

Ευτυχισμένες προσωπικότητες: Μια μελέτη σε νεαρούς ενήλικες

Άντρια Μιτσηγιώργη

Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου

Μεταπτυχιακή εργασία

Δρ. Παναγιώτης Σταυρινίδης

Δεκέμβρης 2022

Εισαγωγή

Σε έρευνα τους οι Diener και Oishi (2006), διαπίστωσαν ότι συμμετέχοντες από 48 διαφορετικά έθνη, βαθμολόγησαν τη σημασία της ευτυχίας στη ζωή τους με 8,03 σε μια κλίμακα 9 βαθμών, ορίζοντας την ευτυχία ως ένα αγαθό υπέρτατης σημασίας. Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας, είναι η μελέτη του υπέρτατου αγαθού της ευτυχίας σε σχέση με την προσωπικότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη νεαρών ενηλίκων, μέσα από τη διερεύνηση πέντε υποθέσεων.

Παρόλο που από τα αποτελέσματα της ποιοτικής ανάλυσης, φαίνεται ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων πιστεύει στο συσχετισμό της ευτυχίας με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η υπόθεση αυτή έχει αδύνατη υποστήριξη από τα αποτελέσματα της ποσοτικής ανάλυσης αφού φαίνεται ότι ο πιο ισχυρός προγνωστικός παράγοντας της ευτυχίας είναι η συναισθηματική νοημοσύνη. Η ευτυχία είναι θετικά συσχετισμένη με την εξωστρέφεια (Υπόθεση 1) και τη δεκτικότητα στην εμπειρία. Το ίδιο ισχύει και για το νευρωτισμό, όπου βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ευτυχίας (Υπόθεση 2), η τιμή του συντελεστή συσχέτισης όμως είναι μέτριος. Όπως αναμενόταν, η συσχέτιση της ευτυχίας με την συναισθηματική νοημοσύνη ήταν στατιστικά σημαντική και η τιμή του συντελεστή ήταν σημαντική (Υπόθεση 3), ενώ η συσχέτιση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ευτυχία, θα παραμένει στατιστικά σημαντική ακόμα και με τον έλεγχο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (Υπόθεση 4). Τέλος, η ευτυχία έχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ηλικία, το εισόδημα και την οικογενειακή κατάσταση των ανθρώπων (Υπόθεση 5), χωρίς ωστόσο οι σχέσεις αυτές να είναι ισχυρές.

Ορισμοί

Ευτυχία

Μια γενική περιγραφή της ευτυχίας, είναι η εσωτερική εμπειρία μιας θετικής κατάστασης του νου, η οποία μπορεί να προκληθεί με διάφορα μέσα (Lu & Shih, 1997). Η εμπειρία αυτή, είναι ουσιαστικά οι αξιολογήσεις των ανθρώπων για τη ζωή τους και περιλαμβάνει τόσο τις γνωστικές τους κρίσεις όσο και τις συναισθηματικές εκτιμήσεις των διαθέσεων και των συναισθημάτων τους (Jahagirdar, 2020). Η κατάσταση ευεξίας και το συναίσθημα ικανοποίησης, προέρχονται από τα θετικά γεγονότα στη ζωή του ατόμου σε κοινωνικό, πνευματικό, οικονομικό, ψυχολογικό και φυσιολογικό τομέα (Hommerich & Klien, 2012).

Η διάσταση της ευτυχίας, αφορά επίσης τη χρονικότητα και τον προσανατολισμό της σε σχέση με την αντίληψη του ατόμου και την κοινωνική οργάνωση. Μπορεί να αξιολογηθεί δηλαδή, σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή ή σε ένα τμήμα της ζωής του ατόμου ή σε ολόκληρη τη ζωή του στο σύνολό της (Walker & Kavedzija, 2015). Τα στοιχεία και οι πηγές της, μπορεί να αλλάξουν δραματικά με την πάροδο του χρόνου, αφού όπως ανέφεραν οι Lu και Shih (1997), το μοτίβο διαφοροποίησης της ευτυχίας, αντιστοιχεί σε συγκεκριμένες ανησυχίες που σχετίζονται με συγκεκριμένα στάδια της ζωής του ατόμου. Οι Hommerich και Klien (2012), από την άλλη εισηγήθηκαν το σεβασμό προς την υποκειμενικότητα της ευτυχίας και επαναπροσδιόρισαν την ευτυχία ως το «τί κατανοεί το άτομο ως τη δική του προσωπική ευτυχία».

Αντικειμενική/Υποκειμενική Ευημερία

Η ευτυχία, είναι ένας χαλαρός όρος με πολλές σημασίες και έτσι συχνά αποφεύγεται στην επιστημονική βιβλιογραφία. Η υποκειμενική ευημερία από την άλλη, είναι ένας ευρύς όρος που αναφέρεται σε όλες τις διαφορετικές μορφές αξιολόγησης της ζωής ή της συναισθηματικής

εμπειρίας ενός ατόμου, όπως η ικανοποίηση, το θετικό συναίσθημα και το χαμηλό αρνητικό συναίσθημα (Diener, et al., 2016). Στον τομέα της αντικειμενικής/υποκειμενικής ευημερίας ή ποιότητας ζωής, έχει κυριαρχήσει δηλαδή η υπόθεση ότι η ευτυχία περιλαμβάνει τη μεγιστοποίηση των ευχάριστων συναισθημάτων και την ελαχιστοποίηση των δυσάρεστων συναισθημάτων (Tamir, et al., 2017).

Ικανοποίηση από τη ζωή

Η ικανοποίηση από τη ζωή, αντικατοπτρίζει τις σκέψεις ενός ατόμου για τη ζωή του και διακρίνεται εννοιολογικά και εμπειρικά από τη συναισθηματική ευεξία ή τη βιωμένη ευτυχία (Piff & Moskowitz, 2018). Η ικανοποίηση από τη ζωή, περιλαμβάνει τα επιθυμητά ή ευχάριστα συναισθήματα του ατόμου, όπως η απόλαυση, η ευγνωμοσύνη και η ικανοποίηση και φαίνεται να επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες που χρησιμοποιούνται για τη συστηματική αξιολόγηση της ζωής κάποιου, όπως η υγεία, το εισόδημα και η ποιότητα της εργασίας (Schimmack & Oishi, 2005).

Κατάλληλα συναισθήματα

Η υποκειμενική ευημερία προβλέπει ότι οι άνθρωποι είναι πιο ευτυχισμένοι όσο λιγότερο αισθάνονται δυσάρεστα συναισθήματα, είτε το επιθυμούν είτε όχι. Αυτό συμβαίνει επειδή οι ερευνητές της υποκειμενικής ευτυχίας συνήθως αντιμετωπίζουν τα ευχάριστα συναισθήματα ως θετικά και τα δυσάρεστα ως αρνητικά (Diener et al., 2016). Από την άλλη, κατά τους Diener et al. (2016) η ευτυχία θα μπορούσε να περιλαμβάνει ακόμα και δυσάρεστα συναισθήματα όπως ο θυμός ή ο φόβος, όταν αυτά ευνοούν τους στόχους του ατόμου. Η ευτυχία δηλαδή, είναι το να βιώνει το άτομο τα σωστά συναισθήματα, χωρίς απαραίτητα αυτά να είναι ευχάριστα, το να νιώθει συναισθήματα που θεωρεί κατάλληλα δεδομένων των αναγκών και των κινήτρων του. Ο

Proffitt (2006) ανάφερε ότι τα θετικά συναισθήματα, επιτρέπουν στα άτομα να διευρύνουν το εύρος σκέψης και δράσεων τους και να χτίσουν τους πνευματικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και φυσικούς πόρους τους με την πάροδο του χρόνου. Ενώ τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος ή ο θυμός, βοηθούν το άτομο να επικεντρωθεί στην άμεση απειλή ή το πρόβλημα, τα θετικά συναισθήματα και η γενική ευημερία καθιστούν το άτομο σε ετοιμότητα να εξερευνήσει το περιβάλλον και να προσεγγίσει νέους στόχους, δημιουργώντας έτσι διαρκείς προσωπικούς πόρους.

Θεωρίες

Συνοπτικά σχετικά με τις θεωρίες της υποκειμενικής ευημερίας, δεν υπάρχει μια ενιαία γενική θεωρία, αφού η υποκειμενική ευημερία αποτελεί ένα ευρύ κατασκευάσμα που θα πρέπει να προσεγγίζεται και να προσδιορίζεται πολύπλευρα. Υπάρχουν ωστόσο τρεις τρόποι με τους οποίους οι ψυχολόγοι μελετούν την ευτυχία (Jahagirdar, 2020):

1. Θεωρίες ικανοποίησης αναγκών και στόχου

Αυτές οι θεωρίες, υποστηρίζουν ότι η ευτυχία προκύπτει από την προσπάθεια επίτευξης κατάλληλων στόχων και την ικανοποίηση των θεμελιωδών ανθρώπινων αναγκών του ατόμου (Piff, P. K., 2018). Ως ακολούθως:

Θεωρία Αυτό-προσδιορισμού

Η θεωρία αυτό-προσδιορισμού, είναι μια προσέγγιση η οποία υπογραμμίζει τη σημασία των εσωτερικών πόρων του ατόμου στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και τη συμπεριφορική του αυτό-ρύθμιση. Διερευνά τις έμφυτες τάσεις του ατόμου για ανάπτυξη και τις ψυχολογικές του ανάγκες, με βάση τα κίνητρα, την προσωπικότητά του καθώς και τις συνθήκες που ευνοούν αυτές τις θετικές διαδικασίες. Συνεπώς, η ευημερία επιτυγχάνεται όταν κάποιος ικανοποιεί τις

βασικές ανθρώπινες ανάγκες του, συμπεριλαμβανομένης της αυτονομίας, της ικανότητας και της συγγένειας.

Θεωρία του ηδονισμού

Στη βάση αυτής της θεωρίας, η ευτυχία είναι θέμα της ωμής υποκειμενικής αίσθησης του ατόμου. Μια ευτυχισμένη ζωή μεγιστοποιεί τα συναισθήματα της ευχαρίστησης, έχει πληθώρα έντονων απολαύσεων και ελαχιστοποιεί τον πόνο. (Velleman, J. D., 1991). Η ηδονή δεν έχει την ίδια σημασία με την σωματική ηδονή, όσον αφορά την ευτυχία, αλλά προέρχεται από μια βραχυπρόθεσμη ευχαρίστηση, ή από την επίτευξη στόχων ή άλλων σημαντικών αποτελεσμάτων για το άτομο (Ryan & Deci, 2001).

2. Θεωρίες Γενετικής και Προδιάθεσης Προσωπικότητας

Προτείνουν ότι, η ευημερία επηρεάζεται από τα γονίδια και συνδέεται με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας της εξωστρέφειας και του νευρωτισμού. Αυτό, με τη σειρά του, σημαίνει ότι η ευημερία δεν αλλάζει πολύ με την πάροδο του χρόνου. Ως ακολούθως:

Θεωρία γενετικά καθορισμένου σημείου ευτυχίας

Το επίπεδο ευτυχίας, κατά τους Lyubomirsky, Sheldon και Schkade (2005) ορίζεται από τρεις κύριους παράγοντες: το γενετικά καθορισμένο σημείο ευτυχίας του ατόμου και άλλους έμμεσους παράγοντες (όπως φύλο, εκπαίδευση, πολιτισμός) και τις δραστηριότητες/πρακτικές στις οποίες εμπλέκεται το άτομο. Πιο συγκεκριμένα, στην εξίσωση της ευτυχίας το γενετικό στοιχείο αντιπροσωπεύεται με ένα ποσοστό της τάξης του 50%, οι συνθήκες ζωής με μόλις 10%, ενώ το υπόλοιπο 40% καθορίζεται από τις εκ προθέσεως δραστηριότητες του ατόμου. Ο Seligman (2002) από την άλλη, υποστήριξε ότι οι τρεις κύριοι παράγοντες της ευτυχίας: είναι το

καθορισμένο σημείο ευτυχίας του ατόμου, οι συνθήκες ζωής και οι εκούσιοι παράγοντες ελέγχου του.

Θεωρία της ηδονικής προσαρμογής

Η προσαρμογή στις περιβαλλοντικές αλλαγές ονομάζεται «ηδονικός διάδρομος» ή «ομοιοστατικός έλεγχος» Warr, P. (2018). Πιο συγκεκριμένα, τα συναισθηματικά συστήματα του ατόμου μεταβάλλονται αναλόγως των γεγονότων της ζωής του και έπειτα φαίνεται να επανέρχονται ξανά στο αρχικό τους επίπεδο (Brickman και Campbell, 1971). Συνεπώς, επανεξετάζοντας τη θεωρία του γενετικά καθορισμένου σημείου της ευτυχίας, σε συνδυασμό με την ιδέα της ηδονικής προσαρμογής, θα μπορούσαμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η ευτυχία είναι σχετικά σταθερή με την πάροδο του χρόνου, και επομένως οι προσπάθειες για αύξηση της ευτυχίας είναι μάταιες. Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει ότι αν και η υποκειμενική ευημερία μπορεί να σχετίζεται με χαρακτηριστικά προσωπικότητας (π. Riediger, M., & Brose, A. (2018) Jahagirdar, D. (2020).

3. Θεωρίες διαδικασίας/δραστηριότητας

Υποστηρίζουν ότι η ευημερία, μπορεί να βελτιωθεί με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες που είναι ενδιαφέρουσες και απαιτούν προσπάθεια. Ως ακολούθως:

Θεωρία διεύρυνσης και δόμησης

Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία (Fredrickson, 1998, 2001), τα θετικά συναισθήματα επιτρέπουν στα άτομα να διευρύνουν το εύρος σκέψης-δράσεων τους και να χτίσουν τους πνευματικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και φυσικούς πόρους τους με την πάροδο του χρόνου. Ενώ τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος ή ο θυμός, κάνουν κατάλληλα το άτομο να επικεντρωθεί στην άμεση απειλή ή πρόβλημα, τα θετικά συναισθήματα και η γενική ευημερία παράγουν την

ετοιμότητα να εξερευνήσει το περιβάλλον και να προσεγγίσει νέους στόχους, δημιουργώντας έτσι διαρκείς προσωπικούς πόρους. (Lu και Shih, 1997).

Θεωρία της επιθυμίας ή των προτιμήσεων

Η θεωρία της επιθυμίας υποστηρίζει ότι η ευτυχία είναι το να αποκτήσεις αυτό που θέλεις, αφήνοντας το περιεχόμενο της επιθυμίας στο άτομο. Η θεώρηση αυτή θα μπορούσε να συνάδει με τον ηδονισμό, όταν το άτομο αποσκοπεί στη μέγιστη δυνατή ευχαρίστηση και το λίγο πόνο. Ωστόσο η θεωρία της επιθυμίας υποστηρίζει ότι η εκπλήρωση μιας επιθυμίας συμβάλλει στην ευτυχία του ατόμου ανεξάρτητα από την ευχαρίστηση ή ακόμα και τη δυσαρέσκεια που μπορεί να αισθάνεται. Συνεπώς, το κριτήριο της επιθυμίας για την ευτυχία μετακινείται από την ποσότητα της ευχαρίστησης του ηδονισμού προς την λιγότερο υποκειμενική κατάσταση του πόσο καλά ικανοποιούνται οι επιθυμίες κάποιου (Griffin, 1986).

Θεωρία της αντικειμενικής λίστας

Η προσέγγιση αυτή, προσδιορίζει την ευτυχία έξω από το συναίσθημα και σε μια λίστα με «πραγματικά πολύτιμα» πράγματα στον πραγματικό κόσμο. Η ευτυχία, αποτελείται από επιτυχίες σε ορισμένα πράγματα μιας λίστας αξιόλογων επιδιώξεων, όπως επιτεύγματα σταδιοδρομίας, φιλία, ελευθερία από ασθένειες και πόνο, υλικές ανέσεις, πνεύμα πολιτών, ομορφιά, εκπαίδευση, αγάπη, γνώση, και καλή συνείδηση. Ωστόσο, δε μπορούμε να αγνοήσουμε ότι κατά την αξιολόγηση της ζωής ως προς το επίπεδο της ευτυχίας, θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη και τα συναισθήματα και τις επιθυμίες του ατόμου (Nussbaum, 1992).

Αυθεντική ευτυχία

Η θεωρία της αυθεντικής ευτυχίας, υποστηρίζει ότι υπάρχουν τρία διαφορετικά είδη ευτυχίας: η ευχάριστη ζωή, η καλή ζωή και η ζωή με νόημα. Τα δύο πρώτα είναι υποκειμενικά, ενώ το τρίτο

είναι τουλάχιστον εν μέρει αντικειμενικό. Η ζωή με νόημα περιλαμβάνει μέσα την έννοια του «ανήκειν» και το να συντελεί το άτομο στο μεγαλύτερο και πιο αξιόλογο, πέρα από τις απολαύσεις και τις επιθυμίες του ίδιου εαυτού. Με αυτόν τον τρόπο, η αυθεντική ευτυχία συνθέτει τις τρεις παραδόσεις: Η ευχάριστη ζωή αφορά την ευτυχία με την έννοια του ηδονισμού. Η καλή ζωή έχει να κάνει με την ευτυχία με την έννοια της επιθυμίας και η ζωή με νόημα αφορά την ευτυχία με την έννοια της αντικειμενικής λίστας. Συμπληρωματικά, η αυθεντική ευτυχία επιτρέπει περαιτέρω την «πλήρη ζωή», μια ζωή που ικανοποιεί και τα τρία κριτήρια της ευτυχίας. (Seligman, 2002).

Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Στις ερευνητικές εργασίες που προηγήθηκαν, έγινε μια προσπάθεια προσέγγισης της ευτυχίας/υποκειμενικής ευεξίας με τον έλεγχο μιας πληθώρας μεταβλητών. Μερικά από τα ερευνητικά αποτελέσματα που σχετίζονται με τις μεταβλητές και τα ερευνητικά ερωτήματα που προσπαθεί να απαντήσει η παρούσα έρευνα, παρουσιάζονται ακολούθως.

Κοινωνικές σχέσεις

Οι πολύ ευτυχισμένοι άνθρωποι, σύμφωνα με τους Diener και Seligman (2002), έχουν εξαιρετικές κοινωνικές σχέσεις. Μια άποψη που υποστηρίζουν και άλλες μελέτες, οι οποίες σημειώνουν ότι η ευτυχία τείνει να αναδεικνύει τα καλύτερα στους ανθρώπους, καθιστώντας τους πιο κοινωνικούς, συνεργάσιμους και ακόμη και ηθικούς. Τα άτομα με χρόνια υψηλό ή πειραματικά αυξημένο θετικό συναίσθημα έχει παρατηρηθεί ότι κρίνουν τα άτομα που γνώρισαν πρόσφατα με πιο θετικό πρίσμα, ότι ενδιαφέρονται περισσότερο για την κοινωνική αλληλεπίδραση και επίσης πιο επιρρεπή στην αυτό-αποκάλυψη (Berry & Hansen, 1996). Το πειραματικά επαγόμενο θετικό συναίσθημα αυξάνει επίσης την εμπιστοσύνη στους άλλους

(Dunn & Schweitzer, 2005). Με παρόμοιο τρόπο, όσοι αναφέρουν υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή δείχνουν πιο γενικευμένη εμπιστοσύνη στους άλλους (Brehm & Rahn, 1997), που με τη σειρά του προβλέπει όχι μόνο την ατομική αλλά και την κοινωνική ευημερία. Οι άνθρωποι αναφέρουν καλύτερη διάθεση, ευτυχία και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή όταν περιβάλλεται από άλλους που νιώθουν επίσης θετικοί, χαρούμενοι και ικανοποιημένοι. Ομοίως, οι άνθρωποι είναι πιο υγιείς σωματικά και απολαμβάνουν καλύτερη σωματική υγεία όταν βρίσκονται μέσα σε υγιή κοινωνικά δίκτυα (Chopik, W. J. & O'Brien, E., 2016).

Οικογενειακή κατάσταση

Παρόλο που η έρευνα των Lu και Shih (1997), έδειξε ότι ο ορισμός της ευτυχίας διαφοροποιείται στα διάφορα στάδια της ζωής των ατόμων, σημείωσαν ότι η σημαντικότητα της οικογένειας και των διαπροσωπικών σχέσεων δεν επηρεάζεται από την ηλικία. Έρευνες εστιασμένες στη σχέση μεταξύ ευτυχίας και γάμου, έδειξαν ότι τα παντρεμένα άτομα τείνουν να είναι πιο ευτυχισμένα από τα ανύπαντρα ή τα διαζευγμένα άτομα (Lucas et al., 2003). Δε μπορούμε να παραβλέψουμε όμως το γεγονός ότι η ίδια η ευτυχία μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερες σχέσεις, αφού οι ευτυχισμένοι άνθρωποι τείνουν να είναι πιο οι εξωστρεφείς, να έχουν υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης και εμπιστοσύνης, κάτι που ίσως να αυξάνει την ποσότητα και την ποιότητα των κοινωνικών και οικογενειακών τους σχέσεων. Η απόκτηση παιδιών ωστόσο, όπως ανέφεραν οι Kohler, Behrman και Skyttthe (2004) αυξάνουν σημαντικά την ευτυχία των γονιών τους, όσον αφορά στο πρώτο παιδί. Τα επιπλέον παιδιά όμως, μειώνουν την ευτυχία των μητέρων τους και αφήνουν αμετάβλητη την ευτυχία των πατέρων τους.

Προσωπικοί και επαγγελματικοί στόχοι

Η προσπάθεια και η πρόοδος προς ουσιαστικούς, ευχάριστους, μέτριας πρόκλησης στόχους είναι μια σημαντική πηγή ευτυχίας (Emmons, 1986, Little, 1989, Brunstein, 1993). Όπως έχουν αναφέρει οι Myers και Diener (1995), η ευτυχία φαίνεται να αυξάνεται περισσότερο κατά τη συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες και την πρόοδο στους στόχους του, παρά κατά την παθητική εμπειρία περιστάσεων που ο ίδιος επιθυμεί (σελ. 17). Η ποιοτική έρευνα των Halonen και Lomas (2014), έδειξε ακόμα ότι ο παθιασμένος τρόπος ζωής σχετίζεται με ένα σκοπό, τη δημιουργία θετικού αντίκτυπου και την αναζήτηση της ποικιλίας. Αυτά τα βασικά στοιχεία, δημιουργούν μια ενισχυτική, αυτό-συντηρούμενη πορεία η οποία προσφέρει μια ηδονική και ευδαιμονική ευτυχία και ενισχύει τη ζωή. Μέσα από την επιδίωξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων λοιπόν, τα άτομα φαίνεται να προσεγγίσουν τη συναισθηματική τους ισορροπία, καθώς και τη σωματική και ψυχολογική τους ευεξία. Οι άνθρωποι μαθαίνουν μηχανισμούς που συμβάλλουν στην προσωπική τους ευτυχία, ενώ το θετικό συναίσθημα από μόνο του έχει βρεθεί ότι προδιαθέτει τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι η ζωή έχει νόημα (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006). Τα διαθέσιμα στοιχεία υποδηλώνουν ότι η ευτυχία δεν είναι μόνο προϊόν επιτυχίας, αλλά ταυτόχρονα και παραγωγός της. Όπως για παράδειγμα, τα πιο ευτυχισμένα άτομα έχουν περισσότερες πιθανότητες να αποφοιτήσουν από το κολέγιο, είναι πιο πιθανό να εξασφαλίσουν μια δουλειά, να έχουν πιο αξιόλογες θέσεις εργασίας, να λάβουν ευνοϊκές αξιολογήσεις από τους προϊσταμένους τους και τελικά είναι πιο πιθανό να κερδίσουν υψηλότερα εισοδήματα (Caspi, & Moffitt, 2003).

Πλούτος

Ο πλούτος και η ικανοποίηση από τη ζωή φαίνεται να έχουν ισχυρή σύνδεση, αλλά φθίνουσα όσο το εισόδημα τείνει να αυξάνει. Συνεπώς, τα χρήματα έχουν θετική, όχι όμως σταθερή,

επίδραση στην ευτυχία. (Frey & Stutzer, 2002a). Αξίζει να σημειωθεί ότι η ακραία επιθυμία για πλούτο, χαρακτηρίστηκε ως τοξική για την ευτυχία. Τα άτομα που εστιάζουν στα χρήματα και τα υλικά αγαθά, σε βάρος των οικογενειακών και κοινωνικών τους σχέσεων, τείνουν να αισθάνονται λιγότερο ικανοποιημένοι με τη ζωή τους, βιώνουν λιγότερο το θετικό συναίσθημα και περισσότερο το αρνητικό (Kasser & Kanner, 2004).

Θρησκεία

Η θρησκεία παρουσιάζει μια θετική, αλλά μέτρια, επίδραση στην ευτυχία. Η συμμετοχή σε θρησκευτικές λειτουργίες, η δύναμη της θρησκευτικής πίστης, η σχέση με τον Θεό και η προσευχή συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας, υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή και χαμηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών (Ferriss, 2002). Η θετική επίδραση της θρησκείας στην ευτυχία από την άλλη, ίσως να βασίζεται στην αίσθηση του νοήματος και του σκοπού που παρέχουν οι θρησκευτικές πεποιθήσεις στο άτομο, καθώς και από τα κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης που σχετίζονται με την οργανωμένη θρησκεία.

Νοημοσύνη και εκπαίδευση

Υφιστάμενες μελέτες, έδειξαν ακόμα ότι υπάρχει μια ασθενής θετική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου εκπαίδευσης και της ευτυχίας, αφού η επίδραση της νοημοσύνης στην ευτυχία, φαίνεται να είναι πολύ αδύναμη ή και ανύπαρκτη (Witter et al., 1984).

Συναισθηματική νοημοσύνη

Η συναισθηματική νοημοσύνη αντιθέτως, έχει συσχετιστεί σταθερά με την ευτυχία. (Schutte et al., 2002). Άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης πιστεύουν ότι είναι «σε επαφή» με τα συναισθήματά τους και μέσω της αυτορρύθμισης απολαμβάνουν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας (Furnham & Petrides, 2003). Η λειτουργικότητα της ικανότητας της

συναισθηματικής νοημοσύνης όμως περιπλέκεται σημαντικά από το γεγονός ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες είναι εκ φύσεως υποκειμενικές και συνεπώς δεν επιδέχονται αντικειμενικά κριτήρια βαθμολόγησης. Η συναισθηματική επίγνωση περιλαμβάνει την επίγνωση των συναισθημάτων του ατόμου αλλά και των άλλων και σχετίζεται με το συναίσθημα και τις διαθέσεις που βρίσκονται στα κατώτερα επίπεδα ιεραρχιών προσωπικότητας (Alegre, Perez-Escoda, & Lopez-Cassa, 2019).

Φύλο

Οι Diener et al., (1999) ανέφεραν ότι παρόλο που οι γυναίκες βιώνουν τόσο αρνητικά όσο και θετικά συναισθήματα συχνότερα και σε μεγαλύτερη ένταση από τους άνδρες, τα επίπεδα ευτυχίας τους δε διαφοροποιούνται σημαντικά συγκριτικά με τους άνδρες. Ακόμα και σε μελέτες που παρατηρήθηκαν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας στις γυναίκες, οι διαφορές αυτές φάνηκε να εξαλείφονται όταν συμπεριλήφθηκαν και άλλες δημογραφικές μεταβλητές. Δηλαδή, παρόλο που η διακύμανση στην ευτυχία δε διαφέρει σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα, η διακύμανση στην ένταση των συναισθηματικών εμπειριών δείχνει ότι οι γυναίκες τείνουν βιώνουν εντονότερα συναισθήματα (Diener et al., 1999).

Γενετικά χαρακτηριστικά

Η κληρονομικότητα και το γενετικά καθορισμένο σημείο της ευτυχίας του ατόμου, δεν μπορούν να εξαιρεθούν από την εξίσωση της ευτυχίας. Τα σχετικά αμετάβλητα γενετικά χαρακτηριστικά του ατόμου, φαίνεται να ορίζουν ένα σταθερό σημείο γύρω από το οποίο διακυμαίνεται το επίπεδο ευτυχίας του και να διαφοροποιούν επίσης το επίπεδο ευτυχίας του ατόμου συγκριτικά με τους υπόλοιπους ανθρώπους (Tellegen et al., 1988). Το σημείο αυτό, συμβάλλει επίσης στη σχετική σταθερότητα της υποκειμενικής ευημερίας κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου. Η

προσαρμογή στην ευτυχία λοιπόν, αποτελεί έναν παράγοντα, ο οποίος θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά τη μελέτη της παρόλο που μελέτες έδειξαν η ευτυχία είναι μέτρια κληρονομήσιμη (Roysamb et al., 2014).

Χαρακτηριστικά προσωπικότητας

Σε μια προσπάθεια προσέγγισης της ευτυχίας, οι ερευνητές κατέληξαν σε μια εξαντλητική λίστα αρετών και σε ένα σύστημα ταξινόμησης αποτελούμενο από δυνατά σημεία χαρακτήρων (Park, Peterson, Seligman, 2004). Ωστόσο, δύο από τα σημαντικότερα γενετικά χαρακτηριστικά, που έχουν και την ισχυρότερη συσχέτιση με την ευτυχία είναι η εξωστρέφεια και ο νευρωτισμός (Rusting & Larsen, 1997). Οι Steel et al. (2008) μέσα από την μετά-αναλυτική ανασκόπησή τους, επιβεβαίωσαν τα πιο πάνω ευρήματα και συμπλήρωσαν ότι τα χαρακτηριστικά της συγκαταβατικότητας και της ευσυνειδησίας έδειξαν μέτριες συσχετίσεις με ορισμένα στοιχεία της ευτυχίας.

Ο νευρωτισμός γενικά έχει την ισχυρότερη συσχέτιση με την ευτυχία τόσο τη στιγμή που εξετάζεται όσο και προγνωστικά σε βάθος χρόνου και με το αρνητικό συναίσθημα. Η εξωστρέφεια από την άλλη ήταν προγνωστικός παράγοντας του θετικού συναίσθηματος, ενώ τα άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είχαν ασθενέστερη σύνδεση με την υποκειμενική ευημερία (Soto, 2015). Οι εξωστρεφείς άνθρωποι, φαίνεται να ανταποκρίνονται περισσότερο σε θετικά ερεθίσματα και να βιώνουν θετικά γεγονότα σε μεγαλύτερη συχνότητα συγκριτικά με τους νευρωτικούς ανθρώπους που τείνουν να ανταποκρίνονται περισσότερο σε ερεθίσματα που προάγουν την αρνητική διάθεση και να βιώνουν συχνότερα αρνητικά γεγονότα (Headey και Wearing, 1989).

Ο Soto (2015) ανέφερε ακόμη ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και οι πτυχές της ευτυχίας επηρεάζουν αμοιβαία το ένα το άλλο με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, άτομα που ήταν αρχικά εξωστρεφή, ευχάριστα, ευσυνείδητα και συναισθηματικά σταθερά θα αύξαναν στη συνέχεια το επίπεδο ευτυχίας/ευημερίας τους, ενώ άτομα με αρχικά υψηλό επίπεδο ευτυχίας, θα γίνονταν στη συνέχεια πιο ευχάριστα, ευσυνείδητα, συναισθηματικά σταθερά και εξωστρεφή. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σύμφωνα με τους Frederick και Loewenstein (1999) ήταν ισχυρός προγνωστικός παράγοντας της υποκειμενικής ευημερίας και παρείχαν υποστήριξη στην ιδέα ότι οι άνθρωποι μπορούν να προσαρμοστούν σε σημαντικά γεγονότα της ζωής και να επιστρέψουν σε μια βασική γραμμή που καθορίζεται από την προσωπικότητά τους.

Συνεπώς, από τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, προκύπτει σταθερά το συμπέρασμα ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, μπορούν να είναι ουσιαστικοί προγνωστικοί παράγοντες της υποκειμενικής ευημερίας.

Σκοπός

Η μελέτη και ο εντοπισμός συνδέσεων μεταξύ της προσωπικότητας και της υποκειμενικής ευημερίας, είναι σημαντικός επειδή αυτό παρέχει μια εικόνα για πιθανούς μηχανισμούς που μπορεί να επηρεάσουν την υποκειμενική ευημερία. Εγείρονται επίσης ερωτήματα για τη σημασία των εσωτερικών έναντι των εξωτερικών παραγόντων ως καθοριστικών παραγόντων των διαφορών στην υποκειμενική ευημερία των ατόμων. Αυτά τα ζητήματα έχουν σημαντικές επιπτώσεις για την ερμηνεία των συσχετιστικών ευρημάτων, ειδικά όταν χρησιμοποιούνται εργαλεία αυτό-αναφοράς για την αξιολόγηση τόσο των θεωρητικά σχετικών προγνωστικών παραγόντων όσο και των αποτελεσμάτων της ευτυχίας (Diener et al., 1999).

Σκοπός της δεδομένης μελέτης, είναι να επαναλάβει προηγούμενα ευρήματα για τη σχέση μεταξύ προσωπικότητας και ευτυχίας καθώς και τη συσχέτιση της ευτυχίας με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Θα ακολουθηθεί ίδια μεθοδολογία, θα χρησιμοποιηθούν τα ίδια ερωτηματολόγια και μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων, αλλά με νέο δείγμα. Θα γίνει επίσης μικρή ποιοτική ανάλυση με την εφαρμογή τριών ερωτήσεων ανοικτού τύπου που να εξετάζουν τη γνώμη των συμμετεχόντων στη συσχέτιση της ευτυχίας με τη προσωπικότητα.

Ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας

Σε συνέπεια και με άλλες έρευνες που έχουν προηγηθεί, έχουν οριστεί πέντε ερευνητικές υποθέσεις που αναμένονται να προκύψουν από την παρούσα μελέτη, ως ακολούθως: Η εξωστρέφεια θα είναι θετικά συσχετισμένη με την ευτυχία (Υπόθεση 1), ενώ ο νευρωτισμός θα είναι αρνητικά σχετισμένος με την ευτυχία (Υπόθεση 2). Η συναισθηματική νοημοσύνη θα είναι θετικός παράγοντας της ευτυχίας (Υπόθεση 3), καθώς επίσης η συσχέτιση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ευτυχία, θα παραμένει στατιστικά σημαντική ακόμα και με τον έλεγχο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (Υπόθεση 4). Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (φίλο, ηλικιακή κατηγορία, επίπεδο μόρφωσης και οικογενειακή κατάσταση) δε θα έχουν συσχέτιση με την ευτυχία (Υπόθεση 5).

Περιορισμοί της έρευνας

Στις περισσότερες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, ο προγνωστικός παράγοντας και το αποτέλεσμα μετρούνται με ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς. Αυτό ενδεχομένως να μεγαλοποιεί τη συσχέτιση μεταξύ της ευτυχίας και της προσωπικότητας και να καθιστά τις συγκρίσεις με άλλους προγνωστικούς παράγοντες κάπως δύσκολη. Επίσης, η ανωνυμία στα ερωτηματολόγια

αμβλύνει σε μεγάλο βαθμό την έλλειψη ειλικρίνειας στη συμπλήρωση τους από τους συμμετέχοντες.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν νεαροί ενήλικες ηλικίας 18 μέχρι 30 ετών (n=112), οι οποίοι επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία από τον γενικό πληθυσμό και συμπλήρωσαν ανώνυμα και διαδικτυακά τα τρία ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς που προαναφέρθηκαν καθώς και κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, επίπεδο μόρφωσης, οικονομική κατάσταση, οικογενειακή κατάσταση και αριθμός τέκνων). Το δείγμα δεν έχει περιοριστεί σε φοιτητές ή σε επαγγελματίες κάποιου συγκεκριμένου κλάδου, αφού μας ενδιαφέρει η μελέτη της ευτυχίας σε σχέση με την προσωπικότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη στον γενικό πληθυσμό των νεαρών ενηλίκων. Οι συμμετέχοντες, ήταν εθελοντές και δε δόθηκε σε αυτούς οποιαδήποτε αποζημίωση, ούτε είχαν οποιοδήποτε όφελος από τη συμμετοχή τους στην έρευνα.

Ερευνητικά εργαλεία

1. Προσωπικότητα

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι σταθερά χαρακτηριστικά πρότυπα σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών κάθε ατόμου στην αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον. Το μοντέλο «Big Five» είναι η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη ταξινόμηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, το οποίο αναπτύχθηκε από τη λεξιλογική προσέγγιση που χρησιμοποιεί περιγραφικά επίθετα χαρακτηριστικών για να προσδιορίσει τη δομή των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Το μοντέλο προτείνει τους πέντε χαρακτηριστικούς παράγοντες της

δεκτικότητας στην εμπειρία, της συνειδητότητας/ευσυνειδησίας, της εξωστρέφειας, της δεκτικότητας και του νευρωτισμού., οι οποίοι ορίζονται και αναλύονται ως ακολούθως:

Ανοιχτότητα/Δεκτικότητα στην εμπειρία: Αντικατοπτρίζει τον βαθμό πνευματικής περιέργειας/φαντασίας, δημιουργικότητας και προτίμησης για καινοτομία και ποικιλία (ανοικτόμυαλο, καινοτόμο, διανοούμενο, ευφυή και γνήσιο άτομο).

Ευσυνειδησία: Υποδεικνύει μια τάση να επιδεικνύει αυτοπειθαρχία, να ενεργεί με υπευθυνότητα και να στοχεύει στην επίτευξη (αξιόπιστο, αφοσιωμένο, οργανωμένο, αποτελεσματικό άτομο).

Εξωστρέφεια: Η ενέργεια, τα θετικά συναισθήματα, η διεκδικητικότητα, η κοινωνικότητα, η τάση αναζήτησης ερεθισμάτων παρέα με άλλους και η ομιλία περιγράφουν αυτό το χαρακτηριστικό (ενεργητικό, κοινωνικό, φιλόδοξο, επιδεικτικό άτομο).

Συγκαταβατικότητα/Ανεκτικότητα: Εκφράζει την τάση να είναι συμπονετικός και συνεργάσιμος παρά καχύποπτος και ανταγωνιστικός προς τους άλλους (καλοπροαίρετο, συμπονετικό άτομο).

Νευρωτισμός/(αντίθετο της Συναισθηματικής σταθερότητας): Αντικατοπτρίζει την τάση να βιώνεις συχνά δυσάρεστα συναισθήματα, όπως θυμό, άγχος, κατάθλιψη (νευρωτικό, ασταθές/κυκλοθυμικό, υπερ-ευαίσθητο, φοβισμένο, αγχωμένο άτομο).

Το ερωτηματολόγιο «Big 5 Personality Test», είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αξιολόγησης 50 ερωτήσεων που μετρά τους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας: εξωστρέφεια, συγκαταβατικότητα, ευσυνειδησία, συναισθηματική σταθερότητα/νευρωτισμός και δεκτικότητα στην εμπειρία. Το εν λόγω ερωτηματολόγιο έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά από τους Δρ. Μαρία Βακόλα, Δρ. Ιωάννης Τσαούσης και Στέλιος Γεωργιάδης και οι ερωτήσεις του απαντώνται σε κλίμακα Likert 5 βαθμών, που κυμαίνεται από το «καθόλου αντιπροσωπευτικό απόλυτα» έως το «πολύ αντιπροσωπευτικό».

Ένας περιορισμός στη χρήση του «Big 5 Personality Test», είναι το γεγονός ότι αποτελεί ένα μακροσκελή ερωτηματολόγιο το οποίο μπορεί να προκαλέσει βαρεμάρα ή κόπωση των συμμετεχόντων με αποτέλεσμα τα τελικά αποτελέσματα να μην είναι αντιπροσωπευτικά. Στη βάση αυτή οι ερευνητές προσπάθησαν να παρέχουν μια συντομότερη εκδοχή του ερωτηματολογίου αποτελούμενη από 44 ερωτήσεις αρχικά. Σε δεύτερη φάση επιλέγηκαν τα καλύτερα 20 στοιχεία (4 στοιχεία ανά παράγοντα) ώστε να συντεθεί η τελική εκδοχή του ερωτηματολογίου «BFI-20» αποτελούμενο από 20 ερωτήσεις (Gouveia, V, et al., 2021). Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι το «BFI-20» είναι ένα επαρκές εργαλείο το οποίο παρά τον περιορισμό στις ερωτήσεις που χρησιμοποιεί, δεν χάνει τη ψυχομετρική του ποιότητα και μπορεί να εφαρμοστεί σε ερευνητικά πλαίσια. Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, απαιτείται η συμπερίληψη πολλαπλών μέτρων, ενώ ο διαθέσιμος χρόνος για τη συλλογή δεδομένων είναι αρκετά περιορισμένος. Συνεπώς η διάρκεια που απαιτείται για τη συμπλήρωση των επιμέρους οργάνων που θα χρησιμοποιηθούν, καθίσταται σημαντικό ζήτημα, γεγονός που μας οδήγησε στη χρήση της συντομότερης εκδοχής του ερωτηματολογίου «BFI-20».

Μια πρόκληση που θα πρέπει όμως να λάβουμε υπόψη κατά τη χρήση ενός εργαλείου με λιγότερα στοιχεία είναι η διατήρηση των ψυχομετρικών του ιδιοτήτων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματά προηγούμενων ερευνών, η έκδοση «BFI-20» μπορεί να χρησιμοποιηθεί επαρκώς ως εργαλείο μέτρησης των πέντε βασικών παραγόντων της προσωπικότητας για σκοπούς έρευνας, παρόλο που αναμένεται ότι ο παράγοντας Cronbach's alpha θα επηρεαστεί αρνητικά από τη μείωση των στοιχείων. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ακόμη και μετά την εξάλειψη έως και το 50% των στοιχείων του ερωτηματολογίου, ο συντελεστής Cronbach's alpha είχε παρόμοια ή καλύτερα αποτελέσματα από αυτά που βρέθηκαν για το ερωτηματολόγιο των 44-αντικειμένων. Παρά τα στοιχεία επάρκειας του «BFI-20», πιθανοί περιορισμοί στη χρήση του

κατά την εκπόνηση της έρευνας είναι το γεγονός ότι όταν ένα σύνολο στοιχείων μειώνεται, είναι πιθανό να είναι λιγότερο ικανό να καλύψει όλο το εύρος μιας κατασκευής. Η μείωση που έγινε όμως καταλήγοντας σε ένα τελικό σύνολο τεσσάρων στοιχείων κατά παράγοντα, ήταν σύμφωνη με τη βιβλιογραφία.

2. Συναισθηματική νοημοσύνη

Θα χρησιμοποιηθεί το ερωτηματολόγιο «Trait Emotional Intelligence – TEIQue» (σύντομη εκδοχή) και προσαρμοστεί στα ελληνικά από τους Δρ. Ρία Πίτα και Δρ. Φλώρα Κοκκινάκη. Σχεδιάστηκε για τη μέτρηση του χαρακτηριστικού της συναισθηματικής νοημοσύνης και αποτελείται από 30 ερωτήσεις οι οποίες απαντώνται σε κλίμακα Likert 7 βαθμών που κυμαίνεται από το «διαφωνώ απόλυτα» έως το «συμφωνώ απόλυτα». Τα στοιχεία του ερωτηματολογίου «TEIQue-SF» κατανέμονται σε τέσσερις παράγοντες ως εξής: Ευεξία (6 στοιχεία), Αυτοέλεγχος (6 στοιχεία), Συναισθηματικότητα (8 στοιχεία), Κοινωνικότητα (6 στοιχεία) και τα υπόλοιπα τέσσερα στοιχεία συνεισφέρουν άμεσα στη συνολική βαθμολογία της συναισθηματικής νοημοσύνης, χωρίς να συνδέονται με κάποιο παράγοντα. Με βάση αυτά τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών, η προσαρμογή του «TEIQue-SF» που θα χρησιμοποιηθεί και στην εν λόγω έρευνα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά για την αξιολόγηση της χαρακτηριστικής συναισθηματικής νοημοσύνης.

3. Ευτυχία

A. Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο «Oxford Happiness Questionnaire» (OHQ), αποτελεί τη σύντομη εκδοχή του εργαλείου «Oxford Happiness Inventory» (OHI) το οποίο αποτελείται από 29 στοιχεία με τέσσερις κλιμακωτές διατυπώσεις και το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς για τη μέτρηση

της διάστασης της ευτυχίας. Το «OHQ» περιλαμβάνει παρόμοια στοιχεία με αυτά του «OHI», τα οποία όμως διατυπώνονται με μια ενιαία δήλωση η οποία απαντάται σε κλίμακα Likert 6 βαθμών που κυμαίνεται από το «διαφωνώ απόλυτα» έως το «συμφωνώ απόλυτα». Οι παράγοντες που εξετάζει είναι: η ικανοποίηση από τη ζωή, η ενεργητικότητα, το θετικό συναίσθημα και η κοινωνικότητα, ενώ η εγκυρότητα του «OHQ» έναντι του «OHI» είναι ικανοποιητική. Επίσης, οι συσχετίσεις μεταξύ των δύο κλιμάκων και μιας σειράς μεταβλητών της προσωπικότητας που σχετίζονται με την ευημερία, φαίνεται να είναι ισχυρότερη για το «OHQ». Παρόλο που οι αναλύσεις παραγόντων του «OHI» και του «OHQ» παράγαγαν πανομοιότυπα στατιστικά αποτελέσματα, το «OHQ» δε παρέχει την δυνατότητα παραγοντοποίησης και ως εκ τούτου δε μπορεί να ερμηνεύσει ένα ενιαίο αποτέλεσμα όλων των απαντήσεων. Οι διαδοχικές αναλύσεις των παραγόντων του «OHQ» εντόπισαν ένα παράγοντα υψηλότερης τάξης ο οποίος υποδηλώνει ότι το κατασκεύασμα της ευημερίας είναι μονοδιάστατο. Στη βάση αυτή μια ακόμα πιο σύντομη εκδοχή του OHQ έχει δημιουργηθεί αποτελούμενη από 8 στοιχεία, το οποίο θα χρησιμοποιηθεί και στην παρούσα έρευνα.

B. Ανοικτού τύπου ερωτήσεις

Έχουν επίσης χρησιμοποιηθεί οι ακόλουθες ανοικτού τύπου ερωτήσεις όπου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν και να εκφράζουν τις δικές τους σκέψεις:

B1. Τί είναι για σένα η ευτυχία (πώς ορίζεται);

B2. Τί σε κάνει εσένα σαν άτομο ευτυχισμένο/η;

B3. Πιστεύεις ότι η ευτυχία εξαρτάται/επηρεάζεται από την προσωπικότητα του ατόμου; Και πώς;

Αποτελέσματα

A. Ποσοτική ανάλυση

Το δείγμα που συλλέχτηκε αποτελείται από 44 (39,3%) άντρες και 68 (60,7%) γυναίκες (N=112) με μέσο όρο ηλικίας τα 26,65 έτη. Αρχικά πραγματοποιήθηκε έλεγχος εσωτερικής αξιοπιστίας (πίν. 1) στους παράγοντες που θα χρησιμοποιηθούν για τις αναλύσεις της παρούσας έρευνας, ο οποίος έδειξε ότι οι παράγοντες της ευτυχίας και της συναισθηματικής νοημοσύνης έχουν ικανοποιητική αξιοπιστία (Cronbach's alpha= 0.74 και 0.85 αντίστοιχα), ενώ οι παράγοντες της προσωπικότητας στο σύνολό τους αλλά και ανεξάρτητα έχουν μέτρια αξιοπιστία (Cronbach's alpha= 0.6). Αυτό οφείλεται τόσο στο μικρό δείγμα που μαζεύτηκε όσο και στις σύντομες εκδοχές των ερωτηματολογίων αυτό-αναφοράς που χρησιμοποιήθηκαν. Πιο συγκεκριμένα αναφορές από προηγούμενες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση του ερωτηματολογίου της προσωπικότητας «BFI-20» σημείωσαν ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί επαρκώς ως εργαλείο μέτρησης των πέντε βασικών παραγόντων της προσωπικότητας για σκοπούς έρευνας, ωστόσο αναμένεται ότι ο παράγοντας Cronbach's alpha θα επηρεαστεί αρνητικά από τη μείωση των στοιχείων, κάτι που παρατηρήθηκε και στην παρούσα έρευνα.

Έπειτα, έγινε στατιστική ανάλυση για τον έλεγχο των πέντε αρχικών υποθέσεων που ορίστηκαν.

Η πρώτη υπόθεση λοιπόν, επαληθεύεται αφού η εξωστρέφεια καθώς και η δεκτικότητα στην εμπειρία είναι θετικά συσχετισμένες με την ευτυχία και η συσχέτισή τους είναι στατιστικά σημαντική, ωστόσο οι τιμές τους είναι αμελητέες.

Το ίδιο ισχύει και για τη δεύτερη υπόθεση, όπου τα δεδομένα έδειξαν στατιστικά σημαντική συσχέτιση της ευτυχίας με το νευρωτισμό. Η τιμή του συντελεστή συσχέτισης όμως είναι μέτριος.

Για τη διερεύνηση της τρίτης και τέταρτης υπόθεσης έγινε ιεραρχική παλινδρόμηση τριών βημάτων ως ακολούθως: Εξετάστηκε αρχικά η συσχέτιση της ευτυχίας (εξαρτημένη μεταβλητή) σε σχέση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (ανεξάρτητη μεταβλητή). Έπειτα εξετάστηκε η συσχέτιση της ευτυχίας (εξαρτημένη μεταβλητή) με κάθε ένα τα πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (πέντε ανεξάρτητες μεταβλητές: εξωστρέφεια, ευσυνειδησία, συγκαταβατικότητα, νευρωτισμός, δεκτικότητα στην εμπειρία). Στο τρίτο και τελευταίο βήμα έγινε συσχέτιση της ευτυχίας (εξαρτημένη μεταβλητή) με τη συναισθηματική νοημοσύνη (ανεξάρτητες μεταβλητή) με περιορισμό στις πέντε προαναφερθέντες κύριες διαστάσεις της προσωπικότητας. Όπως αναμενόταν, η συσχέτιση της ευτυχίας με την συναισθηματική νοημοσύνη ήταν στατιστικά σημαντική και η τιμή του συντελεστή ήταν αξιοπρόσεκτη.

Η ανάλυση έδειξε επίσης ότι το αρχικό μοντέλο που περιλάμβανε μόνο τον παράγοντα της συναισθηματικής νοημοσύνης βελτίωσε σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο την ικανότητα πρόβλεψης των επιπέδων της ευτυχίας [$F(1,11)=98,15, p<.001$], ενώ συμπερίληψη των παραγόντων της προσωπικότητας μείωσε σημαντικά την προβλεπτική ικανότητα του μοντέλου.

Από τον πίνακα 4 φαίνεται ότι το η πρώτη μεταβλητή που εισάχθηκε στο μοντέλο ερμήνευσε 47% της διασποράς της ευτυχίας των συμμετεχόντων στην έρευνα, ενώ οι υπόλοιπες πέντε μεταβλητές της προσωπικότητας συνείσφεραν μηδαμινά στη διασπορά της εξαρτημένης μεταβλητής. Συγκεκριμένα, με βάση το έκτο μοντέλο στο οποίο εντάχθηκαν όλες οι μεταβλητές της έρευνας, η αύξηση μιας τυπικής απόκλισης στην συναισθηματική νοημοσύνη συνεπαγόταν αύξηση 0.61 τυπικών αποκλίσεων στην ευτυχία, ενώ αύξηση μιας τυπικής απόκλισης στην κλίματα της προσωπικότητας και συγκεκριμένα στις μεταβλητές της συγκαταβατικότητας και του νευρωτισμού ισοδυναμούσε με μείωση 0.16 και 0.26 αντίστοιχα τυπικών αποκλίσεων στην ευτυχία.

Το μοντέλο που προέκυψε δεν παραβίασε βασικές προϋποθέσεις της ανάλυσης παλινδρόμησης. Οι τιμές του tolerance και VIF και για τις έξι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν γύρω στο 1, γεγονός που υποδηλώνει ότι δεν παραβιάζονται οι προϋποθέσεις της πολύ-συγγραμμικότητας και της μοναδικότητας. Όπως φαίνεται στο διάγραμμα 1, η διασπορά των λαθών (residuals) δεν παραβίασε τις προϋποθέσεις της γραμμικότητας και ομοσκεδαστικότητας. Το Διάγραμμα 2 δείχνει ότι η διασπορά των λαθών ακολούθησε σε μεγάλο βαθμό κανονική κατανομή. Επίσης η τιμή του τεστ Durbin-Watson (=2.19) εισηγείται ότι τα λάθη ήταν σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητα μεταξύ τους. Βρέθηκε μόνο μια περίπτωση στο δείγμα ακραίων τιμών, η οποία αντιστοιχεί σε μικρότερο από το 1% του συνολικού δείγματος.

Συνεπώς, από την ανάλυση που προηγήθηκε η εξίσωση της ευτυχίας με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν στην παρούσα έρευνα σχηματίζεται ως ακολούθως και είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο παράγοντας της δεκτικότητας στην εμπειρία δε φαίνεται να συνεισφέρει καθόλου στην εξίσωση της ευτυχίας: $Happiness = 2.244 + (0.63 \text{ emotional intelligence}) + (0.04 \text{ extraversion}) + (0.77 \text{ conscientiousness}) - (0.18 \text{ agreeableness}) - (0.19 \text{ neuroticism})$

Τέλος, στα πλαίσια της πέμπτης και τελευταίας υπόθεσης, εξετάστηκαν οι διαφοροποιήσεις στα επίπεδα ευτυχίας (εξαρτημένη μεταβλητή) σε σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (εξαρτημένες μεταβλητές: φύλο, ηλικία, επίπεδο μόρφωσης, οικονομικό επίπεδο, οικογενειακή κατάσταση, αριθμός τέκνων). Από τα αποτελέσματα στον πίνακα 5, φαίνεται ότι η ευτυχία έχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ηλικία, το εισόδημα και την οικογενειακή κατάσταση των ανθρώπων, χωρίς ωστόσο οι σχέσεις αυτές να είναι ισχυρές. Πιο συγκεκριμένα, οι τιμές των συσχετίσεων ήταν αμελητέες όμως η ύπαρξη στατιστικά σημαντικής συσχέτισης μεταξύ αυτών των δημογραφικών χαρακτηριστικών με την ευτυχία, δεν επαληθεύει την αρχική μας υπόθεση (Υπόθεση 5) η οποία δεν προέβλεπε καμία συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών αυτών. Όσον

αφορά τη διαφοροποίηση της ευτυχίας στο επίπεδο του φίλου, με βάση τον πίνακα 6 δεν φαίνεται να υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις και συνεπώς το φύλο δεν είναι μια μεταβλητή η οποία επηρεάζει την ευτυχία του ατόμου.

Πίνακας 1

Τιμές Εσωτερικής Αξιοπιστίας Παραγόντων

Παράγοντες	Cronbach's alpha	Αριθμός μεταβλητών
Ευτυχία Happiness	.743	8
Προσωπικότητα		
1. Extraversion/Εξωστρέφεια	.680	4
2. Conscientiousness/Ευσυνειδησία	.669	4
3. Agreeableness/Συγκαταβατικότητα	.599	4
4. Neuroticism/Νευρωτισμός	.608	3
5. Openness/Δεκτικότητα	.726	3
Personality overall/Προσωπικότητα	.617	18
Συναισθηματική νοημοσύνη Emotional intelligence	.849	30

Πίνακας 2

Συσχετίσεις μεταξύ Ευτυχίας και Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας

	Ευτυχία	Εξωστρ.	Ευσυνειδ.	Συγκαταβ.	Νευρωτισμός	Δεκτικότη.
Happiness	-	.262**	.208*	-.053	-.424**	.262**
Extraversion		-	.082	.055	-.183	.185
Conscientious.			-	.264**	.030	-.035
Agreeableness				-	.112	.112
Neuroticism					-	.022
Openness						-

* $p < .05$, ** $p < .01$

Πίνακας 3

Συσχετίσεις μεταξύ Ευτυχίας της Προσωπικότητας και της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

	Happiness/ Ευτυχία	Personality overall	Emotional intelligence/ Συναισθηματική νοημοσύνη
Happiness/Ευτυχία	-	.176	.687**
Personality overall		-	.409**
Emotional intelligence/ Συναισθηματική νοημοσύνη			-

* $p < .05$, ** $p < .01$

Πίνακας 4

Ιεραρχική Παλινδρομική Ανάλυση για τις Μεταβλητές που Ερμηνεύουν την Ευτυχία (N=112)

Ανεξάρτητες μεταβλητές	B (SE)	β
<i>Πρώτο βήμα</i>		
Συναισθηματική νοημοσύνη	.693 (.335)	.687***
<i>Δεύτερο βήμα</i>		
Συναισθηματική νοημοσύνη	.670 (.072)	.664***
Εξωστρέφεια	.074 (.060)	.088
<i>Τρίτο βήμα</i>		
Συναισθηματική νοημοσύνη	.662 (.075)	.655***
Εξωστρέφεια	.073 (.060)	.088
Ευσυνειδησία	.028 (.059)	.034
<i>Τέταρτο βήμα</i>		
Συναισθηματική νοημοσύνη	.690 (.073)	.684***
Εξωστρέφεια	.073 (.058)	.088
Ευσυνειδησία	.067 (.058)	.082
Συγκαταβατικότητα	-.232 (.077)	-.211**
<i>Πέμπτο βήμα</i>		
Συναισθηματική νοημοσύνη	.630 (.435)	.624***
Εξωστρέφεια	.044 (.055)	.053

Ευσυνειδησία	.077 (.055)	.094
Συγκαταβατικότητα	-.175 (.074)	-.159
Νευρωτισμός	-.193 (.052)	-.255***

Έκτο βήμα

Συναισθηματική νοημοσύνη	.620 (.077)	.614***
Εξωστρέφεια	.042 (.056)	.050
Ευσυνειδησία	.079 (.055)	.096
Συγκαταβατικότητα	-.170 (.076)	-.155
Νευρωτισμός	-.196 (.052)	-.259***
Δεκτικότητα	.019 (.058)	.023

$R^2 = .472$ για το πρώτο βήμα, $R^2 = .479$ για το δεύτερο βήμα, $R^2 = .480$ για το τρίτο βήμα, $R^2 = .521$ για το τέταρτο βήμα, $R^2 = .579$ για το πέμπτο βήμα, $R^2 = .579$ για το έκτο βήμα.

** $p < .01$, *** $p < .001$

Πίνακας 5

Συσχετίσεις μεταξύ Ευτυχίας και Πέντε Δημογραφικών Στοιχείων

	Ευτυχία	Φύλο	Ηλικία	Μόρφωση	Εισόδημα	Οικογεν. Κατάστ.	Αριθμός τέκνων
Happiness	-	-.169	.239*	-.032	.228*	.293*	.148
Φύλο		-	-.171	.132	-.190*	-.42	.077
Ηλικία			-	.386*	.711**	.263**	.190*
Μόρφωση				-	.351*	.172	.104
Εισόδημα					-	.232*	.160
Οικογενιακ. Αρ. τέκνων						-	.593*

* $p < .05$, ** $p < .01$

Πίνακας 6

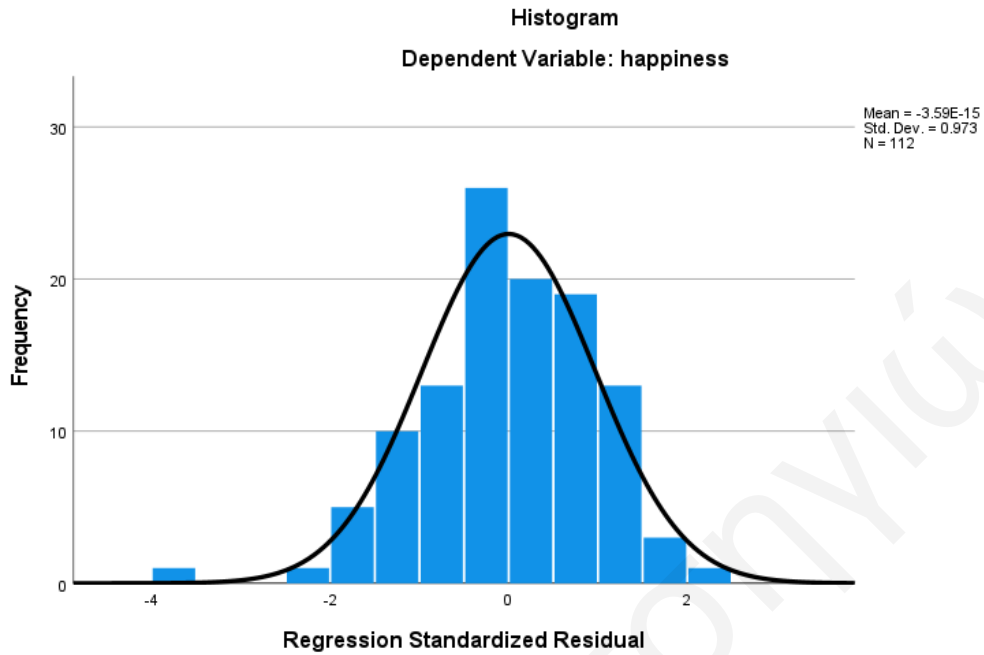
Σύγκριση Ευτυχίας στα Δύο Φύλα

	Φύλο	x	SD	t	p
Happinenss/Ευτυχία	Άντρας	4.486	.703	1.803	.074
	Γυναίκα	4.245	.684		

$N_{\text{άντρες}}=44$. $N_{\text{γυναίκες}}=68$

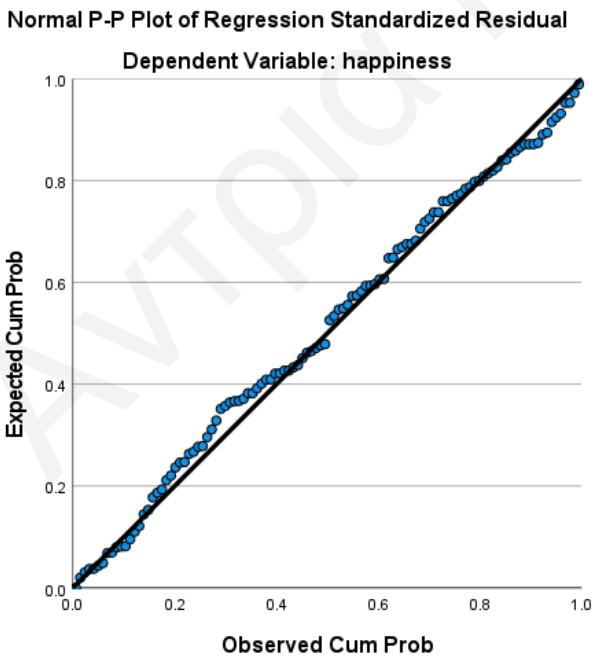
Διάγραμμα 1

Standardized Predicted x Standardized Residuals



Διάγραμμα 2

PP-plot



B. Ποιοτική ανάλυση

Ορισμός της ευτυχίας

Ανεξάρτητα από τις πιο πάνω αναλύσεις, έγινε ποιοτική ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις τρεις ερωτήσεις ανοικτού τύπου, οι οποίες εξετάζουν τον ορισμό της ευτυχίας, το τί κάνει τα άτομα ευτυχισμένα και εάν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι η προσωπικότητα αποτελεί παράγοντα της ευτυχίας.

Σε μια προσπάθεια προσέγγισης του ορισμού της ευτυχίας, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες στην έρευνα να προσδιορίσουν την ευτυχία. Από τις απαντήσεις τους φαίνεται ότι η ευτυχία ορίζεται ως μια έννοια που μπορεί να περιορίζεται σε μια ή περισσότερες διαστάσεις ως ακολούθως:

Η κοινωνική διάσταση της ευτυχίας έχει να κάνει με τις σχέσεις των ανθρώπων και το χρόνο που περνούν μαζί με τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν την ευτυχία ως μια μονοδιάστατη έννοια η οποία σχετίζεται με την υγεία, το να περιβάλλεσαι από τους ανθρώπους που αγαπάς και σε αγαπούν και το να ζεις μαζί τους στιγμές. «Ευτυχία για μένα είναι το να περιβάλλεσαι με άτομα που αγαπάς και σε αγαπούν» ή «Ευτυχία είναι να έχεις την υγεία σου και τους δικούς σου ανθρώπους γύρω σου».

Για άλλους, ο ορισμός αυτός διευρύνεται και συμπεριλαμβάνει πέραν της κοινωνικής διάστασης και την υλιστική διάσταση, η οποία περιλαμβάνει αγαθά (υλικά, όπως ρούχα, χρήματα/οικονομική σταθερότητα, φαγητό, άυλα, όπως ταξίδια, εκδρομές, χόμπι και ελεύθερα, όπως ο ήλιος, η θάλασσα). Εδώ, ο ορισμός της ευτυχίας εμπλουτίζεται και ορίζεται ως ο συνδυασμός δύο διαστάσεων οι οποίοι είναι σημαντικοί για το άτομο: η υγεία και το οικείο περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, σύντροφος) καθώς και η πρόσβαση/απόκτηση αγαθών τα οποία

μπορεί να είναι υλικά, άυλα ή ελεύθερα. «Να έχεις τα βασικά υλικά αγαθά για να ζήσεις (ρούχα, φαγητό, σπίτι) και άτομα που να μπορείς να μοιραστείς πράγματα μαζί τους δίνοντας και παίρνοντας αγάπη (οικογένεια, φίλοι)».

Μια άλλη διάσταση της ευτυχίας, είναι η ατομική διάσταση η οποία περιορίζεται στο ίδιο το άτομο, τα συναισθήματα που βιώνει και την ατομική συναισθηματική του ικανοποίηση.

«Ευτυχία είναι το αίσθημα ευφορίας που νοιώθει κανείς όταν τού συμβαίνει κάτι που ο ίδιος θεωρεί ότι τον κάνει χαρούμενο/ευτυχή». Η ευτυχία λοιπόν στη θεώρηση αυτή, είναι μια μονοδιάστατη έννοια, η οποία σχετίζεται με το άτομο. Είναι μια κατάσταση κατά την οποία το άτομο βιώνει τα θετικά συναισθήματα που επιθυμεί ή η απουσία των αρνητικών συναισθημάτων που δεν επιθυμεί. Είναι δηλαδή «Να περνάς ωραία χωρίς το άγχος στην ζωή σου. Όταν λείπει το άγχος στην ζωή, υπάρχει η ευτυχία».

Υπήρξαν ωστόσο και αναφορές στις οποίες η ευτυχία δε σήμαινε την απουσία του αρνητικού συναισθήματος, αλλά την ήρεμη αντιμετώπισή του και το να μπορεί το άτομο να διακρίνει τα όμορφα μέσα από κάθε δύσκολη κατάσταση στη ζωή του. «Ευτυχία είναι το συναίσθημα που μπορεί να κάνει τον άνθρωπο πιο αισιόδοξο, θετικό και δυνατό να αντιμετωπίσει ήρεμα κάθε δύσκολη κατάσταση». Μια προσέγγιση που συμπίπτει στη θεωρία των κατάλληλων συναισθημάτων και τον ορισμό της ευτυχίας ως το να βιώνει το άτομο τα σωστά συναισθήματα, χωρίς απαραίτητα αυτά να είναι ευχάριστα, το να νιώθει συναισθήματα που θεωρεί κατάλληλα δεδομένων των αναγκών και των κινήτρων του

Η ατομική διάσταση της ευτυχίας, εκτός από τα συναισθήματα που βιώνει το άτομο, μπορεί να οριστεί και ως οι προσωπικοί στόχοι, τα όνειρα του ατόμου και οι επιτυχίες/επιτεύξεις του σε τομείς που το ίδιο θεωρεί σημαντικούς ως «Η επίτευξη των στόχων που έχω θέσει ή υλοποίηση των περισσότερων». Η ευτυχία συνεπώς, είναι η μονοδιάστατη έννοια η οποία σχετίζεται με το

άτομο. Είναι η προσωπική επιτυχία του ανθρώπου που καταπιάνεται και επιτυγχάνει σε πράγματα και στόχους που ο ίδιος επιθυμεί.

Η ευτυχία, μπορεί επίσης να είναι μια διαδικασία που μεσολαβεί ώστε να φέρει στο άτομο το αίσθημα της ικανοποίησης και όχι κάτι από ως προς το περιεχόμενο. Η ευτυχία λοιπόν θα μπορούσε να ξανά-οριστεί ως μια μονοδιάστατη έννοια, η οποία σχετίζεται με τις διαδικασίες που μεσολαβούν της ζωής των ανθρώπων. «Μια κατάσταση που θες να ζεις ξανά και ξανά είναι ευτυχία». Είναι ένα σύνολο στιγμών, καταστάσεων και αναμνήσεων που κάνουν το άτομο να αισθάνεται γεμάτο και ικανοποιημένο με τη ζωή του.

Η ευτυχία για κάποια άτομα όμως δεν είναι μια απλή έννοια, αλλά είναι ο συνδυασμός πολλαπλών διαστάσεων οι οποίοι είναι σημαντικοί και ζωτικής σημασίας για τη ζωή τους. Δεν περιορίζεται μόνο σε κοινωνικό επίπεδο (φίλοι, οικογένεια, σύντροφος) ή υλιστικό (υλικά, άυλα και ελεύθερα αγαθά), ούτε σε ατομικό επίπεδο εμπλέκοντας τόσο τα συναισθήματα ικανοποίησης του ατόμου όσο και τις προσωπικές επιτυχίες και ατομικές του ελευθερίες. Αλλά είναι μια έννοια πολυδιάστατη η οποία περιλαμβάνει όλες τις προαναφερθέντες πτυχές καθώς και τις διεργασίες που μεσολαβούν αυτών ανάγοντας την ευτυχία ως ένα αγαθό που εμπλέκει αλλά και επηρεάζει κάθε πτυχή της ζωής του ατόμου. Για αυτή την προσέγγιση της ευτυχίας, χαρακτηριστική ήταν η δήλωση ότι «Ευτυχία για μένα είναι να ξυπνάς το πρωί και να χαίρεσαι να πηγαίνεις δουλειά. Να σηκώνεσαι τη Δευτέρα το πρωί με όρεξη και όχι επειδή πρέπει να πας δουλειά. Ευτυχία για μένα είναι να μπορώ να κερνώ τους φίλους μου χωρίς να στερούμαι χρήματα. Ευτυχία είναι να μπορείς να παραγγέλνεις ότι θέλεις από το τιμοκατάλογο σε ένα εστιατόριο και να μη σκέφτεσαι τα 5-10 ευρώ έξτρα που θα δώσεις. Ευτυχία είναι να περνάς τις γιορτές με τους αγαπημένους σου με ένα ποτήρι κρασί στο χέρι...»

Ευτυχισμένοι άνθρωποι

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στη δεύτερη ανοικτού τύπου ερώτηση σχετικά με το τί κάνει τα άτομα ευτυχισμένα δεν είχαν σημαντική διαφοροποίηση σε σχέση με την πρώτη ερώτηση και τον ορισμό της ευτυχίας. Όπως φαίνεται, οι άνθρωποι ορίζουν την ευτυχία ανάλογα με τον τρόπο που οι ίδιοι τη βιώνουν και ορίζουν ως σημαντικούς παράγοντες τους παράγοντες που είναι σημαντικοί και επιφέρουν ευτυχία στη δική τους ζωή. Συνεπώς, θα μπορούσαμε εδώ να πούμε ότι η ευτυχία είναι μια έννοια πολύ υποκειμενική και η ατομική οπτική τείνει να γενικεύεται ως τον ορισμό της ευτυχίας. Δεν προστέθηκε καμία νέα διάσταση, ούτε υπήρξε κάποια σημαντική διαφοροποίηση στον τρόπο έκφραση των ατόμων.

Ευτυχισμένες προσωπικότητες

Στην τελευταία ερώτηση, όπου ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες η άποψη τους σχετικά με τη σύνδεση της ευτυχίας με την προσωπικότητα του ατόμου, φαίνεται ότι η συντριπτική πλειοψηφία υποστηρίζει την σύνδεση μεταξύ των δύο και να εξηγεί τη σχέση προσωπικότητας και ευτυχίας με διαφορετικούς τρόπους. Οι απαντήσεις που δόθηκαν συγκλίνουν στο ότι η προσέγγιση που έχει το άτομο, ο τρόπος δηλαδή που βλέπει/αντιλαμβάνεται τη ζωή (π.χ. με αισιοδοξία/απαισιοδοξία, θετικότητα/αρνητικότητα) συνδέεται με την προσωπικότητα του και κατ' επέκταση καθορίζει το αν θα είναι ευτυχισμένο ή όχι. «Ναι, εξαρτώνται όλα από την προοπτική του κάθε ανθρώπου και τις προσδοκίες που έχει για τη ζωή του» ή «Απόλυτα, εσύ επιλέγεις τον τρόπο που θα δεις τον κόσμο και πως ο κόσμος θα δει εσένα. Εσύ επιλέγεις τι αφήνεις να δηλητηριάσει την ευτυχία σου».

Ένας δεύτερος παράγοντας είναι η διαχείριση των γεγονότων της ζωής. «Όχι δεν πιστεύω ότι η ευτυχία εξαρτάται από την προσωπικότητα του ατόμου. Πιστεύω ότι εξαρτάται από τον τρόπο

σκέψης και πως ο κάθε άνθρωπος διαχειρίζεται τα πράγματα που του συμβαίνουν στη ζωή του θετικά ή αρνητικά. Για παράδειγμα, σε όλους τυχαίνουν αναποδιές και κακές καταστάσεις, το πόση βαρύτητα θα δώσει ο καθένας μας και σε πιο βαθμό θα τον αφήσει να τον επηρεάσει εξαρτάται από τον ίδιο. Η προσωπικότητα μας διαμορφώνεται από τις εμπειρίες που έχουμε και τον τρόπο σκέψης που επιλέγουμε να έχουμε. Πιστεύω πολύ στον θετικό τρόπο σκέψης και στην θετική ενέργεια. Ό,τι συμβαίνει στη ζωή μας εμείς το προκαλούμε έμμεσα με τι επιλογές που κάνουμε. Άρα, αν σκεφτόμαστε θετικά και όλα θα πάνε καλά αυτόματα ελκύουμε θετική ενέργεια και μας φαίνονται όλα καλύτερα, κατά συνέπεια είμαστε ευτυχισμένοι αφού βλέπουμε και ελπίζουμε προς την θετική μεριά.»

Η ευτυχία δηλαδή, προσεγγίζεται ως μια διαδικασία και είναι ουσιαστικά ο τρόπος που το άτομο ενεργεί/συμπεριφέρεται σε όλα όσα του συμβαίνουν (π.χ. ισορροπίες, τρόπος αντιμετώπισης των προβλημάτων/άγχους, δύναμη/αδυναμίες που προβάλλει, υπερ-ανάλυση καταστάσεων). Στη διαδικασία αυτή μεσολαβούν επίσης τα χαρακτηριστικά του ανθρώπου που σχετίζονται με την ευτυχία (π.χ. να είναι λογικός, ήρεμος, δραστήριος, ευαίσθητος, αποφασιστικότητα) ή τη δυστυχία (π.χ. άρνηση, μιζέρια, γκρίνια, ηττοπάθεια, υπερ-ευαισθησία). Η αυτό-αποτελεσματικότητά του η οποία καθορίζει όπως αναφέρθηκε τη αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση: αγάπη/αποδοχή εαυτού και τον αυτό-έλεγχο: συναισθημάτων και σκέψεων του ατόμου, τα οποία θα αποτελέσουν ένα σημαντικό και καταλυτικό μέσο στην ευτυχία του.

«Ναι, πιστεύω ότι η ευτυχία εξαρτάται από την προσωπικότητα του ατόμου. Πιστεύω ότι εάν ο άνθρωπος είναι λογικός και ήρεμος, έχει δηλαδή αυτοσυγκράτηση και αυτοέλεγχο, μπορεί να ανταπεξέλθει σε οποιαδήποτε πρόβλημα. Ο άνθρωπος που ελέγχει τα συναισθήματα του (θυμό, άγχος κτλ.) και είναι λογικός, μπορεί να επιβληθεί οποιοσδήποτε κατάστασης και να βρει λύση

με άμεσες ενέργειες. Ο άνθρωπος που μπορεί να καταπολέμησει τα προβλήματα της καθημερινότητας αυτόματος είναι χαρούμενος και υγιής.»

Συζήτηση αποτελεσμάτων

Παρόλο που από τα αποτελέσματα της ποιοτικής ανάλυσης, φαίνεται ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων πιστεύει στο συσχετισμό της ευτυχίας με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η υπόθεση αυτή έχει αδύνατη υποστήριξη από τα αποτελέσματα της ποσοτικής ανάλυσης των δεδομένων που συλλέχτηκαν από τα ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς. Τα δεδομένα λοιπόν έδειξαν ότι η εξωστρέφεια (Υπόθεση 1) καθώς και η δεκτικότητα στην εμπειρία είναι θετικά συσχετισμένες με την ευτυχία και η συσχέτισή τους είναι στατιστικά σημαντική, ωστόσο οι τιμές τους είναι αμελητέες. Το ίδιο ισχύει και για το νευρωτισμό, όπου βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ευτυχίας (Υπόθεση 2), η τιμή του συντελεστή συσχέτισης όμως είναι μέτριος. Όπως αναμενόταν, η συσχέτιση της ευτυχίας με την συναισθηματική νοημοσύνη ήταν στατιστικά σημαντική και η τιμή του συντελεστή ήταν σημαντική (Υπόθεση 3). Η μεταβλητή της συναισθηματικής νοημοσύνης ερμήνευσε επίσης 47% της διασποράς της ευτυχίας των συμμετεχόντων στην έρευνα (Υπόθεση 4), ενώ οι υπόλοιπες πέντε μεταβλητές της προσωπικότητας συνείσφεραν μηδαμινά στη διασπορά της εξαρτημένης μεταβλητής. Φαίνεται επίσης ότι η ευτυχία έχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ηλικία, το εισόδημα και την οικογενειακή κατάσταση των ανθρώπων (Υπόθεση 5), χωρίς ωστόσο οι σχέσεις αυτές να είναι ισχυρές. Όσον αφορά τη διαφοροποίηση της ευτυχίας στο επίπεδο του φίλου, δεν φαίνεται να υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις και συνεπώς το φύλο δεν είναι μια μεταβλητή η οποία επηρεάζει την ευτυχία του ατόμου.

Βιβλιογραφία

- Alegre, A., Perez-Escoda, N., & Lopez-Cassa, E. (2019). The relationship between trait emotional intelligence and personality. Is trait EI really anchored within the Big Five, Big Two and Big One frameworks? *Frontiers in Psychology*. 10(866), 1-9.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*. 1-18.
- Dayyan, I. R., Alningart, N. D., & Annisawati, E. (2022). Extraversion and neuroticism in big five personality with happiness to students. *European Journal of Psychological Research*, 9(2).
- Furnham, A. & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social behavior and personality*. 31(8), 815-824.
- Gouveia, V. V., et al. (2021). A short version of the Big Five Inventory (BFI-20): Evidence on construct validity. *Interamerican Journal of Psychology*. 1(55), 1-22.
- Hommerich, C. & Klien, Su. (2012). Happiness: Does Culture Matter?. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 292-298.
- Jahagirdar, D. (2020). Psychology of happiness: An innovative approach. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 461-466.
- Lu, L. & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187.
- Oishi, Shigehiro & Diener, Ed & Lucas, Richard. (2007). The Optimum Level of Well-being: Can People Be Too Happy?. *Perspectives on Psychological Science*.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23, 603-619.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the Big Five with subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55.

Walker, Harry & Kavedžija, Iza. (2015). Values of happiness. *HAU: Journal of Ethnographic Theory*.

Παράρτημα

Μέρος Α - Ερωτηματολόγιο για δημογραφικά στοιχεία

1. Φύλο

1. Άντρας
2. Γυναίκα

2. Έτος γέννησης

3. Επίπεδο εκπαίδευσης

1. Γυμνάσιο/Λύκειο
2. Πτυχίο
3. Μεταπτυχιακό
4. Διδακτορικό

4. Ετήσιο ακάθαρτο εισόδημα

1. Λιγότερα από €5.000
2. €5.000-€10.000
3. €10.000-€20.000
4. €20.000-€30.000
5. Περισσότερα από €30.000

5. Οικογενειακή κατάσταση

1. Ελεύθερος/η
2. Δεσμευμένος/η
3. Αρραβωνιασμένος/η
4. Παντρεμένος/η
5. Διαζευγμένος/η
6. Χήρος/α

6. Πόσα παιδιά έχετε

1. Κανένα
2. Ένα
3. Δύο
4. Τρία
5. Τέσσερα

6. Περισσότερα από τέσσερα

Μέρος Β - Ερωτηματολόγιο δείκτη ευτυχίας

Παρακαλώ να διαβάσετε την κάθε πρόταση προσεκτικά και να επιλέξετε πόσο πολύ συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την κάθε πρόταση, με βάση την πιο κάτω κλίμακα.

1. Διαφωνώ απόλυτα	2. Διαφωνώ πολύ	3. Διαφωνώ λίγο	4. Συμφωνώ λίγο	5. Συμφωνώ πολύ	6. Συμφωνώ απόλυτα
--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------

1. Βρίσκω την ομορφιά σε μερικά πράγματα.
2. Αισθάνομαι σε πλήρη διανοητική εγρήγορση.
3. Είμαι ικανοποιημένος/η με τα πάντα στη ζωή μου.
4. Πιστεύω ότι δε φαίνομαι ελκυστικός/η.
5. Μπορώ να ταιριάξω σε όλα όσα επιθυμώ.
6. Δεν αισθάνομαι ιδιαίτερα ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου.
7. Νιώθω ότι η ζωή είναι πολύ ευχάριστη.
8. Δεν έχω ιδιαίτερα ευχάριστες αναμνήσεις από το παρελθόν.

Μέρος Β - Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Τί είναι για σένα η ευτυχία; (πώς ορίζεται)
2. Τί σε κάνει εσένα σαν άτομο ευτυχισμένο/η;
3. Πιστεύεις ότι η ευτυχία εξαρτάται/συνδέεται με την προσωπικότητα του ατόμου; Και πώς;

Μέρος Γ - Ερωτηματολόγιο προσωπικότητας

Παρακαλώ να διαβάσετε την κάθε πρόταση προσεκτικά και να επιλέξετε **πόσο πολύ σας αντιπροσωπεύει** η κάθε πρόταση, με βάση την πιο κάτω κλίμακα.

1. Καθόλου	2. Λίγο	3. Δε μπορώ να αποφασίσω	4. Αρκετά	5. Πολύ
---------------	------------	-----------------------------	--------------	------------

1. Είμαι η ζωή σε ένα πάρτι.
2. Αφήνω τα πράγματα μου ολόγυρα.
3. Βρίσκω χρόνο για τους άλλους.
4. Δεν έχω καλή φαντασία.
5. Είμαι χαλαρός τις περισσότερες φορές.
6. Αισθάνομαι μικρό ενδιαφέρον για τους άλλους.
7. Ακολουθώ ένα πρόγραμμα.
8. Η διάθεση μου αλλάζει διαρκώς.
9. Έχω πλούσιο λεξιλόγιο.
10. Προτιμώ να μένω στο παρασκήνιο.
11. Μιλώ με πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους στα πάρτι.
12. Συχνά ξεχνώ να βάζω τα πράγματα πίσω στη σωστή τους θέση τους.
13. Συμπάσχω με τα συναισθήματα των άλλων.
14. Δυσκολεύομαι να κατανοήσω αφηρημένες ιδέες.
15. Σπάνια νιώθω μελαγχολία.
16. Δεν ενδιαφέρομαι για τα προβλήματα των άλλων.
17. Κάνω τις «αγαρείες» μου αμέσως.

18. Έχω συχνές εναλλαγές στη διάθεση μου.

19. Είμαι γεμάτος/η ιδέες.

20. Είμαι ήσυχος/η όταν βρίσκομαι ανάμεσα σε ξένους.

Μέρος Δ - Ερωτηματολόγιο συναισθηματικής νοημοσύνης

Παρακαλώ να διαβάσετε την κάθε πρόταση προσεκτικά και να επιλέξετε **πόσο πολύ συμφωνείτε (Σ) ή διαφωνείτε (Δ)** με την κάθε πρόταση, με βάση την πιο κάτω κλίμακα.

1. Διαφωνώ Απόλυτα	2. Διαφωνώ Πολύ	3. Διαφωνώ Λίγο	4. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	5. Συμφωνώ Απόλυτα	6. Συμφωνώ Πολύ	7. Συμφωνώ Λίγο
--------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------

1. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγξω τα συναισθήματά μου.

2. Οι άλλοι με θαυμάζουν γιατί είμαι «άνετος/η».

3. Γενικά δε βρίσκω τη ζωή διασκεδαστική.

4. Μπορώ να χειριστώ αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.

5. Έχω την τάση να αλλάζω γνώμη συχνά.

6. Πιστεύω πως έχω πολλά χαρίσματα.

7. Οι κοντινοί μου άνθρωποι παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.

8. Γενικά, είμαι ικανός/ή να αντιμετωπίσω το άγχος.

9. Συνήθως δυσκολεύομαι να προσαρμόζω τη ζωή μου ανάλογα με τις περιστάσεις.

10. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως καλό διαπραγματευτή/τρια.

11. Δε δυσκολεύομαι καθόλου να εκφράσω τα συναισθήματά μου με λόγια.

12. Συχνά ανακατεύομαι σε καταστάσεις και αργότερα το μετανιώνω.

13. Γενικά είμαι ένα ιδιαίτερα δραστήριο άτομο με στόχους.

14. Συχνά δυσκολεύομαι να δείχνω στοργή στους κοντινούς μου ανθρώπους.

15. Συνήθως έχω την ικανότητα να επηρεάζω τους άλλους ανθρώπους.

16. Έχω τη τάση να βλέπω δυσκολίες σε κάθε ευκαιρία παρά ευκαιρίες σε κάθε δυσκολία.

17. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγξω τα συναισθήματά μου όταν το θέλω.

Μέρος Δ - Ερωτηματολόγιο συναισθηματικής νοημοσύνης (Συνέχεια)

Παρακαλώ να διαβάσετε την κάθε πρόταση προσεκτικά και να επιλέξετε **πόσο πολύ συμφωνείτε (Σ) ή διαφωνείτε (Δ)** με την κάθε πρόταση, με βάση την πιο κάτω κλίμακα.

1. Διαφωνώ Απόλυτα	2. Διαφωνώ Πολύ	3. Διαφωνώ Λίγο	4. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	5. Συμφωνώ Απόλυτα	6. Συμφωνώ Πολύ	7. Συμφωνώ Λίγο
--------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------

19. Πιστεύω ότι γενικά τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.
20. Συχνά, σταματώ αυτό που κάνω και συγκεντρώνομαι σε αυτό που νιώθω.
21. Συχνά δυσκολεύομαι να καταλάβω ποιο ακριβώς συναίσθημα νιώθω.
22. Μου αρέσει να βάζω τα συμφέροντα των άλλων πάνω από τα δικά μου.
23. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να δω τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων.
24. Πιστεύω πως έχω πολλά προτερήματα.
25. Δεν έχω αρκετά κίνητρα στη ζωή μου.
26. Μπορώ να «διαβάξω» τα συναισθήματα των περισσότερων ανθρώπων σαν ανοιχτό βιβλίο.
27. Δυσκολεύομαι να δεθώ πολύ ακόμη και με όσους βρίσκονται πολύ κοντά μου.
28. Γενικά, μπορώ να προσαρμόζομαι σε καινούρια περιβάλλοντα και καταστάσεις.
29. Πιστεύω πως δεν έχω καθόλου επιρροή στα συναισθήματα των άλλων.
30. Σε γενικές γραμμές, είμαι ευχαριστημένος/η από τη ζωή μου.