο που βιώνει μια ζωή με νόημα στην πραγματικότητα εξυπηρετεί ένα σκοπό ανώτερο από την κάλυψη των προσωπικών του αναγκών και την υλοποίηση των προσωπικών του επιθυμιών (Seligman, 2002).

Παρατηρείται λοιπόν πως ο προσδιορισμός της έννοιας του νοήματος της ζωής, τροποποιείται με την πάροδο του χρόνου καθώς κάθε ερευνητής προσθέτει νέα χαρακτηριστικά στην έννοια ανάλογα με την αντίληψη του πάνω σε αυτή. Ωστόσο ο πυρήνας σε κάθε ορισμό παραμένει ο ίδιος και αναφέρετε στην ανάγκη του κάθε ατόμου να ανακαλύψει το νόημα της ζωής του, το οποίο προκύπτει μέσα από τις προσωπικές του εμπειρίες και να εντοπίσει τον τρόπο με τον οποίο συμβάλει το ίδιο το άτομο τόσο στη δική του ζωή όσο και στη ζωή των συνανθρώπων του (Βασιλικού, 2016).

Κατά τους Reker & Wong (2012), το προσωπικό νόημα της ζωής ενός ατόμου χωρίζεται σε δύο διαστάσεις, οι οποίες όμως είναι αλληλένδετες. Για την πρώτη διάσταση οι συγγραφείς χρησιμοποιούν τον όρο καθολικό νόημα (global meaning) που αναφέρεται στην υπαρξιακή πεποίθηση του ατόμου ότι η ζωή έχει σκοπό και συνοχή, όπου κάθε άτομο προσπαθεί να καταλάβει πώς τα γεγονότα της ζωής ταιριάζουν μέσα σε ένα γενικότερο πλαίσιο. Το καθολικό νόημα απαντά σε ερωτήσεις όπως «Γιατί αξίζει να ζούμε» και «Ποιο είναι το νόημα της ζωής». Το καθολικό νόημα αναφέρεται στην ικανοποίηση και την ευτυχία. Συναισθήματα όπως η ικανοποίηση και η ευτυχία ενδυναμώνουν το αξιακό σύστημα του ατόμου. Έτσι ένα άτομο με υψηλό καθολικό νόημα, έχει ένα ξεκάθαρο στόχο ή σκοπό και ακολουθεί μια σαφή κατεύθυνση στη ζωή του. Ο σκοπός είναι η πρόθεση του ατόμου να επιτύχει σημαντικούς στόχους τόσο για τον εαυτό του όσο και για το κοινωνικό σύνολο. Αυτός ο στόχος μπορεί να είναι υλικός ή μη υλικός, εσωτερικός ή εξωτερικός και τέλος να μπορεί να είναι προσβάσιμος ή μη (Damon et al, 2003). Για τη δεύτερη διάσταση χρησιμοποιούν τον όρο καταστασιακό νόημα (situational meaning), το οποίο αναφέρεται στην προσπάθεια του ατόμου να κατανοήσει τις καθημερινές εμπειρίες της ζωής (Reker & Wong, 2012)

Οι Heintzelman & King (2014), προσθέτουν άλλη μια διάσταση στις ήδη υπάρχουσες, τη διάσταση της σπουδαιότητας. Έτσι τριχοτομούν το νόημα της ζωής στις εξής διαστάσεις: α) το σκοπό, β) τη σπουδαιότητα και γ) την συνοχή. Αναφέρουν επίσης πως παρόλο που αυτές οι τρεις διαστάσεις συνήθως χρησιμοποιούνται ως συνώνυμες, στην πραγματικότητα διαφέρουν μεταξύ τους. Θεωρούν το σκοπό και τη σπουδαιότητα της ζωής του ατόμου ως κίνητρα και τη συνοχή ως γνωστικό συστατικό του νοήματος της ζωής. Η συνοχή διαφέρει από τις άλλες δύο διαστάσεις, καθώς θεωρείται ως ένα προσαρμοστικό χαρακτηριστικό που διαθέτουν τα άτομα, το

οποίο τα παρακινεί να εντοπίζουν αξιόπιστα μοτίβα και συνδέσεις στο περιβάλλον και τα οποία όταν γίνουν αντιληπτά δημιουργούν τη συνοχή πάνω στην οποία μπορεί το άτομο να στηρίξει τη ζωή του. Αυτή η γνωστική εμπειρία ότι ο κόσμος έχει νόημα συνοδεύεται από το «αίσθημα του νοήματος» (Heintzelman & King, 2014).

Πέρα από κάποιες μικρές διαφορές στον ορισμό, οι ερευνητές φαίνεται να συμφωνούν ότι ο σκοπός αναφέρεται σε μελλοντικούς στόχους του ατόμου οι οποίοι δίνουν μια κατεύθυνση στη ζωή του. Αυτοί οι μελλοντικοί στόχοι φαίνεται να νοηματοδοτούν τις πράξεις που αναλαμβάνει το άτομο στο παρόν (Martela & Steger, 2016). Η τρίτη διάσταση είναι η σπουδαιότητα, η οποία αναφέρεται στην αξία και στη σημασία που έχει μια ανθρώπινη πράξη (Martela & Steger, 2016). Ο διαχωρισμός των εννοιών του σκοπού και της σπουδαιότητας φαίνεται να απασχολεί τους ερευνητές. Έτσι οι George & Park (2013) αναφέρουν ότι το να είναι ένα άτομο προσηλωμένο στους στόχους του και να ακολουθεί μια κατεύθυνση ή έναν σκοπό είναι πιθανό να δημιουργήσει μια αίσθηση σπουδαιότητας και αξίας στη ζωή του. Παρατηρείται λοιπόν ότι υπάρχουν τρεις διαστάσεις του νοήματος της ζωής, οι οποίες βοηθούν το άτομο να συνδέεται με το περιβάλλον στο οποίο ζει και να θέτει στόχους για το μέλλον, οι οποίοι νοηματοδοτούν τις πράξεις του στο παρόν και δημιουργούν μια αίσθηση συνοχής στα γεγονότα της ζωής του.

2.4 Ευγνωμοσύνη

Η ευγνωμοσύνη είναι μια γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική λειτουργία η οποία μπορεί να έχει αναπτυχθεί για λόγους επιβίωσης και μπορεί να θεωρηθεί ως ένας ευρύτερος προσανατολισμός του ατόμου στη ζωή στο να εκτιμά τα θετικά στοιχεία στον κόσμο (Jans – Becken, 2018). Ως ευγνωμοσύνη μπορεί να θεωρηθεί είτε μια κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένα άτομο, είτε ένα συναίσθημα του ατόμου. Η ευγνωμοσύνη ως κατάσταση (Jans – Becken, 2018), είναι η αίσθηση της εκτίμησης για τα οφέλη της ζωής. Τα οφέλη μπορούν να είναι διαπροσωπικά αγαθά, τα οποία παρέχονται αλτρουιστικά από τους δότες τους ή μπορούν να είναι πράγματα ή σχέσεις αξίας που δεν περιλαμβάνουν διαπροσωπικές σχέσεις. Η ευγνωμοσύνη εμπίπτει στην ευρύτερη πολυδιάστατη έννοια της εκτίμησης (Adler & Fagley, 2005·

Rusk et al, 2016), αφού και οι δύο έννοιες δημιουργούν νόημα, ευημερία και συνοχή στη ζωή κάποιου (Bono&Sender, 2018).

Τόσο η κοινωνία όσο και η θρησκεία έχουν αναγνωρίσει την ευγνωμοσύνη ως ένα από τα σημαντικότερα συναισθήματα του ανθρώπου (Jia et al, 2014), καθώς θεωρείται βασικό συστατικό για να βιώσει κανείς μια καλή ζωή (Jans – Becken, 2018). Παρόλα αυτά, η επιστήμη της ψυχολογίας έχει επιδείξει χαμηλό ερευνητικό ενδιαφέρον κατά το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα του περασμένου αιώνα σχετικά με αυτή, παρά το γεγονός ότι αναγνωρίζει τη σπουδαιότητα της ευγνωμοσύνης. Το συγκεκριμένο γεγονός έχει μεταβληθεί την τελευταία δεκαετία. Οι σύγχρονοι ψυχολόγοι θεωρούν την ευγνωμοσύνη ως ένα πολύ σημαντικό παράγοντα για τη δημιουργία και τη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων (Jia et al, 2014).

Η ευγνωμοσύνη, χτίζει την εμπιστοσύνη (Dunn & Schweitzer, 2005) και βελτιώνει την κοινωνική συμπεριφορά των ανθρώπων, επιτρέποντάς τους να αισθάνονται κοινωνικά καταξιωμένοι (Grant & Gino, 2010). Έτσι, η διασφάλιση των κοινωνικών σχέσεων αποτελεί το θεμέλιο για πολλά θετικά αποτελέσματα στην ανθρώπινη ανάπτυξη και η ευγνωμοσύνη φαίνεται να είναι προσανατολισμένη προς το σκοπό αυτό (Bono&Sender, 2018). Μερικοί ψυχολόγοι κατατάσσουν την ευγνωμοσύνη σε τρία είδη: α) την ευγνωμοσύνη σαν ένα «συναισθηματικό χαρακτηριστικό», που αφορά τη γενική τάση του ατόμου να έχει μια ευγνώμονα διάθεση, β) την ευγνωμοσύνη ως διάθεση, που αφορά καθημερινές διακυμάνσεις στη συνολική ευγνωμοσύνη και γ) την ευγνωμοσύνη ως συναίσθημα, που αναφέρεται σε ένα πιο προσωρινό αίσθημα ευγνωμοσύνης, το οποίο αισθάνεται κανείς αφού λάβει ένα αγαθό ή όταν νιώθει ότι ευνοήθηκε από κάποιον (Templeton, 2018).

Σύμφωνα με τους Wood et al (2010), ευγνωμοσύνη είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα παρατηρούν και εκτιμούν τα θετικά στοιχεία της ζωής. Εξάλλου, σύμφωνα με τους McCullough et al. (2001) η ευγνωμοσύνη κάποιες φορές σχετίζεται με τη διαπροσωπική συμπεριφορά μεταξύ των ατόμων (Disabato et al, 2017). Η ευγνωμοσύνη σχετίζεται με τα γεγονότα που βιώνει το άτομο στο παρόν. Ωστόσο ένα άτομο μπορεί επίσης να αισθάνεται ευγνωμοσύνη ανακαλώντας στη μνήμη του πράξεις καλοσύνης που έλαβαν χώρα στο παρελθόν (Rusk et al, 2015).

Πρόσφατες μελέτες έχουν αναγνωρίσει την ευγνωμοσύνη ως ένα προστατευτικό μηχανισμό αντιμετώπισης συμπεριφορών που μπορεί να προάγει θετικά

αποτελέσματα μετά από ένα αγχωτικό συμβάν (Vieselmeyer et al, 2017). Η ευγνωμοσύνη, που ορίζεται ως μια γνωστική-συναισθηματική κατάσταση, η οποία αντανακλά την τάση του ατόμου να ανταποκρίνεται με εκτίμηση στα αντιληπτά οφέλη της ζωής σχετίζεται με το επίπεδο αντιληπτού στρες που βιώνουν τα άτομα, καθώς και με εκείνο της χαμηλής εξάντλησης (McCullough et al, 2002). Η ευγνωμοσύνη περιλαμβάνει μια θετική γνωστική εκτίμηση και μπορεί να επηρεάσει την ερμηνεία ενός αρνητικού γεγονότος. Για παράδειγμα, οι Bryan et al (2018), έδειξαν ότι μέσω της χρήσης της γνωστικής επανεκτίμησης, η ευγνωμοσύνη βοήθησε να βελτιωθούν τα συμπτώματα κατάθλιψης για τους νέους ενήλικες που ανέφεραν συναισθηματική αμφιθυμία (Bosacki et al, 2018).

Οι ευγνώμονες άνθρωποι ή οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης ουσιαστικά αντιμετωπίζουν συνολικά όλη τη ζωή τους ως δώρο (Watkins, 2003). Αυτό σημαίνει ότι εμπλέκονται σε ψυχολογικές διαδικασίες που μπορεί να είναι σημαντικές για την εμπειρία της χαράς. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που είναι ευγνώμονες είναι εκείνοι που αναζητούν το καλό στη ζωή τους. Για να βιώσει ένα άτομο τη χαρά, θα πρέπει να παρατηρήσει το καλό που θα μπορούσε να του προσφέρει χαρά. Δεύτερον, οι ευγνώμονες άνθρωποι ερμηνεύουν το καλό στη ζωή τους με καλοπροαίρετο τρόπο. Οι ευγνώμονες άνθρωποι βλέπουν τα θετικά πράγματα ως δώρα, ως οφέλη που παρέχονται σκοπίμως για την ευημερία τους. Παρόλα αυτά είναι πιθανό κάποιος να αισθάνεται ευγνώμων για ένα όφελος που δεν δόθηκε σκόπιμα. Η έρευνα δείχνει ότι όταν τα άτομα ερμηνεύουν τα οφέλη που δίνονται σκόπιμα για την ευημερία τους, είναι πιο πιθανή μια πιο ευγνώμων αντίληψη της ζωής. (McCullough et al, 2001). Όταν οι άνθρωποι τείνουν να ερμηνεύουν τα οφέλη με θετικό τρόπο, αυτό ενισχύει την εμπειρία της χαράς. Για παράδειγμα, ένας ευγνώμων άνθρωπος είναι πιο πιθανό να παρατηρήσει οφέλη και να τα εκτιμήσει ως πολύτιμα και αλτρουιστικά κίνητρα (Watkins & Scheibe, 2017).

Η ευγνωμοσύνη γενικά αναφέρεται στην αναγνώριση ότι κάποιο άτομο έχει λάβει ένα όφελος από ένα άλλο άτομο, το οποίο όφελος δεν αναζήτησε, δεν άξιζε ή δεν κέρδισε, αλλά οφείλεται μόνο στις καλές προθέσεις του άλλου ατόμου (Emmons & Stern, 2013). Η ευγνωμοσύνη μπορεί να προάγει τη ψυχική υγεία μεταξύ των παιδιών (Kirschman et al, 2009), καθώς έχει βρεθεί ότι συνδέεται θετικά με το ενδιαφέρον που δείχνει ένα άτομο, την αισιοδοξία, την ικανοποίηση από τη ζωή και έχει αρνητική συσχέτιση με διάφορες διαταραχές της ψυχικής υγείας όπως η κατάθλιψη και το

άγχος (Froh et al, 2009). Η ευγνωμοσύνη έχει συχνά διαπιστωθεί ότι σχετίζεται θετικά με την προθυμία για συγχώρεση, με χαμηλά επίπεδα ναρκισσισμού, με την προώθηση των σχέσεων, με την επίλυση των συγκρούσεων και την αύξηση της βοηθητικής συμπεριφοράς (Wood et al, 2010).

Η ευγνωμοσύνη περιλαμβάνει μια εκτίμηση των ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων που είναι διαθέσιμοι στη ζωή κάποιου, όμως παρόλα αυτά δεν αποσαφηνίζεται τι συμβαίνει όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν αποτυχίες ή εμπόδια στη ζωή τους. Ίσως οι ευγνώμονες άνθρωποι τις αντιμετωπίζουν με ανθεκτικότητα και διαθέτουν χαρακτηριστικά τα οποία τους επιτρέπουν να ανταπεξέρχονται στα εμπόδια και τις κακοτυχίες. Έτσι ενώ η ευγνωμοσύνη προσφέρει οφέλη για την εκτίμηση του καλού, χρειάζεται συμπληρωματική ψυχολογική ενίσχυση για να καταφέρει κάποιος να αντιμετωπίσει το κακό. Το σθένος/ θάρρος μπορεί να αποτελέσει μια τέτοιου είδους ενίσχυση που συμπληρώνει την ανθεκτικότητα της ευγνωμοσύνης (Kleiman et al, 2013).

Κεφάλαιο 3

Η Σχέση του Νοήματος Ζωής, της Ικανοποίησης από τη Ζωή και της Ευγνωμοσύνης

Οι έρευνες που μελετούν εσωτερικά επικεντρωμένες αντιλήψεις για το σκοπό της ζωής καθώς και για σχετικές με αυτόν έννοιες, όπως και οι έρευνες που συνδυάζουν το σκοπό με το νόημα της ζωής εντοπίζουν μια θετική συσχέτιση μεταξύ του σκοπού και της ικανοποίησης από τη ζωή. Παρόλα αυτά οι αντίστοιχες μελέτες δεν έχουν ακόμα διερευνήσει την υποκειμενική εμπειρία του να έχει κάποιο άτομο ένα σκοπό στη ζωή ή του να αναζητά ένα σκοπό για τη ζωή (Bronk et al, 2009).

Σε έρευνα των Doğan et al (2012), που πραγματοποιήθηκε μεταξύ Τούρκων φοιτητών σχετικά με την υποκειμενική ευτυχία και το νόημα ζωής αποδείχθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της παρουσίας του νοήματος της ζωής και της υποκειμενικής ευτυχίας. Ο άνθρωπος είναι το μόνο πλάσμα το οποίο έχει επίγνωση του νοήματος της ζωής και του θανάτου. Το νόημα της ζωής μπορεί να αποδοθεί όταν κανείς απαντήσει στην ερώτηση “Ποιος είναι ο λόγος για τον οποίο ζω”. Τα άτομα τα οποία γνωρίζουν την απάντηση σε αυτή την ερώτηση είναι τα άτομα τα οποία έχουν ανακαλύψει το νόημα της ζωής τους. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης επιβεβαιώνουν την άποψη ότι η παρουσία νοήματος στη ζωή συμβάλλει θετικά στην υποκειμενική ευτυχία καθώς και το ότι η αναζήτηση νοήματος στη ζωή συμβάλλει αρνητικά στην υποκειμενική ευτυχία. Αν και η αναζήτηση νοήματος είναι στην πραγματικότητα μια θετική έννοια, προκύπτει το ερώτημα γιατί η αναζήτηση νοήματος στη ζωή σχετίζεται αρνητικά με την υποκειμενική ευτυχία. Αυτό συμβαίνει γιατί μπορεί η αναζήτηση νοήματος στη ζωή να υποδηλώνει ότι το άτομο δεν έχει νόημα στη ζωή του και για αυτό το λόγο η αναζήτηση νοήματος στη ζωή σχετίζεται αρνητικά με την υποκειμενική ευτυχία.

Σε μία άλλη έρευνα που διεξήχθη ανάμεσα σε φοιτητές του Πανεπιστημίου Pondicherry από τους Deb et al(2019), προέκυψε το συμπέρασμα ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά στην υποκειμενική ευτυχία, το νόημα της ζωής, καθώς και την ικανοποίηση από τη ζωή και

την πνευματικότητα. Παράλληλα, οι μη ενσωματωμένοι φοιτητές βρέθηκαν να είναι πιο ευτυχισμένοι από τους ενσωματωμένους φοιτητές με τις συγκεκριμένες διαφορές να είναι στατιστικά σημαντικές. Ένα άλλο εύρημα ήταν πως το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα φάνηκε να διαδραματίζει σημαντικό και θετικό ρόλο στο να αισθάνονται τα άτομα υποκειμενική ευτυχία, ικανοποίηση από τη ζωή και να έχουν περισσότερο ανεπτυγμένες πνευματικές πεποιθήσεις. Οι υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις με τους γονείς και τους φίλους, σε συνδυασμό με ένα ευχάριστο οικογενειακό περιβάλλον αποτέλεσαν σημαντικούς παράγοντες στην θετική ψυχική υγεία των φοιτητών. Επίσης, παρατηρήθηκε σημαντική σχέση μεταξύ της πνευματικότητας, της ικανοποίησης από τη ζωή και της υποκειμενικής ευτυχίας αν και η σχέση αυτή δεν ήταν ισχυρή. Ακόμη, προέκυψε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της υποκειμενικής ευτυχίας, της ικανοποίησης από τη ζωή και του νοήματος της ζωής των φοιτητών του Πανεπιστημίου του Pondicherry.

Ακόμη, σε έρευνα των Vötter & Schnell (2019), που αφορούσε χαρισματικούς ενήλικες επιχειρήθηκε η μελέτη της σχέσης μεταξύ της υποκειμενικής ευτυχίας, του νοήματος της ζωής και της αυτοαντίληψης. Η έρευνα μεταξύ άλλων ευρημάτων κατέδειξε ότι μια ζωή με νόημα μπορεί να αποτελέσει πρόδρομο για την υποκειμενική ευημερία των ατόμων στο μέλλον. Εξάλλου, σε μελέτη που πραγματοποίησαν οι Taş & İskender (2017), σχετικά με το νόημα της ζωής και την ικανοποίηση από τη ζωή σε δασκάλους, προέκυψε ότι υπάρχει μια θετική συσχέτιση ανάμεσα σε αυτές τις δύο μεταβλητές. Αν και οι μελέτες στο συγκεκριμένο αντικείμενο είναι περιορισμένες το εύρημα αυτό συμπίπτει με την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Οι Steger et al(2006), υποστηρίζουν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ του νοήματος της ζωής και της ικανοποίησης από τη ζωή. Παρομοίως, οι Jim et al (2006), υποστηρίζουν ότι τα άτομα που θεωρούν ότι η ζωή τους έχει νόημα, τείνουν να βιώνουν τη ζωή τους στο μέγιστο βαθμό και να την αντιλαμβάνονται σαν κάτι το οποίο αξίζει, είναι σημαντικό και έχει ένα συγκεκριμένο σκοπό, οι οποίοι είναι παράγοντες που αυξάνουν το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή. Επιπλέον, οι Halama & Dedova (2007), ανακάλυψαν σε έρευνα που διενεργήθηκε μεταξύ εφήβων από τη Σλοβακία ότι το νόημα της ζωής λειτουργεί ως προβλεπτικός παράγοντας για την ικανοποίηση από τη ζωή.

Μέσα από τη μελέτη των ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα αποδεικνύεται ότι υπάρχει μια θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών, του

νοήματος της ζωής και της ικανοποίησης από τη ζωή. Η συσχέτιση αυτή φαίνεται να είναι θετική συνήθως όταν το άτομο έχει εντοπίσει το νόημα της ζωής του και όχι κατά τη διάρκεια διαδικασίας εύρεσης νοήματος στη ζωή. Επίσης φαίνεται ότι η ύπαρξη νοήματος στη ζωή ενός ατόμου αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για τη μελλοντική ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν διεξαχθεί προκειμένου να καθοριστούν οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την ικανοποίηση από τη ζωή. Από τις έρευνες έχει φανεί ότι υπάρχει ένα ευρύ φάσμα παραγόντων το οποίο επηρεάζει την ικανοποίηση από τη ζωή. Ένας από αυτούς τους παράγοντες είναι και η ευγνωμοσύνη (Yildirim & Alanazi, 2018). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον Salvador-Ferrer (2016) και αφορούσε δείγμα Ισπανών φοιτητών, διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή. Όπως ήταν αναμενόμενο, οι αναλύσεις συσχέτισης έδειξαν ότι η ευγνωμοσύνη συνδέεται με την ικανοποίηση από τη ζωή. Ωστόσο προέκυψε ότι η αντίστοιχη συσχέτιση ήταν αρνητική και στατιστικά σημαντική. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι οι φοιτητές με υψηλό επίπεδο ευγνωμοσύνης έτειναν να έχουν χαμηλό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή, ενώ αντίστοιχα οι φοιτητές με υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή έτειναν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης. Η συγκεκριμένη έρευνα επίσης υποστηρίζει τη θεωρία ότι η ευγνωμοσύνη έχει σημαντική επίδραση στον παράγοντα της ικανοποίησης από τη ζωή.

Οι Yildirim & Alanazi (2018), πραγματοποίησαν μια μελέτη στη Σαουδική Αραβία με θέμα την ευγνωμοσύνη, την ικανοποίηση από τη ζωή και το πώς αυτές οι δύο μεταβλητές επηρεάζονται από τον παράγοντα του άγχους. Πιο συγκεκριμένα τα αποτελέσματα της έρευνας αποκαλύπτουν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή. Όταν ένα άτομο είναι ευγνώμων για όσα συμβαίνουν στη ζωή του και απολαμβάνει θετικά συναισθήματα, τότε μειώνονται τα επίπεδα άγχους και αυξάνονται τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Η συγκεκριμένη μελέτη θεωρείται σημαντική καθώς προσφέρει στοιχεία τα οποία αποδεικνύουν ότι η σχέση ανάμεσα στην ευγνωμοσύνη και την ικανοποίηση από τη ζωή είναι διαπολιτισμικά έγκυρη. Εκτός λοιπόν από τη θεωρητική συμβολή της συγκεκριμένης έρευνας στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι υπάρχουν και πρακτικές συνέπειες οι οποίες πρέπει να ληφθούν υπόψη. Η κατανόηση της συσχέτισης μεταξύ ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή, επιτρέπει στους επαγγελματίες ψυχικής

υγείας να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν πρακτικές παρεμβάσεις. Μέσα από την έρευνα προκύπτει ότι το άγχος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη μείωση της επίδρασης της ευγνωμοσύνης στην ικανοποίηση από τη ζωή. Έτσι αν οι επιστήμονες ανακαλύψουν τεχνικές για να μειώσουν τα επίπεδα τα άγχους στο άτομο και να ενισχύσουν τα επίπεδα ευγνωμοσύνης θα μπορέσουν να συμβάλουν στην αύξηση της ικανοποίησης των ατόμων από τη ζωή.

Σύμφωνα με τους Watkins (2004) και Watkins et al(1998) είναι πιθανό τα άτομα τα οποία έχουν υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης να αντιλαμβάνονται τα γεγονότα της ζωής τους πιο ευχάριστα από ότι είναι στην πραγματικότητα και έτσι να βιώνουν πιο υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Ο Watkins (2004) υποστηρίζει ότι άτομα με υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης θεωρούν τα αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος σαν γεγονότα που δεν επηρεάζουν έντονα το παρόν τους. Αντίθετα άτομα με χαμηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης θεωρούν ότι τα αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος ασκούν μεγάλη επίδραση στο παρόν τους. Σύμφωνα με τον Gilman (2001), η ευγνωμοσύνη ευνοεί τις ανθρώπινες σχέσεις, οι οποίες συνδέονται με την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή. Συνοπτικά προκύπτει ότι η ευγνωμοσύνη είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται θετικά με την αίσθηση της ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή. Καθώς άτομα τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη για τα θετικά στοιχεία της ζωής τους, τείνουν να μην επηρεάζονται στο παρόν από αρνητικές καταστάσεις του παρελθόντος και έτσι να απολαμβάνουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή τους.

Όσον αφορά τη σχέση του νοήματος ζωής, της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Datu & Mateo (2015) και αφορούσε εφήβους από τις Φιλιππίνες βρέθηκε ότι υπάρχει ένας μηχανισμός ο οποίος θα μπορούσε να εξηγήσει εν μέρη το λόγο για τον οποίο η ευγνωμοσύνη ενισχύει την ικανοποίηση από τη ζωή, συμπεριλαμβανομένης και της ύπαρξης νοήματος ζωής. Αυτό συνδέεται με το γεγονός ότι όταν οι έφηβοι τείνουν να είναι ευγνώμονες έχουν περισσότερες πιθανότητες να βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς η ευγνωμοσύνη τους, τους επιτρέπει να αντιληφθούν τη ζωή τους σαν μια ζωή η οποία έχει νόημα. Επομένως η ευχάριστη διάθεση είναι πιθανό να διευκολύνει την ύπαρξη θετικών γεγονότων και να δίνει νόημα στη ζωή, και έτσι να οδηγεί το άτομο στο να απολαμβάνει την ικανοποίηση από τη ζωή. Το νόημα της ζωής λοιπόν, είναι ένας λειτουργικός ψυχολογικός παράγοντας ο οποίος είναι πιθανό να αναπτυχθεί όταν οι έφηβοι διατηρούν συναισθήματα ευγνωμοσύνης τα οποία αυξάνουν την ικανοποίηση

τους από τη ζωή.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας έρχονται να επαληθεύσουν τους Watkins et al (2003), οι οποίοι υποστήριξαν ότι η ευγνωμοσύνη μπορεί να προβλέψει θετικά τους δείκτες ευημερίας, καθώς βελτιστοποιεί την κατασκευή θετικών γεγονότων επιτρέποντας στα άτομα να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχει μια αίσθηση σκοπού στις δραστηριότητες που εμπλέκονται. Το νόημα της ζωής αποτελεί σημαντική επεξηγηματική μεταβλητή στη συσχέτιση μεταξύ της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή. Άλλο ένα εύρημα της συγκεκριμένης έρευνας είναι ότι τόσο η ευγνωμοσύνη όσο και το νόημα ζωής μπορούν να λειτουργήσουν ως καθοριστικοί παράγοντες για την ικανοποίηση από τη ζωή. Αυτό υποδηλώνει ότι η ευγνωμοσύνη και η παρουσία νοήματος στη ζωή μπορεί να προβλέψουν θετικά αποτελέσματα ευημερίας στις δυτικές κοινωνίες αλλά και σε μη δυτικά περιβάλλοντα όπως οι Φιλιππίνες.

Σε άλλη μελέτη, ο Choi (2016), εξετάζει τη σχέση μεταξύ των στιγμιαίων εμπειριών ευτυχίας και του νοήματος ζωής στις δύο διαστάσεις του, στη διάσταση της ύπαρξης και της αναζήτησης νοήματος σε δείγμα το οποίο συμπεριλάμβανε 603 ενήλικες Κορεάτες. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι τα αναφερθέντα επίπεδα ευτυχίας παρουσίαζαν σημαντικές αποκλίσεις ανάλογα με τις εμπειρίες καθημερινότητας που βίωναν οι συμμετέχοντες σε αυτή, με σειρά σχετικών παραγόντων όπως το είδος των καθημερινών δραστηριοτήτων, η ποιότητα και συχνότητα των καθημερινών συναναστροφών καθώς και δημογραφικά στοιχεία να επιδρούν στην αντίληψη των ατόμων για το επίπεδο ευτυχίας που βιώνουν. Επίσης, ο συγγραφέας απέδειξε, ότι οι συγκεκριμένοι παράγοντες λειτουργούν προβλεπτικά και στις αντιλήψεις των ατόμων όσον αφορά την ύπαρξη και την αναζήτηση νοήματος, ενώ η συσχέτιση των μεταβλητών της υποκειμενικής ευτυχίας και του νοήματος αποδείχθηκε ότι είναι θετική και στατιστικά σημαντική.

Σε μελέτη τους οι Carlquist et al(2017), η οποία είχε ως στόχο την αποτύπωση και την σύγκριση των εννοιολογικών δομών της καθημερινής ευτυχίας, της καλής ζωής και της ικανοποίησης από τη ζωή σε δείγμα νορβηγών ενηλίκων, οι συγγραφείς τονίζουν ότι οι συγκεκριμένοι όροι μοιράζονται σημαντικό επίπεδο εννοιολογικών ομοιοτήτων. Παρόλα αυτά για κάθε όρο, εντοπίζεται μια υποκειμενική δομή εννοιολογικής διαμόρφωσης, η οποία βασίζεται σε εξωτερικούς παράγοντες της

καθημερινής ζωής και σε εσωτερικές ψυχολογικές διαστάσεις. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι έννοιες της ευτυχίας και της καλής ζωής αφορά ιδιαίτερα τους εξωτερικούς τομείς της ζωής των ατόμων, ενώ η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται πρωτίστως με τις εσωτερικές ψυχολογικές καταστάσεις και εμπειρίες των συμμετεχόντων στη μελέτη. Παράλληλα, σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στις αντιλήψεις των ατόμων περί των εννοιών της ευτυχίας, της καλής ζωής και της ικανοποίησης από τη ζωή με βάση σειρά δημογραφικών στοιχείων των ερωτηθέντων, όπως η οικογενειακή κατάσταση, το εισόδημα και η προσωπικά αντιληπτή κοινωνική τοποθέτηση.

Οι Neal et al (1999), δημιούργησαν ένα μοντέλο βασισμένο στην υπόθεση ότι η ικανοποίηση από τη ζωή προσδιορίζεται ουσιαστικά από το βαθμό ικανοποίησης των ατόμων από τους επιμέρους τομείς και υπο-τομείς της καθημερινής δραστηριότητας. Αργότερα, οι Neal et al (2004) επιβεβαίωσαν την ορθότητα του συγκεκριμένου υποδείγματος διευρύνοντας το, αποδεικνύοντας ότι υπάρχει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή, της ψυχικής διάθεσης και της υποκειμενικής αντίληψης των ατόμων για την ευτυχία.

Οι Sirgy et al (2000) ανέπτυξαν ένα παρόμοιο μοντέλο το οποίο προσδιορίζει την υποκειμενική ευτυχία ως αποτέλεσμα της γενικής ικανοποίησης των ατόμων από τους επιμέρους τομείς της ζωής τους, με τη συγκεκριμένη αντίληψη να λειτουργεί ως δομική παραδοχή και για άλλους ερευνητές (Prasoon & Chaturvedi, 2016). Οι Rode & Charles (2002), εξέτασαν ένα μοντέλο αποτύπωσης της ικανοποίησης από τη ζωή με βάση τη θέση εργασίας των ατόμων, συσχετίζοντας τη συγκεκριμένη μεταβλητή με το επίπεδο ικανοποίησης από την εργασία. Τα αποτελέσματα της μελέτης ανέδειξαν θετική σχέση της ικανοποίησης από τη ζωή και της επαγγελματικής ικανοποίησης, η οποία μάλιστα γίνεται περισσότερο έντονη καθώς αυξάνονται τα έτη εργασίας των ατόμων.

Τέλος, σε μελέτη τους που αφορούσε δείγμα 1428 εφήβων από το Χονγκ Κονγκ οι Chui & Wong (2015), μελετούν τη φύση της σχέσης μεταξύ των διαστάσεων της υποκειμενικής ευτυχίας και της ικανοποίησης από τη ζωή και των μεταβλητών του νοήματος ζωής και του επιπέδου αυτοεκτίμησης των ατόμων, χρησιμοποιώντας ως διαμεσολαβητική μεταβλητή το επίπεδο των κοινωνικών σχέσεων των ατόμων. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι ενώ η αυτοεκτίμηση και η ύπαρξη νοήματος στη

ζωή συνδέονται θετικά με τη ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή, λειτουργώντας μάλιστα ως προβλεπτικοί παράγοντες, η ύπαρξη διευρυμένων κοινωνικών σχέσεων, στη βάση της ύπαρξης στενών διαπροσωπικών σχέσεων, επιδρά θετικά στο επίπεδο υποκειμενικής ευτυχίας των ατόμων, αλλά όχι απαραίτητα στο βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή. Από την άλλη πλευρά, τα αγόρια με υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας, αλλά χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή σε σχέση με τα άτομα χαμηλών ακαδημαϊκών επιδόσεων του ίδιου φύλου, ενώ το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα παρατηρήθηκε όσον αφορά τα κορίτσια. Η συγκεκριμένη μελέτη, ανέδειξε τον σημαντικό ρόλο του φύλου στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή των ατόμων, συμβάλλοντας στη θεωρητική συζήτηση σχετικά με τις έννοιες που αποτυπώνουν τον ευρύτερο όρο της ευτυχίας, υποστηρίζοντας ότι η υποκειμενική ευτυχία και η ικανοποίηση από την ζωή είναι από εμπειρική και εννοιολογική άποψη σαφώς διακριτές διαστάσεις.

Κεφάλαιο 4

Μεθοδολογία Έρευνας

4.1 Σκοπός και Είδος Έρευνας

Η παρούσα έρευνα έχει ως βασικό της στόχο τη ανίχνευση των χαρακτηριστικών τα οποία επιδρούν στην υποκειμενική ευτυχία των ατόμων και ιδιαίτερα στην έννοια του νοήματος ζωής. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία έχει αποτυπώσει τη σχέση μεταξύ των μεταβλητών που προσδιορίζουν την υποκειμενική ευτυχία και πιο συγκεκριμένα τα επίπεδα ευγνωμοσύνης, ικανοποίησης της ζωής και ύπαρξης και αναζήτησης νοήματος στη ζωή. Επίσης, έχει επιχειρηθεί και η μελέτη των χαρακτηριστικών, ψυχικών και δημογραφικών, που επιδρούν στην υποκειμενική ευτυχία. Παρόλα αυτά το συγκεκριμένο θέμα δεν έχει μελετηθεί επαρκώς στον ελληνικό πληθυσμό, γεγονός που καθιστά τη συγκεκριμένη έρευνα πρωτότυπη.

Η έρευνα, ήταν ποσοτική και για τη διεκπεραίωση της συλλέχθηκαν πρωτογενή δεδομένα με τη χρήση ερωτηματολογίων. Η μέθοδος της ποσοτικής έρευνας επιλέχθηκε λόγω της δυνατότητας που παρέχει για αξιόπιστα ποσοτικοποιημένα αποτελέσματα, δίνει τη δυνατότητα αποτύπωσης συσχετισμών μεταξύ μεταβλητών και μελέτης της ύπαρξης ή αιτιωδών σχέσεων μεταξύ τους και αποτρέπει την ύπαρξη υψηλού βαθμού αναξιοπιστίας στις απαντήσεις καθώς στηρίζεται σε μεγάλο αριθμό δειγματικών υποκειμένων (Vogt, 2007).

4.2 Το Δείγμα της Έρευνας

Για τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας, όπως έχει ήδη αναφερθεί, πρόκειται να χρησιμοποιηθεί ως ερευνητικό εργαλείο το ερωτηματολόγιο. Η περιγραφή των δεδομένων συνδέεται άμεσα με τη μορφή του μέσου συλλογής αυτών. Το δείγμα της μελέτης αποτελούν 450 άτομα από όλες τις περιοχές της Ελλάδας. Το σύνολο των ερωτηθέντων είναι ελληνικής υπηκοότητας και η συλλογή του δείγματος διεξήχθη μεταξύ 2016 και 2019. Η δειγματοληψία ήταν τυχαία και χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της χιονοστιβάδας.

4.3 Ερευνητικές Υποθέσεις

Δεδομένου του ερευνητικού σκοπού που παρατίθεται παραπάνω κρίνεται απαραίτητη η συγκεκριμενοποίηση των στόχων της έρευνας μέσω της δόμησης αντίστοιχων ερευνητικών υποθέσεων οι οποίες θα κατευθύνουν την στατιστική ανάλυση ώστε να αποτυπωθούν οι σχέσεις μεταξύ των διαστάσεων που συνθέτουν την έννοια της υποκειμενικής ευτυχίας. Επιπρόσθετα, οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας αποσκοπούν στην επιβεβαίωση ή μη της ήδη υπάρχουσας επεξεργασμένης επιστημονικής γνώσης που έχει αποτυπωθεί όσον αφορά τη σύνδεση, της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης από τη ζωή και της ύπαρξης και αναζήτησης νοήματος ζωής αναφορά στον ελληνικό πληθυσμό. Οι ερευνητικές υποθέσεις της μελέτης ορίζονται ως εξής:

1^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται η ύπαρξη θετικής συσχέτισης ανάμεσα στις διαστάσεις της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή.

2^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται η ύπαρξη θετικής συσχέτισης ανάμεσα στις διαστάσεις της ευγνωμοσύνης και της ύπαρξης νοήματος ζωής.

3^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται η ύπαρξη θετικής συσχέτισης ανάμεσα στις διαστάσεις της ευγνωμοσύνης και της αναζήτησης νοήματος ζωής.

4^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται η ύπαρξη θετικής συσχέτισης ανάμεσα στις διαστάσεις της ικανοποίησης από τη ζωή και της ύπαρξης νοήματος ζωής.

5^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται η ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης ανάμεσα στις διαστάσεις της ικανοποίησης από τη ζωή και της αναζήτησης νοήματος ζωής.

6^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση των επιπέδων ευγνωμοσύνης, ικανοποίησης από τη ζωή και ύπαρξης και αναζήτησης νοήματος ζωής με βάση τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων.

7^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται η ύπαρξη θετικής επίδρασης της διάστασης της ευγνωμοσύνης προς τη διάσταση της ύπαρξης νοήματος ζωής.

8^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται η ύπαρξη θετικής επίδρασης της διάστασης της ικανοποίησης από τη ζωή προς τη διάσταση της ύπαρξης νοήματος ζωής.

9^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται η ύπαρξη αρνητικής επίδρασης της διάστασης της ευγνωμοσύνης προς τη διάσταση της αναζήτησης νοήματος ζωής.

10^η ερευνητική υπόθεση: Αναμένεται η ύπαρξη αρνητικής επίδρασης της διάστασης της ικανοποίησης από τη ζωή προς τη διάσταση της αναζήτησης νοήματος ζωής.

4.4 Ερευνητικά Εργαλεία

Για την αποτύπωση των στόχων της μελέτης χρησιμοποιούνται 3 ερωτηματολόγια κλειστού τύπου τα οποία έχουν σταθμιστεί ως προς τους παράγοντες που αποτυπώνουν και αξιολογηθεί ως προς την εγκυρότητα εσωτερική συνέφεια και αξιοπιστία τους. Τα ερευνητικά εργαλεία της μελέτης είναι:

1. Το ερωτηματολόγιο της Ευγνωμοσύνης – Gratitude questionnaire (GQ- 6) των McCullough et al (2002).
2. Η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή –Satisfaction With Life Scale(SWLS) των Diener et al (1985).
3. Το Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής – Meaning in Life Questionnaire (MLQ) των Steger et al (2006).
4. Φόρμα δημογραφικών και κοινωνιολογικών χαρακτηριστικών

Το ερωτηματολόγιο της Ευγνωμοσύνης (GQ-6) (McCullough et al., 2002), είναι ένα σύντομο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς το οποίο μετρά τη διάθεση του ατόμου ως προς την ευγνωμοσύνη. Η κλίμακα αποτελείται από έξι δηλώσεις. Τα άτομα καλούνται να απαντήσουν με βάση μια κλίμακα τύπου Likert επτά βαθμών (από το «1= διαφωνώ απόλυτα», έως το «7 = συμφωνώ απόλυτα»). Οι δύο από τις 6 δηλώσεις λαμβάνουν αντίστροφη βαθμολογία, όπως προβλέπεται για να εμποδίσουν την μεροληψία. Το ερωτηματολόγιο εμφανίζει καλή εσωτερική αξιοπιστία. Υπάρχουν αποδείξεις ότι το CQ-6 σχετίζεται θετικά με την αισιοδοξία, την ικανοποίηση από τη ζωή, την ελπίδα, την πνευματικότητα και τη θρησκευτικότητα, τη συγχώρεση, την ενσυναίσθηση και την κοινωνική συμπεριφορά. Παράλληλα, η συγκεκριμένη κλίμακα σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη, το άγχος, τον υλισμό και τη ζήλια. Χρειάζεται λιγότερο από 5 λεπτά για να συμπληρώσει κάποιος το ερωτηματολόγιο,

αλλά δεν υπάρχει χρονικός περιορισμός στη συμπλήρωση του. Το άθροισμα των βαθμολογιών των 6 στοιχείων του Ερωτηματολογίου Ευγνωμοσύνης αποτυπώνει το συνολικό επίπεδο ευγνωμοσύνης των ατόμων και το εύρος της βαθμολογίας του εκτείνεται σε κλίμακα 6 έως 42. Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία των ερωτηθέντων, τόσο μεγαλύτερο θεωρείται και το επίπεδο ευγνωμοσύνης που βιώνουν τα άτομα.

Η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή περιλαμβάνει 5 δηλώσεις οι απαντήσεις των οποίων προσδιορίζονται μέσω 7βάθμιας κλίμακας Likert (από το «1= διαφωνώ απόλυτα», έως το «7 = συμφωνώ απόλυτα»). Από το 1985 όπου δημιουργήθηκε η αρχική Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή από τους Diener et al (1985) χρησιμοποιείται ευρέως τη μέτρηση του βαθμού της ικανοποίησης που ένα άτομο αντλεί από τη ζωή του και αποτελεί παράμετρο της υποκειμενικής ευτυχίας. Οι μετρήσεις φαίνεται να σχετίζονται με την ψυχική υγεία του ατόμου και να αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα μελλοντικών συμπεριφορών όπως για παράδειγμα οι απόπειρες αυτοκτονιών. Η κλίμακα αποτελείται από πέντε δηλώσεις που αναφέρονται στη συνειδητή, νοητική, κριτική αξιολόγηση της ζωής του ατόμου με τη χρήση των προσωπικών του κριτηρίων. Το άθροισμα των βαθμολογιών των 5 δηλώσεων της Κλίμακας Ικανοποίησης από τη Ζωή αποτυπώνει το συνολικό επίπεδο των ατόμων όσον αφορά το συγκεκριμένο ζήτημα και το εύρος της βαθμολογίας του εκτείνεται σε κλίμακα 5 έως 35. Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία των ερωτηθέντων, τόσο μεγαλύτερο θεωρείται και το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή που βιώνουν τα άτομα. Η κλίμακα έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά δεδομένα από τους Σταλικά και Λακιώτη και βρίσκεται υπό διαδικασία στάθμισης από τους Σταλικά, Γαλανάκη, Πεζηρκιανίδη και Καρακασίδου.

Το Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής (MLQ) (Steger et al., 2006), αποτελείται από 10 δηλώσεις αυτοαναφοράς, οι οποίες αξιολογούν δύο παράγοντες: α) την ύπαρξη νοήματος στη ζωή του ατόμου (presence) και β) την αναζήτηση νοήματος (Search). Οι βαθμολογίες που μπορεί να λάβουν αντίστοιχες προτάσεις του ερωτηματολογίου εκτείνονται από 1 έως 7 βαθμούς (1= απόλυτα αναληθές έως 7= απόλυτα αληθές). Στο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιείται μια αντεστραμμένη πρόταση, στην οποία οι συμμετέχοντες αξιολογούνται με βαθμό αντίστροφο από το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας που έχουν δηλώσει. Οι βαθμολογίες κάθε συμμετέχοντα αθροίζονται για να υπολογιστεί η συνολική τιμή των δύο παραγόντων: της ύπαρξης νοήματος στη ζωή

και της αναζήτησης νοήματος. Το εύρος των βαθμολογιών του κάθε παράγοντα είναι από 7 έως 35. Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η μέτρηση των επιπέδων νοήματος στη ζωή του ατόμου, καθώς και των επιπέδων αναζήτησης νοήματος. Το ερωτηματολόγιο σταθμίστηκε σε ελληνικό δείγμα από τους Πεζηρκιανίδη και συν (2016).

Τέλος, μέσω του ερωτηματολογίου καταγραφής δημογραφικών χαρακτηριστικών αρχικά αποτυπώνεται η ηλικία των ατόμων σε αριθμητική κλίμακα, το φύλο τους, η οικογενειακή τους κατάσταση, η ύπαρξη ή όχι παιδιών και ο αριθμός τους, το επίπεδο εκπαίδευσης τους, το επάγγελμα και το μηνιαίο εισόδημα των ερωτηθέντων.

4.5 Στατιστικά Εργαλεία

Τα αποτελέσματα της έρευνας εξήχθησαν μέσω του στατιστικού πακέτου SPSS 20.0 παρουσιάζονται με το συνδυασμό της χρήσης εργαλείων τόσο της περιγραφικής όσο και της επαγωγικής στατιστικής. Πιο συγκεκριμένα και σχετικά με τα εργαλεία περιγραφικής στατιστικής που χρησιμοποιούνται αυτά περιλαμβάνουν την παρουσίαση των συχνοτήτων και των σχετικών συχνοτήτων των απαντήσεων των ερωτηθέντων για τις ονομαστικές μεταβλητές, ενώ παράλληλα, για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων των απαντήσεων που προσδιορίζονται μέσω αριθμητικών κλιμάκων ή ιεραρχικών κλιμάκων Likert χρησιμοποιούνται μέτρα θέσης και διασποράς και συγκεκριμένα ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση. Επίσης, για τη διεξαγωγή ελέγχων συσχετίσεων μεταξύ αριθμητικών μεταβλητών χρησιμοποιείται ο συντελεστής γραμμικής συσχέτισης κατά Spearman, ενώ για τη διεξαγωγή ελέγχων στατιστικά σημαντικών διαφοροποιήσεων γίνεται χρήση των εργαλείων Mann-WhitneyU και Kruskal- WallisH. Σε κάθε περίπτωση το χρησιμοποιούμενο επίπεδο σημαντικότητας για τη διενέργεια ελέγχων υποθέσεων είναι το 5% ($\alpha=.05$) και για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την απόρριψη ή μη των μηδενικών υποθέσεων των ελέγχων χρησιμοποιείται το παρατηρηθέν επίπεδο σημαντικότητας (p-value).

Για την αποτύπωση της επίδρασης των διαστάσεων της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευγνωμοσύνης στις μεταβλητές της ύπαρξης νοήματος ζωής και της αναζήτησης νοήματος ζωής η τεχνική της γραμμικής παλινδρόμησης με τη μέθοδο των Ελαχίστων Τετραγώνων (OLS). Στα αποτελέσματα αποτυπώνονται σε κάθε περίπτωση οι

αντίστοιχοι συντελεστές των ανεξάρτητων μεταβλητών των υποδειγμάτων παλινδρόμησης και του σταθερού όρου, και τα παρατηρηθέντα επίπεδα σημαντικότητας (p-value), οι συντελεστές προσδιορισμού (R^2) και οι στατιστικές F του ελέγχου από κοινού στατιστικής σημαντικότητας των ανεξάρτητων μεταβλητών. Τα υπό εξέταση υποδείγματα OLS είναι τα εξής:

1. Ύπαρξη Νοήματος Ζωής = $\beta_0 + \beta_1 \times \text{Ευγνωμοσύνη} + \varepsilon$
2. Ύπαρξη Νοήματος Ζωής = $\beta_0 + \beta_1 \times \text{Ικανοποίηση από τη Ζωή} + \varepsilon$
3. Ύπαρξη Νοήματος Ζωής = $\beta_0 + \beta_1 \times \text{Ευγνωμοσύνη} + \beta_2 \times \text{Ικανοποίηση από τη Ζωή} + \varepsilon$
4. Αναζήτηση Νοήματος Ζωής = $\beta_0 + \beta_1 \times \text{Ευγνωμοσύνη} + \varepsilon$
5. Αναζήτηση Νοήματος Ζωής = $\beta_0 + \beta_1 \times \text{Ικανοποίηση από τη Ζωή} + \varepsilon$
6. Αναζήτηση Νοήματος Ζωής = $\beta_0 + \beta_1 \times \text{Ευγνωμοσύνη} + \beta_2 \times \text{Ικανοποίηση από τη Ζωή} + \varepsilon$

4.6 Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνέπειας

Τέλος, για την αποτύπωση της αξιοπιστίας προσκοπτόντων παραγόντων και εσωτερικής συνοχής των μεταβλητών που τους συνιστούν χρησιμοποιείται ο συντελεστής Alpha του Cronbach ο οποίος αποτυπώνει το βαθμό των ανά ζεύγη συνδιακυμάνσεων των μεταβλητών που συνιστούν έναν παράγοντα καθώς και τη συνολική διακύμανση του με αποδεκτό κατώτατο όριο το .6 και εν δυνάμει ικανή βαθμολόγηση από 0 έως 1 (Cronbach, 1951). Ο Cronbach ορίζει, ότι η εσωτερική συνέπεια των μεταβλητών που συνιστούν μια κλίμακα, είναι μη αποδεκτή εφόσον ο αντίστοιχος συντελεστής είναι μικρότερος του .5, χαμηλή όταν λαμβάνει τιμές από .5 έως .6, αλλά αποδεκτή όταν κυμαίνεται από .6 έως .7, ικανοποιητική όταν λαμβάνει τιμές από .7 έως .8, πολύ ικανοποιητική ότι λαμβάνει τιμές από .8 έως .9 και άριστη όταν οι αντίστοιχη τιμή είναι υψηλότερη του .9 και έως τη μονάδα. Στη συγκεκριμένη μελέτη η ανάλυση εσωτερικής αξιοπιστίας των κλιμάκων επιτρέπει τη χρήση του συνόλου των κλιμάκων υπό μελέτη καθώς η τιμή Alpha για την Κλίμακα Ευγνωμοσύνης ήταν ίση με .67, για την Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή ίση με

.79, για τη διάσταση της Ύπαρξης Νοήματος στη Ζωή ίση με .84 και για τη διάσταση της Αναζήτησης Νοήματος στη Ζωή ίση με .87.

4.7 Ηθικά Ζητήματα

Η συγκέντρωση δεδομένων που αφορούν συγκεκριμένες διαστάσεις των ψυχικών, δημογραφικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών των ερωτηθέντων εγείρουν δεοντολογικά και ηθικά ζητήματα. Ως εκ τούτου η συγκεκριμένη έρευνα ακολουθεί συγκεκριμένους ηθικούς κανόνες για τη συλλογή της απαιτούμενης πληροφόρησης στηριζόμενη στις αρχές της εμπιστευτικότητας, της ιδιωτικότητας και της πληροφορημένης συναίνεσης (Creswell, 2011). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα πληροφορήθηκαν μέσω εισαγωγικού κειμένου για το σκοπό της έρευνας, για την εξασφάλιση της ανωνυμίας τους εφόσον συμμετέχουν σε αυτή καθώς και για την αποκλειστική χρήση των απαντήσεων που θα δοθούν μόνο από την ίδια την ερευνήτρια και μόνο για ερευνητικούς σκοπούς.

Κεφάλαιο 5

Αποτελέσματα Έρευνας

5.1 Αποτελέσματα Περιγραφικής Στατιστικής

Ξεκινώντας την παράθεση των αποτελεσμάτων της στατιστικής μελέτης και εστιάζοντας στα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (N=450), αρχικά προκύπτει ότι αυτό αποτελείται κατά 33.6% από άνδρες και κατά 66.4% από γυναίκες μέσης ηλικίας 34.3 ± 12.3 ετών. Το .9% των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι απόφοιτοι Δημοτικού, το 2.9% απόφοιτοι Γυμνασίου, το 23.6% απόφοιτοι Λυκείου, το 15.3% είναι φοιτητές Ιδιωτιών κολλεγίων ή ιδρυμάτων TEI και AEI και το 43.6% απόφοιτοι των συγκεκριμένων σχολών. Εξάλλου, το 13.3% των ερωτηθέντων κατέχει μεταπτυχιακό και το .4% διδακτορικό τίτλο σπουδών. Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα, το 59.6% αυτών είναι άγαμοι, το 35.3% έγγαμοι ή συζούν και το 5,1% διαζευγμένοι. Το 35.1% των ερωτηθέντων είναι γονείς παιδιών, με το 31.1% αυτών να έχει ένα παιδί, το 58.4% δύο και το 1.6% τρία ή περισσότερα. Το 21.1% των ερωτηθέντων δεν έχει μηνιαίο εισόδημα, το μηνιαίο εισόδημα του 22.7% του δείγματος είναι χαμηλότερο των 600^{ων} ευρώ, του 21.8% από 600 έως 900 ευρώ, του 16.7% από 900 έως 1200 ευρώ, του 7.6% από 1200 έως 1500 ευρώ και του 1.3% αθροιστικά μεγαλύτερο των 1500^{ων} ευρώ. Τέλος, το δείγμα της έρευνας αποτελείται κατά 12.9% από ελεύθερους επαγγελματίες, κατά 14.2% από δημόσιου υπαλλήλους, κατά 14.0% από ιδιωτικούς υπαλλήλους, κατά 16.9% από συνταξιούχους, κατά 34.4% από άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά, κατά 3.3% από ανέργους και κατά 4.2% από άτομα άλλης ειδικότητας.

Πίνακας 1: Δημογραφικά χαρακτηριστικά

		N	%	M	T.A.
Φύλο	Άνδρας	151	33.6%		
	Γυναίκα	299	66.4%		
Επίπεδο εκπαίδευσης	Απόφοιτος Δημοτικού	4	.9%		
	Απόφοιτος Γυμνασίου	13	2.9%		
	Απόφοιτος Λυκείου	106	23.6%		
	Φοιτητής Ιδιωτικού Κολλεγίου / TEI / AEI	69	15.3%		
	Απόφοιτος Ιδιωτικού Κολλεγίου / TEI / AEI	196	43.6%		
	Μεταπτυχιακός Τίτλος	60	13.3%		
	Διδακτορικό Δίπλωμα	2	.4%		
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος/η	268	59.6%		
	Έγγαμος/η- Συζώ	159	35.3%		
	Διαζευγμένος/η	23	5.1%		
	Χήρος/α	0	.0%		
Έχετε παιδιά·	Ναι	158	35.1%		
	Όχι	292	64.9%		
Αριθμός παιδιών	1	50	31.1%		
	2	94	58.4%		
	≥3	17	1.6%		
Μηνιαίο εισόδημα	Χωρίς Εισόδημα	95	21.1%		
	Κάτω των 600 €	102	22.7%		
	600 – 900 €	98	21.8%		
	900 – 1200 €	75	16.7%		
	1200 – 1500 €	34	7.6%		
	1500 – 1800 €	16	3.6%		
	1800 – 2100 €	8	1.8%		
	2100 – 2500 €	4	.9%		
	2500 – 3000 €	4	.9%		
	3000– 3500 €	4	.9%		
	3500 – 4000 €	4	.9%		
	Άνω των 4000 €	6	1.3%		
Επάγγελμα	Ελεύθερος επαγγελματίας	58	12.9%		
	Δημόσιος Υπάλληλος	64	14.2%		
	Ιδιωτικός Υπάλληλος	63	14.0%		
	Συνταξιούχος	76	16.9%		
	Οικιακά	155	34.4%		
	Άνεργος/ η	15	3.3%		
	Άλλο	19	4.2%		
	Ηλικία			34.26	12.28

Στους Πίνακες 2 έως 4 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που αφορούν τις κλίμακες ευγνωμοσύνης, ικανοποίησης από τη ζωή και νοήματος ζωής. Αρχικά, προκύπτει ότι η συνολική μέση βαθμολογία των ερωτηθέντων είναι σχετικά υψηλή καθώς ισούται με 30.98 (T.A. = 4.96), ενώ παράλληλα, οι συμμετέχοντες στην έρευνα παρουσιάζουν ουδέτερο επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή (M = 22.19. T.A. = 4.95). Επιπρόσθετα, όσον αφορά την κλίμακα του νοήματος ζωής προκύπτει ότι οι μέσες βαθμολογίες των διαστάσεων της ύπαρξης νοήματος και της αναζήτησης νοήματος είναι παραπλήσιες καθώς ισούνται με 24.60 (T.A. = 5.23) και με 23.30 (T.A. = 6.32) αντίστοιχα. Αξιολογώντας τα συγκεκριμένα αποτελέσματα κρίνεται ότι ο βαθμός ύπαρξης και αναζήτησης νοήματος ζωής είναι σχετικά υψηλός.

Πίνακας 2: Επίπεδο βίωσης ευγνωμοσύνης

	M	T.A.
Έχω τόσα πολλά στη ζωή μου για τα οποία αισθάνομαι ευγνώμων	5.89	1.03
Εάν έπρεπε να φτιάξω έναν κατάλογο με όλα όσα είμαι ευγνώμων, θα ήταν ένας πολύ μακρύς κατάλογος.	5.38	1.23
Όταν κοιτάζω γύρω μου, δεν βλέπω πολλά για τα οποία να αισθάνομαι ευγνώμων.	2.83	1.53
Είμαι ευγνώμων σε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους.	4.98	1.31
Καθώς μεγαλώνω, διαπιστώνω ότι μου είναι πιο εύκολο να εκτιμώ τους ανθρώπους, τα γεγονότα και τις καταστάσεις που έχουν αποτελέσει μέρος της ιστορίας της ζωής μου.	5.75	1.26
Μπορεί να περάσει πολύ χρόνος μέχρι να νιώσω ευγνώμων για κάτι ή κάποιον.	4.17	1.59
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	30.98	4.96

Πίνακας 3: Επίπεδο βίωσης ικανοποίησης από τη ζωή

	M	T.A.
Από τις περισσότερες απόψεις η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.	4.41	1.187
Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές	4.46	1.238
Είμαι ικανοποιημένος/-η από τη ζωή μου	4.77	1.144
Μέχρι τώρα έχω αποκτήσει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή	4.65	1.374
Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου από την αρχή, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.	3.90	1.687
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	22.19	4.95

Πίνακας 4: Επίπεδο Ύπαρξης και Αναζήτησης Νοήματος Ζωής

	M	T.A.
Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.	4.95	1.158
Αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.	5.04	1.504
Πάντα αναζητώ να βρω το σκοπό της ζωής μου.	4.92	1.531
Η ζωή μου έχει έναν σαφή σκοπό.	4.84	1.291
Έχω καλή επίγνωση, του τι κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.	5.14	1.266
Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου.	4.84	1.285
Πάντα αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να είναι σημαντική.	5.11	1.362
Αναζητώ έναν σκοπό ή αποστολή στη ζωή μου.	4.85	1.527
Η ζωή μου δεν έχει σαφή σκοπό.	3.18	1.657
Αναζητώ νόημα στη ζωή μου	4.38	1.818
Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	24.60	5.23
Αναζήτηση Νοήματος Ζωής	24.30	6.32

5.2 Έλεγχοι Υποθέσεων

Βασική προϋπόθεση για την εκκίνηση της διαδικασίας εξαγωγής αποτελεσμάτων επαγωγικής στατιστικής και της διενέργειας ελέγχων υποθέσεων είναι η μελέτη του εάν τα δεδομένα της έρευνας ακολουθούν την κανονική κατανομή. Όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 5 βάσει των ελέγχων Kolmogorov-Smirnov και Shapiro-Wilk η υπόθεση της κανονικότητας των παρατηρήσεων για το σύνολο των προκυπτόντων από τη διαδικασία της Ανάλυσης Παραγόντων διαστάσεων απορρίπτεται ($p < 0.01$), είτε μέσω του ελέγχου Kolmogorov-Smirnov, είτε μέσω του ελέγχου Shapiro-Wilk, είτε μέσω και των δύο ελέγχων και ως εκ τούτου θα πρέπει να γίνει χρήση μη παραμετρικών μεθόδων επαγωγικής στατιστικής.

Πίνακας 5: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Τιμή ελέγχου	B.E.	p	Τιμή ελέγχου	B.E.	P
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.051	450	.007	.991	450	.007
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.062	450	.000	.990	450	.005
Ύπαρξη νοήματος	.056	450	.002	.982	450	.000
Αναζήτηση νοήματος	.081	450	.000	.959	450	.000

Η παράθεση των αποτελεσμάτων της έρευνας με τη χρήση εργαλείων της στατιστικής συμπερασματολογίας αρχικά εστιάζει στο είδος και την ένταση της συσχέτισης της διάστασης της κλίμακας ευγνωμοσύνης και του επιπέδου ικανοποίησης από τη ζωή, ανά ζεύγη. Όπως παρατηρείται στον Πίνακα 6, προκύπτει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση κατά Spearman του επιπέδου ευγνωμοσύνης που σημειώνουν τα άτομα και του επιπέδου ικανοποίησης από τη ζωή ($r_s(448)=.311, p<.001$). Κατά συνέπεια, όπως είναι αναμενόμενο, το αυξημένο επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή σηματοδοτεί επίσης αυξημένα επίπεδα ευγνωμοσύνης και το αντίστροφο.

Πίνακας 6: Συσχέτιση κατά Spearman των επιπέδων Ευγνωμοσύνης και Ικανοποίησης από τη Ζωή

	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	Spearman's r s (448)	.311
	p	.000

Προχωρώντας σε συσχέτιση των επιμέρους διαστάσεων της κλίμακας του Νοήματος Ζωής και της κλίμακας Ευγνωμοσύνης προκύπτουν τα αποτελέσματα του Πίνακα 7. Όπως παρατηρείται, προκύπτει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις μέσες βαθμολογίες της Κλίμακας Ευγνωμοσύνης και της διάστασης της Ύπαρξης Νοήματος Ζωής ($r_s(448)=.330, p<.001$), σηματοδοτώντας ότι όσο περισσότερο αυξημένο κρίνεται το επίπεδο ευγνωμοσύνης που σημειώνουν οι ερωτηθέντες, τόσο αυξάνει και το επίπεδο ύπαρξης νοήματος ζωής. Αντίθετα, δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική συσχέτιση των διαστάσεων της ευγνωμοσύνης και της αναζήτησης νοήματος ζωής με το παρατηρηθέν επίπεδο σημαντικότητας να είναι υψηλότερο το $\alpha=.05$ ($r_s(448)=.035, p=.463$) και ως εκ τούτου οι δυο μεταβλητές κρίνονται ασυσχέτιστες.

Πίνακας 7: Συσχέτιση κατά Spearman των επιπέδων Ευγνωμοσύνης και Νοήματος στη Ζωή

	Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	Αναζήτηση Νοήματος Ζωής
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	Spearman's r s (448)	.330
	p	.000

Εν συνεχεία, επιχειρείται συσχέτιση κατά Spearman των μέσων βαθμολογιών της Κλίμακας Ικανοποίησης από τη Ζωή και των επιμέρους διαστάσεων της Κλίμακας του Νοήματος Ζωής. Αρχικά προκύπτει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση του επιπέδου ικανοποίησης από τη ζωή και του βαθμού ύπαρξης νοήματος ζωής (r_s

(448)=.376, $p<.001$). Ως εκ τούτου τα υψηλά επίπεδα ύπαρξης νοήματος ζωής συνοδεύονται από επίσης υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και το αντίστροφο. Αντίθετα, η ικανοποίηση από τη ζωή παρουσιάζει αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τα επίπεδα αναζήτησης νοήματος ζωής ($r_s(448)=-.19, p<.001$). Κατά συνέπεια εξάγεται το συμπέρασμα ότι τα υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή σηματοδοτούν την παρουσία χαμηλών επιπέδων αναζήτησης νοήματος ζωής και το αντίστροφο.

Πίνακας 8: Συσχέτιση κατά Spearman των επιπέδων Ικανοποίησης από τη Ζωή και Νοήματος στη Ζωή

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	Spearman's r_s (448) p	Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	Αναζήτηση Νοήματος Ζωής
		.376	-.190
	.000	.000	

Στον Πίνακα 9, παρουσιάζονται οι μέσες βαθμολογίες των Κλιμάκων Ευγνωμοσύνης, Ικανοποίησης από τη Ζωή και Νοήματος Ζωής και τα αποτελέσματα των αντίστοιχων ελέγχων Mann-Whitney με βάση το φύλο των ερωτηθέντων. Προκύπτει ότι το φύλο επιδρά στο βαθμό ευγνωμοσύνης των ατόμων ($p<.001$), με τις γυναίκες να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες μέσες βαθμολογίες. Αντίστοιχα είναι τα αποτελέσματα που αφορούν τη διάσταση της ύπαρξης νοήματος ζωής ($p=.002$), με τις γυναίκες να παρουσιάζουν επίσης υψηλότερες μέσες βαθμολογίες. Αντίθετα, το επίπεδο ικανοποίησης από την ζωή δε διαφοροποιείται στατιστικά σημαντικά με βάση το φύλο των συμμετεχόντων στην έρευνα ($p=.936$), ενώ ανάλογα είναι τα αποτελέσματα που αφορούν τη διάσταση της αναζήτησης νοήματος ζωής ($p=.214$).

Πίνακας 9: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση το φύλο

		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Τιμή ελέγχου	B.E.	p	Τιμή ελέγχου	B.E.	p
Ανδρας	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.060	151	.200	.993	151	.645
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.060	151	.200	.992	151	.597
	Ύπαρξη νοήματος	.095	151	.002	.972	151	.003
	Αναζήτηση νοήματος	.095	151	.002	.976	151	.010
Γυναίκα	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.056	299	.024	.987	299	.010

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.067	299	.003	.988	299	.012
Ύπαρξη νοήματος	.058	299	.016	.985	299	.003
Αναζήτηση νοήματος	.096	299	.000	.947	299	.000

Πίνακας 10: Έλεγχος Mann-Whitney των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού των δεδομένων με βάση το φύλο

	Φύλο				P
	Άνδρας		Γυναίκα		
	M	T.A.	M	T.A.	
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	29.40	4.86	31.79	4.82	.000
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	22.28	4.64	22.14	5.11	.936
Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	23.42	5.50	25.20	4.99	.002
Αναζήτηση Νοήματος Ζωής	24.01	5.68	24.44	6.62	.214

Στη συνέχεια, μελετάται η συσχέτιση της ηλικίας των ερωτηθέντων και των μέσων βαθμολογιών των Κλιμάκων Ευγνωμοσύνης, Ικανοποίησης από τη Ζωή και Νοήματος Ζωής με τη χρήση του μη παραμετρικού συντελεστή συσχέτισης r_s (448) του Spearman. Αρχικά, προκύπτει ότι το επίπεδο ευγνωμοσύνης που αναγνωρίζουν τα άτομα κρίνεται ασυσχέτιστο με την ηλικία τους ($r_s(448) = .054, p = .254$). Τα άτομα μεγάλης ηλικίας παρουσιάζουν και υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή ($r_s(448) = .104, p = .024$), καθώς επίσης και υψηλότερα επίπεδα ύπαρξης νοήματος ζωής. Αντίθετα, η συσχέτιση της διάστασης της αναζήτησης νοήματος ζωής και της ηλικίας είναι αρνητική και στατιστικά σημαντική ($r_s(448) = -.153, p = .001$) και ως εκ τούτου τα άτομα χαμηλότερης ηλικίας παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αναζήτησης νοήματος στη ζωή και το αντίστροφο.

Πίνακας 11: Συσχέτιση κατά Spearman των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού των δεδομένων και της ηλικίας

		Ηλικία
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	Spearman's r_s (448)	.054
	p	.254
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	Spearman's r_s (448)	.107
	p	.024
Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	Spearman's r_s (448)	.256
	p	.000
Αναζήτηση Νοήματος Ζωής	Spearman's r_s (448)	-.153
	p	.001

Εξάλλου, μέσω των αντίστοιχων ελέγχων Kruskal- Wallis, προκύπτει ότι τα άτομα υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα ύπαρξης ($p=.002$), αλλά και αναζήτησης νοήματος ζωής ($p=.022$) σε σχέση ιδιαίτερα με τους απόφοιτους Α'βάθμιας και Β'βάθμιας εκπαίδευσης. Αντίθετα, οι μέσες βαθμολογίες των κλιμάκων ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή δε διαφοροποιούνται στατιστικά σημαντικά με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων (p ίσο με $.423$ και $.570$ αντίστοιχα).

Πίνακας 12: Έλεγχος κανονικότητας δεδομένων με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης

		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Τιμή ελέγχου	B.E.	p	Τιμή ελέγχου	B.E.	p
Α'Βάθμια- Β'Βάθμια	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.081	123	.047	.984	123	.165
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.081	123	.046	.986	123	.217
	Ύπαρξη νοήματος	.071	123	.195	.990	123	.506
	Αναζήτηση νοήματος	.087	123	.024	.976	123	.026
Γ'Βάθμια	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.053	265	.068	.989	265	.035
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.071	265	.003	.987	265	.016
	Ύπαρξη νοήματος	.063	265	.013	.985	265	.007
	Αναζήτηση νοήματος	.095	265	.000	.954	265	.000
Msc- PhD	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.092	62	.200	.982	62	.517
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.096	62	.200	.985	62	.642
	Ύπαρξη νοήματος	.164	62	.000	.931	62	.002
	Αναζήτηση νοήματος	.163	62	.000	.934	62	.002

Πίνακας 13: Έλεγχος Kruskal- Wallis των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού των δεδομένων με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης

	Επίπεδο εκπαίδευσης						
	Α'Βάθμια- Β'Βάθμια		Γ'Βάθμια		Msc- PhD		p
	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.	
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	31.05	4.90	31.12	5.07	3.29	4.62	.423
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	22.56	4.87	22.12	4.94	21.71	5.18	.570
Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	25.33	4.30	24.83	5.31	22.18	5.94	.002
Αναζήτηση Νοήματος Ζωής	24.78	5.59	24.59	6.44	22.06	6.79	.022

Μέσω του ελέγχου Mann- Whitney, προκύπτει ότι τα άτομα τα οποία έχουν παιδιά παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη βαθμολογία στην Κλίμακα

Ευγνωμοσύνης ($p=.015$) , μεγαλύτερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή ($p<.001$), καθώς και υψηλότερη βαθμολογία στη μεταβλητή της ύπαρξης νοήματος ζωής ($p<.001$). Αντίθετα, οι ερωτηθέντες οι οποίοι είναι γονείς σημειώνουν στατιστικά σημαντική χαμηλότερη μέση βαθμολογία στο επίπεδο της αναζήτησης νοήματος ζωής σε σχέση με τα άτομα τα οποία δεν έχουν παιδιά ($p<.001$). Μάλιστα, όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 13, οι ερωτηθέντες οι οποίοι έχουν 3 ή περισσότερα παιδιά παρουσιάζουν ιδιαίτερα υψηλότερη μέση βαθμολογία όσον αφορά τη μεταβλητή της αναζήτησης νοήματος ζωής ($p=.030$), σε σχέση με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες στην έρευνα βάσει του αντίστοιχου ελέγχου Kruskal- Wallis.

Πίνακας 14: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση την ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια

		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Τιμή ελέγχου	B.E.	p	Τιμή ελέγχου	B.E.	P
Ναι	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.080	158	.016	.983	158	.051
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.100	158	.001	.979	158	.018
	Ύπαρξη νοήματος	.093	158	.002	.978	158	.014
	Αναζήτηση νοήματος	.088	158	.004	.965	158	.000
Όχι	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.056	292	.030	.990	292	.052
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.065	292	.004	.991	292	.076
	Ύπαρξη νοήματος	.078	292	.000	.981	292	.001
	Αναζήτηση νοήματος	.083	292	.000	.959	292	.000

Πίνακας 15: Έλεγχος Mann- Whitney των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού των δεδομένων με βάση την ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια

	Έχετε παιδιά:				
	Ναι		Όχι		
	M	T.A.	M	T.A.	
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	31.77	5.05	3.56	4.86	.015
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	23.70	4.96	21.37	4.76	.000
Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	27.02	4.40	23.29	5.19	.000
Αναζήτηση Νοήματος Ζωής	22.48	6.88	25.28	5.77	.000

Πίνακας 16: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση τον αριθμό των παιδιών

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Τιμή ελέγχου	B.E.	p	Τιμή ελέγχου	B.E.	P
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.057	289	.025	.990	289	.055
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.066	289	.004	.991	289	.077
Ύπαρξη νοήματος	.079	289	.000	.981	289	.001
Αναζήτηση νοήματος	.081	289	.000	.959	289	.000
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.123	50	.056	.945	50	.021
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.171	50	.001	.921	50	.003
Ύπαρξη νοήματος	.130	50	.034	.970	50	.227
Αναζήτηση νοήματος	.092	50	.200	.982	50	.623
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.110	94	.007	.979	94	.145
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.087	94	.078	.989	94	.656
Ύπαρξη νοήματος	.112	94	.005	.966	94	.015
Αναζήτηση νοήματος	.094	94	.039	.948	94	.001
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.138	17	.200	.969	17	.799
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.131	17	.200	.973	17	.863
Ύπαρξη νοήματος	.126	17	.200	.950	17	.455
Αναζήτηση νοήματος	.162	17	.200	.946	17	.398

Πίνακας 17: Έλεγχος Kruskal- Wallis των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού των δεδομένων με βάση τον αριθμό των παιδιών

	Αριθμός παιδιών						P
	1		2		≥3		
	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.	
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	32.42	5.36	31.77	4.53	29.76	6.69	.173
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	24.34	4.71	23.23	5.15	23.59	4.69	.323
Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	26.80	4.52	27.27	4.37	25.88	5.30	.493
Αναζήτηση Νοήματος Ζωής	21.00	6.71	22.73	7.04	25.76	5.45	.030

Εξάλλου, προκύπτει ότι παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις όσον αφορά το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή που παρουσιάζουν οι ερωτηθέντες με βάση το επάγγελμα που ασκούν ($p=.017$). Πιο συγκεκριμένα, οι δημόσιοι υπάλληλοι, οι άνεργοι και οι συνταξιούχοι φαίνεται να αναγνωρίζουν υψηλότερα

επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή σε σχέση με τους υπολοίπους ερωτηθέντες. Αντίστοιχα, οι ελεύθεροι επαγγελματίες, οι δημόσιοι υπάλληλοι και οι συνταξιούχοι, αλλά και τα άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά σε δεύτερο βαθμό, παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες μέσες βαθμολογίες στο επίπεδο της αναζήτησης νοήματος ζωής ($p=.047$).

Πίνακας 18: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση το επάγγελμα

		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Τιμή ελέγχου	B.E.	p	Τιμή ελέγχου	B.E.	P
Ελεύθερος επαγγελματίας	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.141	58	.006	.951	58	.020
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.122	58	.030	.983	58	.593
	Ύπαρξη νοήματος	.088	58	.200	.980	58	.464
	Αναζήτηση νοήματος	.137	58	.008	.929	58	.002
Δημόσιος Υπάλληλος	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.099	64	.190	.978	64	.310
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.094	64	.200	.981	64	.428
	Ύπαρξη νοήματος	.106	64	.073	.960	64	.039
	Αναζήτηση νοήματος	.137	64	.004	.920	64	.001
Ιδιωτικός Υπάλληλος	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.122	63	.021	.966	63	.077
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.092	63	.200	.986	63	.708
	Ύπαρξη νοήματος	.105	63	.081	.982	63	.502
	Αναζήτηση νοήματος	.100	63	.195	.969	63	.113
Συνταξιούχος	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.087	76	.200	.963	76	.027
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.116	76	.013	.975	76	.130
	Ύπαρξη νοήματος	.089	76	.200	.971	76	.079
	Αναζήτηση νοήματος	.084	76	.200	.964	76	.029
Οικιακά	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.079	155	.020	.982	155	.039
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.067	155	.084	.985	155	.086
	Ύπαρξη νοήματος	.093	155	.002	.962	155	.000
	Αναζήτηση νοήματος	.071	155	.057	.967	155	.001
Ανεργος/ η	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.196	15	.127	.912	15	.147
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.196	15	.126	.928	15	.259
	Ύπαρξη νοήματος	.178	15	.200	.943	15	.416
	Αναζήτηση νοήματος	.125	15	.200	.917	15	.176
Άλλο	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.107	19	.200	.954	19	.458

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.106	19	.200	.974	19	.857
Ύπαρξη νοήματος	.162	19	.200	.939	19	.257
Αναζήτηση νοήματος	.199	19	.047	.875	19	.017

Πίνακας 19: Έλεγχος Kruskal- Wallis των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού των δεδομένων με βάση το επάγγελμα

	Επάγγελμα																p
	Ελεύθερος επαγγελματίας		Δημόσιος Υπάλληλος		Ιδιωτικός Υπάλληλος		Συνταξιούχος		Οικιακά		Ανεργος/ η		Άλλο				
	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.			
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	31.00	4.77	3.66	4.96	3.98	4.73	31.91	4.42	3.70	5.05	31.47	5.45	3.26	7.07	.632		
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	2.93	4.15	23.22	4.92	22.24	5.24	23.59	4.92	21.60	5.05	24.80	4.95	22.68	4.45	.017		
Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	23.14	5.35	24.22	5.57	25.16	4.71	25.03	5.08	24.31	5.34	26.67	4.82	27.53	3.84	.090		
Αναζήτηση Νοήματος Ζωής	25.47	5.56	25.05	6.33	22.76	6.60	25.29	5.84	24.06	6.39	22.33	7.19	22.74	7.13	.047		

Τέλος, ολοκληρώνοντας τη μελέτη της ύπαρξης ή μη στατιστικά σημαντικών διαφοροποιήσεων των μέσων βαθμολογιών των υπό μελέτη διαστάσεων με βάση τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων, προκύπτει ότι τα άτομα με ιδιαίτερα υψηλό μηνιαίο εισόδημα παρουσιάζουν και υψηλότερο επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή με το παρατηρηθέν επίπεδο σημαντικότητας που προκύπτει μέσω του αντίστοιχου ελέγχου Kruskal- Wallis να είναι χαμηλότερο του $\alpha=.05$ ($p=.046$).

Πίνακας 20: Έλεγχοι κανονικότητας δεδομένων με βάση το μηνιαίο εισόδημα

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			
	Τιμή ελέγχου	B.E.	p	Τιμή ελέγχου	B.E.	p	
Χωρίς Εισόδημα	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.075	95	.200	.986	95	.404
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.088	95	.067	.984	95	.305
	Ύπαρξη νοήματος	.069	95	.200	.980	95	.168
	Αναζήτηση νοήματος	.138	95	.000	.921	95	.000
Κάτω των 600 €	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.072	102	.200	.989	102	.549
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.093	102	.029	.972	102	.026
	Ύπαρξη νοήματος	.075	102	.172	.984	102	.242
	Αναζήτηση νοήματος	.079	102	.117	.969	102	.016

600 – 1500 €	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.069	207	.017	.986	207	.036
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.072	207	.010	.989	207	.107
	Ύπαρξη νοήματος	.074	207	.008	.981	207	.007
	Αναζήτηση νοήματος	.083	207	.001	.966	207	.000
1500 – 2500 €	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.107	28	.200	.966	28	.483
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.090	28	.200	.978	28	.806
	Ύπαρξη νοήματος	.133	28	.200	.938	28	.096
	Αναζήτηση νοήματος	.195	28	.008	.894	28	.008
> 2500 €	Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.128	18	.200	.962	18	.641
	Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	.155	18	.200	.942	18	.309
	Ύπαρξη νοήματος	.274	18	.001	.808	18	.002
	Αναζήτηση νοήματος	.139	18	.200	.902	18	.062

Πίνακας 21: Έλεγχος Kruskal- Wallis των μέσων βαθμολογιών των διαστάσεων προσδιορισμού των δεδομένων με βάση το μηναίο εισόδημα

	Μηνιαίο εισόδημα										P
	Χωρίς Εισόδημα		Κάτω των 600 €		600 – 1500 €		1500 – 2500 €		> 2500 €		
	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.	M	T.A.	
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	31.38	4.58	31.11	4.70	3.82	5.23	31.29	4.94	29.61	5.33	.816
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	22.91	4.86	21.15	4.74	22.04	5.16	23.61	4.54	23.78	3.49	.046
Ύπαρξη Νοήματος Ζωής	24.39	5.46	24.68	5.03	24.61	4.99	26.11	4.54	22.78	8.14	.479
Αναζήτηση Νοήματος Ζωής	24.93	6.45	25.29	5.86	23.76	6.29	22.29	6.03	24.56	8.09	.053

Μελετώντας την επίδραση των επιπέδων ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή που βιώνουν τα άτομα στη μεταβλητή της ύπαρξης νοήματος ζωής αρχικά προκύπτει ότι στην περίπτωση που τίθεται ως μοναδική ανεξάρτητη μεταβλητή το επίπεδο ευγνωμοσύνης των ερωτηθέντων η επίδραση του στο επίπεδο ύπαρξης νοήματος είναι θετική και στατιστικά σημαντική ($\beta_1=.404$, $p<.001$). Επιπρόσθετα, αντίστοιχα είναι τα αποτελέσματα της επίδρασης του επιπέδου της ικανοποίησης από τη ζωή στη μεταβλητή του επιπέδου ύπαρξης νοήματος ($\beta_1=.389$, $p<.001$), ενώ η συγκεκριμένη σχέση επιβεβαιώνεται και στην περίπτωση που στο αντίστοιχο μοντέλο παλινδρόμησης τίθενται ως ανεξάρτητες μεταβλητές το επίπεδο των βαθμολογιών

στην Κλίμακα Ευγνωμοσύνης ($\beta_1=.309$, $p<.001$) και στην Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή ($\beta_2=.286$, $p<.001$). Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι τα αυξημένα επίπεδα ευγνωμοσύνης, αλλά και ικανοποίησης από τη ζωή των ερωτηθέντων οδηγούν και σε υψηλότερα επίπεδα αναγνώρισης ύπαρξης νοήματος στη ζωή και το αντίστροφο, χαμηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης, αλλά και ικανοποίησης από τη ζωή σηματοδοτούν και χαμηλά επίπεδα ύπαρξης νοήματος ζωής. Το σύνολο των παλινδρομήσεων είναι στατιστικά σημαντικές ($p<.001$), ενώ η επεξηγηματικότητα των ανεξάρτητων μεταβλητών στην εξαρτημένη κρίνεται χαμηλή με τους αντίστοιχους συντελεστές προσδιορισμού να είναι χαμηλοί. Εξάλλου, η υπόθεση της κανονικότητας των καταλοίπων επιβεβαιώνεται σε κάθε περίπτωση, ενώ παράλληλα, πληρούνται οι υποθέσεις της ομοιογένειας των δεδομένων και της γραμμικότητας των υποδειγμάτων.

Πίνακας 22: Αποτελέσματα παλινδρομήσεων OLS της επίδρασης των διαστάσεων της Ευγνωμοσύνης και της Ικανοποίησης από τη Ζωή στη διάσταση της Ύπαρξης Νοήματος Ζωής

Μεταβλητές	Συντελεστές		
Σταθερά	12.088 (.000)	15.968 (.000)	8.689 (.000)
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.404 (.000)		.309 (.000)
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή		.389 (.000)	.286 (.000)
R ²	.146	.136	.212
F	76.891 (.000)	7.235 (.000)	59.994 (.000)

Τέλος, όσον αφορά την επίδραση των επιπέδων ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή που βιώνουν τα άτομα στη μεταβλητή της αναζήτησης νοήματος ζωής, προκύπτει ότι η μεταβλητή της ευγνωμοσύνης δεν επιδρά στατιστικά σημαντικά στην εξαρτημένη μεταβλητή του επιπέδου αναζήτησης νοήματος ζωής σε καμία περίπτωση ($p>.05$), με το αντίστοιχο υπόδειγμα παλινδρόμησης να κρίνεται μη στατιστικά σημαντικό ($p=.833$). Αντίθετα, όσο μεγαλύτερα είναι τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή που βιώνουν οι ερωτηθέντες τόσο μειώνεται και η βαθμολογία της διάστασης της αναζήτησης νοήματος ζωής και το αντίστροφο με την αντίστοιχη ανεξάρτητη μεταβλητή να καθίσταται στατιστικά σημαντικά και αρνητική, τόσο όταν αυτή τίθεται ως μοναδική ανεξάρτητη μεταβλητή ($\beta_1=-.234$, $p<.001$), όσο και όταν στο υπόδειγμα παλινδρόμησης υπεισέρχεται και η μεταβλητή του επιπέδου της ευγνωμοσύνης ($\beta_2=-.286$, $p<.001$). Τα συγκεκριμένα υποδείγματα παλινδρόμησης είναι στατιστικά σημαντικά ($p<.001$), με την επεξηγηματικότητα παρόλα αυτά των ανεξάρτητων μεταβλητών στις μεταβολές της εξαρτημένης να μην είναι υψηλή καθώς

οι αντίστοιχοι συντελεστές προσδιορισμού δεν ξεπερνούν το 4%. Η υπόθεση της κανονικότητας των καταλοίπων επιβεβαιώνεται επίσης, ενώ παράλληλα, επίσης πληρούνται οι υποθέσεις της ομοιογένειας των δεδομένων και της γραμμικότητας των υποδειγμάτων.

Πίνακας 23: Αποτελέσματα παλινδρομήσεων OLS της επίδρασης των διαστάσεων της Ευγνωμοσύνης και της Ικανοποίησης από τη Ζωή στη διάσταση της Αναζήτησης Νοήματος Ζωής

Μεταβλητές	Συντελεστές		
Σταθερά	23.903 (.000)	29.479 (.000)	27.082 (.000)
Κλίμακα Ευγνωμοσύνης	.013 (.833)		.102 (.105)
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή		-.234 (.000)	-.268 (.000)
R ²	.010	.034	.039
F	.044 (.833)	15.530 (.000)	9.110 (.000)

Συμπεράσματα, Συζήτηση και Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα

Η υποκειμενική ευτυχία, όπως αυτή προσδιορίζεται από σειρά διαστάσεων, αποτελεί ένα φαινόμενο που έχει κεντρίσει σε σημαντικό βαθμό τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον στην ακαδημαϊκή βιβλιογραφία. Έτσι, κατά τα τελευταία χρόνια οι σύγχρονες θεωρίες την προσεγγίζουν ως ένα πολυσύνθετο φαινόμενο που έχει μια πολύπλοκη αιτιολογική βάση με σαφές ψυχολογικό και κοινωνικό υπόβαθρο. Υπό αυτό το πρίσμα, διάφορες μεταβλητές της ανθρώπινης ψυχολογίας έχουν διερευνηθεί ως προς την επιρροή τους στην υποκειμενική ευτυχία. Στο πλαίσιο αυτό, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης από τη ζωή και του νοήματος ζωής. Το σημαντικότερο εύρημα της έρευνας αφορά στο ότι το τρίπτυχο των συγκεκριμένων διαστάσεων παρουσιάζει ισχυρού βαθμού συσχέτιση, με τη σύγχρονη βιβλιογραφία να παρέχει επαρκείς ενδείξεις σχετικά με τη σύνδεση της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης από τη ζωή και του νοήματος ζωής ως στοιχεία που συνθέτουν την υποκειμενική ευτυχία.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των σχέσεων που αναπτύσσονται μεταξύ των διαστάσεων που συνθέτουν την υποκειμενική ευτυχία και πιο συγκεκριμένα, της ευγνωμοσύνης της ικανοποίησης από την ζωή και της ύπαρξης και αναζήτησης νοήματος ζωής. Σε δεύτερο βαθμό, επιχειρήθηκε η ύπαρξη ή μη στατιστικά σημαντικών διαφοροποιήσεων στα επίπεδα παρουσίας των διαστάσεων προσδιορισμού της υποκειμενικής ευτυχίας, ενώ παράλληλα, διερευνήθηκε η παρουσία ή μη της επίδρασης του επιπέδου ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή στην ύπαρξη και την αναζήτηση νοήματος ζωής.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας, αρχικά προέκυψε ότι η ευγνωμοσύνη παρουσιάζει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή, αλλά και με εκείνο της ύπαρξης νοήματος ζωής. Όσον αφορά τη σχέση της ευγνωμοσύνης και της ύπαρξης νοήματος ζωής, τα αποτελέσματα συμφωνούν με τη θέση των Bono & Sender (2018) ότι η ευγνωμοσύνη αποτελεί έννοια της οποίας η παρουσία οδηγεί στην δημιουργία νοήματος, ευημερίας και συνοχής στη ζωή των ατόμων. Σύμφωνα με τα παραπάνω, προκύπτει ότι η θετική και στατιστικά σημαντική επίδραση της ευγνωμοσύνης στα επίπεδα ύπαρξης νοήματος ζωής, η οποία διαπιστώθηκε στην παρούσα έρευνα, κρίνεται σύμφωνη με την εμπειρική παραδοχή

των Datu & Mateo (2015), οι οποίοι θεωρούν ότι η ευγνωμοσύνη ενισχύει το επίπεδο αισθήματος ύπαρξης νοήματος ζωής. Μάλιστα, μέσω του συγκεκριμένου αποτελέσματος μπορεί να συμπεραθεί η στενή σύνδεση της ευγνωμοσύνης και της ύπαρξης νοήματος ζωής, την οποία άλλωστε τονίζουν και οι Watkins et al (2003), οι οποίοι τοποθετούν της ευγνωμοσύνη στους σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες της ευημερίας των ατόμων, ενώ τονίζουν ότι τόσο η ευγνωμοσύνη όσο και η ύπαρξη νοήματος ζωής λειτουργούν προβλεπτικά προς το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή καταδεικνύοντας την ομόρροπη φύση των συγκεκριμένων διαστάσεων.

Επιπρόσθετα, όσον αφορά τη σχέση της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή, η οποία κρίνεται θετική και στατιστικά σημαντική, με τα συγκεκριμένα αποτελέσματα να συμφωνούν με εκείνα των Yildirim & Alanazi (2018), καθώς όταν τα άτομα αισθάνονται ότι απολαμβάνουν θετικά συναισθήματα τότε αυξάνονται και τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης που τα χαρακτηρίζουν. Επιπρόσθετα, δεδομένου ότι ο Gilman (2001), θεωρεί ότι η ευγνωμοσύνη ευνοεί τις ανθρώπινες σχέσεις, οι οποίες συνδέονται με την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή, τα αποτελέσματα της έρευνας ενισχύουν την θεώρηση ότι οι άνθρωποι τείνουν να είναι ευγνώμονες όταν βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή βάσει και των αποτελεσμάτων των Datu & Mateo (2015).

Παράλληλα, όπως προέκυψε στη συγκεκριμένη έρευνα η ικανοποίηση των ατόμων από τη ζωή συσχετίζεται θετικά και στατιστικά σημαντικά με την ύπαρξη νοήματος ζωής, λειτουργώντας μάλιστα προβλεπτικά προς αυτή. Στον αντίποδα η συσχέτιση της ικανοποίησης από τη ζωή και της αναζήτησης νοήματος ζωής κρίθηκε αρνητική και στατιστικά σημαντική, με την ικανοποίηση μάλιστα να επιδρά αρνητικά στα επίπεδα της αναζήτησης νοήματος ζωής. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα έρχονται σε πλήρη συμφωνία με εκείνα των Doğan et al (2012), οι οποίοι θεωρούν ότι εφόσον τα επίπεδα αναζήτησης νοήματος στη ζωή είναι υψηλά, προκύπτει απουσία ύπαρξης νοήματος ζωής και ως εκ τούτου είναι επόμενη η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή δεδομένης και της θετικής της σχέσης με την ύπαρξη νοήματος ζωής.

Εξάλλου, όπως αποτυπώθηκε στη μελέτη, τα επίπεδα ευγνωμοσύνης και αναζήτησης νοήματος ζωής διαφοροποιούνται βάση του φύλου, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερες μέσες βαθμολογίες. Ο σημαντικός ρόλος του φύλου στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας των ατόμων επιβεβαιώθηκε και στη μελέτη των

Chui&Wong (2015), ενώ παράλληλα, η θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση της ηλικίας με τις διαστάσεις της ικανοποίησης από τη ζωή και της ύπαρξης νοήματος ζωής, σηματοδοτεί ότι τα στοιχεία που συνθέτουν την υποκειμενική ευτυχία παγιώνονται στη πορεία της ζωής του ατόμου, γεγονός που επιβεβαιώνεται και μέσω της αρνητικής συσχέτισης της ηλικίας και της διάστασης της αναζήτησης νοήματος ζωής. Εξάλλου, τα αποτελέσματα της μελέτης των Chui&Wong (2015), τα οποία αναδεικνύουν ότι τα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας είναι δυνατό να διαφοροποιούνται βάσει των ακαδημαϊκών επιδόσεων των ατόμων επιβεβαιώνονται μερικώς και στη συγκεκριμένη μελέτη, με τα άτομα υψηλότερου ακαδημαϊκού επιπέδου να παρουσιάζουν και χαμηλότερες μέσες βαθμολογίες όσον αφορά τις διαστάσεις του νοήματος ζωής. Εξάλλου, τα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας των ατόμων παρουσιάζονται αυξημένα σε περιπτώσεις όπου οι ερωτηθέντες είναι γονείς, με τη υποσημείωση ότι τα ίδια άτομα διαφαίνεται να αναζητούν σε μεγαλύτερο βαθμό νόημα στη ζωή τους. Τέλος, προκύπτει ότι η επαγγελματική κατάσταση καθώς και οι απολαβές των ατόμων επιδρούν σημαντικά στην ικανοποίηση των ατόμων από τη ζωή, καθώς η παρουσία σταθερών επαγγελματικών σχέσεων και ικανοποιητικού μισθού αυξάνουν το αίσθημα ικανοποίησης των ερωτηθέντων από τη ζωή.

Η παρούσα έρευνα είναι η πρώτη που εξετάζει τη σχέση μεταξύ της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης από τη ζωή και του νοήματος ζωής σε δείγμα Ελλήνων. Ωστόσο, τα ευρήματά της δεν θα πρέπει να γενικεύονται αλλά, αντίθετα, να εξετάζονται με τη δέουσα προσοχή, δεδομένων των ερευνητικών περιορισμών. Ο σημαντικότερος εξ αυτών σχετίζεται με το γεγονός ότι τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στη μελέτη για τη συλλογή των δεδομένων αποτελούν κλίμακες αυτοαναφοράς και συμπληρώθηκαν από τους ίδιους τους ερωτηθέντες, με αποτέλεσμα οι απαντήσεις να ενέχουν ένα βαθμό μεροληψίας. Στους ερευνητικούς περιορισμούς συγκαταλέγεται και ο περιορισμένος αριθμός ερευνών που έχουν διενεργηθεί στην Ελλάδα σχετικά με τα στοιχεία προσδιορισμού της υποκειμενικής ευτυχίας, ενώ παράλληλα θα πρέπει να αναφερθεί ότι κάποια από τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν βρίσκονται σε διαδικασία στάθμισης στην ελληνική γλώσσα, η οποία περιστελλει την αξιοπιστία των δεδομένων και ως εκ τούτου των αποτελεσμάτων. Λαμβάνοντας υπόψη τους προαναφερθέντες περιορισμούς και το ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον που παρουσιάζει η σχέση μεταξύ της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης από τη ζωή και του νοήματος ζωής, η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να την εξετάσει βάσει

σταθμισμένων στην ελληνική γλώσσα ερευνητικών εργαλείων. Επιπλέον, ερευνητικό ενδιαφέρον παρουσιάζει και η διερεύνηση άλλων ψυχολογικών μεταβλητών που ενδεχομένως διαμεσολαβούν την εν λόγω σχέση, όπως είναι τα επίπεδα θλίψης, χαράς άγχους, αυτοεκτίμησης και αυτοαντίληψης των ατόμων. Τέλος, οι μελλοντικές έρευνες σε αυτό το πεδίο θα πρέπει να μελετήσουν τις διασυνδέσεις μεταξύ της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης από τη ζωή και του νοήματος ζωής με την ψυχική υγεία των ατόμων.

Βιβλιογραφία

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of personality*, 73(1), 79-114.
- Aldinger, M., Stopsack, M., Ulrich, I., Appel, K., Reinelt, E., Wolff, S., ... & Barnow, S. (2014). Neuroticism developmental courses-implications for depression, anxiety and everyday emotional experience: a prospective study from adolescence to young adulthood. *BMC psychiatry*, 14(1), 210.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (2005). Developing measures of perceived life quality: Results from several national surveys. In *Citation Classics from Social Indicators Research* (pp. 75-100). Springer, Dordrecht.
- Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (Eds.). (2014). *Meaning in positive and existential psychology*. New York, NY: Springer.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Bono, G., & Sender, J. T. (2018). How Gratitude Connects Humans to the Best in Themselves and in Others. *Research in Human Development*, 15(3-4), 224-237.
- Bosacki, S., Sitnik, V., Dutcher, K., & Talwar, V. (2018). Gratitude, Social Cognition, and Well-Being in Emerging Adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(5), 256-269.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Bruni, L. (2005). *Economics and happiness: Framing the analysis*. Springer Nature.
- Bryan, J. L., Young, C. M., Lucas, S., & Quist, M. C. (2018). Should I say thank you? Gratitude encourages cognitive reappraisal and buffers the negative impact of ambivalence over emotional expression on depression. *Personality and Individual Differences*, 12, 253-258.

- Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H. E., & Blakar, R. M. (2017). Everyday understandings of happiness, good life, and satisfaction: Three different facets of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, *12*(2), 481-505.
- Choi, J. (2016). Sustainable behavior: Study engagement and happiness among university students in South Korea. *Sustainability*, *8*(7), 599.
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, *125*(3), 1035-1051.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *psychometrika*, *16*(3), 297-334.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied developmental science*, *7*(3), 119-128.
- Datu, J. A., & Mateo, N. J. (2015). Gratitude and Life Satisfaction among Filipino Adolescents: The Mediating Role of Meaning in Life. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *37*(2), 198-206.
- Deb, S., Thomas, S., Bose, A., & Aswathi, T. (2019). Happiness, Meaning, and Satisfaction in Life as Perceived by Indian University Students and Their Association with Spirituality. *Journal of religion and health*, 1-17.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, *95*(3), 542.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, *31*(2), 103-157.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. In *Culture and well-being* (pp. 43-70). Springer, Dordrecht.

- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In *Assessing well-being* (pp. 67-100). Springer, Dordrecht.
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). What Predicts Positive Life Events that Influence the Course of Depression? A Longitudinal Examination of Gratitude and Meaning in Life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444-458.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: the influence of emotion on trust. *Journal of personality and social psychology*, 88(5), 736.
- Eckersley, R. (2013). Subjective wellbeing: Telling only half the story. *Social Indicators Research*, 112(3), 529-534.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 846-855.
- Flora, K. (2019). Second wave of positive psychology: Beyond the dichotomy of positive and negative and the consequences in the practice of psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 1-8.
- Frankl, V. E. (1963). Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 33(2), 390-390.
- Frankl, V. E. (1985). Man's Search for Meaning. New York: Washington Square Press. Retrieved from <https://ernstchan.com/b/src/1435009987453.pdf>

- Frankl, V. E. (1992). Meaning in industrial society. In *International forum for logotherapy*. Viktor Frankl Inst of Logotherapy.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The journal of positive psychology*, 4(5), 408-422.
- Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, E. S. (2014). *Handbook of positive psychology in schools*. London: Routledge.
- George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 365-375.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of youth and adolescence*, 30(6), 749-767.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of personality and social psychology*, 98(6), 946.
- Hafen Jr, M., Ratcliffe, G. C., & Rush, B. R. (2013). Veterinary medical student well-being: depression, stress, and personal relationships. *Journal of veterinary medical education*, 40(3), 296-302.
- Halama, P., & Dedova, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits?. *Studia psychologica*, 49(3), 191.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). (The feeling of) meaning-as-information. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 153-167.

- Jans-Beken, L. G. P. J. (2018). Appreciating Gratitude: New Perspectives on the Gratitude-Mental Health Connection.
- Jia, L., Tong, E. M., & Lee, L. N. (2014). Psychological “gel” to bind individuals’ goal pursuit: Gratitude facilitates goal contagion. *Emotion, 14*(4), 748-760.
- Jim, H. S., Purnell, J. Q., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D., & Andersen, B. L. (2006). Measuring meaning in life following cancer. *Quality of Life Research, 15*(8), 1355-1371.
- Kabasakal, Z. (2015). Life satisfaction and family functions as-predictors of problematic Internet use in university students. *Computers in Human Behavior, 53*, 294-304.
- Keser, A. (2005). The relationship between job and life satisfaction in automobile sector employees in Bursa-Turkey. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources, 7*(2), 52-63.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness Studies, 6*(3), 261-300.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality, 47*(5), 539-546.
- Kothari, C. R. (2004). *Research methodology: Methods and techniques*. New Age International.
- Leontiev, D. A. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian & East European Psychology, 43*(6), 45-72.
- Li, X., & Zheng, X. (2014). Adult attachment orientations and subjective well-being: Emotional intelligence and self-esteem as moderators. *Social Behavior and Personality: an international journal, 42*(8), 1257-1265.
- Li, Y. (2018). Building well-being among university teachers: The roles of psychological capital and meaning in life. *European Journal of Work and*

Organizational Psychology, 27(5), 594-602.

Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(8), 1243-1254.

Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.

Lo, H. H., Kwok, S. Y., Yeung, J. W., Low, A. Y., & Tam, C. H. (2017). The moderating effects of gratitude on the association between perceived parenting styles and suicidal ideation. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6), 1671-1680.

López-Ortega, M., Torres-Castro, S., & Rosas-Carrasco, O. (2016). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale (SWLS): secondary analysis of the Mexican Health and Aging Study. *Health and quality of life outcomes*, 14(1), 170.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.

McCullough, M. E. (2002). Savoring life, past and present: Explaining what hope and gratitude share in common. *Psychological Inquiry*, 13(4), 302-304.

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2001). The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6). *Retrieved April, 16, 2010.*
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological bulletin, 127(2)*, 249.
- Neal, J. D., Sirgy, M. J., & Uysal, M. (1999). The role of satisfaction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. *Journal of Business Research, 44(3)*, 153-163.
- Newman, I., Benz, C. R., & Ridenour, C. S. (1998). *Qualitative-quantitative research methodology: Exploring the interactive continuum*. SIU Press.
- Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit?. *Social Indicators Research, 87(3)*, 393-407.
- Oconnell, B. H., Oshea, D., & Gallagher, S. (2017). Feeling Thanks and Saying Thanks: A Randomized Controlled Trial Examining If and How Socially Oriented Gratitude Journals Work. *Journal of Clinical Psychology, 73(10)*, 1280-1300.
- Oladipo, S. E., Adenaike, F. A., Adejumo, A. O., & Ojewumi, K. O. (2013). Psychological predictors of life satisfaction among undergraduates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 82*, 292-297.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology, 3(2)*, 137-152.
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: a literature review. *The Researcher-International Journal of Management Humanities and Social Sciences, 1(2)*, 25-32.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological bulletin, 131(6)*, 925.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*, 433-456.

- Roberts, R. C. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. *The psychology of gratitude*, 58-78.
- Rode, J. C. (2002). *The role of core evaluations within a comprehensive job and life satisfaction model: A longitudinal analysis* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
- Rusk, R. D., Vella-Brodrick, D. A., & Waters, L. (2015). Gratitude or Gratefulness? A Conceptual Review and Proposal of the System of Appreciative Functioning. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2191-2212.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Salvador-Ferrer, C. (2016). The relationship between Gratitude and Life satisfaction in a sample of Spanish university students. *Anales De Psicología*, 33(1), 114.
- 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.
- Seligman, M. (2011). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). *American Psychological Association*.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, *60*(5), 410.
- Sheldon, K.M., & King, L. (Eds.) (2001). Positive Psychology [special issue]. *American Psychologist*, *56*(3), 216-263.
- Sherhoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Gilman, R., Huebner, E. S., & Furlong, M. (2014). Handbook of Positive Psychology in School. *Flow in School Revisited: Cultivating Engaged Learner and Optimal Learning Environments*. New York: Routledge,.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, *65*(5), 467-487.
- Sirgy, M. J., Rahtz, D. R., Cicic, M., & Underwood, R. (2000). A method for assessing residents' satisfaction with community-based services: a quality-of-life perspective. *Social Indicators Research*, *49*(3), 279-316.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*, *2*, 667-676.
- Spector, P. E., Cooper, C. L., Sanchez, J. I., O'Driscoll, M., Sparks, K., Bernin, P., ... & Miller, K. (2001). Do national levels of individualism and internal locus of control relate to well-being: an ecological level international study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, *22*(8), 815-832.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. *The human quest for meaning*, *2*, 165-184.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, *23*(4), 381-385.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in life

- questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counselling Psychology*, 53(1). 80-93.
- Stevens, J. P. (2012). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Routledge.
- Taş, I., & Iskender, M. (2017). An Examination of Meaning in Life, Satisfaction with Life, Self-Concept and Locus of Control among Teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 21.
- Tatarkiewicz, W. (1976). Analysis of happiness.
- Templeton J. (2018). The science of gratitude.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7(2), 183-225.
- Veenhoven, R. (1990). Inequality in happiness: inequality in countries compared across countries.
- Vieselmeyer, J., Holguin, J., & Mezulis, A. (2017). The role of resilience and gratitude in posttraumatic stress and growth following a campus shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(1), 62.
- Vogt, W. P. (2007). *Quantitative research methods for professionals* (pp. 117-118). Boston: Pearson/allyn and Bacon.
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Cross-lagged analyses between life meaning, self-compassion, and subjective well-being among gifted adults. *Mindfulness*, 1-10.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. *The psychology of gratitude*, 167.
- Watkins, P. C., & Scheibe, D. (2017). Gratitude. In *Subjective Well-Being and Life Satisfaction* (pp. 210-229). Routledge.
- Watkins, P. C., Emmons, R. A., Greaves, M. R., & Bell, J. (2017). Joy is a distinct positive emotion: Assessment of joy and relationship to gratitude and well-

- being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(5), 522-539.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Hailu, L. (1998, June). Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memories. In *11th Annual Convention of the American Psychological Society, Denver, CO, USA*.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.
- Wong, P. T. (1998). *Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wong, P. T. (Ed.). (2013). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. Routledge.
- Wong, P. T., & Fry, P. S. (1998). *The human quest for meaning*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- Woodford, M. R., Pacey, M. S., Kulick, A., & Hong, J. S. (2015). The LGBTQ social climate matters: Policies, protests, and placards and psychological well-being among LGBTQ emerging adults. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 27(1), 116-141.
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21.
- You, S., Lee, J., Lee, Y., & Kim, E. (2018). Gratitude and life satisfaction in early adolescence: The mediating role of social support and emotional difficulties. *Personality and Individual Differences*, 13, 122-128.
- Βασιλικού, Κ. (2016). *Πώς η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει και επηρεάζεται από το νόημα ζωής, την ικανοποίηση από τη ζωή και τη μοναξιά* (Master's thesis).

- Γαλανάκη, Ε. (2003). Θέματα αναπτυξιακής ψυχολογίας. Αθήνα: Ατραπός.
- Εταιρεία, Ε. Ψ., & Ψυχολογίας, Κ. Σ. 3ο.
- Ζαπανδιώτου, Α. (2013). *Η σχέση των θετικών συναισθημάτων με το νόημα στη ζωή και την υποκειμενική ευτυχία: μια συγκριτική μελέτη σε ελληνικό πληθυσμό προ και κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης* (Master's thesis).
- Καρακώστα, Α. (2016). *Γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα και παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας: εμπειρικά ευρήματα από την εφαρμογή ενός ομαδικού προγράμματος σε γονείς παιδιών προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας* (Doctoral dissertation, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Σχολή Κοινωνικών Επιστημών. Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία).
- Κουδιγκέλη, Φ. (2017). *Ψυχική ανθεκτικότητα και επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης* (Doctoral dissertation, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Σχολή Κοινωνικών Επιστημών. Τμήμα Ψυχολογίας. Τομέας Γενικής Ψυχολογίας).
- Λαζάρου, Δ (2016). *Το νόημα της ζωής μέσα από την εξέταση του παραλόγου του Α. Camus και μια δυνατότητα σύνδεσης του Υπαρξισμού με το πεδίο της ψυχολογίας* (Master's thesis).
- Παπαναστασίου, Έ. Κ., & Παπαναστασίου, Κ. (2014). Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας.
- Πετράκη, Ζ. (2019). *Η δομή της έννοιας της υποκειμενικής ενημερίας σε παιδιά ηλικίας 8, 10 και 12 ετών* (Doctoral dissertation).
- Σταλίκας, Α., & Μυτσκίδου, Π. (2011). Εισαγωγή στη θετική Ψυχολογία. Εκδόσεις Τόπος, Αθήνα.
- Ψύλλου, Α. (2014). *Τα φιλαράκια: σχεδιασμός, κατασκευή, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για τη συναισθηματική ανθεκτικότητα των παιδιών του δημοτικού σχολείου* (Doctoral dissertation, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών. Τμήμα Παιδαγωγικό Προσχολικής Εκπαίδευσης).

Παράρτημα

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (SWLS)

Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις, παρακαλώ βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Στην κλίμακα αυτή 1 σημαίνει ότι δεν νιώσατε καθόλου αυτό το συναίσθημα και 7 ότι νιώσατε έτσι πάρα πολύ συχνά.

1. Με τους περισσότερους τρόπους η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.

1 2 3 4 5 6 7 2.

2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.

1 2 3 4 5 6 7 3.

3. Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου.

1 2 3 4 5 6 7 4.

4. Μέχρι τώρα έχω πάρει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.

1 2 3 4 5 6 7 5.

5. Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου ξανά, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.

1 2 3 4 5 6 7

Ερωτηματολόγιο σχετικά με την ευγνωμοσύνη – Έξι ερωτήσεων (GQ-6)

Με βάση την παρακάτω κλίμακα, συμπληρώστε τον κατάλληλο αριθμό δίπλα από κάθε πρόταση για να δείξετε κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με το περιεχόμενό της.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Διαφωνώ ελάχιστα	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ ελάχιστα	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα

- 1.Υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα στη ζωή μου για τα οποία είμαι ευγνώμων. ____
2. Εάν έπρεπε να κάνω ένα κατάλογο με όλα εκείνα για τα οποία είμαι ευγνώμων, αυτός ο κατάλογος θα ήταν πολύ μεγάλος. ____
- 3.Όταν κοιτάζω τον κόσμο, δεν βλέπω πολλά πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων. ____
- 4.Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στους οποίους είμαι ευγνώμων. ____
- 5.Καθώς μεγαλώνω, είμαι σε θέση να εκτιμήσω καλύτερα τους ανθρώπους που έχω γνωρίσει και τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που έχω βιώσει στη ζωή μου. ____
- 6.Μπορεί να περάσει πολύς καιρός χωρίς να νιώσω ευγνωμοσύνη για κάποιον ή κάτι.

Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής

Παρακαλώ σκεφτείτε για λίγο χρόνο τι κάνει τη ζωή σας να είναι σημαντική για εσάς. Απαντήστε στις επόμενες προτάσεις με όση ειλικρίνεια και ακρίβεια μπορείτε. Να θυμάστε ότι οι ερωτήσεις αυτές είναι πολύ υποκειμενικές και ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Απαντήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

Απόλυτα Αναληθές	Πολύ Αναληθές	Αρκετά Αναληθές	Δεν μπορώ να πω Αληθές ή Αναληθές	Αρκετά Αληθές	Πολύ Αληθές	Απόλυτα Αληθές
1	2	3	4	5	6	7

1. ____ Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.
2. ____ Αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.
3. ____ Πάντα αναζητώ να βρω το σκοπό της ζωής μου.
4. ____ Η ζωή μου έχει έναν σαφή σκοπό.
5. ____ Έχω καλή επίγνωση του τι κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.
6. ____ Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου.
7. ____ Πάντα αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να είναι σημαντική.
8. ____ Αναζητώ έναν σκοπό ή αποστολή στη ζωή μου.
9. ____ Η ζωή μου δεν έχει σαφή σκοπό.
10. ____ Αναζητώ νόημα στη ζωή μου.