



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ

Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής

**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Επιστήμες της Αγωγής: Εκπαίδευση Ενηλίκων, Ειδική Αγωγή»**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ

**«Η σχέση της ενσυνειδητότητας
με το νόημα ζωής και την υποκειμενική ευζωία»**

ΠΟΝΤΙΚΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

Θεσσαλονίκη, 2022



Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Επιστήμες της Αγωγής: Εκπαίδευση Ενηλίκων, Ειδική Αγωγή»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ

**«Η σχέση της ενσυνειδητότητας
με το νόημα ζωής και την υποκειμενική ευζωία»**

**“The relationship between mindfulness,
meaning in life and subjective well-being”**

ΠΟΝΤΙΚΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

Εξεταστική επιτροπή

Επιβλέπουσα: Πλατσίδου Μαρία, Καθηγήτρια
Συνεξεταστής Α': Σίμος Γρηγόρης, Αφ. Καθηγητής
Συνεξεταστής Β': Τσιρίκας Αθανάσιος, Ε.ΔΙ.Π.

Θεσσαλονίκη, 2022

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

Θεοδώρα Ποντίκα _____

Πίνακας περιεχομένων

Κατάλογος πινάκων	v
Κατάλογος γραφημάτων	vi
Ευχαριστίες	vii
Περίληψη	viii
Abstract	x
Εισαγωγή	1
1. Ενσυνειδητότητα	6
1.1. Ιστορική Αναδρομή	6
1.2. Προσεγγίζοντας την Ενσυνειδητότητα	8
1.3. Νευροεπιστήμη και Ενσυνειδητότητα	13
1.4. Τα Οφέλη της Ενσυνειδητότητας	15
2. Το Νόημα στη Ζωή	18
2.1. Ιστορική αναδρομή και εννοιολογικές προσεγγίσεις	18
2.2 Τα Οφέλη του Νοήματος στη Ζωή	23
3. Η Υποκειμενική Ευζωία	25
3.1. Ιστορική αναδρομή και εννοιολογικές προσεγγίσεις	25
3.3. Παράγοντες της υποκειμενικής ευζωίας	28
4. Η σχέση της ενσυνειδητότητας με το νόημα στη ζωή και την υποκειμενική ευζωία	31
4.1. Η σχέση του νοήματος στη ζωή με την υποκειμενική ευζωία	31
4.2. Η σχέση της ενσυνειδητότητας με την υποκειμενική ευζωία	31
4.3. Η σχέση της ενσυνειδητότητας με το νόημα στη ζωή	33
5. Σκοπός και στόχοι της έρευνας	37
6. Μεθοδολογία της έρευνας	39
6.1. Το δείγμα της έρευνας	39
6.2. Εργαλεία συλλογής των δεδομένων	42
6.2.1 Ενσυνειδητότητα	42
6.2.2. Νόημα στη ζωή	43
6.2.3. Υποκειμενική ευζωία	44
6.3. Διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας	45
7. Αποτελέσματα της έρευνας	46
7.1. Η διερεύνηση των επιπέδων της ενσυνειδητότητας, του νοήματος ζωής και της υποκειμενικής ευζωίας	46
7.2. Η επίδραση των ατομικών διαφορών του δείγματος στις μεταβλητές της έρευνας	50
7.2.1. Φύλο	50

7.2.2 Ηλικία	51
7.2.3. Οικογενειακή κατάσταση.....	52
7.2.4. Εκπαιδευτικό επίπεδο.....	53
7.3. Οι σχέσεις μεταξύ της ενσυνειδητότητας, του νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευζωίας.....	54
8. Συζήτηση - Συμπεράσματα - Προτάσεις	58
8.1. Η διερεύνηση των επιπέδων της ενσυνειδητότητας, του νοήματος ζωής και της υποκειμενικής ευζωίας	59
8.2. Η επίδραση των ατομικών διαφορών του δείγματος στις μεταβλητές της έρευνας.....	61
8.3. Οι σχέσεις μεταξύ της ενσυνειδητότητας, του νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευζωίας.....	65
8.3.1. Νόημα στη ζωή και υποκειμενική ευζωία	65
8.3.2. Ενσυνειδητότητα και υποκειμενική ευζωία	66
8.3.3. Ενσυνειδητότητα και παρουσία νοήματος στη ζωή	67
8.3.4. Διερεύνηση της σχέσης όλων των μεταβλητών της έρευνας.....	68
8.4. Συμπεράσματα και περιορισμοί της έρευνας	69
Βιβλιογραφία	72
Παράρτημα	90
Ερωτηματολόγιο έρευνας.....	90

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 7.1. Ανάλυση παραγόντων για το ερωτηματολόγιο Mindfulness Attention and Awareness Scale	47
Πίνακας 7.2. Ανάλυση παραγόντων για το ερωτηματολόγιο Meaning in Life Questionnaire	48
Πίνακας 7.3. Μέσος όρος, τυπική απόκλιση και αξιοπιστία των μεταβλητών της έρευνας.....	50
Πίνακας 7.4. Ανάλυση T-test για ανεξάρτητα δείγματα με ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο.....	51
Πίνακας 7.5. Ανάλυση συσχέτισης (Δείκτες συνάφειας Pearson) μεταξύ της ηλικίας και των μεταβλητών της έρευνας	52
Πίνακας 7.6. Ανάλυση T-test για Ανεξάρτητα Δείγματα μεταξύ της οικογενειακής κατάστασης και των μεταβλητών της έρευνας.....	53
Πίνακας 7.7. Ανάλυση Διακύμανσης μεταξύ του εκπαιδευτικού επιπέδου και των μεταβλητών της έρευνας.	54
Πίνακας 7.8. Ανάλυση συσχέτισης (Δείκτες συνάφειας Pearson) ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας	55
Πίνακας 7.9. Απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή την ενσυνειδητότητα.....	56
Πίνακας 7.10. Απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή την παρουσία νοήματος στη ζωή.....	56
Πίνακας 7.11. Απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή την αναζήτηση νοήματος στη ζωή.....	57

Κατάλογος γραφημάτων

Γράφημα 6.1. Γραφική απεικόνιση της κατανομής του δείγματος ως προς το φύλο.	39
Γράφημα 6.2. Κατανομή του δείγματος ως προς την ηλικία.....	40
Γράφημα 6.3. Γραφική απεικόνιση της κατανομής του δείγματος ως προς την οικογενειακή κατάσταση.	41
Γράφημα 6.4. Γραφική απεικόνιση της κατανομής του δείγματος ως προς το εκπαιδευτικό επίπεδο	42

Ευχαριστίες

Η ολοκλήρωση αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας σηματοδοτεί το τέλος ενός ταξιδιού γνώσης. Ενός ταξιδιού στον κόσμο της ψυχολογίας, με τον οποίο δεν είχα καμία σχέση μέχρι πριν λίγο καιρό. Χάρη σε αυτό το πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών και ειδικότερα στο μάθημα της επόπτριάς μου κ. Πλατσίδου Μαρίας, καθηγήτριας του Τμήματος Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, έννοιες όπως το νόημα στη ζωή, η υποκειμενική ευζωία και η ενσυνειδητότητα, όχι απλά δε μου είναι πλέον άγνωστες, αλλά έχουν γίνει μέρος του εαυτού μου και άλλαξαν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι τη ζωή. Άλλωστε, κάθε ταξίδι μας αλλάζει λίγο ή πολύ, έτσι δεν είναι; Κάθε καινούρια γνώση μας εμπλουτίζει και προσθέτει μία ακόμη πετρούλα στο μοναδικό ψηφιδωτό του εαυτού μας. Θέλω από καρδιάς, λοιπόν, να ευχαριστήσω την κ. Πλατσίδου Μαρία για την πολύτιμη βοήθεια, τη στήριξη και την καθοδήγησή της κατά τη διάρκεια της εκπόνησης αυτής της εργασίας. Φυσικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους κ. Σίμο Γρηγόρη, Αφυπηρετήσα Καθηγητή του Τμήματος Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και τον κ. Τσιρίκα Αθανάσιο, μέλος του Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού του Τμήματος Εκπαιδευτικής & Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας για τις εύστοχες παρατηρήσεις και τις χρήσιμες συμβουλές τους. Επίσης, ευχαριστώ την αγαπημένη μου φίλη, Σμαρώ, για την ψυχολογική και πρακτική βοήθειά της και τη διάθεσή της να μου μεταδώσει τις πολύτιμες γνώσεις της. Πάνω από όλα όμως, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και ειδικότερα τον σύζυγό μου, Αλέξανδρο, τον ακούραστο και υποστηρικτικό συνοδοιπόρο μου, χωρίς τον οποίο δε θα μπορούσα να ολοκληρώσω τη μεταπτυχιακή μου εργασία. Τέλος, αφιερώνω αυτή την εργασία σε δύο υπέροχα παιδάκια, τη Σοφία και τον Νικόλα, από τα οποία στέρησα προσωπικές στιγμές τα τελευταία χρόνια, όμως ελπίζω να τους προσφέρω μία πιο «πλούσια» μητέρα.

Περίληψη

Η έννοια της ενσυνειδητότητας μετρά 25 αιώνες ζωής, όμως μόλις τις τελευταίες δεκαετίες άρχισε να μελετάται συστηματικά από την ερευνητική κοινότητα. Πληθώρα ερευνητικών δεδομένων υποστηρίζουν τα πολλαπλά οφέλη της στην ψυχική και σωματική υγεία και η χρήση της ως θεραπευτικό εργαλείο τυγχάνει συνεχώς αυξανόμενης αποδοχής. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί αυτή η πολλά υποσχόμενη έννοια σε σχέση με άλλες δύο σημαντικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας: το νόημα στη ζωή και την υποκειμενική ευζωία. Πιο συγκεκριμένα, διερευνούνται τα επίπεδα των μεταβλητών και η επίδραση των ατομικών χαρακτηριστικών σε αυτές. Επίσης, εξετάζεται πως σχετίζονται οι μεταβλητές δυαδικά και τέλος, διερευνάται το αν η ενσυνειδητότητα και το νόημα ζωής προβλέπουν την υποκειμενική ευζωία. Στην έρευνα συμμετείχαν 247 άτομα (172 γυναίκες και 75 άνδρες). Χρησιμοποιήθηκαν τρία ψυχομετρικά τεστ, τα οποία ήταν μεταφρασμένα και σταθμισμένα σε ελληνικό πληθυσμό: το Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) των Brown και Ryan (2003), το Meaning In Life Questionnaire (MLQ) των Steger et al. (2006) και το Satisfaction with Life Scale (SWLS) των Pavot & Diener (2013). Οι αναλύσεις έδειξαν πως το δείγμα σημείωσε μέτρια επίπεδα ενσυνειδητότητας, αρκετά υψηλά επίπεδα παρουσίας νοήματος στη ζωή και υψηλά επίπεδα αναζήτησης νοήματος στη ζωή και υποκειμενικής ευζωίας. Από τα δημογραφικά στοιχεία, μόνο η ηλικία παρουσίασε μέτρια θετική συσχέτιση με την ενσυνειδητότητα και την παρουσία νοήματος. Όσον αφορά τη συσχέτιση των παραγόντων, η ανάλυση έδειξε πως η ενσυνειδητότητα σχετίζεται μέτρια και θετικά με την παρουσία νοήματος στη ζωή και με την υποκειμενική ευζωία. Επιπλέον, παρατηρήθηκε πως η παρουσία νοήματος στη ζωή σχετίζεται θετικά και αρκετά υψηλά με την υποκειμενική ευζωία και πως η αναζήτηση νοήματος στη ζωή σχετίζεται αρνητικά χαμηλά με την υποκειμενική ευζωία. Τέλος, χρησιμοποιήθηκε η απλή γραμμική παλινδρόμηση σύμφωνα με

την οποία η παρουσία νοήματος στη ζωή αποτελεί ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα της υποκειμενικής ευζωίας σε αντίθεση με τις άλλες δύο μεταβλητές οι οποίες παρουσίασαν χαμηλότερα ποσοστά πρόβλεψης.

Λέξεις-κλειδιά: ενσυνειδητότητα, νόημα στη ζωή, υποκειμενική ευζωία

Abstract

Mindfulness has a history of over 25 centuries but it has only started being systematically studied by the scientific community during the last decades. There is rich scientific evidence which supports its multiple benefits on psychological and physical health and its use as a therapeutic tool is gaining more and more acceptance. The purpose of this research is to investigate this highly promising concept in relation to two other important concepts of positive psychology: Meaning in Life and Subjective Well-being. More specifically, the levels of these variables and the effects of personal characteristics on them are being investigated. Also, the dual relationships among the variables are being analyzed and finally, we investigate whether mindfulness and meaning in life can predict subjective well-being. A total of 247 people took part (172 women and 75 men) in this research. Three psychometric tests were used which were the standardized Greek adaptations of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown και Ryan, 2003), Meaning In Life Questionnaire (MLQ) (Steger et al., 2006) and Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Pavot & Diener, 2013). The results indicated moderate levels of mindfulness, very high levels of presence of meaning in life and high levels of search of meaning in life and subjective well-being. Also, as far as the correlation between the variables is concerned, the analyses showed a moderate positive correlation between mindfulness and presence of meaning as well as between mindfulness and subjective well-being. Moreover, a high positive correlation was marked between presence of meaning and subjective well-being and a low negative correlation between search of meaning and subjective well-being. Finally, according to the linear regression analysis which was conducted, the meaning in life proved to be a strong predictor of subjective well-being whereas the other two variables predicted subjective well-being at much lower percentages.

Key-words: mindfulness, meaning in life, subjective well-being

Εισαγωγή

Τι είναι η ευτυχία και τι κάνει τους ανθρώπους πραγματικά ευτυχισμένους; Αυτή η τόσο ελκυστική, ασαφής και πολλές φορές άπιαστη έννοια, απασχολούσε ανέκαθεν την ανθρωπότητα και συνεχίζει να την απασχολεί μέχρι σήμερα. Απόδειξη αποτελεί το ενδιαφέρον της ερευνητικής κοινότητας, το οποίο έχει αυξηθεί σημαντικά την τελευταία δεκαετία σε παγκόσμια κλίμακα, αλλά και το γεγονός ότι πολλές χώρες αρχίζουν να κατανοούν τη σημασία της ψυχικής υγείας των πολιτών και να τη λαμβάνουν υπόψη στη χάραξη της πολιτικής τους. Στο τελευταίο συνέβαλε αναμφίβολα και η εμφάνιση του COVID-19 ο οποίος επηρέασε βαθιά όλους τους τομείς της ζωής των ανθρώπων. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO Headquarters, 2022), κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της πανδημίας, τα ποσοστά του άγχους και της κατάθλιψης αυξήθηκαν δραματικά κατά 25%. Κι όμως, ο γενικός διευθυντής του WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus, θεωρεί πως «οι πληροφορίες που έχουμε τώρα για τις επιπτώσεις του COVID-19 στην παγκόσμια ψυχική υγεία είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου», υπονοώντας πως είναι επιτακτική η ανάγκη να δοθεί σημασία στην ψυχική υγεία (WHO, 2022).

Στη βιβλιογραφία η έννοια της ψυχικής υγείας ερευνάται συχνά μαζί με την έννοια της ενσυνειδητότητας και φαίνεται πως έχουν θετική συσχέτιση (Benada & Chowdhry, 2017; Coo & Salanova, 2018). Η έννοια της ενσυνειδητότητας, παρόλο που πηγάζει από τις διδαχές της Βουδιστικής φιλοσοφίας, βρήκε πρόσφορο έδαφος στον Δυτικό πολιτισμό σχετικά πρόσφατα. Ο Jon Kabbat-Zinn (2015) υποστηρίζει πως, καθώς αυξάνει κυρίως την επίγνωση και την προσοχή, η ουσία της ενσυνειδητότητας είναι οικουμενική χωρίς απαραίτητα να εμπεριέχει θρησκευτικές προεκτάσεις. Το ερευνητικό ενδιαφέρον για την έννοια και τη χρησιμότητα της ενσυνειδητότητας αυξάνεται συνεχώς τα τελευταία χρόνια. Πληθώρα

μελετών σε διάφορους επιστημονικούς τομείς, από την ψυχολογία ως τη νευροεπιστήμη και από τη φιλοσοφία ως την ιατρική, δείχνουν τα πολυάριθμα οφέλη της ενσυνειδητότητας στη σωματική (Grossman et al., 2004) αλλά και στην ψυχική υγεία (Creswell, 2017).

Η ενσυνειδητότητα ορίζεται ως η γνώση που πηγάζει από την σκόπιμη παρατήρηση της εμπειρίας μας (συναισθήματα, σωματικές αισθήσεις, σκέψεις) στο παρόν, με μία μη κριτική στάση και με φιλική περιέργεια (Kabat-Zinn, 1994). Η πρακτική της ενσυνειδητότητας ενισχύει την επίγνωση, τη διαύγεια και την αποδοχή της πραγματικότητας. Σύμφωνα με τους Tisdell & Riley (2019) η ενσυνειδητότητα είναι μία ικανότητα με την οποία έχουμε γεννηθεί και μπορούμε να την κατακτήσουμε, όπως κατακτούμε και την ικανότητα της γλώσσας, αν την εξασκήσουμε συστηματικά και με επιμονή. Ο διαλογισμός αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της ενσυνειδητότητας και η βασική του αρχή είναι πώς δε χρειάζεται να προσπαθούμε να καθαρίσουμε το μυαλό μας από σκέψεις αλλά αντίθετα να είμαστε παρόντες στις εμπειρίες που συμβαίνουν την παρούσα στιγμή (Khong, 2009). Εξασκώντας το μυαλό μας, κάθε φορά που παρασύρεται, να επανέρχεται στο σημείο εστίασης της προσοχής που έχουμε επιλέξει (αναπνοή, ήχος, σωματική αίσθηση, κ.ά.), σταδιακά αποκτούμε την ευελιξία να επιλέγουμε πού θέλουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας ακόμη και όταν υπάρχουν πολύ έντονοι περισπασμοί (Brown et al., 2007). Συνεπώς, καλλιεργείται η αίσθηση πως όσο χαοτική και αν μας φαίνεται η ζωή μας, πάντα υπάρχουν στιγμές στις οποίες μπορούμε να επιλέξουμε σε τι θα επικεντρωθούμε ώστε να αισθανόμαστε ότι έχουμε τον έλεγχο.

Επιπλέον, πληθώρα μελετών ερευνούν τη σχέση της ψυχικής υγείας με το νόημα στη ζωή, το οποίο αποτελεί κεντρικό κίνητρο για τους ανθρώπους (Frankl, 1985). Το όνομα του Victor Frankl, Αυστριακού νευρολόγου, ψυχιάτρου και επιζώντα του ολοκαυτώματος,

αναφέρεται πολύ συχνά στις έρευνες για το νόημα στη ζωή. Αφιέρωσε τη ζωή του στη μελέτη, την κατανόηση και τη διάδοση του όρου «νόημα». Στο βιβλίο του “Man’s Search for Meaning” τονίζει πως υπάρχει ισχυρή σχέση ανάμεσα στην ανυπαρξία νοήματος στη ζωή ενός ανθρώπου και τις παραβατικές συμπεριφορές, τους εθισμούς και την κατάθλιψη. Αντιθέτως, υποστηρίζει πως δεν υπάρχει τίποτα πιο αποτελεσματικό στην προσπάθεια του ατόμου να επιβιώσει ακόμα και στις πιο αντίξοες συνθήκες, από τη γνώση ότι η ζωή του έχει νόημα. Παρόλο που η ερευνητική κοινότητα έχει μελετήσει εκτενώς την έννοια του νοήματος στη ζωή (King et al., 2006· Wong, 2012) φαίνεται πως δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς το τι ακριβώς είναι. Δεδομένου ότι το νόημα στη ζωή είναι μία πολυδιάστατη και σύνθετη έννοια, έχουν προταθεί πολλά μοντέλα και θεωρίες, πολλά εκ των οποίων αδυνατούν να αποτυπώσουν την πολυπλοκότητα και το ευρύ εννοιολογικό φάσμα της (Heintzelman & King, 2014a).

Πολλές φορές ο όρος ευτυχία χρησιμοποιείται λανθασμένα ως συνώνυμος με την υποκειμενική ευζωία η οποία είναι πιο ευρεία έννοια. Η έννοια της ευζωίας απασχολούσε ανέκαθεν τον άνθρωπο. Πλήθος φιλοσόφων, θρησκευτικών φιγούρων και ερευνητών προσπάθησαν ανά τους αιώνες να κατανοήσουν και να αποτυπώσουν αυτή την τόσο πολύπλοκη και πολυδιάστατη έννοια. Το ερευνητικό ενδιαφέρον πλέον προέρχεται από ποικίλους κλάδους, όπως η ψυχολογία, οι οικονομικές επιστήμες, η κοινωνιολογία και η γεροντολογία. Σύμφωνα με τους Diener et al. (2018b), μέσα σε μόλις 15 χρόνια δημοσιεύτηκαν περισσότερα από 170.000 άρθρα και βιβλία τα οποία περιλαμβάνουν τον όρο Υποκειμενική Ευζωία. Επομένως, σε ένα τόσο ενεργό τομέα έρευνας, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι δεν υπάρχει μία ευρέως αποδεκτή θεωρία. Ο Diener (2000), ένας από τους κορυφαίους ερευνητές στον τομέα, ορίζει τη υποκειμενική ευζωία ως τη «γνωστική και συναισθηματική αξιολόγηση της ζωής από το άτομο» (σ.34). Η γνωστική αξιολόγηση αφορά

την ικανοποίηση από τη ζωή γενικά αλλά και σε σχέση με συγκεκριμένους τομείς, ενώ η συναισθηματική αξιολόγηση αφορά τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

Κατά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που διενεργήθηκε παρατηρήθηκε ότι η πλειονότητα των ερευνών που ασχολούνται με την ενσυνειδητότητα, το νόημα ζωής και την υποκειμενική ευζωία, είτε πραγματεύονται και αναλύουν την κάθε έννοια ξεχωριστά (Brown et al, 2007· Diener, 2000· Heintzelman & King, 2014) είτε μελετούν τη σχέση και την επίδραση τους δυαδικά (Carmody & Baer, 2008· Chu & Mak, 2020· Ho, Cheung, & Cheung, 2010). Επομένως, η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή φιλοδοξεί να συμβάλει στην εμβάθυνση της έρευνας και να καλύψει το ερευνητικό αυτό κενό, μελετώντας και τις τρεις έννοιες και τις σχέσεις που αναπτύσσουν μεταξύ τους.

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή αποτελείται από δύο μέρη, το θεωρητικό μέρος και το ερευνητικό μέρος. Το θεωρητικό μέρος αποτελείται από την επισκόπηση της βιβλιογραφίας που ασχολείται με τις υπό μελέτη έννοιες, δηλαδή την ενσυνειδητότητα, το νόημα ζωής και την υποκειμενική ευζωία. Συγκεκριμένα, στο πρώτο κεφάλαιο αυτής της μεταπτυχιακής διατριβής περιγράφεται η έννοια της ενσυνειδητότητας, ενώ παρουσιάζεται η ιστορική αναδρομή της έννοιας και τα οφέλη της. Στο δεύτερο κεφάλαιο περιγράφεται το νόημα ζωής όπως επίσης και θέματα σχετικά με την έννοια αυτή, π.χ. η επίδρασή της στο άτομο. Στο τρίτο κεφάλαιο αποτυπώνεται η έννοια της υποκειμενικής ευζωίας και περιγράφεται το σχετικό πλαίσιο που τη διέπει. Στο τελευταίο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους γίνεται μια επισκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τη συσχέτιση των τριών υπό μελέτη μεταβλητών.

Στο ερευνητικό μέρος παρουσιάζεται η έρευνα που έλαβε χώρα στο πλαίσιο της εργασίας αυτής. Αρχικά, στο πέμπτο κεφάλαιο αποτυπώνεται ο σκοπός, αλλά και οι

επιμέρους στόχοι της παρούσας έρευνας. Στο έκτο κεφάλαιο, παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας αυτής, συμπεριλαμβανομένων της ανάλυσης των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος, της παρουσίασης του ερευνητικού εργαλείου και της παρουσίασης των διαδικασιών διεξαγωγής της έρευνας. Στο έβδομο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, ενώ στο όγδοο κεφάλαιο γίνεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων που παρουσιάστηκαν στο έβδομο κεφάλαιο. Τέλος, στο ένατο κεφάλαιο εξάγονται τα γενικότερα συμπεράσματα της έρευνας, ενώ περιγράφονται οι περιορισμοί της έρευνας και προτείνονται σχετικά θέματα για περαιτέρω διερεύνηση.

1. Ενσυνειδητότητα

*«Αν έχεις κατάθλιψη, ζεις στο παρελθόν.
Αν έχεις άγχος, ζεις στο μέλλον.
Αν είσαι ήσυχος, ζεις στο παρόν.»
Lao Tzu*

1.1. Ιστορική Αναδρομή

Η ενσυνειδητότητα και ο διαλογισμός έχουν λάβει μεγάλη δημοσιότητα πρόσφατα και απαντώνται σε πολυάριθμα άρθρα δημοφιλών περιοδικών αλλά και έγκριτων εφημερίδων, όπως οι New York Times (Tisdell & Riley, 2019). Σύμφωνα με άρθρο του Fortune Magazine, έχουν διεισδύσει σε τέτοιο βαθμό στην ποπ κουλτούρα της Δύσης που το 2015 αποτελούσαν ήδη βιομηχανία ενός δισεκατομμυρίου δολαρίων (Wieczner, 2016). Υπάρχει τεράστια ποικιλία βιβλίων, βίντεο, ιστοσελίδων, σεμιναρίων και εφαρμογών διαθέσιμη σε όσους ενδιαφέρονται να εντρυφήσουν σε αυτές τις έννοιες. Όμως, και το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας είναι εξίσου έντονο. Σύμφωνα με την ανάλυση των Baminiwatta and Solangaarrachchi (2021), τα τελευταία 55 χρόνια έχουν δημοσιευτεί περίπου 17.000 άρθρα και έρευνες τα οποία σχετίζονται με την ενσυνειδητότητα, ενώ από το 2006 έως σήμερα οι έρευνες αυξάνονται με γεωμετρική πρόοδο. Μπορεί το πεδίο της ενσυνειδητότητας να ωριμάζει ακόμα, αλλά είναι ένα δημοφιλές θέμα στους κόλπους της ψυχολογίας και της κλινικής ψυχολογίας, πολλά επιστημονικά περιοδικά συμπεριφορικών επιστημών φιλοξενούν σχετικές έρευνες, ενώ, τέλος, διάφορες συμπεριφορικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας στην αντιμετώπιση ψυχικών και σωματικών νόσων (Brown et al., 2015).

Παρόλα αυτά, η ενσυνειδητότητα είναι κάθε άλλο παρά νέα έννοια. Μετράει 25 αιώνες ζωής και πηγάζει από τα διδάγματα του Βουδισμού (Baminiwatta & Solangaarrachchi, 2021). Μάλιστα, η ενσυνειδητότητα θεωρείται πως είναι η καρδιά του βουδιστικού

διαλογισμού και αποτελεί θεμελιώδη έννοια σε όλες τις βουδιστικές παραδόσεις, τα ρεύματα και τις σχολές που δημιουργήθηκαν μετά τον θάνατο του Βούδα και εξαπλώθηκαν σε όλη την Ασιατική ήπειρο (Kabat-Zinn, 2015).

Στο δυτικό κόσμο έφτασε αρκετά πρόσφατα. Μόλις πριν από 140 χρόνια μεταφράστηκε ο βουδιστικός τεχνικός όρος *sati* ως ενσυνειδητότητα από τον βρετανό ακαδημαϊκό T. W. Rhys Davids και για πολλές δεκαετίες διάφοροι συγγραφείς προσπάθησαν να αποσαφηνίσουν την έννοια αυτή (Gethin, 2011). Στα μέσα του 19^{ου} αιώνα, η ενσυνειδητότητα άρχισε να γίνεται πιο γνωστή στο ευρύ κοινό μέσω του έργου του βουδιστή ακαδημαϊκού και μοναχού Nyanaponika Thera, ο οποίος, μέσω του κινήματος Burmese, προσπάθησε να κάνει την πρακτική του διαλογισμού προσιτή σε όλους, ανεξαρτήτως της καταγωγής τους ή της θρησκείας τους. Στο βιβλίο του *The heart of Buddhist meditation* (1954) παρουσιάζει την ενσυνειδητότητα ως αναπόσπαστο κομμάτι του Οκταπλού Μονοπατιού του Βούδα (Hwang & Kearney, 2015).

Μία ακόμη εμβληματική φιγούρα στον χώρο αυτό είναι ο παγκοσμίου φήμης βιετναμέζος δάσκαλος βουδισμού Thich Nhat Hanh. Σε συνέντευξή του (Malkin, 2003) αποκάλυψε πως κατά τη διάρκεια του πολέμου στο Βιετνάμ, βιώνοντας τον πόνο που προκαλεί ο πόλεμος στους συνανθρώπους του, δημιούργησε το κίνημα Engaged Buddhism με σκοπό να φέρει την ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό στην κοινωνία. Εξορίστηκε από τη χώρα του για 39 χρόνια επειδή έπαιζε κεντρικό ρόλο στο ειρηνευτικό κίνημα και συνέχισε το έργο του στη Γαλλία. Το 1967 προτάθηκε για Νόμπελ Ειρήνης από τον Martin Luther King, Jr με τον οποίο είχε συνεργαστεί και εκτιμούσε πολύ, ενώ σήμερα θεωρείται παγκόσμιος πνευματικός ηγέτης.

Ένας από τους μαθητές του Thich Nhat Hanh ήταν ο αμερικανός Jon Kabat-Zinn, ο οποίος το 1979 ίδρυσε το Πρόγραμμα Μείωσης Άγχους μέσω Ενσυνειδητότητας

(Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) στην Ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης με σκοπό να βοηθήσει τους ασθενείς με χρόνια νοσήματα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα τον πόνο και το στρες (Kabat-Zinn, 1982). Αυτό το πρόγραμμα πυροδότησε κατά ένα μεγάλο βαθμό το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας για την κλινική εφαρμογή της ενσυνειδητότητας (Bishop et al, 2004) και έκτοτε χρησιμοποιείται ευρέως για την αντιμετώπιση ιατρικών παθήσεων αλλά και ψυχολογικών διαταραχών. Ένας από τους λόγους της επιτυχίας και της αποδοχής του MBSR είναι πως, παρόλο που ο Jon Kabat-Zinn μυήθηκε στην ενσυνειδητότητα μέσω των βουδιστικών πρακτικών, επέλεξε να απομακρύνει την ενσυνειδητότητα από το ιστορικό και θρησκευτικό της φορτίο και να την προσεγγίσει πρακτικά, δίνοντας έμφαση στη θεραπευτική της χρησιμότητα και αξία (Gethin, 2011).

Πρόσφατα, η χρήση της ενσυνειδητότητας ως συμπληρωματικό θεραπευτικό εργαλείο έχει αυξηθεί και στον τομέα της ψυχολογίας. Παραλλάσσοντας το πρωτόκολλο του MBSR, έχουν δημιουργηθεί διάφορα προγράμματα και θεραπείες για να καλύψουν διαφορετικές ανάγκες. Μερικά παραδείγματα είναι η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (Dialectical Behavior Therapy), η οποία χρησιμοποιεί τον διαλογισμό της ενσυνειδητότητας και έχει βρεθεί πως βοηθάει χρόνια αυτοκτονικούς ασθενείς με οριακή διαταραχή προσωπικότητας (Linehan, 1993) και η Γνωσιακή Θεραπεία, η οποία είναι βασισμένη στην ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT) και βοηθάει στην αποφυγή υποτροπιαζόντων καταθλιπτικών επεισοδίων (Segal et al., 2018).

1.2. Προσεγγίζοντας την Ενσυνειδητότητα

Ο όρος «ενσυνειδητότητα» έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει μια ψυχολογική κατάσταση επίγνωσης, μια πρακτική ή μια διαδικασία που προωθεί αυτήν την επίγνωση,

αλλά και έναν τρόπο επεξεργασίας των πληροφοριών που υποδέχεται ο ανθρώπινος νους. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να οριστεί ως την «στιγμή προς στιγμή» συνειδητότητα ή ως μια κατάσταση ψυχολογικής ελευθερίας που εμφανίζεται όταν η προσοχή του ατόμου παραμένει ήρεμη και χαλαρή, χωρίς να προσκολλάται σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο (Germer et al., 2005).

Η έρευνα για την ενσυνειδητότητα και τις εφαρμογές της έχει αυξηθεί σημαντικά τις τελευταίες δύο δεκαετίες. Αν και αρχικά συνδέθηκε με μελέτες γύρω από το βουδισμό, γίνεται πλέον αντιληπτή ως μια εγγενής ποιότητα της συνείδησης που μπορεί να εκτιμηθεί τόσο σε επιστημονικό όσο και σε εμπειρικό επίπεδο (Black, 2010). Γίνεται επίσης κατανοητό ότι η ενσυνειδητότητα δεν απαιτεί θρησκευτικές, ηθικές, πνευματικές ή ιδεολογικές δεσμεύσεις για την άσκησή της (Walach et al., 2007).

Σε ένα γενικό πλαίσιο, η ενσυνειδητότητα μπορεί να οριστεί ως ένα είδος επίγνωσης που δεν είναι επικριτικό, δεν λειτουργεί μηχανικά, βρίσκεται επικεντρωμένο στην παρούσα στιγμή και στο οποίο κάθε σκέψη, συναίσθημα ή αίσθηση που προκύπτει στο πεδίο προσοχής του ατόμου αναγνωρίζεται και γίνεται αποδεκτό ως έχει (Bishop et al. 2004).

Σύμφωνα με τους Reibel et al. (2001) η ενσυνειδητότητα ορίζεται ως την «στιγμή-προς-στιγμή επίγνωση που είναι σκόπιμη, μη αντιδραστική και μη επικριτική. Ο ασκούμενος παρακολουθεί όλο το εύρος των όσων υπάρχουν στο πλαίσιο της εμπειρίας του με τρόπο μη επικριτικό» (σελ. 183). Το άτομο, σε αυτή την κατάσταση, αποτελεί το υποκείμενο που ασχολείται με τη ενσυνειδητότητα και είναι πλήρως απασχολημένο με αυτό που βιώνει.

Η ενσυνειδητότητα θεωρείται πως διέπεται από τρία βασικά χαρακτηριστικά:

α) τον σκοπό: δηλαδή, η ενσυνειδητότητα συνδέεται με το σκόπιμο και συνειδητό προσανατολισμό της προσοχής του ατόμου αντί για μια άσκοπη περιπλάνηση του νου.

β) την παρουσία: δηλαδή το άτομο είναι πλήρως επικεντρωμένο στην παρούσα στιγμή. Οι σκέψεις για το παρελθόν και το μέλλον από τη στιγμή που αναδύονται αναγνωρίζονται απλώς ως σκέψεις που συμβαίνουν στο παρόν.

γ) την αποδοχή: δηλαδή, η ενσυνειδητότητα συνεπάγεται τη μη επικριτική συμπεριφορά απέναντι σε ό,τι προκύπτει την παρούσα στιγμή. Αυτό σημαίνει ότι οι αισθήσεις, οι σκέψεις και τα συναισθήματα δεν κρίνονται ως καλά ή κακά, ευχάριστα ή δυσάρεστα. Απλώς παρατηρούνται ως κάτι που «συμβαίνει» αυτή τη στιγμή μέχρι να περάσουν.

Η ενσυνειδητότητα ορίζεται περαιτέρω από έναν προσανατολισμό στην εμπειρία που υιοθετείται και καλλιεργείται στις πρακτικές διαλογισμού. Αυτός ο προσανατολισμός ξεκινά με τη δέσμευση του ατόμου να διατηρήσει μια στάση περιέργειας για το πού περιπλανιέται το μυαλό του κάθε φορά που αποπροσανατολίζεται από το να παρατηρεί την αναπνοή του, καθώς και με διάθεση περιέργειας για τα διαφορετικά αντικείμενα που εμπίπτουν στην εμπειρία του ατόμου ανά πάσα στιγμή. Όλες οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι αισθήσεις που προκύπτουν, θεωρούνται αρχικά ως σχετικές και επομένως υπόκεινται σε παρατήρηση. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείται μια στάση αποδοχής απέναντι σε κάθε στιγμή της εμπειρίας. Η αποδοχή αυτή μπορεί να περιγραφεί ως τη διάθεση του ατόμου να είναι το άτομο βιωματικά «ανοιχτό» απέναντι σε αυτό που συμβαίνει την παρούσα στιγμή. Περιλαμβάνει, δηλαδή, τη συνειδητή απόφασή του να εγκαταλείψει το συνηθισμένο τρόπο σκέψης, ώστε να έχει μια διαφορετική εμπειρία, επιτρέποντας τις τρέχουσες σκέψεις, συναισθήματα και αισθήσεις να αναδυθούν (Roemer & Orsillo, 2002).

Η προσέγγιση της εμπειρίας με προσανατολισμό την περιέργεια και την αποδοχή, ανεξάρτητα από την επιθυμία, θέτει το έδαφος για μια εντατική αυτοπαρατήρηση. Η ενσυνειδητότητα μπορεί επομένως να θεωρηθεί περαιτέρω ως μια διαδικασία διερευνητικής επίγνωσης που περιλαμβάνει την παρατήρηση της συνεχώς μεταβαλλόμενης ροής της

προσωπικής εμπειρίας. Ο όρος «διερευνητική» αναφέρεται σε μια σκόπιμη προσπάθεια παρατήρησης και απόκτησης μεγαλύτερης κατανόησης της φύσης των σκέψεων και των συναισθημάτων (Bishop et al., 2004).

Η ικανότητα της ενσυνειδητότητας αναπτύσσεται χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές διαλογισμού που προέρχονται από βουδιστικές πνευματικές πρακτικές. Η ενσυνειδητότητα στις βουδιστικές παραδόσεις κατέχει κεντρικό ρόλο σε ένα σύστημα που αναπτύχθηκε ως μια «οδό» ή μέσο που οδηγεί στην διαχείριση ή παύση του προσωπικού πόνου (Silananda, 2002).

Διατρέχοντας τη βιβλιογραφία γίνεται αντιληπτή η ιδέα ότι η ενσυνειδητότητα βασίζεται – ή έχει άμεση σχέση – στη βουδιστική πρακτική του διαλογισμού. Ωστόσο, σύμφωνα με τον Kabat-Zinn (2003) η ενσυνειδητότητα δεν είναι αποκλειστικά μια βουδιστική πρακτική. Ο Kabat-Zinn περιγράφει την ενσυνειδητότητα ως μια καθολική και εγγενή στον άνθρωπο ικανότητα. Δεν αποτελεί κάποια φιλοσοφία, ιδεολογία ή πεποίθηση αλλά μάλλον μια περιγραφή του τρόπου με τον οποίο ο νους και τα συναισθήματα λειτουργούν. Έτσι, λοιπόν, η ενσυνειδητότητα συνδέεται με την απελευθέρωση του ανθρώπου από την βίωση του πόνου και θεωρείται πως περιλαμβάνει μια στοργική, συμπονετική ιδιότητα του ατόμου που βιώνει την ενσυνειδητότητα ως μια οικεία αίσθηση. Υποστηρίζει ότι ο καθένας μπορεί να εξασκήσει και να επωφεληθεί από την πρακτική αυτή. Η πρακτική της ενσυνειδητότητας, υπό αυτή την έννοια, επιτρέπει την απελευθέρωση του ανθρώπου από τον πόνο και την προαγωγή της ευζωίας.

Η ενσυνειδητότητα στη σύγχρονη ψυχολογία έχει υιοθετηθεί ως μια προσέγγιση για την αύξηση της επίγνωσης και την αποτελεσματική ανταπόκριση σε ψυχικές διεργασίες που συμβάλλουν στη συναισθηματική δυσφορία και στη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά. Παρόλο που έχει περιγραφεί από αρκετούς ερευνητές (Segal et al., 2018; Shapiro & Swartz,

2000), σημειώνεται ότι δεν υπάρχουν σημαντικές συνεισφορές όσον αφορά την διαμόρφωση ενός λειτουργικού ορισμού της ενσυνειδητότητας. Δεν έχουν γίνει συστηματικές προσπάθειες για τον προσδιορισμό των καθοριστικών κριτηρίων των διαφόρων συστατικών της ή για τον προσδιορισμό των εμπλεκόμενων ψυχολογικών διαδικασιών. Για αυτό το λόγο, επικρατεί μια εικόνα των γενικών περιγραφών της ενσυνειδητότητας που μπορεί να μην είναι απολύτως συνεπείς μεταξύ των ερευνητών (Bishop et al., 2004).

Η ενσυνειδητότητα ξεκινά με την επικέντρωση της επίγνωσης στην τρέχουσα εμπειρία – παρατηρώντας και παρακολουθώντας το μεταβαλλόμενο πεδίο των σκέψεων, των συναισθημάτων και των αισθήσεων από στιγμή σε στιγμή– ρυθμίζοντας την εστίαση της προσοχής. Αυτό οδηγεί σε ένα αίσθημα εγρήγορσης για αυτό που συμβαίνει στο εδώ και στο τώρα. Συχνά περιγράφεται ως ένα αίσθημα όταν κάποιος είναι πλήρως παρών στη στιγμή. Αυτό σημαίνει ότι απαιτούνται δεξιότητες διαρκούς προσοχής για τη διατήρηση της επίγνωσης στην τρέχουσα εμπειρία. Η παρατεταμένη προσοχή αναφέρεται στην ικανότητα διατήρησης μιας κατάστασης «επαγρύπνησης» για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ενσυνειδητότητα δεν είναι μια πρακτική καταπίεσης της σκέψης. Όλες οι σκέψεις ή τα γεγονότα θεωρούνται αντικείμενο παρατήρησης, αλλά όχι ως αιτίες διάσπασης της προσοχής (Bishop et al., 2004). Σύμφωνα με τους Bishop et al. (2004) από τη στιγμή που η ενσυνειδητότητα μπορεί να οριστεί, εν μέρει, ως η αυτορρύθμιση της προσοχής, η οποία περιλαμβάνει τη διαρκή προσοχή, την εναλλαγή της προσοχής και την αναστολή της αναλυτικής επεξεργασίας από το νου, μπορεί να θεωρηθεί ως μια μεταγνωστική δεξιότητα.

1.3. Νευροεπιστήμη και Ενσυνειδητότητα

Την τελευταία δεκαετία, μελέτες από το χώρο της νευροεπιστήμης διερεύνησαν αλλαγές στη μορφομετρία του εγκεφάλου που σχετίζονται με τον ενσυνείδητο διαλογισμό. Αυτές οι μελέτες διέφεραν ως προς το υπό διερεύνηση είδος ενσυνείδητου διαλογισμού και πολλαπλές μετρήσεις έχουν χρησιμοποιηθεί για τη διερεύνηση των επιπτώσεων τόσο στη φαιά όσο και στη λευκή ουσία. Οι μελέτες έχουν καταγράψει το πάχος του φλοιού (Lazar, 2005), τον όγκο και/ή την πυκνότητα της φαιάς ύλης (Vestergaard-Poulsen et al., 2009), την κλασματική ανισοτροπία και την αξονική και ακτινική διάχυση (Tang et al., 2010). Ορισμένες περαιτέρω μελέτες έχουν διερευνήσει συσχετίσεις μεταξύ των εγκεφαλικών αλλαγών και άλλων μεταβλητών που σχετίζονται με την πρακτική της ενσυνειδητότητας, όπως η μείωση του άγχους, η ρύθμιση των συναισθημάτων ή η αυξημένη ευεξία (Holzel et al., 2011).

Επειδή οι μελέτες ποικίλλουν όσον αφορά το σχεδιασμό της μελέτης, τη μέτρηση και τον τύπο του διαλογισμού, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι οι απόψεις για αναφερόμενες επιδράσεις είναι διαφορετικές και καλύπτουν πολλαπλές περιοχές στον εγκέφαλο. Επιδράσεις που αναφέρθηκαν από μεμονωμένες μελέτες έχουν βρεθεί σε πολλαπλές περιοχές του εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφαλικού φλοιού, της υποφλοιώδους φαιάς και λευκής ουσίας, του εγκεφαλικού στελέχους και της παρεγκεφαλίδας, υποδηλώνοντας ότι τα αποτελέσματα του διαλογισμού μπορεί να περιλαμβάνουν εγκεφαλικά δίκτυα μεγάλης κλίμακας. Αυτό δεν προκαλεί έκπληξη, επειδή η πρακτική ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει πολλαπλές πτυχές της νοητικής λειτουργίας που χρησιμοποιούν πολλαπλά και πολύπλοκα διαδραστικά δίκτυα στον εγκέφαλο (Holzel et al., 2008, Ragnoni & Cekic, 2007).

Σε μια άλλη μετά-ανάλυση, τα ευρήματα έδειξαν ότι οκτώ περιοχές του εγκεφάλου μετασχηματίζονται σταθερά στα άτομα που εξασκούν τον ενσυνείδητο διαλογισμό: α) ο

μετωπιοπολικός φλοιός, που οι ερευνητές προτείνουν ότι μπορεί να σχετίζεται με ενισχυμένη μετά-επίγνωση μετά από πρακτική διαλογισμού, β) οι αισθητηριακοί φλοιοί και οι νησίδες, περιοχές που έχουν συσχετιστεί με την επίγνωση του σώματος, γ) ο ιππόκαμπος, μια περιοχή που έχει συσχετιστεί με διαδικασίες μνήμης, δ) ο πρόσθιος περιφερικός φλοιός, ο μεσαίος φλοιός και ο τροχιακός μετωπιαίος φλοιός, περιοχές που είναι γνωστό ότι σχετίζονται με τη ρύθμιση του εαυτού και των συναισθημάτων, και ε) η ανώτερη διαμήκης περιτονία και το μεσολόβιο, περιοχές που εμπλέκονται στην ενδο- και στη δια-ημισφαιρική επικοινωνία (Fox et al., 2014).

Η λεγόμενη «αξιολογική αυτοαναφορική επεξεργασία» - δηλαδή η επεξεργασία πληροφοριών σχετικά με τον εαυτό - θεωρείται ότι μειώνεται ως αποτέλεσμα του ενσυνείδητου διαλογισμού, ενώ η επίγνωση των εμπειριών της παρούσας στιγμής θεωρείται ότι ενισχύεται. Οι επαγγελματίες γύρω από το πεδίο της ενσυνειδητότητας συχνά αναφέρουν ότι η πρακτική της παρακολούθησης των αισθήσεων του σώματος στην παρούσα στιγμή έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της επίγνωσης των σωματικών καταστάσεων αλλά και της αντιληπτής διανοητικής διαύγειας. Πολλαπλές μελέτες έχουν δείξει ότι η περιοχή του εγκεφάλου που αποκαλείται «νησίδα» συμμετέχει έντονα κατά τη διάρκεια του ενσυνείδητου διαλογισμού, καθώς δείχνει ισχυρότερη ενεργοποίηση τόσο κατά τη διάρκεια του διαλογισμού αλλά και μετά από αυτόν και ο φλοιός της έχει μεγαλύτερο πάχος σε άτομα που είναι έμπειρα στο διαλογισμό. Δεδομένου του ρόλου που διαδραματίζει στην επίγνωση, γίνεται αντιληπτό ότι η αυξημένη δραστηριότητα της νησίδας στα άτομα που κάνουν διαλογισμό μπορεί να συνδέεται με την ενίσχυση της επίγνωσης της εμπειρίας της παρούσας στιγμής (Craig, 2009)

Επιπρόσθετα, ένας αριθμός μελετών φαίνεται να υποδηλώνει ότι ο ενσυνείδητος διαλογισμός επίγνωσης προκαλεί αλλαγές στη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου,

εγείροντας το ερώτημα ποιοι υποκείμενοι μηχανισμοί υποστηρίζουν αυτές τις διαδικασίες. Είναι πιθανό ότι η ενεργοποίηση του εγκεφάλου στη διαδικασία ενσυνειδητότητας επηρεάζει τη δομή του, προκαλώντας δενδριτική διακλάδωση, συναπτογένεση, μυελινογένεση ή ακόμα και νευρογένεση. Εναλλακτικά, είναι πιθανό η ενσυνειδητότητα να επηρεάζει θετικά την αυτόνομη ρύθμιση και την ανοσοποιητική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη διατήρηση των νευρώνων, την αποκατάσταση και/ή την αναστολή της απόπτωσης. Είναι ευρέως γνωστό ότι οι τεχνικές που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές στη μείωση του στρες και είναι πιθανό ότι αυτή η μείωση του στρες μπορεί να μεσολαβήσει σε αλλαγές στη λειτουργία του εγκεφάλου (Tang et al., 2007)

1.4. Τα Οφέλη της Ενσυνειδητότητας

Αναμφισβήτητα, υπάρχει ένα αυξανόμενο σύνολο δεδομένων από μελέτες, το οποίο συμφωνεί ότι οι πρακτικές ενσυνειδητότητας συνδέονται με οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία (Carmody & Baer, 2007. Reibel et al, 2001).

Η βιβλιογραφία προτείνει ότι υπάρχουν πολλαπλές παρεμβάσεις που ενσωματώνουν την ενσυνειδητότητα στη θεραπεία των καταστάσεων ψυχικής υγείας. Ενδεικτικά, η Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness Based Cognitive Therapy) χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της μείζονος κατάθλιψης και την επιτυχημένη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης (Barnhofer et al., 2009) ενώ η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (Dialectical Behavior Therapy) έχει βρεθεί πως βοηθάει χρόνια αυτοκτονικούς ασθενείς με οριακή διαταραχή προσωπικότητας (Linehan, 1993)

Επιπρόσθετα, η πρακτική του ενσυνείδητου διαλογισμού σε γενικούς πληθυσμούς έχει χρησιμοποιηθεί για την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευζωίας. Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας χρησιμοποιούνται επίσης για την προώθηση της ψυχικής υγείας και

ευημερίας σε ανθρώπους που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες, και ως εκ τούτου είναι σημαντικά εργαλεία στο ρόλο της πρακτικής κοινωνικής εργασίας. Η κοινωνική εργασία εξυπηρετεί συχνά εκείνους που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας και χρειάζονται νέες και δημιουργικές προσεγγίσεις για την διαχείριση τους. Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας για τους επαγγελματίες της κοινωνικής εργασίας να αποκτήσουν και να εξασκήσουν τις δεξιότητες και τη γνώση τους γύρω από την ενσυνειδητότητα για την πρόληψη των συμπτωμάτων ψυχικής υγείας και την προαγωγή της (Grossman et al., 2004).

Τα τελευταία χρόνια, οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα έχουν εφαρμοστεί με αυξανόμενο ρυθμό σε διάφορους πληθυσμούς με αποδεδειγμένα αποτελέσματα στη μείωση των σωματικών και ψυχολογικών προβλημάτων. Αυτή η σημαντική θετική επίδραση έχει κινητοποιήσει τους ερευνητές και επιστήμονες να διερευνήσουν εάν, και πώς, η ενσυνειδητότητα μπορεί να ενισχύσει την ευζωία των ανθρώπων.

Θεωρείται πως η ενσυνειδητότητα πέρα από το ότι μπορεί να περιορίσει τα αισθήματα άγχους και στρες, θα μπορούσε επίσης να συμβάλλει στην προώθηση της ευζωίας. Η ενσυνειδητότητα έχει εφαρμοστεί ευρέως σε παρεμβάσεις και έχει βρεθεί ότι βελτιώνει μια σειρά προβλημάτων σωματικής υγείας (Grossman et al., 2004) και ψυχικής υγείας (Brown et al., 2007· Creswell, 2017) τόσο σε κλινικούς όσο σε και μη κλινικούς πληθυσμούς. Ωστόσο, η απουσία σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων δεν εγγυάται και μια ευτυχισμένη ζωή. Ένα σημαντικό ποσοστό ατόμων με προβλήματα σωματικής υγείας και ψυχικές ασθένειες μπορεί επίσης να ζήσει μια ευτυχισμένη ζωή (Keyes, 2007).

Η προώθηση της ψυχικής υγείας έχει σημαντικές κοινωνικές επιπτώσεις καθώς τα άτομα με ασθενή και μέτρια ψυχική υγεία παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα παραγωγικότητας στην εργασία τους, διότι τείνουν να απουσιάζουν από αυτή πολλές ημέρες. Εκτός από τη

μελέτη του κατά πόσον η ενσυνειδητότητα θα μπορούσε να ανακουφίσει αισθήματα άγχους, στρες και ψυχικές ασθένειες, καθώς οι περισσότερες μετα-αναλύσεις και παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα εστιάζουν τα αποτελέσματά τους στα κλινικά συμπτώματα και στην σωματική ευζωία, είναι εξίσου σημαντικό να εξεταστεί το κατά πόσο η ενσυνειδητότητα θα μπορούσε να βελτιώσει και την ψυχολογική ευζωία των ανθρώπων (Keyes, 2007).

Επιπρόσθετα, υπάρχουν ενδείξεις ότι η ενσυνειδητότητα βοηθά στην ανάπτυξη μιας αποτελεσματικής ρύθμισης των συναισθημάτων στον εγκέφαλο (Farb et al., 2010). Όσον αφορά στους προτεινόμενους μηχανισμούς αλλαγής, υποστηρίζεται ότι ο ενσυνείδητος διαλογισμός προάγει τη μεταγνωστική επίγνωση και ενισχύει τις ικανότητες προσοχής μέσω της αύξησης της μνήμης εργασίας. Αυτά τα γνωστικά οφέλη, με τη σειρά τους, συμβάλλουν σε αποτελεσματικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων.

Σε μια μελέτη για την επίδραση της ενσυνειδητότητας, οι Way et al. (2010) διερεύνησαν τις σχέσεις μεταξύ της ενσυνειδητότητας, των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της δραστηριότητας των νευρώνων σε ένα μη κλινικό δείγμα ενηλίκων. Η ενσυνειδητότητα βρέθηκε να σχετίζεται αντιστρόφως με τη δραστηριότητα της αμυγδαλής όταν οι συμμετέχοντες ήταν σε κατάσταση ηρεμίας. Η δραστηριότητα της αμυγδαλής συσχετίστηκε περαιτέρω με καταθλιπτικά συμπτώματα. Αυτή η μελέτη παρέχει σημαντικά ευρήματα ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να αλλάξει την αρχική δραστηριότητα της αμυγδαλής, έτσι ώστε να παρέχει έναν προληπτικό ή ρυθμιστικό ρόλο στην καταθλιπτική διάθεση.

2. Το Νόημα στη Ζωή

«Αυτοί που έχουν ένα λόγο να ζουν, μπορούν να αντέξουν σχεδόν ο,τιδήποτε.»
Victor Frankl

2.1. Ιστορική αναδρομή και εννοιολογικές προσεγγίσεις

Το αέναο ερώτημα «Ποιο είναι το νόημα στη ζωή;» ταλανίζει την ανθρώπινη σκέψη εδώ και αιώνες. Φιλόσοφοι, θεωρητικοί και επιστήμονες έχουν προσπαθήσει να προσεγγίσουν και να κατανοήσουν το τι είναι το νόημα, πώς δημιουργείται και πώς μπορεί κανείς να το βρει. Στη σχετική βιβλιογραφία το όνομα του Viktor Frankl είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την έννοια του νοήματος στη ζωή. Πρόκειται για τον Αυστριακό νευρολόγο και ψυχίατρο ο οποίος ανέπτυξε τη θεωρία του για το νόημα πριν το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο όμως είχε τη -δυσάρεστη- ευκαιρία να την τελειοποιήσει κατά τη διάρκεια της παραμονής του σε ναζιστικό στρατόπεδο συγκέντρωσης. Στο βιβλίο του “Man’s Search for Meaning” ισχυρίζεται πως οι άνθρωποι λειτουργούν καλύτερα όταν αντιλαμβάνονται ότι η ζωή τους έχει νόημα, μία μοναδική «αποστολή» για την οποία πρέπει να παλέψουν ακόμα και στις πιο αντίξοες συνθήκες. Αναμφισβήτητα, ο Victor Frankl έθεσε τα θεμέλια της έρευνας για το νόημα στη ζωή και πυροδότησε εκατοντάδες έρευνες τις τελευταίες δεκαετίες.

Όπως συμβαίνει συνήθως με τέτοιες πολυδιάστατες και σύνθετες έννοιες, έχουν προταθεί πολλά διαφορετικά μοντέλα και θεωρίες από την ερευνητική κοινότητα και, παρά την πρόοδο που έχει σημειωθεί σε αυτόν τον τομέα, δεν υπάρχει ακόμη ομοφωνία (Heintzelman & King, 2014a). Στην πρόσφατη βιβλιογραφία, διαφαίνεται μία σύγκλιση απόψεων η οποία προσδιορίζει το νόημα στη ζωή με ένα μοντέλο τριών διακριτών αλλά και αλληλένδετων συστατικών (King et al., 2006. Martela & Steger, 2016. Park & George, 2013).

Σύμφωνα με τους Martela & Steger (2016) το νόημα στη ζωή είναι μια έννοια η οποία θεωρείται ότι προκύπτει από το σύνολο των συνδέσεων, των ερμηνειών, των επιδιώξεων και των αξιολογήσεων του ατόμου, οι οποίες καθιστούν τις εμπειρίες του κατανοητές, κατευθύνουν τις προσπάθειές του προς ένα επιθυμητό μέλλον και παρέχουν μια αίσθηση ότι η ζωή του έχει σημασία και αξίζει τον κόπο.

Με άλλα λόγια, το νόημα στη ζωή θεωρείται πως διαθέτει τρία χαρακτηριστικά συστατικά: (α) συνοχή, (β) σκοπό και (γ) σημασία. Η συνοχή ορίζεται ως η αίσθηση της κατανόησης που έχει το άτομο για τη ζωή του και επικεντρώνεται στην ικανότητά του να διακρίνει κάποια πρότυπα στη ζωή του ώστε να κάνει το σύνολό της συνεκτικό και κατανοητό. Επιπρόσθετα, η αίσθηση της κατανόησης ισοδυναμεί με την ικανότητα του ατόμου να βλέπει τα πράγματα με σαφήνεια στη ζωή του, να αντιλαμβάνεται ότι αυτά ταιριάζουν στη ζωή του και να τα αναγνωρίζει όπως είναι (Martela & Steger, 2016).

Ο σκοπός ορίζεται ως η αίσθηση των βασικών στόχων και κατεύθυνσης στη ζωή ενός ατόμου. Ο σκοπός δημιουργεί μια αίσθηση κατεύθυνσης η οποία προέρχεται σε μεγάλο βαθμό από κάποιους μελλοντικούς στόχους στη ζωή για τους οποίους το άτομο θεωρεί ότι αξίζει να αγωνιστεί. Τέλος, η σημασία ορίζεται ως η αίσθηση της εγγενούς αξίας της ζωής ή αλλιώς η αίσθηση μιας ζωής που αξίζει κάποιος να τη ζει. Είναι δηλαδή μια αξιολόγηση του συνόλου της ζωής κάποιου (Martela & Steger, 2016).

Σύμφωνα με τον Frankl (1985) το νόημα στη ζωή είναι ένα θεμελιώδες κίνητρο για τον άνθρωπο. Όπως έχει υποστηριχθεί από πολλούς ερευνητές και ακαδημαϊκούς, αποτελεί μία σημαντική διάσταση της ευζωίας (Chu & Mak, 2020; Klussman et al. 2020) και έχει αποδειχτεί πως συνδέεται με καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, το νόημα στη ζωή διακρίνεται σε δύο διαστάσεις: την παρουσία νοήματος στη ζωή, η οποία μεταφράζεται ως το βαθμό τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται ότι η ζωή του έχει νόημα, και

την αναζήτηση νοήματος στη ζωή, η οποία αναφέρεται στην συνειδητή προσπάθεια εύρεσης νοήματος στη ζωή από το άτομο ή στη βελτίωση του νοήματος που ήδη βιώνει (Steger et al., 2006). Πολλές έρευνες διαφωνούν με τη διαδεδομένη αντίληψη ότι οι άνθρωποι αναζητούν το νόημα στη ζωή τους μόνο όταν νιώθουν ότι δε βιώνουν καθόλου νόημα. Αντιθέτως, έχει βρεθεί ότι οι δύο διαστάσεις του νοήματος δε σχετίζονται (Steger et al., 2006). Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να αναζητούν νόημα στη ζωή τους ενώ δηλώνουν πως ήδη έχουν νόημα, γεγονός που μπορεί να δείχνει την επιθυμία τους να εμβαθύνουν την κατανόησή τους στο τί δίνει νόημα στη ζωή τους (Platsidou & Daniilidou, 2021). Άλλοι μπορεί να μην αναζητούν το νόημα στη ζωή τους ακόμη και όταν δε βιώνουν νόημα (Dezutter et al., 2014). Η διαδικασία που οδηγεί στην έναρξη της αναζήτησης νοήματος είναι ακόμη ασαφής και υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορεί να την πυροδοτούν.

Κάποιες έρευνες υποστηρίζουν πως οι νεότεροι άνθρωποι συνήθως αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα αναζήτησης νοήματος καθώς βρίσκονται σε διαδικασία προσδιορισμού της ταυτότητάς τους, της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας και των κοινωνικών τους ρόλων (Arnett, 2000· Erikson, 1994). Όταν, όμως, άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας αναφέρουν υψηλά επίπεδα αναζήτησης, ενδέχεται να βιώνουν κακή υγεία και υψηλά επίπεδα άγχους (Steger et al., 2009a). Παρόλα αυτά, υπάρχει πληθώρα ερευνών που αποδεικνύει πως διάφοροι συνδυασμοί επιπέδων παρουσίας και αναζήτησης μπορούν να εκδηλωθούν στο ίδιο άτομο σε διάφορα στάδια της ζωής του.

Η μελέτη των Hamphrey και Vari (2021) έδειξε τη θετική επίδραση που έχει η παρουσία νοήματος στη ζωή ενός ατόμου στην προστασία του από τον αντίκτυπο αβέβαιων και αρνητικών γεγονότων. Σε περιόδους που χαρακτηρίζονται από προσωπικές αλλά και συλλογικές δυσκολίες, η παρουσία νοήματος στη ζωή μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν το ψυχολογικό τραύμα, ενώ παράλληλα βοηθά στην προσαρμογή σε

δύσκολες συνθήκες. Οι Platsidou & Daniilidou (2021) υποστηρίζουν πως όταν το άτομο βιώνει ακραίες καταστάσεις που απαιτούν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας, όπως οικονομική δυσχέρεια, πόλεμοι και καταστροφές, συνήθως βιώνει υψηλά επίπεδα αναζήτησης νοήματος ώστε να μπορέσει να ανταπεξέλθει στη νέα πραγματικότητα και να διατηρήσει την υποκειμενική ευζωία του.

Όπως σημειώνει ο Frankl στο βιβλίο *Man's search for meaning* (1992), ο άνθρωπος αναζητά τελικά το νόημα στη ζωή του πάνω και πέρα από τις άμεσες ψυχολογικές, κοινωνικές και σωματικές του ανάγκες. Όταν αντιμετωπίζουμε ιδιαίτερα δύσκολες στιγμές, η αναζήτηση του νοήματος στη ζωή φαίνεται να είναι ένας κρίσιμος αλλά υποτιμημένος παράγοντας στην ικανότητα ενός ατόμου να ανταπεξέλθει. Το νόημα στη ζωή είναι μια σημαντική διάσταση της ψυχολογικής ευζωίας και θεωρείται ότι αποτελεί από τα σημαντικότερα, αν όχι το πιο σημαντικό, κίνητρο στη ζωή ενός ατόμου. Μέσα σε δύσκολες και αγχωτικές συνθήκες, το νόημα στη ζωή έχει αποδειχθεί ότι είναι ένας κρίσιμος μηχανισμός ανθεκτικότητας και ικανότητας αντιμετώπισης αυτών των συνθηκών, που επιτρέπει στα άτομα να αντλούν δυνάμεις και ιδέες από τις εμπειρίες τους, να αποκτούν εναλλακτικές προοπτικές σε τρέχουσες καταστάσεις και να παρέχουν κατευθύνσεις προς ένα αξιόλογο και πολύτιμο μέλλον (Wong, 2011).

Είναι ενδιαφέρον ότι οι κάτοικοι των φτωχότερων εθνών αναφέρουν υψηλότερο επίπεδο νοήματος στη ζωή από εκείνους των πλούσιων εθνών. Για παράδειγμα, διαπολιτισμικά ευρήματα από τους Oishi και Diener (2014) έδειξαν ότι όσοι ζουν σε χώρες με χαμηλό ΑΕΠ (Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν), όπως η Αιθιοπία, το Λάος και η Σενεγάλη, ανέφεραν πολύ υψηλότερες βαθμολογίες σε στοιχεία που μετρούν το νόημα στη ζωής σε σχέση με εκείνους που ζουν σε πλουσιότερες χώρες, όπως η Δανία, το Βέλγιο και η Αυστραλία. Μαζί με την αυξημένη επιρροή της θρησκείας στα αναπτυσσόμενα έθνη έναντι

των πλουσιότερων εθνών, αυτό μπορεί να οφείλεται εν μέρει στην υπόθεση ότι οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν το νόημα στη ζωή μέσα από αρνητικά γεγονότα και δύσκολες συνθήκες ζωής (King & Hicks, 2009).

Στην επιστημονική κοινότητα υπάρχει μία ακόμη προσέγγιση της αναζήτησης του νοήματος στη ζωή που υποστηρίζει πως η εκδήλωσή της σχετίζεται με το πολιτισμικό υπόβαθρο του ατόμου. Οι Steger et al. (2008) αναφέρουν πως το μεγαλύτερο μέρος της θεωρητικής και επιστημονικής προσέγγισης του νοήματος στη ζωή (και της ψυχολογίας γενικότερα) έχει γίνει από ερευνητές του Δυτικού κόσμου, οπότε έχει αναδυθεί ένα σώμα ερευνών που ελέγχει κατά πόσο η ανατολική κουλτούρα επηρεάζει τη σχέση του νοήματος με την υποκειμενική ευζωία. Με βάση το πώς η κάθε κουλτούρα επηρεάζει τον τρόπο που το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό, οι κοινωνίες μπορεί να είναι ανεξάρτητες ή αλληλοεξαρτώμενες. Φαίνεται πως η αναζήτηση νοήματος στη ζωή λειτουργεί διαφορετικά στις ανατολικές χώρες οι οποίες, ως αλληλοεξαρτώμενες κοινωνίες, αντιλαμβάνονται το άτομο ως μέλος του κοινωνικού δικτύου και τα μέλη τους μπορεί να επικρίνουν την αυτοεικόνα τους. Αντί λοιπόν να επιδιώκουν δραστηριότητες στις οποίες είναι καλοί ώστε να ενισχύσουν την αυτοεικόνα τους (όπως στις ανεξάρτητες κοινωνίες), επικεντρώνονται και εκτιμούν την προσπάθεια για συνεχή αυτοβελτίωση. Άλλωστε, η ανατολική κουλτούρα βλέπει την κυκλική αλλαγή ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και το άτομο δεν περιμένει πως η ζωή του θα έχει ολοένα και περισσότερο νόημα. Αντίθετα, η παρουσία του νοήματος το οδηγεί σε αναζήτηση του νοήματος ώστε να αποκτήσει περισσότερο και βαθύτερο νόημα κ.ο.κ. Για αυτό στις αλληλοεξαρτώμενες κοινωνίες η αναζήτηση νοήματος στη ζωή έχει θετική συσχέτιση με την υποκειμενική ευζωία και όχι αρνητική όπως στις περισσότερες δυτικές έρευνες όπου η αναζήτηση σχετίζεται με αρνητικές συνέπειες στην ανθρώπινη λειτουργία (Lopez et al., 2011), κατάθλιψη και άγχος (Steger et al., 2009a). Επομένως, θεωρείται πως

στις αλληλοεξαρτώμενες κοινωνίες η παρουσία νοήματος συνυπάρχει ειρηνικά με την παρουσία νοήματος στην ενήλικη ζωή του ατόμου.

2.2 Τα Οφέλη του Νοήματος στη Ζωή

Η βιβλιογραφία υποστηρίζει πως το νόημα στη ζωή είναι ένας σημαντικός παράγοντας ευζωίας του ατόμου. Κάποιοι ερευνητές ερμηνεύουν το νόημα στη ζωή ως την έννοια της επιδίωξης ενός ατόμου να επιτυγχάνει σε προσωπικό επίπεδο σημαντικούς στόχους, οι οποίοι προσφέρουν μια αίσθηση εκπλήρωσης και σκοπού. Ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών δείχνει ότι οι άνθρωποι που αναφέρουν υψηλά επίπεδα παρουσίας νοήματος στη ζωή είναι λιγότερο πιθανό να αναφέρουν συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, βιώνουν λιγότερες ψυχολογικές διαταραχές (Steger & Kashdan, 2009) και αυτοκτονικό ιδεασμό ακόμη και σε πλαίσιο κατάθλιψης (Heisel & Flett, 2004). Επίσης, είναι πιο πιθανό να αναφέρουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και υψηλά επίπεδα ευτυχίας. Προηγούμενα ευρήματα έχουν επίσης συσχετίσει το νόημα στη ζωή με μεγαλύτερα επίπεδα ελπίδας και αισιοδοξίας και υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας καθώς και με ικανότητα, αποφασιστικότητα και κοινωνική ένταξη (Stavrova & Luhmann, 2016). Τα οφέλη από την παρουσία νοήματος είναι φαίνεται με την καλύτερη σωματική υγεία, μειώνει το άγχος και μπορεί να μειώσει το ποσοστό θνησιμότητας (Hill & Turiano 2014). Τέλος, στον εργασιακό τομέα, η παρουσία νοήματος συνοδεύεται συνήθως από υψηλή εργασιακή ικανοποίηση και προσαρμοστικότητα (Littman-Ovadia & Steger, 2010).

Οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι η παρουσία νοήματος στη ζωή αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της σωματικής υγείας (Jim & Andersen, 2007), της ψυχολογικής ευημερίας και της ποιότητας ζωής. Η απουσία νοήματος, από την άλλη πλευρά, έχει συσχετιστεί με υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, σκέψεις αυτοκτονίας, και εθισμό στο

αλκοόλ, μεταξύ άλλων (Henrion, 2002). Η λειτουργία της παρουσίας του νοήματος στη ζωή πάνω στην ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων είναι πολύπλοκη. Ορισμένες υποθέσεις υποδηλώνουν ότι, ως γνωστική διαδικασία, το νόημα της ζωής είναι μια κεντρική πηγή αυτορρύθμισης και αυτοαντίληψης, υποστηρίζοντας τη χρήση προσαρμοστικών συμπεριφορών και προσφέροντας μια αίσθηση υπαρξιακού νοήματος. Το νόημα από μόνο του δεν ρυθμίζει τη συμπεριφορά, αλλά καθοδηγεί τα υποκείμενα ώστε να είναι σε θέση να ξεπερνούν τα στρεσογόνα γεγονότα πιο εύκολα μέσω της χρήσης των ψυχοκοινωνικών πόρων τους, και λαμβάνοντας αποφάσεις που είναι σύμφωνες με ένα οργανωμένο προσωπικό σύστημα αξιών (McKnight & Kashdan, 2009).

3. Η Υποκειμενική Ευζωία

*«Μπορείς να χρησιμοποιήσεις το μυαλό σου για να δημιουργήσεις
είτε ευημερία είτε δυστυχία για τον εαυτό σου.*

Ο καθένας έχει αυτή την επιλογή»

Sadhguru

3.1. Ιστορική αναδρομή και εννοιολογικές προσεγγίσεις

Από την αρχαία Ελλάδα η έννοια του τι είναι ευτυχία και τι σημαίνει «καλή ζωή» για τον άνθρωπο έχει απασχολήσει πολύ και συνεχίζει να κεντρίζει το ενδιαφέρον φιλοσόφων και ερευνητών ως και σήμερα. Δε θα πρέπει λοιπόν να αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η ερευνητική κοινότητα επιδιώκει εδώ και καιρό έναν τρόπο να τη μετρήσει με αξιοπιστία και να τη μελετήσει με συστηματικό τρόπο. Επιστημονικές μελέτες είχαν αρχίσει να γίνονται από τις αρχές του 20ού αιώνα, όταν ο Flugel (1925) μελέτησε τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις μίας μικρής ομάδα ανθρώπων. Οι ψυχολόγοι, που μέχρι τότε ενδιαφέρονταν κυρίως για τη μελέτη αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, άρχισαν σταδιακά να ενδιαφέρονται για τα θετικά συναισθήματα και τα συναισθήματα ευζωίας. Ένας έντονος προβληματισμός των ερευνητών της εποχής ήταν το κατά πόσο τα εργαλεία αυτοαναφοράς ήταν αξιόπιστα (Diener et al., 2002). Όμως διάφορες έρευνες, όπως των Sandvik et al. (1993), έθεσαν τις βάσεις ώστε να αρχίσει να υπάρχει μια κοινή συμφωνία ότι οι αυτοαναφορές σχετικά με το πόσο ικανοποιητικά εξελίσσεται η ζωή μπορούν να μεταφέρουν σημαντικές πληροφορίες για τις υποκείμενες συναισθηματικές καταστάσεις. Στο τέλος του 20ού αιώνα, το ενδιαφέρον της ερευνητικής κοινότητας για τη μέτρηση αυτού που αναφέρεται ως υποκειμενική ευζωία είχε αρχίσει να αυξάνεται ραγδαία.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η υποκειμενική ευζωία δεν είναι το ίδιο με την ευτυχία, αν και οι όροι χρησιμοποιούνται συχνά ως συνώνυμα. Η υποκειμενική ευζωία στην πραγματικότητα, είναι μια ευρεία κατηγορία φαινομένων που περιλαμβάνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων, τα επίπεδα ικανοποίησης σε διάφορους τομείς της ζωής τους καθώς και την αντίληψη που διαμορφώνουν για την ευρύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους (Diener & Suh, 1999). Θεωρείται ότι αποτελείται από δύο διακριτά στοιχεία: ένα συναισθηματικό και ένα γνωστικό μέρος. Το συναισθηματικό μέρος αναφέρεται στην παρουσία θετικού συναισθήματος όσο και στην απουσία αρνητικού συναισθήματος, ενώ το γνωστικό μέρος είναι μια αξιολόγηση της ζωής ενός ατόμου βάσει πληροφοριών, όπου οι άνθρωποι κρίνουν τον βαθμό στον οποίο η ζωή τους μέχρι στιγμής ανταποκρίνεται στις προσδοκίες τους και μοιάζει με αυτό που οραματίζονται ως ιδανική ζωή (van Hoorn, 2008).

Συγκεκριμένα, ο όρος υποκειμενική ευζωία αναφέρεται στο πώς το άτομο αξιολογεί τη ζωή του σε σχέση με τις προσδοκίες που έχει και την αντίληψη του τι είναι ιδανική ζωή. Ουσιαστικά, αφορά την υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για το αν η ζωή του πηγαίνει καλά. Σύμφωνα με τους Diener et al. (2018b) η μελέτη της υποκειμενικής ευζωίας είναι πολύ σημαντική και πρέπει να διαχωρίζεται από τα υπόλοιπα είδη ευζωίας γιατί είναι το μοναδικό είδος που μπορεί να αποτυπώσει την ιδιοσυγκρασιακή αντίδραση σε αντικειμενικές συνθήκες της ζωής.

Ο ορισμός του Diener για την υποκειμενική ευζωία σχετίζεται με την ικανότητα να κρίνει κανείς τη ζωή θετικά και να αισθάνεται καλά. Ειδικότερα:

«ένα άτομο λέγεται ότι έχει υψηλή [υποκειμενική ευζωία] εάν βιώνει ικανοποίηση από τη ζωή και συχνή χαρά, και μόνο σπάνια βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα όπως λύπη ή θυμό. Αντίθετα, ένα άτομο λέγεται ότι έχει χαμηλή [υποκειμενική ευζωία] εάν είναι

δυσανεστημένο με τη ζωή, βιώνει λίγη χαρά και στοργή και νιώθει συχνά αρνητικά συναισθήματα όπως θυμό ή άγχος» (Diener et al., 1997, σελ. 2).

Σύμφωνα με μια άλλη προσέγγιση, η υποκειμενική ευζωία συνδέεται με μια διάκριση μεταξύ γνωστικών και συναισθηματικών εκτιμήσεων της ζωής. Ωστόσο, η ικανοποίηση από τη ζωή δεν γίνεται αντιληπτή ως μια απλή γνωστική εκτίμηση, αλλά ως μια συνολική κρίση της ζωής που βασίζεται σε δύο πηγές πληροφοριών: τη γνωστική σύγκριση με τα πρότυπα της καλής ζωής και τις συναισθηματικές πληροφορίες για το πώς νιώθει κανείς τις περισσότερες φορές (Veenhoven, 2008).

Στα μέσα της δεκαετίας του 1980 υπήρξε μια συζήτηση σχετικά με τη φύση και τη σχέση μεταξύ θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Οι Diener και Emmons (1984) έγραψαν μια σημαντική εργασία που καταδεικνύει ότι το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα είναι σχετικά ανεξάρτητα στη ζωή του ατόμου. Βρέθηκε πως σχετίζονται αρνητικά μόνο όταν το άτομο βιώνει έντονα συναισθήματα και όταν αυτά μελετούνται για σύντομο χρονικό διάστημα. Δηλαδή, όταν το άτομο νιώθει θυμό, είναι πολύ πιθανό να βιώνει ταυτόχρονα κι άλλα αρνητικά συναισθήματα - όχι όμως θετικά. Οι ερευνητές υποστηρίζουν πως αυτή η αρνητική συσχέτιση διαρκεί για σύντομο χρονικό διάστημα και μειώνεται συνεχώς όσο αυξάνεται το χρονικό διάστημα στο οποίο μελετούνται. Σε γενικές γραμμές, η έρευνα έδειξε πως η βίωση του θετικού και αρνητικού συναισθήματος δε σχετίζονται ουσιαστικά, πράγμα που σημαίνει ότι το πόσο θετικό συναίσθημα βιώνει το άτομο δε σχετίζεται με το πόσο αρνητικό συναίσθημα βιώνει. Αυτό το εύρημα οδήγησε στην διερεύνηση των ανεξάρτητων συνεισφορών του θετικού και αρνητικού συναισθήματος στη συνολική υποκειμενική ευζωία.

Την ίδια εποχή, ο Diener και οι συνεργάτες του διερεύνησαν επίσης άλλες διαστάσεις της συναισθηματικής εμπειρίας σε σχέση με την υποκειμενική ευζωία, συμπεριλαμβανομένης της χαρακτηριστικής έντασης και συχνότητας της συναισθηματικής

εμπειρίας. Απέδειξαν ότι η τυπική ένταση με την οποία οι άνθρωποι βιώνουν τις συναισθηματικές τους καταστάσεις δεν έχει καμία επίδραση στη συνολική υποκειμενική ευζωία. Αντίθετα, αυτό που αποδεικνύεται ότι είναι ο καλύτερος προγνωστικός παράγοντας της υποκειμενικής ευζωίας, από την άποψη της συναισθηματικής εμπειρίας, είναι η συχνότητα των θετικών σε σύγκριση με τις αρνητικές καταστάσεις στη ζωή ενός ατόμου με την πάροδο του χρόνου (Diener et al., 1985).

3.3. Παράγοντες της υποκειμενικής ευζωίας

Στην προσπάθεια κατανόησης της υποκειμενικής ευζωίας, το ερευνητικό ενδιαφέρον στράφηκε προς τους παράγοντες οι οποίοι την επηρεάζουν. Η έρευνα των Diener et al. (2002) δείχνει ότι δεν υπάρχει κάποιος μοναδικός καθοριστικός παράγοντας της υποκειμενικής ευζωίας. Αντίθετα, η υποκειμενική ευζωία φαίνεται πως συνδέεται με ένα ευρύ φάσμα παραγόντων όπως η ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, οι κοινωνικές σχέσεις, η οικογενειακή κατάσταση, η υγεία κ.ά. Ορισμένες συνθήκες φαίνεται να είναι απαραίτητες για υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευζωίας (π.χ. ψυχική υγεία, θετικές κοινωνικές σχέσεις) αλλά δεν επαρκούν από μόνες τους για να την προκαλέσουν.

Οι ποιοτικές κοινωνικές σχέσεις αποτελούν ένα από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την υποκειμενική ευζωία του ατόμου. Στην έρευνά τους οι Diener και Seligman (2002), εξέτασαν τα χαρακτηριστικά του πιο ευτυχισμένου 10% ενός δείγματος φοιτητών κολεγίου. Συνέκριναν το ανώτερο 10% των σταθερά πολύ χαρούμενων ανθρώπων με αυτούς που ανέφεραν μέτρια έως πολύ υψηλά επίπεδα δυστυχίας. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα ευτυχίας ήταν ιδιαίτερα κοινωνικά, με έντονες ρομαντικές και άλλες στενές κοινωνικές σχέσεις, σε σύγκριση με τις λιγότερο ευτυχισμένες ομάδες. Ήταν πιο

εξωστρεφή, λιγότερο νευρωτικά και είχαν χαμηλότερη βαθμολογία σε αρκετές κλίμακες ψυχοπαθολογίας. Σύμφωνα με πολλές άλλες επιστημονικές έρευνες, αυτή η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι καλές κοινωνικές σχέσεις είναι απαραίτητες για την ευτυχία καθώς τα άτομα αυτά βίωναν συνήθως θετικά συναισθήματα και σπανιότερα αρνητικά συναισθήματα.

Άλλες έρευνες υποστήριξαν την ιδέα ότι οι παράγοντες της προσωπικότητας, ιδιαίτερα η εξωστρέφεια και ο νευρωτισμός τα οποία αναφέρθηκαν παραπάνω, συμβάλλουν σημαντικά στην υποκειμενική ευζωία. Η εξωστρέφεια πιθανότατα επηρεάζει την υποκειμενική ευζωία επειδή σχετίζεται με την βίωση θετικών συναισθημάτων και τη διάθεση ενός χαμηλότερου ορίου για την ενεργοποίησή τους. Από την άλλη πλευρά, ο νευρωτισμός σχετίζεται στενά με τη βίωση περισσότερων αρνητικών συναισθημάτων και ένα χαμηλότερο όριο για την ενεργοποίηση του αρνητικού συναισθήματος. Επομένως, τα δύο χαρακτηριστικά της προσωπικότητας λειτουργούν με αμοιβαίο τρόπο και επηρεάζουν την υποκειμενική ευζωία (Costa & McCrae, 1980).

Ορισμένοι ερευνητές έχουν επισημάνει γενετικούς παράγοντες ως καθοριστικούς της υποκειμενικής ευζωίας με βάση δεδομένα από μελέτες διδύμων. Μερικές από αυτές τις μελέτες, που διεξήχθησαν στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα και αναθεωρήθηκαν από τον Lykken (1999), διαπίστωσαν ότι τα μονοζυγωτικά δίδυμα που ανατράφηκαν χωριστά, μοιάζουν περισσότερο σε επίπεδα ευτυχίας απ' ό,τι τα διζυγωτικά δίδυμα που ανατράφηκαν μαζί. Οι μελέτες αυτές υποδηλώνουν ότι ένα μέρος της μεταβλητότητας στην ευτυχία είναι πιθανό να οφείλεται σε γενετικές συνεισφορές. Μελέτες συγκεκριμένων γονιδιακών επιρροών υποδηλώνουν ότι γονίδια που συνδέονται με την τάση προς την κατάθλιψη ή την εξωστρέφεια και τον νευρωτισμό μπορεί να ευθύνονται για τη γενετική υποδομή της υποκειμενικής ευζωίας.

Μια άλλη ομάδα παραγόντων που συνδέονται έντονα με την υποκειμενική ευζωία αφορά τη δημογραφία. Το φύλο, η ηλικία και η οικογενειακή κατάσταση είναι ισχυροί καθοριστικοί παράγοντες της υποκειμενικής ευζωίας. Γενικά, οι γυναίκες αναφέρουν υψηλότερες βαθμολογίες από τους άνδρες, ενώ επίσης σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει και η ηλικία. Σε πολλές έρευνες η υποκειμενική ευζωία φαίνεται να είναι υψηλότερη στους νέους, μειώνεται στη μέση ηλικία και αυξάνεται ξανά σε μεγαλύτερη ηλικία (van Hoorn, 2008). Επίσης, όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση, οι παντρεμένοι αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευζωίας σε σύγκριση με τους άγαμους και τους διαζευγμένους (van Hoorn, 2008).

Η μελέτη των Diener και Suh (1999) έχει επίσης δείξει τις πολιτικές επιπτώσεις στην υποκειμενική ευζωία όσον αφορά τις μεγάλες διαφορές μεταξύ των εθνών ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή και άλλες υποκειμενικές μεταβλητές της ευζωίας. Τα φτωχότερα και τα πλουσιότερα έθνη, για παράδειγμα, διαφέρουν ουσιαστικά ως προς την υποκειμενική ευζωία. Τα πρώην κομμουνιστικά έθνη, τα οποία είχαν βιώσει σημαντική πολιτική μετάβαση, παρουσίασαν πολύ χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας από τα κοντινά τους μη κομμουνιστικά έθνη (Diener & Seligman, 2004). Έτσι, το ευρύτερο περιβάλλον φαίνεται να επηρεάζει την υποκειμενική ευζωία και φαίνεται απίθανο αυτές οι διαφορές σε εθνικό επίπεδο να οφείλονται σε γενετικές διαφορές.

4. Η σχέση της ενσυνειδητότητας με το νόημα στη ζωή και την υποκειμενική ευζωία

4.1. Η σχέση του νοήματος στη ζωή με την υποκειμενική ευζωία

Διάφορες μελέτες έχουν επισημάνει ότι το νόημα στη ζωή είναι σημαντικό μέρος της υποκειμενικής ευζωίας. Τα αποτελέσματα της μελέτης των Santos et al. (2012) έδειξαν σημαντικές σχέσεις μεταξύ του νοήματος της ζωής και της υποκειμενικής ευζωίας κάτι που συνάδει με προηγούμενα ευρήματα από άλλες έρευνες όπου το νόημα στη ζωή ευνοεί το αίσθημα της υποκειμενικής ευζωίας στα άτομα (Lent, 2004).

Τα ευρήματα μιας άλλης έρευνας που έγινε σε φοιτητές πανεπιστημίου της Τουρκίας έδειξαν ότι η παρουσία νοήματος στη ζωή είναι σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για την υποκειμενική ευζωία με θετικό τρόπο και πως η αναζήτηση νοήματος στη ζωή προβλέπει σημαντικά την υποκειμενική ευζωία με αρνητικό τρόπο. Αντίστοιχα, η παρουσία και η αναζήτηση νοήματος στη ζωή αντιπροσωπεύουν το 34% της διακύμανσης της υποκειμενικής ευζωίας. Αυτά τα ευρήματα δείχνουν ότι το νόημα στη ζωή είναι ένα σημαντικό συστατικό της υποκειμενικής ευζωίας. Έτσι, συμπεραίνεται ότι η παρουσία του νοήματος στη ζωή έχει αυξανόμενη επίδραση στην υποκειμενική ευζωία ενώ η αναζήτηση νοήματος στη ζωή έχει μια επίδραση μείωσης στην υποκειμενική ευζωία (Dogan et al., 2012).

4.2. Η σχέση της ενσυνειδητότητας με την υποκειμενική ευζωία

Η ενσυνειδητότητα θεωρείται ως σημαντικός παράγοντας για την ενίσχυση της υποκειμενικής ευζωίας των ατόμων. Δεδομένης της σημασίας που έχει η υποκειμενική ευζωία για την γενικότερη ευημερία των ανθρώπων, διάφορες μελέτες έχουν εστιάσει στην

διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ενσυνειδητότητας και υποκειμενικής ευζωίας. Μια από αυτές που έγινε μεταξύ φοιτητών σε πανεπιστήμια του Πακιστάν και της Ρωσίας έδειξε να υπάρχει μια σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών (Zubair et al., 2018). Αυτά τα ευρήματα επιβεβαιώνουν πρότερες μελέτες (Baer, 2003) υποστηρίζοντας ότι τα άτομα που έχουν περισσότερη ενσυνειδητότητα και έχουν καλύτερη αντίληψη του άμεσου περιβάλλοντός τους τείνουν να είναι πιο ευτυχισμένα και έχουν καλύτερες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Επίσης, άλλες μελέτες αναφέρουν ότι η συμπεριφορά που βασίζεται στη ενσυνειδητότητα έχει μια γραμμική σχέση με μια καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή και με την υποκειμενική ευζωία μεταξύ των ενηλίκων πληθυσμών σε πολιτισμούς που έχουν διαφορετικές κουλτούρες όπως αυτή των Φιλιππίνων (ασιατικοί πολιτισμοί) και της Σουηδίας (ατομικιστική κουλτούρα) (Singleton et al., 2014). Μια πιθανή εξήγηση για τη θετική σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και υποκειμενικής ευζωίας υποστηρίζει ότι η ενσυνειδητότητα βελτιώνει τη ρύθμιση της συμπεριφοράς, οδηγώντας έτσι στη συνολική ευζωία των ατόμων. Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα διευκολύνει την προσαρμοστική ψυχολογική λειτουργία που αυξάνει την υποκειμενική ευζωία των ατόμων (Keng et al., 2011).

Ο θεμελιώδης ρόλος της ενσυνειδητότητας για την ενίσχυση διάφορων πτυχών της υποκειμενικής ευζωίας έχει αναφερθεί και από άλλες μελέτες. Για παράδειγμα, η πρακτική της ενσυνειδητότητας έχει χρησιμοποιηθεί για την αύξηση της προσοχής, της επίγνωσης και της ρύθμισης των συναισθημάτων, κάτι το οποίο με τη σειρά του μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαχειρίζονται καλύτερα τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν απέναντι σε καταστάσεις που προκαλούν στρες (Snippe et al., 2015).

Επιπρόσθετα, στην πράξη, η ενσυνειδητότητα έχει βρεθεί ότι αυξάνει τη συναισθηματική διαμόρφωση του ατόμου, με την έννοια να είναι πιο «ανοικτό» στις

παρούσες καταστάσεις, και ενισχύει την ικανότητά του να επιστρέφει, σε ψυχολογικό επίπεδο, σε πιο θετικά συναισθήματα. Τα διάφορα προγράμματα εκπαίδευσης που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα σχετίζονται με την μείωση των αντιληπτών επιπέδων άγχους, της ψυχολογικής δυσφορίας αλλά και των ασθενειών. Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας σχετίζονται επίσης με την ενίσχυση του θετικού συναισθήματος και την μείωση των επιπέδων αρνητικού συναισθήματος (Snippe et al., 2015).

Φαίνεται επίσης να υπάρχει μια θετική σχέση μεταξύ του χρόνου που αφιερώνεται σε δραστηριότητες ενσυνειδητότητας και του βελτιωμένου συναισθήματος. Για παράδειγμα, οι Collard et al. (2008) ερεύνησαν την επίδραση της γνωστικής θεραπείας που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα σε μεταπτυχιακούς φοιτητές ψυχολογίας για μια περίοδο οκτώ εβδομάδων και διαπίστωσαν ότι όσο μεγαλύτερος ήταν ο χρόνος εβδομαδιαίας πρακτικής τόσο υψηλότερα ήταν τα επίπεδα ενσυνειδητότητας, κάτι που με τη σειρά του σχετίστηκε με την μείωση των επιπέδων αρνητικών συναισθημάτων.

Σε ένα παρόμοιο πλαίσιο, η έρευνα των Rosini et al. (2017) έδειξε πως τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας είναι ενδεικτικά θετικών συναισθημάτων, χαμηλότερων επιπέδων άγχους και πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Τα ευρήματα υποδηλώνουν επίσης ότι υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας συνδέονται με μια μεγαλύτερη αίσθηση σκοπού, με καλύτερη ψυχολογική υγεία και αυξημένη ευαισθητοποίηση για το περιβάλλον.

4.3. Η σχέση της ενσυνειδητότητας με το νόημα στη ζωή

Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα έχουν εφαρμοστεί ευρέως σε διάφορους πληθυσμούς με αποδεδειγμένα αποτελέσματα στη μείωση της σωματικής και ψυχολογικής δυσφορίας. Ωστόσο, είναι εξίσου σημαντικό να διερευνηθεί εάν και πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να ενισχύσει την ψυχολογική ευημερία των ανθρώπων. Μια

σημαντική διάσταση της ευημερίας είναι το νόημα στη ζωή. Η μετά-ανάλυση των Chu & Mak (2020) εστίασε στη συστηματική εξέταση της σχέσης μεταξύ της ενσυνειδητότητας και του νοήματος στη ζωή, όπως επίσης και τον βαθμό στον οποίο οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να βελτιώσουν την παρουσία νοήματος στη ζωή.

Πιο συγκεκριμένα, απώτερος σκοπός της μετά-ανάλυσης ήταν η συστηματική εκτίμηση της σχέσης μεταξύ της ενσυνειδητότητας και του νοήματος στη ζωή, όπως και της πραγματικής επίδρασης που μπορεί να έχουν οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται το νόημα στη ζωή τους. Σε γενικές γραμμές, η μετά-ανάλυση έδειξε πως υπάρχει μια μέτρια σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και του νοήματος στη ζωή και, αντίστοιχα, οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην εφαρμογή της ενσυνειδητότητας έχουν μια μέτρια επίδραση στην παρουσία νοήματος στη ζωή των ανθρώπων (Park & Yoo, 2016; Ward & King, 2017).

Τα αποτελέσματα των Chu & Mak (2020) αναδεικνύουν την σπουδαιότητα που μπορεί να έχουν οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην εφαρμογή της ενσυνειδητότητας δείχνοντας ότι είναι μια πολλά υποσχόμενη πρακτική στην προσπάθεια των ανθρώπων να ενισχύσουν το νόημα στη ζωή τους. Επιπλέον, υπάρχουν έρευνες, όπως αυτή των Ivtzan et al. (2018), οι οποίες χρησιμοποίησαν προσαρμοσμένες παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας ώστε να διατίθενται διαδικτυακά με πολύ θετικά αποτελέσματα στα άτομα που συμμετείχαν (ενίσχυση της αίσθηση συμπόνιας για τον εαυτό τους, θετικά συναισθήματα, κ.ά.) υποδηλώνοντας ότι η επίδραση αυτών των τύπων παρέμβασης θα μπορούσε να είναι εφικτή στο γενικό πληθυσμό με ένα σχετικά προσιτό κόστος.

Τα μέτρια επίπεδα συσχέτισης μεταξύ της ενσυνειδητότητας και του νοήματος στη ζωή σε όλα τα δείγματα παρέχουν μια ισχυρή βάση για την υπόθεση ότι η επίδραση της ενσυνειδητότητας στο νόημα στη ζωή των ανθρώπων μπορεί να έχει μια καθολική ισχύ. Η

εθνικότητα των συμμετεχόντων, που αντικατοπτρίζει το πολιτιστικό τους υπόβαθρο, δεν φάνηκε να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση αυτής της σχέσης, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο την καθολική ισχύ του αποτελέσματος σε άτομα διαφορετικών εθνικοτήτων από διαφορετικές χώρες (Chu & Mak, 2020).

Όσον αφορά τους μηχανισμούς που ενδεχομένως συμμετέχουν στην ανάπτυξη της σχέσης μεταξύ ενσυνειδητότητας και νοήματος στη ζωή, φάνηκε πως η ενσυνειδητότητα μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματική ανταπόκριση των ατόμων απέναντι στο στρες, το οποίο δημιουργεί μια αίσθηση νοήματος στη ζωή των ανθρώπων (Garland et al. 2015). Αναφέρθηκε, επίσης, ότι η ενσυνειδητότητα καλλιεργεί μια μη επικριτική στάση απέναντι στους παράγοντες που προκαλούν στρες στους ανθρώπους, διευκολύνοντας έτσι την επικέντρωση της προσοχής τους προς το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Αυτή η διευρυμένη επίγνωση τους επιτρέπει να ανιχνεύσουν τις θετικές πτυχές του εαυτού τους και να τις εκφράσουν απέναντι στον κόσμο, όπως και τις θετικές πλευρές του κόσμου που τους περιβάλλει, κάτι που επιφέρει περισσότερα θετικά συναισθήματα, τα οποία με τη σειρά τους ενισχύουν περαιτέρω την επίγνωσή τους.

Σύμφωνα με τους Chu & Mak (2020) ο πρώτος μηχανισμός στη διαδικασία αυτή είναι η αποκαλούμενη «αποκέντρωση» (decentering) (Pearson et al., 2015), Η αποκέντρωση μπορεί να περιγραφεί ως η ικανότητα να παρατηρεί κανείς τις σκέψεις και τα συναισθήματά του ως προσωρινά και φευγαλέα συμβάντα στο μυαλό, και όχι σαν αντανakλάσεις του εαυτού που είναι αναγκαστικά αληθινές (Fresco et al., 2007). Όπως υποστήριζαν οι Shapiro et al. το 2006, όταν οι άνθρωποι αποκτούν την ικανότητα να διακρίνουν αντικειμενικά και να διαχωρίζουν τις εσωτερικές από τις εξωτερικές τους εμπειρίες, τότε οδηγούνται σε προσωπική ανάπτυξη γιατί μπορούν να κατανοήσουν ποιοι πραγματικά είναι. Η ικανότητα του να μην ταυτίζονται με τις σκέψεις τους, προσφέρει διαύγεια σχετικά με τον εαυτό και

προσφέρει υψηλότερο νόημα στη ζωή. Αυτή η διαύγεια σύμφωνα με τους Chu & Mak (2020) συνδέεται με τον επόμενο μηχανισμό.

Ο δεύτερος μηχανισμός είναι ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να ενισχύσει την επίγνωση για τον εαυτό, συμβάλλοντας έτσι στην αίσθηση ότι υπάρχει ένας σκοπός στη ζωή. Οι Brown και Ryan (2003) πρότειναν ότι η ενσυνειδητότητα συμβάλλει στην ενίσχυση της αυθεντικής αυτογνωσίας, η οποία είναι απαραίτητη για την διαμόρφωση και προώθηση ενός συνόλου από συμπεριφορές, οι οποίες εναρμονίζονται με τις ανάγκες, τις αξίες και τα ενδιαφέροντα κάποιου. Η αυθεντικότητα αυτή μπορεί να περιγραφεί ως «την ανεμπόδιστη λειτουργία του αληθινού εαυτού του ατόμου στην καθημερινή του ζωή» (Kernis & Goldman, 2006, σ.294).

Ο τρίτος μηχανισμός είναι η παρατήρηση θετικών στοιχείων στο περιβάλλον του ατόμου. Δεδομένου ότι το θετικό συναίσθημα αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προβλεπτικούς παράγοντες του νοήματος στη ζωή (King et al., 2006), φαίνεται πως η ενσυνειδητότητα συνδέεται με την δυνατότητα του ατόμου να επικεντρώνεται στα θετικά στοιχεία του περιβάλλοντός του και αυτή η επίγνωση σχετίζεται με την υψηλή αίσθηση του νοήματος στη ζωή.

Ως τώρα, το ερευνητικό ενδιαφέρον γύρω από τις τρεις υπό μελέτη έννοιες -την ενσυνειδητότητα, το νόημα ζωής και την υποκειμενική ευζωία- φαίνεται πως είναι έντονο, με πληθώρα ερευνών που είτε αναλύουν και μετρούν την κάθε έννοια ξεχωριστά είτε μελετούν τη σχέση και την επίδραση τους δυαδικά. Στη βιβλιογραφική ανασκόπηση που έγινε στα πλαίσια της συγγραφής αυτής της εργασίας, δεν ανευρέθησαν έρευνες που να συνδέουν και τις τρεις έννοιες, επομένως, η παρούσα διπλωματική εργασία φιλοδοξεί να καλύψει το ερευνητικό αυτό κενό, μελετώντας και τις τρεις έννοιες και τις σχέσεις που αναπτύσσουν μεταξύ τους.

5. Σκοπός και στόχοι της έρευνας

Βασικός σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης της ενσυνειδητότητας με τα επίπεδα του νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευζωίας των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, σκοπός της έρευνας είναι η μελέτη της ενσυνειδητότητας ως την τάση του ατόμου να λειτουργεί στον «αυτόματο πιλότο» χωρίς εστίαση στην παρούσα εμπειρία, της παρουσίας και αναζήτησης νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευζωίας.

Ακολούθως, ως επιμέρους στόχοι ορίζονται:

- α) η διερεύνηση των επιπέδων των τριών αυτών μεταβλητών,
- β) η αναζήτηση της επίδρασης των ατομικών χαρακτηριστικών του δείγματος στις μεταβλητές αυτές και
- γ) η μελέτη των σχέσεων μεταξύ της ενσυνειδητότητας, της παρουσίας και αναζήτησης νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευζωίας.

Με βάση την επισκόπηση της βιβλιογραφίας, τον σκοπό και τους στόχους της έρευνας, διατυπώνονται οι εξής ερευνητικές υποθέσεις:

Ερευνητική Υπόθεση 1:

Θεωρούμε πως η ενσυνειδητότητα θα σχετίζεται θετικά με την παρουσία νοήματος στη ζωή και με την υποκειμενική ευζωία.

Ερευνητική υπόθεση 2:

Θεωρούμε πως η αναζήτηση νοήματος στη ζωή θα σχετίζεται αρνητικά με την ενσυνειδητότητα και την υποκειμενική ευζωία.

Ερευνητική υπόθεση 3:

Θεωρούμε πως η ενσυνειδητότητα, η παρουσία νοήματος στη ζωή και η αναζήτηση νοήματος στη ζωή μπορούν να προβλέψουν την υποκειμενική ευζωία.

Ερευνητική Υπόθεση 3.1: Θεωρούμε πως η ενσυνειδητότητα μπορεί να προβλέψει την υποκειμενική ευζωία

Ερευνητική Υπόθεση 3.2: Θεωρούμε πως η παρουσία νοήματος στη ζωή μπορεί να προβλέψει την υποκειμενική ευζωία.

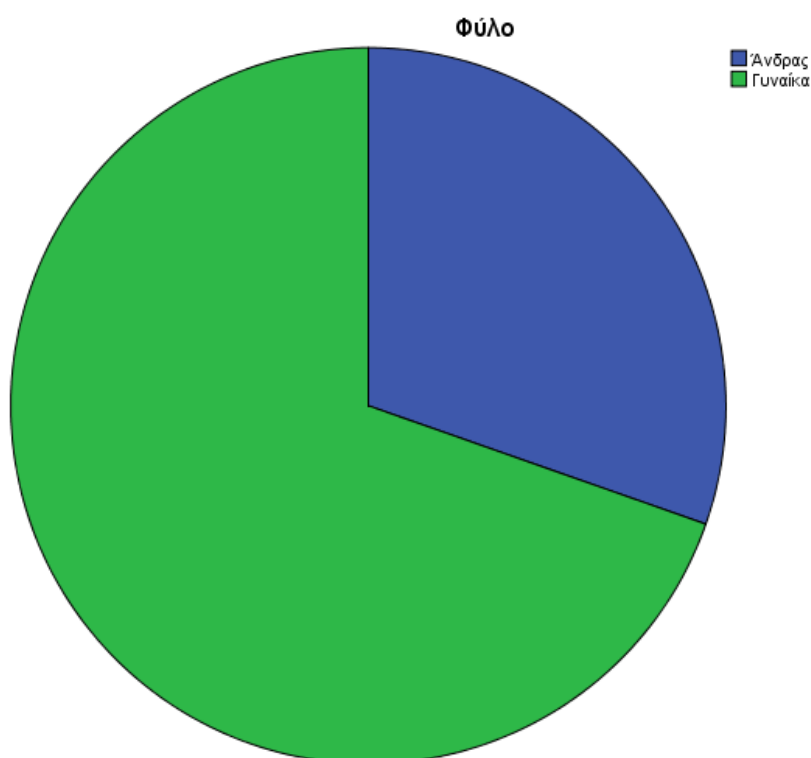
Ερευνητική Υπόθεση 3.2: Θεωρούμε πως η αναζήτηση νοήματος στη ζωή μπορεί να προβλέψει την υποκειμενική ευζωία.

Ο σκοπός και οι επιμέρους στόχοι της έρευνας, καθώς και οι ερευνητικές υποθέσεις όπως διατυπώθηκαν παραπάνω αναμένεται να διαφωτίσουν το σχετικό πεδίο, το οποίο θα αναδείξει τυχόν σχέσεις που ενυπάρχουν ανάμεσα στις ανωτέρω μεταβλητές, αλλά και ανάμεσα στις μεταβλητές αυτές και τα ατομικά χαρακτηριστικά του δείγματος της έρευνας, παράγοντας έτσι σημαντικά συμπεράσματα για το συγκεκριμένο πεδίο.

6. Μεθοδολογία της έρευνας

6.1. Το δείγμα της έρευνας

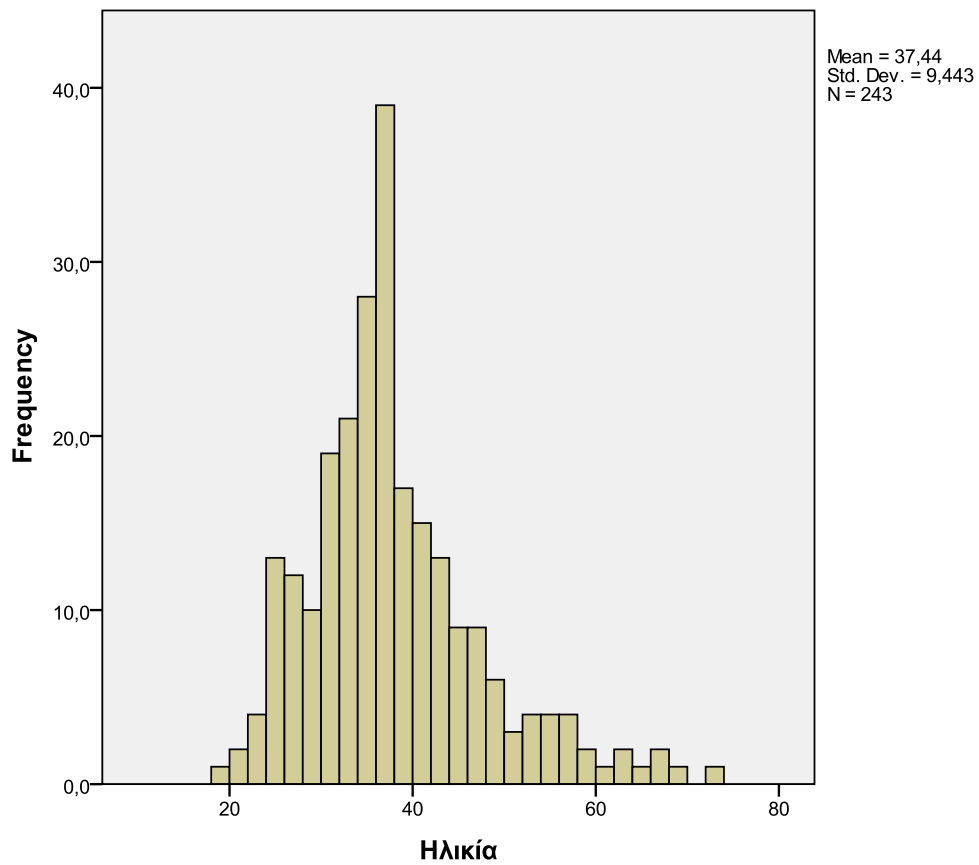
Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ανήλθαν σε 247 άτομα. Αναλύοντας τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, προκύπτει πως, ως προς το φύλο, στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 75 άνδρες, οι οποίοι αποτελούσαν το 30,4% του δείγματος και 172 γυναίκες, οι οποίες αποτελούσαν το 69,6% του συνολικού δείγματος. Στο Γράφημα 6.1 αποτυπώνεται η κατανομή των συμμετεχόντων ως προς το φύλο.



Γράφημα 6.1. Γραφική απεικόνιση της κατανομής του δείγματος ως προς το φύλο.

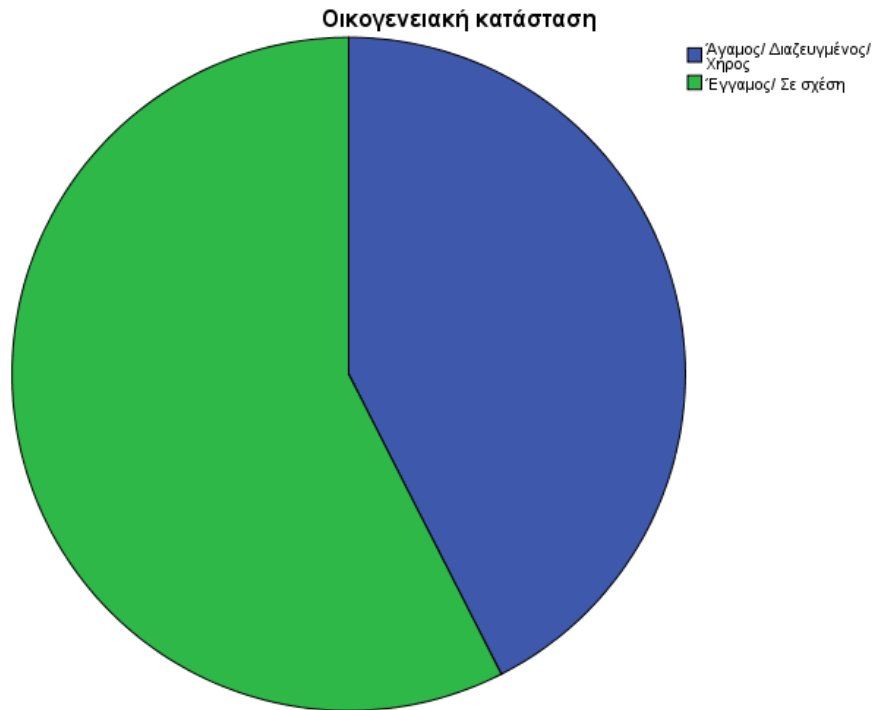
Ακολούθως, διερευνήθηκε η ηλικία του δείγματος, ως ένα δημογραφικό χαρακτηριστικό που δυνάμει επηρεάζει τη συγκεκριμένη έρευνα. Από τη σχετική ανάλυση προέκυψε πως ο μέσος όρος ηλικίας του δείγματος ήταν τα 37,44 έτη (Τ.Α.=9,44), ενώ ο

νεότερος συμμετέχοντας ήταν 19 ετών και ο μεγαλύτερος συμμετέχοντας ήταν 72 ετών. Το Γράφημα 6.2 αποτυπώνει την κατανομή του δείγματος ως προς την ηλικία.



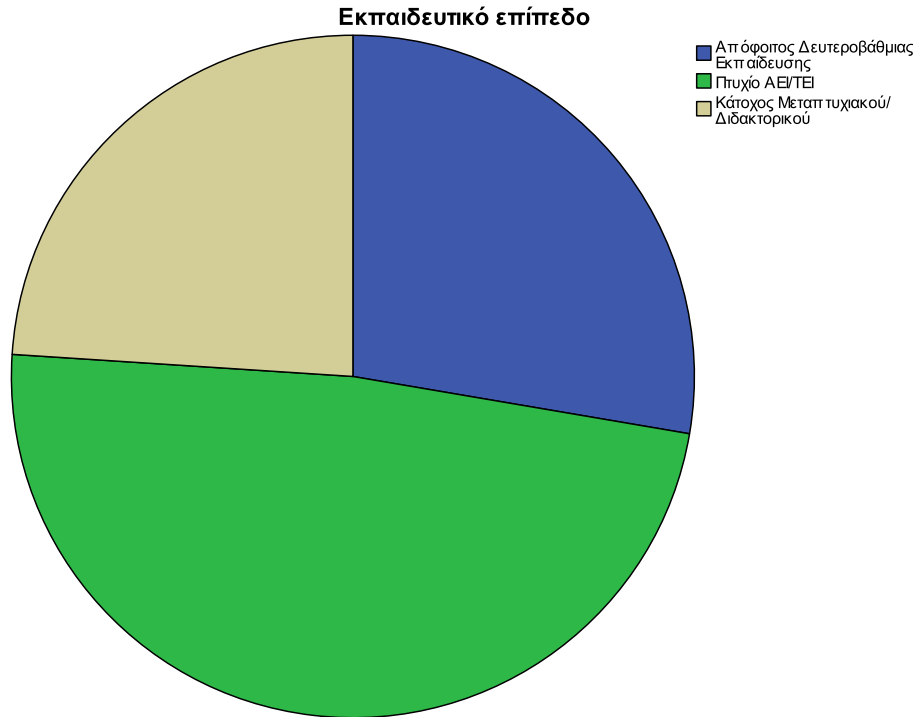
Γράφημα 6.2. Κατανομή του δείγματος ως προς την ηλικία.

Στη συνέχεια, μελετήθηκε η οικογενειακή κατάσταση των ατόμων που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα. Στην έρευνα συμμετείχαν 105 ερωτηθέντες, οι οποίοι δήλωσαν άγαμοι (42,5% του συνολικού δείγματος) και 142 ερωτηθέντες οι οποίοι ήταν έγγαμοι (56,757,5%% του δείγματος). Στο Γράφημα 6.3 αποτυπώνεται η οικογενειακή κατάσταση του δείγματος.



Γράφημα 6.3. Γραφική απεικόνιση της κατανομής του δείγματος ως προς την οικογενειακή κατάσταση.

Τέλος, διερευνήθηκε το εκπαιδευτικό επίπεδο. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως 67 συμμετέχοντες ήταν απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (27,7%), εκατόν δεκαεπτά συμμετέχοντες (48,3%) ήταν κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ ή ΤΕΙ, ενώ 58 συμμετέχοντες ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού ή διδακτορικού τίτλου σπουδών (24% του συνολικού δείγματος). Η κατανομή του δείγματος ως προς το εκπαιδευτικό επίπεδο αποτυπώνεται στο Γράφημα 6.4.



Γράφημα 6.4. Γραφική απεικόνιση της κατανομής του δείγματος ως προς το εκπαιδευτικό επίπεδο

6.2. Εργαλεία συλλογής των δεδομένων

6.2.1 Ενσυνειδητότητα

Το ψυχομετρικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση της ενσυνειδητότητας ήταν η Κλίμακα Μέτρησης της Ενσυνειδητότητας (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS) των Brown και Ryan (2003). Το μονοπαραγοντικό αυτό ερωτηματολόγιο μελετά την τάση του ατόμου να λειτουργεί στον «αυτόματο πιλότο» χωρίς εστίαση στην παρούσα εμπειρία και αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη μελέτη της ενσυνειδητότητας (Evans et al, 2018. Sood et al., 2019). Σύμφωνα με τους κατασκευαστές του ερωτηματολογίου, άλλες πλευρές της ενσυνειδητότητας όπως η μη κριτική στάση και η μη αντιδραστικότητα δεν ελέγχονται αλλά, αντιθέτως, το ερωτηματολόγιο εξετάζει μόνο τα δομικά στοιχεία της ενσυνειδητότητας τα οποία είναι η επίγνωση (awareness) και η εστίαση στην παρούσα στιγμή (attention). Πιο

συγκεκριμένα, οι Brown και Ryan (2003) περιγράφουν την επίγνωση ως το «ραντάρ» της συνείδησης το οποίο παρακολουθεί τα εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα και τη βοηθά να γνωρίζει την ύπαρξή τους χωρίς όμως αυτά να είναι στο κέντρο της προσοχής. Όσον αφορά την εστίαση της προσοχής, θεωρούν πως είναι η διαδικασία της εστίασης στη συνειδητή επίγνωση, η οποία παρέχει υψηλή ευαισθησία σε συγκεκριμένα ερεθίσματα. Στην πραγματικότητα, η επίγνωση και η εστίαση της προσοχής είναι συνυφασμένες, με την έννοια ότι η εστίαση της προσοχής «τραβάει» επιλεκτικά ερεθίσματα από τη «δεξαμενή» της επίγνωσης, στα οποία εστιάζει για διαφορετικές χρονικές περιόδους. Τέλος, οι Brown και Ryan (2003) τονίζουν πως παρόλο που η επίγνωση και η εστίαση της προσοχής είναι στοιχεία της φυσιολογικής λειτουργίας της συνείδησης, η ενσυνειδητότητα είναι η οξυμένη και αυξημένη επίγνωση και προσοχή στην εμπειρία της παρούσας στιγμής.

Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί στα ελληνικά (Mantzios, Wilson, & Giannou, 2013) και έχει χρησιμοποιηθεί σε έρευνες σε ελληνόφωνο δείγμα (Zacharia, Vasiliou, & Karekla, 2017). Περιλαμβάνει 15 προτάσεις, (π.χ. *Ξεχνώ το όνομα ενός ανθρώπου που γνωρίζω, σχεδόν την ίδια στιγμή.*) οι οποίες αξιολογούνται σε 6-βαθμη κλίμακα Likert, από 1 έως 6, όπου 1=Σχεδόν πάντα, 2=Πολύ συχνά, 3=Συχνά, 4=Σπάνια, 5=Πολύ σπάνια και 6=Σχεδόν ποτέ.

6.2.2. Νόημα στη ζωή

Για τη διερεύνηση του νοήματος στη ζωή χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο για το Νόημα στη Ζωή (Meaning In Life Questionnaire – MLQ) (Steger et al., 2006). Το ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως σε έρευνες που μελετούν το νόημα ζωής, τόσο στον γενικό πληθυσμό (Hallford et al., 2018), όσο και σε επιμέρους ομάδες του πληθυσμού, όπως για παράδειγμα σε ασθενείς με αυτοκτονικό ιδεασμό (Lew et al., 2020). Το

ψυχομετρικό αυτό εργαλείο έχει μεταφραστεί στα ελληνικά από τις Πλατσίδου και Καρούσου (χ.χ.), ενώ έχει χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό (Pezirkianidis et al., 2016. Platsidou & Daniilidou, 2021. Stalikas et al., 2018).

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από δύο υποκλίμακες, οι οποίες αποτελούνται από πέντε ερωτήσεις έκαστη και εξετάζουν την παρουσία νοήματος στη ζωή (π.χ. *Έχω μια καλή αντίληψη του τι δίνει νόημα στη ζωή μου.*) και την αναζήτηση νοήματος στη ζωή (π.χ. *Ψάχνω για ένα νόημα στη ζωή μου.*). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δηλώσουν πόσο ισχύει για αυτούς η κάθε πρόταση σε μία 7-βαθμη κλίμακα Likert, από 1 έως 7, όπου 1=Απόλυτα λάθος, 2=Περισσότερο λάθος, 3=Αρκετά λάθος, 4=Ούτε λάθος, ούτε σωστό, 5=Αρκετά σωστό, 6=Περισσότερο σωστό και 7=Απόλυτα σωστό.

6.2.3. Υποκειμενική ευζωία

Για την αξιολόγηση της υποκειμενικής ευζωίας χρησιμοποιήθηκε το Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Pavot & Diener, 2013), το οποίο έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες (Alpi et al., 2019. Schutte et al., 2021), ενώ έχει χρησιμοποιηθεί τόσο σε έρευνες που αφορούν τον γενικό πληθυσμό, όσο και σε έρευνες που διενεργούνται με ομάδα-στόχο συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, όπως για παράδειγμα οι καρκινοπαθείς (Cerezo et al., 2022).

Το εργαλείο έχει μεταφραστεί στα ελληνικά (Lygkos et al., 2013) και έχει χρησιμοποιηθεί στην ελληνική βιβλιογραφία (Theodoropoulou & Karteroliotis, 2016). Αποτελείται από πέντε δηλώσεις (π.χ. *Αν ήταν δυνατό να ζήσω ξανά τη ζωή μου, δε θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.*) οι οποίες αξιολογούνται σε 7-βαθμη κλίμακα Likert, από 1 έως 7, όπου 1=Διαφωνώ απόλυτα, 2=Διαφωνώ, 3=Σχεδόν διαφωνώ, 4=Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ, 5=Σχεδόν συμφωνώ, 6=Συμφωνώ και 7=Συμφωνώ απόλυτα.

6.3. Διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας

Το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα <https://www.surveymonkey.com>. Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν στην έρευνα εθελοντικά, ενώ στην εισαγωγή του ερωτηματολογίου διαβεβαιώθηκε η εμπιστευτικότητα των απαντήσεων των συμμετεχόντων. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διήρκησε από 5 έως 10 λεπτά.

7. Αποτελέσματα της έρευνας

Στο παρόν κεφάλαιο, θα παρουσιαστούν όλες οι αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα, καθώς επίσης και τα αποτελέσματα που εξήχθησαν από τις αναλύσεις αυτές.

7.1. Η διερεύνηση των επιπέδων της ενσυνειδητότητας, του νοήματος ζωής και της υποκειμενικής ευζωίας

Το πρώτο βήμα που πραγματοποιήθηκε για τη διερεύνηση των επιπέδων των υπό μελέτη μεταβλητών της έρευνας αυτής ήταν η παραγοντική ανάλυση των ερωτηματολογίων, προκειμένου να εξαχθούν οι παράγοντες που θα έπρεπε να διερευνηθούν και να μελετηθεί η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου. Για τον λόγο αυτό, πραγματοποιήθηκε ανάλυση παραγόντων με οριζόντια περιστροφή αξόνων για το ερωτηματολόγιο της ενσυνειδητότητας. Αρχικά, από την ανάλυση προέκυψε πως το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τρεις διαφορετικές μεταβλητές, με το ποσοστό της συνολικής εξηγούμενης διακύμανσης να ανέρχεται στο 50,66%. Ωστόσο, πολλές ερωτήσεις φόρτωναν σε περισσότερες της μιας μεταβλητές, ως εκ τούτου επιλέχθηκε η μονοδιάστατη δομή του ερωτηματολογίου, όπως άλλωστε προτείνεται και από τον κατασκευαστή του. Στον Πίνακα 7.1 αποτυπώνεται η ανάλυση παραγόντων για το ερωτηματολόγιο της ενσυνειδητότητας.

Πίνακας 7.1. Ανάλυση παραγόντων για το ερωτηματολόγιο Mindfulness Attention and Awareness Scale

	1	2	3
Θα μπορούσα να αισθανθώ κάποιο συναίσθημα και να μην το συνειδητοποιήσω αμέσως.			,840
Σπάω ή ρίχνω πράγματα λόγω απροσεξίας ή γιατί η σκέψη μου βρίσκεται κάπου άλλου.		,490	
Δυσκολεύομαι να εστιάσω σε αυτό που συμβαίνει στην παρούσα στιγμή.		,435	,464
Περπατώ γρήγορα για να πάω στον προορισμό μου, χωρίς να δίνω προσοχή κατά μήκος της διαδρομής.	,573		
Συχνά δεν παρατηρώ τα σημάδια έντασης ή κόπωσης στον εαυτό μου έως ότου αυτά χρειαστούν πραγματικά την προσοχή μου.	,650		
Ξεχνώ το όνομα ενός ανθρώπου που γνωρίζω, σχεδόν την ίδια στιγμή.	,534		
Φαίνεται ότι λειτουργώ αυτόματα, χωρίς να συνειδητοποιώ τι κάνω.	,641		
Βιάζομαι κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων, χωρίς να προσέχω πραγματικά τι κάνω.	,604	,488	
Συγκεντρώνομαι τόσο στο στόχο που θέλω να επιτύχω, όπου χάνω επαφή με αυτό που κάνω τη δεδομένη στιγμή για να κατορθώσω να φθάσω εκεί.	,550		
Κάνω δουλειές αυτόματα, χωρίς να γνωρίζω από που ξεκίνησε αυτό που κάνω.		,655	
Τείνω να ακούω κάποιον με τη μισή μου προσοχή, ενώ κάνω και κάτι άλλο συγχρόνως.	,543		
Οδηγώ σε προορισμούς αυτόματα και έπειτα αναρωτιέμαι γιατί πήγα εκεί.		,789	
Τείνω να ανησυχώ για το μέλλον ή το παρελθόν.	,596		
Παρατηρώ ότι κάνω πράγματα χωρίς να προσέχω.	,416	,634	
Τσιμπάω χωρίς να αντιλαμβάνομαι ότι τρώω.		,599	,408
Ποσοστά εξηγούμενης διακύμανσης	22,21%	19,81%	8,65%
Συνολικό ποσοστό εξηγούμενης διακύμανσης	50,66%		

Η ίδια ανάλυση πραγματοποιήθηκε και στο ερωτηματολόγιο του νοήματος στη ζωή. Η ανωτέρω ανάλυση ανέδειξε δύο διακριτούς παράγοντες, οι οποίοι εφεξής θα ονομάζονται *Παρουσία νοήματος στη ζωή και Αναζήτηση νοήματος στη ζωή*. Η λύση των δύο ξεχωριστών παραγόντων εξηγούσε το 61,05% της συνολικής διακύμανσης. Αξίζει να σημειωθεί πως η ερώτηση 10 αφαιρέθηκε καθώς φόρτωνε και στις δύο μεταβλητές. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παραγόντων για το ερωτηματολόγιο του νοήματος στη ζωή φαίνονται στον Πίνακα 7.2.

Πίνακας 7.2. Ανάλυση παραγόντων για το ερωτηματολόγιο Meaning in Life Questionnaire

	1	2
Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.	,769	
Αναζητώ κάτι που να με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει νόημα.		,758
Ψάχνω διαρκώς να βρω τον σκοπό της ζωής μου.		,873
Η ζωή μου είναι σαφώς προσανατολισμένη σε έναν σκοπό	,654	
Έχω μια καλή αντίληψη του τι δίνει νόημα στη ζωή μου	,754	
Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου	,817	
Πάντα αναζητώ κάτι που να με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή μου είναι σημαντική.		,791
Αναζητώ έναν σκοπό ή μία αποστολή στη ζωή μου.		,800
Η ζωή μου δεν έχει κάποιο ξεκάθαρο σκοπό.	-,678	
Ψάχνω για ένα νόημα στη ζωή μου.	-,437	,672
Ποσοστά εξηγούμενης διακύμανσης	29,51%	31,54%
Συνολικό ποσοστό εξηγούμενης διακύμανσης	61,05	

Τέλος, ανάλυση παραγόντων πραγματοποιήθηκε και στο ερωτηματολόγιο της υποκειμενικής ευζωίας, η οποία επίσης πρόκρινε την μονοδιάστατη δομή του ερωτηματολογίου ως τη βέλτιστη λύση.

Ακολούθως, πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας, προκειμένου να μελετηθεί πόσο αξιόπιστα είναι τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα. Η αξιοπιστία για το ερωτηματολόγιο της ενσυνειδητότητας ήταν πολύ υψηλή (Cronbach $\alpha=0,847$). Αναφορικά με τις επιμέρους διαστάσεις του ερωτηματολογίου του νοήματος στη ζωή, η αξιοπιστία της παρουσίας νοήματος στη ζωή ήταν υψηλή (Cronbach $\alpha=0,774$), ενώ η αξιοπιστία της αναζήτησης νοήματος στη ζωή ήταν μέτρια προς υψηλή (Cronbach $\alpha=0,838$). Τέλος, η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου της υποκειμενικής ευζωίας ήταν πολύ υψηλή, καθώς ο δείκτης Cronbach α ήταν 0,835.

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές στατιστικές αναλύσεις προκειμένου να εξεταστούν τα επίπεδα των μεταβλητών που μελετώνται στην έρευνα αυτή. Οι αναλύσεις έδειξαν πως το δείγμα της έρευνας σημείωσε μέτρια επίπεδα ενσυνειδητότητας (Μ.Ο. 3,86 και Τ.Α.= 0,75). Η παρουσία νοήματος στη ζωή κυμάνθηκε σε αρκετά υψηλά επίπεδα για το δείγμα της έρευνας αυτής (Μ.Ο.=5,13, Τ.Α.=1,08), ενώ η αναζήτηση του νοήματος στη ζωή και η υποκειμενική ευζωία κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα (Μ.Ο.=4,86, Τ.Α.=1,43 και Μ.Ο.=4,73, Τ.Α.=1,10 αντίστοιχα). Η αξιοπιστία, οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις παρουσιάζονται στον Πίνακα 7.3.

Πίνακας 7.3. Μέσος όρος, τυπική απόκλιση και αξιοπιστία των μεταβλητών της έρευνας

	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Αξιοπιστία
Ενσυνειδητότητα	3,86	0,75	0,847
Παρουσία νοήματος στη ζωή	5,13	1,08	0,774
Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	4,86	1,43	0,838
Υποκειμενική ευζωία	4,73	1,10	0,834

Σημείωση: Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο της ενσυνειδητότητας δόθηκαν σε κλίμακα Likert από 1 έως 6, οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο του νοήματος ζωής δόθηκαν σε κλίμακα Likert από 1 έως 7 και οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο της υποκειμενικής ευζωίας δόθηκαν σε κλίμακα Likert από 1 έως 7.

7.2. Η επίδραση των ατομικών διαφορών του δείγματος στις μεταβλητές της έρευνας

Εν συνεχεία, μελετήθηκε ο επόμενος στόχος της έρευνας, ο οποίος αφορούσε τη διερεύνηση της επίδρασης των ατομικών διαφορών του δείγματος, δηλαδή του φύλου, της ηλικίας, της οικογενειακής κατάστασης και του εκπαιδευτικού επιπέδου στις μεταβλητές της έρευνας αυτής, δηλαδή την ενσυνειδητότητα παρουσία νοήματος στη ζωή, την αναζήτηση νοήματος στη ζωή και την υποκειμενική ευζωία.

7.2.1. Φύλο

Για τη διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στις προαναφερθείσες μεταβλητές πραγματοποιήθηκε Ανάλυση T-test για ανεξάρτητα δείγματα (Independent Samples T-test), με εξαρτημένες μεταβλητές την ενσυνειδητότητα, την παρουσία νοήματος ζωής, την αναζήτηση νοήματος ζωής και την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο. Η ανάλυση αυτή έδειξε πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις ανωτέρω μεταβλητές ως προς το φύλο, δηλαδή άντρες και γυναίκες δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερες

διαφορές αναφορικά με την ενσυνειδητότητα, τις διαστάσεις του νοήματος στη ζωή και την υποκειμενική ευζωία για το συγκεκριμένο δείγμα. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αποτυπώνονται στον Πίνακα 7.4.

Πίνακας 7.4. Ανάλυση T-test για ανεξάρτητα δείγματα με ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο

	Άνδρας		Γυναίκα		Sig.
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
Ενσυνειδητότητα	3,91	0,67	3,83	0,79	0,098
Παρουσία νοήματος στη ζωή	5,13	1,10	5,13	1,07	0,461
Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	5,04	1,38	4,78	1,45	0,698
Υποκειμενική ευζωία	4,46	1,07	4,84	1,09	0,967

7.2.2 Ηλικία

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης ανάμεσα στις υπό διερεύνηση μεταβλητές και στην ηλικία του δείγματος, προκειμένου να εξεταστεί αν η ηλικία των συμμετεχόντων παρουσιάζει συσχετίσεις με τις μεταβλητές αυτές. Η ανάλυση έδειξε ότι η ηλικία του δείγματος παρουσιάζει μέτρια θετική συσχέτιση με την ενσυνειδητότητα ($r=.226$, $p=.000$) και την παρουσία νοήματος στη ζωή ($r=.240$, $p=.000$). Αυτό σημαίνει πως τα άτομα με μεγαλύτερη ηλικία διακατέχονται από υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας. Επίσης, έχουν υψηλότερα επίπεδα στην παρουσία του νοήματος στη ζωή. Η σχετική ανάλυση έδειξε ότι η αναζήτηση νοήματος στη ζωή και η υποκειμενική ευζωία δε συσχετίζονται σημαντικά με

την ηλικία ($r=-.026$, $p=.677$ και $r=.120$, $p=.062$). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αυτής φαίνονται στον Πίνακα 7.5.

Πίνακας 7.5. Ανάλυση συσχέτισης (Δείκτες συνάφειας Pearson) μεταξύ της ηλικίας και των μεταβλητών της έρευνας

	Ηλικία	$p<.05$
Ενσυνειδητότητα	,226**	,000
Παρουσία νοήματος στη ζωή	,240**	,000
Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	-,027	,677
Υποκειμενική ευζωία	,120	,062

Σημείωση: Οι συσχετίσεις που αναφέρονται με ** είναι στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $p<.001$

7.2.3. Οικογενειακή κατάσταση

Ένα ακόμα ατομικό χαρακτηριστικό που μελετούσε η συγκεκριμένη έρευνα ήταν η οικογενειακή κατάσταση. Συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκε ανάλυση T-test για Ανεξάρτητα Δείγματα (Independent-Samples T-test) με εξαρτημένες μεταβλητές την ενσυνειδητότητα, την παρουσία νοήματος στη ζωή, την αναζήτηση νοήματος στη ζωή και την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή την οικογενειακή κατάσταση. Η ανάλυση αυτή έδειξε πως η οικογενειακή κατάσταση του δείγματος δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ενσυνειδητότητα ($F_{(2, 237)}=2.274$, $p=.133$) ως προς την παρουσία νοήματος στη ζωή ($F_{(2,237)}=2.462$, $p=.118$), ως προς την αναζήτηση νοήματος στη ζωή ($F_{(2,237)}=0.018$, $p=.892$) και ως προς την υποκειμενική ευζωία ($F_{(2,237)}=3.226$, $p=.074$). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης φαίνονται στον Πίνακα 7.6.

Πίνακας 7.6. Ανάλυση T-test για Ανεξάρτητα Δείγματα μεταξύ της οικογενειακής κατάστασης και των μεταβλητών της έρευνας.

	Άγαμοι		Έγγαμοι		p-value
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
Ενσυνειδητότητα	3,76	0,68	3,93	0,80	0,133
Παρουσία νοήματος στη ζωή	4,71	1,11	5,44	0,94	0,118
Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	5,08	1,42	4,70	1,42	0,892
Υποκειμενική ευζωία	4,24	1,15	5,09	0,91	0,074

Σημείωση: Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο της ενσυνειδητότητας δόθηκαν σε κλίμακα Likert από 1 έως 6, οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο του νοήματος ζωής δόθηκαν σε κλίμακα Likert από 1 έως 7 και οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο της υποκειμενικής ευζωίας δόθηκαν σε κλίμακα Likert από 1 έως 7.

7.2.4. Εκπαιδευτικό επίπεδο

Το τελευταίο ατομικό χαρακτηριστικό που μελετήθηκε στην παρούσα έρευνα για τη σχέση του με τις υπό μελέτη μεταβλητές είναι το εκπαιδευτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Για τον λόγο αυτό, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (One-way Analysis of Variance – ANOVA), με εξαρτημένες μεταβλητές την ενσυνειδητότητα, την παρουσία νοήματος στη ζωή, την αναζήτηση νοήματος στη ζωή και την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή το εκπαιδευτικό επίπεδο. Από την ανάλυση αυτή προέκυψε πως το εκπαιδευτικό επίπεδο δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ενσυνειδητότητα ($F_{(2,239)}=0.051$, $p=.950$), την παρουσία νοήματος στη ζωή ($F_{(2,239)}=0.225$, $p=.798$), την αναζήτηση νοήματος στη ζωή ($F_{(2,239)}=2.941$, $p=.055$) και την υποκειμενική ευζωία ($F_{(2,237)}=0.399$, $p=.672$). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αποτυπώνονται στον Πίνακα 7.7.

Πίνακας 7.7. Ανάλυση Διακύμανσης μεταξύ του εκπαιδευτικού επιπέδου και των μεταβλητών της έρευνας.

	Απόφοιτοι Β'βάθμιας		Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ		Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό		p-value
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
Ενσυνειδητότητα	3,87	0,82	3,87	0,71	3,83	0,75	0,950
Παρουσία νοήματος στη ζωή	5,20	1,29	5,09	0,99	5,13	1,02	0,798
Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	5,08	1,36	4,62	1,47	5,02	1,34	0,055
Υποκειμενική ευζωία	4,72	1,35	4,67	1,02	4,83	0,95	0,672

Σημείωση: Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο της ενσυνειδητότητας δόθηκαν σε κλίμακα Likert από 1 έως 6, οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο του νοήματος ζωής δόθηκαν σε κλίμακα Likert από 1 έως 7 και οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο της υποκειμενικής ευζωίας δόθηκαν σε κλίμακα Likert από 1 έως 7.

7.3. Οι σχέσεις μεταξύ της ενσυνειδητότητας, του νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευζωίας

Ο τελευταίος στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση των σχέσεων ανάμεσα στις υπό μελέτη μεταβλητές, δηλαδή ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα, την παρουσία νοήματος ζωής, την αναζήτηση νοήματος ζωής και την υποκειμενική ευζωία. Για τον λόγο αυτό, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης, η οποία εξήγαγε συσχετίσεις ανάμεσα σε κάποιες από τις μεταβλητές αυτές.

Συγκεκριμένα, η ανάλυση έδειξε πως η ενσυνειδητότητα σχετίζεται μέτρια και θετικά με την παρουσία νοήματος στη ζωή ($r=.274$, $p=.000$) ενώ παρατηρήθηκε μέτρια θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στην υποκειμενική ευζωία ($r=.247$, $p=.000$). Επιπλέον, παρατηρήθηκε πως η παρουσία νοήματος ζωής σχετίζεται θετικά και αρκετά υψηλά με την υποκειμενική ευζωία ($r=.529$, $p=.000$). Τέλος, η ανάλυση έδειξε ότι η

αναζήτηση νοήματος ζωής σχετίζεται αρνητικά χαμηλά με την υποκειμενική ευζωία ($r=-.128$, $p=.044$). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης συσχέτισης φαίνονται στον Πίνακα 7.8.

Πίνακας 7.8. Ανάλυση συσχέτισης (Δείκτες συνάφειας Pearson) ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας

	1	2	3	4
1. Ενσυνειδητότητα	-	-	-	-
2. Παρουσία νοήματος στη ζωή	,274** ,000	-	-	-
3. Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	-,100 ,119	,037 ,560	-	-
4. Υποκειμενική ευζωία	,247** ,000	,529** ,000	-,128* ,044	-

Σημείωση: Οι συσχετίσεις που αναφέρονται με ** είναι στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $p<.001$

Στο πλαίσιο της μελέτης των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας, πραγματοποιήθηκε και η διερεύνηση της ενσυνειδητότητας, της παρουσίας νοήματος στη ζωή και της αναζήτησης νοήματος στη ζωή ως προβλεπτικών μεταβλητών για την υποκειμενική ευζωία. Αρχικά, μελετήθηκε η ενσυνειδητότητα, κατόπιν η παρουσία νοήματος στη ζωή και τέλος, η αναζήτηση νοήματος στη ζωή ως μεταβλητές που προβλέπουν την υποκειμενική ευζωία.

Για τη διερεύνηση της ενσυνειδητότητας ως προβλεπτικής μεταβλητής για την υποκειμενική ευζωία, πραγματοποιήθηκε ανάλυση απλής γραμμικής παλινδρόμησης (Linear Regression), όπου εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν η ενσυνειδητότητα. Η ανάλυση αυτή έδειξε πως η ενσυνειδητότητα μπορεί να προβλέψει την υποκειμενική ευζωία ($F_{(1,245)}=15.980$, $p=0.000$). Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το μοντέλο παλινδρόμησης που χρησιμοποιήθηκε για την ενσυνειδητότητα, εξηγείται το 6,1% ($R^2=0.061$) της μεταβλητότητας της υποκειμενικής ευζωίας. Τα αποτελέσματα φαίνονται στον Πίνακα 7.9.

Πίνακας 7.9. Απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή την ενσυνειδητότητα

Μεταβλητή	R	F	B	t	Sig.
Υποκειμενική ευζωία	.247	15.980	3.335	9.408	0.000

Για τη διερεύνηση της παρουσίας νοήματος στη ζωή ως προβλεπτικής μεταβλητής της υποκειμενικής ευζωίας πραγματοποιήθηκε η ίδια ανάλυση (Ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης) με εξαρτημένη μεταβλητή την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή την παρουσία νοήματος στη ζωή. Από την ανάλυση προέκυψε πως η παρουσία νοήματος στη ζωή αποτελεί σημαντική προβλεπτική μεταβλητή για την υποκειμενική ευζωία ($F_{(1,245)}=94.966$, $p=0.000$). Σύμφωνα με το μοντέλο της παλινδρόμησης, η παρουσία νοήματος στη ζωή εξηγεί το 27,9% ($R^2=0.279$) της μεταβλητότητας της υποκειμενικής ευζωίας. Η ανάλυση αυτή αποτυπώνεται στον πίνακα 7.10.

Πίνακας 7.10. Απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή την παρουσία νοήματος στη ζωή

Μεταβλητή	R	F	B	t	Sig.
Υποκειμενική ευζωία	.529	94.966	1.953	6.717	0.000

Τέλος, πραγματοποιήθηκε ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης, με εξαρτημένη μεταβλητή την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή την αναζήτηση νοήματος στη ζωή, προκειμένου να διερευνηθεί αν η αναζήτηση νοήματος στη ζωή μπορεί να προβλέψει την υποκειμενική ευζωία. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αυτής έδειξαν πως η αναζήτηση νοήματος στη ζωή μπορεί να προβλέψει την υποκειμενική ευζωία ($F_{(1,247)}=4.103$, $p=0.044$) σε

μικρό ποσοστό της τάξεως του 1,6% ($R^2=0,016$) σύμφωνα με το μοντέλο της παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 7.11.

Πίνακας 7.11. Απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την υποκειμενική ευζωία και ανεξάρτητη μεταβλητή την αναζήτηση νοήματος στη ζωή

Μεταβλητή	R	F	B	t	Sig.
Υποκειμενική ευζωία	.128	4.103	5.206	21.084	0.044

8. Συζήτηση - Συμπεράσματα - Προτάσεις

Η παρούσα μεταπτυχιακή εργασία βασικό σκοπό είχε τη μελέτη των εννοιών της ενσυνειδητότητας, του νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευζωίας σε ενήλικες που ανήκουν στο γενικό πληθυσμό, χωρίς να διέπονται από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Επιμέρους στόχοι της έρευνας αυτής ήταν η διερεύνηση των επιπέδων των ως άνω εννοιών και η αναζήτηση των μεταξύ τους σχέσεων, καθώς και η μελέτη των διαφορών στην ενσυνειδητότητα, την παρουσία νοήματος στη ζωή, την αναζήτηση νοήματος στη ζωή και την υποκειμενική ευζωία ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

Αρχικά διερευνήθηκαν τα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών. Από την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας αυτής προέκυψε πως οι συμμετέχοντες σημείωσαν μέτρια επίπεδα ενσυνειδητότητας, αρκετά υψηλά επίπεδα στην παρουσία νοήματος στη ζωή και υψηλά επίπεδα στην αναζήτηση νοήματος στη ζωή και στην υποκειμενική ευζωία.

Ακολούθως, οι αναλύσεις έδειξαν πως το φύλο δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τις μεταβλητές στο συγκεκριμένο δείγμα, ενώ η ηλικία παρουσίασε μέτρια θετική συσχέτιση με την ενσυνειδητότητα και την παρουσία νοήματος στη ζωή. Επιπλέον, από τα αποτελέσματα φάνηκε πως η οικογενειακή κατάσταση δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά σε καμία μεταβλητή. Τέλος, το εκπαιδευτικό επίπεδο των συμμετεχόντων δεν φάνηκε να επιδρά σημαντικά στις ανωτέρω μεταβλητές.

Τέλος, η ανάλυση των δεδομένων της παρούσας έρευνας έδειξε πως η ενσυνειδητότητα σχετίζεται μέτρια και θετικά με την παρουσία νοήματος στη ζωή και με την υποκειμενική ευζωία. Επίσης, η υποκειμενική ευζωία σχετίζεται θετικά και αρκετά υψηλά με την παρουσία νοήματος στη ζωή, και αρνητικά χαμηλά με την αναζήτηση νοήματος στη ζωή.

Στο κεφάλαιο αυτό θα πραγματοποιηθεί μια προσπάθεια ερμηνείας των αποτελεσμάτων της έρευνας αυτής, προκειμένου να εξαχθούν γενικευμένα συμπεράσματα.

8.1. Η διερεύνηση των επιπέδων της ενσυνειδητότητας, του νοήματος ζωής και της υποκειμενικής ευζωίας

Ο πρώτος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εκτιμηθούν τα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών. Η πρώτη μεταβλητή η οποία διερευνήθηκε ήταν η ενσυνειδητότητα. Το δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας φάνηκε πως διέπεται από μέτρια επίπεδα ενσυνειδητότητας. Αναμφισβήτητα, τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα σε ελληνικά δείγματα είναι πολύ περιορισμένα ώστε να βοηθήσουν στην ερμηνεία αυτού του ευρήματος. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η ενσυνειδητότητα είναι μεν μία εγγενής ιδιότητα του νου, μπορεί όμως να βελτιωθεί μέσω της συστηματικής εξάσκησης. Ο δάσκαλος του διαλογισμού Vipassana, Larry Rosenberg, θεωρεί πως η ενσυνειδητότητα είναι η «παρατηρητική δύναμη του νου, μία δύναμη που μεταβάλλεται ανάλογα με την ωριμότητα του ατόμου που ασκείται σε αυτή» (Kabat-Zinn, 2015). Σύμφωνα με μία από τις ελάχιστες έρευνες που εξετάζουν τα επίπεδα κοινωνικής ενσυνειδητότητας σε δείγματα από 31 χώρες, η Ελλάδα είχε μόλις την 26^η θέση (Van Doesum et al., 2021). Φυσικά, η κοινωνική ενσυνειδητότητα είναι μία παρεμφερής έννοια, όμως η έρευνα αυτή μπορεί να δώσει μια εικόνα για τα περιθώρια βελτίωσης της ενσυνειδητότητας των Ελλήνων και την ανάγκη μιας διαφορετικής προσέγγισης.

Η δεύτερη μεταβλητή η οποία διερευνήθηκε ήταν το νόημα στη ζωή, η οποία, όπως έχει υποστηριχθεί από πολλούς ερευνητές και ακαδημαϊκούς, αποτελεί μία σημαντική διάσταση της ευζωίας (Chu & Mak, 2020· Klussman et al. 2020). Όπως αναφέρθηκε στο θεωρητικό μέρος της παρούσας έρευνας, διακρίνεται σε δύο διαστάσεις: την παρουσία

νοήματος στη ζωή και την αναζήτηση νοήματος στη ζωή. Όσον αφορά την πρώτη διάσταση, το δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας φάνηκε πως έχει πολύ υψηλά επίπεδα παρουσίας νοήματος στη ζωή παρόλο που οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια είναι δυσμενείς. Το εύρημα αυτό δεν εκπλήσσει ιδιαίτερα, καθώς η οικονομική ευημερία φαίνεται πως δε σχετίζεται πάντα θετικά με το νόημα στη ζωή, αν και τα ερευνητικά δεδομένα είναι μικτά. Οι έρευνες σε γενικό ελληνικό πληθυσμό είναι περιορισμένες ενώ η έρευνα των Pezirkianidi et al. (2016) έδειξε ότι τα επίπεδα νοήματος στη ζωή των Ελλήνων είναι μέτρια. Επίσης, η έρευνα των Oishi & Diener (2013), η οποία εξετάζει το ρόλο του κοινωνικού πλούτου στο νόημα στη ζωή σε 132 χώρες, έδειξε ότι τα επίπεδα νοήματος στη ζωή είναι υψηλότερα στις φτωχότερες χώρες, το οποίο εν μέρει εξηγούνταν από τα μεγαλύτερα επίπεδα θρησκευτικότητας αυτών των χωρών.

Όσον αφορά τη δεύτερη διάσταση του νοήματος, τα ευρήματα που προέκυψαν δείχνουν ότι η αναζήτηση νοήματος στη ζωή των συμμετεχόντων βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα. Αυτό το εύρημα είναι αρκετά ενδιαφέρον καθώς έρχεται να υποστηρίξει πολλές έρευνες οι οποίες αντιτίθενται στη διαδεδομένη αντίληψη ότι οι άνθρωποι αναζητούν το νόημα μόνο όταν νιώθουν ότι δεν έχουν νόημα στη ζωή τους. Σύμφωνα με τους Fischer et al. (2020), η διαδικασία αναζήτησης νοήματος είναι ακόμα ασαφής, καθώς φαίνεται να υπάρχουν πάρα πολλοί παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην έναρξή της. Σύμφωνα με τους Steger et al. (2008) η αναζήτηση νοήματος φαίνεται να επηρεάζεται από πολιτισμικούς παράγοντες ενώ άλλες έρευνες, όπως αυτή των Platsidou & Daniilidou (2021), υποστηρίζουν πως οι ακραίες συνθήκες που απαιτούν υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα από το άτομο μπορεί να προκαλέσουν την αναζήτηση νοήματος ώστε να μπορέσει το άτομο να ανταπεξέλθει. Θα γίνει εκτενέστερη αναφορά στην ιδιαίτερη σχέση των δύο αυτών μεταβλητών αργότερα.

Η τελευταία μεταβλητή η οποία διερευνήθηκε ήταν η υποκειμενική ευζωία η οποία αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο το άτομο θεωρεί ότι η ζωή του πηγαίνει καλά (Diener et al., 2018a). Στο δείγμα της έρευνας αυτής η υποκειμενική ευζωία κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα. Αυτό το εύρημα έρχεται σε αντίθεση με διάφορες έρευνες που έχουν δείξει ότι η οικονομική κρίση στην Ελλάδα έχει επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογική υγεία αλλά και την ευζωία του ατόμου (Bouras & Likouras, 2011· Deiktakis et al., 2014· Efthimiou et al., 2013). Εντούτοις, σύμφωνα με την Έκθεση Παγκόσμιας Ευτυχίας (World Happiness Report, 2022) η Ελλάδα κατατάσσεται στην 58^η θέση από τις 146 χώρες. Μπορεί να μη βρίσκεται ανάμεσα στις πιο ευτυχισμένες χώρες στον κόσμο σύμφωνα με τα κριτήρια της έρευνας, όμως η θέση αυτή είναι πολύ καλύτερη σε σχέση με την 99^η θέση που κατείχε το 2016. Μία πιθανή ερμηνεία των υψηλών επιπέδων της υποκειμενικής ευζωίας του δείγματος, θα ήταν το γεγονός ότι η Ελλάδα όντας μία κολεκτιβιστική κοινωνία (Kafetsios, 2018) δίνει μεγαλύτερη βαρύτητα στις οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις. Παρά τις όποιες οικονομικές δυσχέρειες, οι Έλληνες φαίνεται πως εστιάζουν στις στενές κοινωνικές σχέσεις και κατανοούν πως οι διαπροσωπικοί δεσμοί φέρνουν ευτυχία στη ζωή τους, όπως άλλωστε υποστηρίζει και η 80ετής έρευνα του Πανεπιστημίου του Harvard (Waldinger, 2022).

8.2. Η επίδραση των ατομικών διαφορών του δείγματος στις μεταβλητές της έρευνας.

Ο δεύτερος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η αναζήτηση της επίδρασης των ατομικών χαρακτηριστικών του δείγματος στις υπό μελέτη μεταβλητές. Η ανάλυση που πραγματοποιήθηκε για να βρεθεί η επίδραση του φύλου στις μεταβλητές της έρευνας έδειξε πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά σε καμία μεταβλητή. Αυτό το εύρημα επιβεβαιώνεται από διάφορες έρευνες σχετικές με την ενσυνειδητότητα (MacKillop & Anderson, 2007· Crego et al., 2020), την παρουσία και την αναζήτηση νοήματος στη ζωή

(Steger et al., 2009b) και την υποκειμενική ευζωία (Joshi, 2010). Παρόλα αυτά, υπάρχουν άλλες έρευνες με διαφορετικά ευρήματα. Για παράδειγμα, οι Batz & Tay (2018) υποστηρίζουν πως είναι πιθανό να υπάρχει διαφορά στην υποκειμενική ευζωία που βιώνουν οι γυναίκες καθώς έρχονται αντιμέτωπες με την ανισότητα σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτικό και εκπαιδευτικό επίπεδο. Σε αυτό συμφωνούν και οι Tesch-Römer et al. (2008) οι οποίοι θεωρούν πως οι διαφορές που μπορεί να προκύψουν ανάμεσα στα δύο φύλα εξαρτώνται από την ισότητα την οποία αυτά βιώνουν στη χώρα τους. Όσον αφορά την ενσυνειδητότητα, σύμφωνα με τους Theofanous et al. (2020), το φύλο δεν έχει λάβει αρκετή προσοχή και παρόλο που υπάρχουν ενδείξεις ότι οι γυναίκες ασχολούνται περισσότερο με τις σκέψεις τους, τα ερευνητικά δεδομένα δεν είναι ακόμη σαφή.

Η ηλικία φάνηκε να είναι το πιο ενδιαφέρον κομμάτι των ατομικών διαφορών του δείγματος. Η θετική συσχέτιση της ηλικίας με την ενσυνειδητότητα συμφωνεί με άλλες έρευνες οι οποίες υποστηρίζουν ότι τα επίπεδα ενσυνειδητότητας αυξάνονται με την ηλικία καθώς παρουσιάζουν μεγαλύτερο έλεγχο των συναισθημάτων τους και αυξημένες ικανότητες αυτορρύθμισης (Alispathic & Hasanbegovic, 2017; Mogilner et al., 2011). Οι Raes et al. (2015) θεωρούν πως οι μεγαλύτεροι άνθρωποι έχουν καλύτερες δεξιότητες ενσυνειδητότητας σε σχέση με τους νεότερους ανθρώπους. Το άτομο ξεκινά τη ζωή του έχοντας μία εξαιρετικά εγωκεντρική αντίληψη στην παιδική ηλικία και μεγαλώνοντας καταφέρνει σταδιακά να υιοθετεί μία αντίληψη περισσότερο αποστασιοποιημένη από τον εαυτό και να καταφέρνει να παρατηρεί τα συναισθήματα και τις εμπειρίες που βιώνει χωρίς να τα αφήνει να τον καθορίζουν (Shapiro et al., 2006).

Επιπλέον, η θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία και την παρουσία νοήματος στη ζωή συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες οι οποίες υποστηρίζουν ότι οι μεγαλύτεροι

άνθρωποι αναφέρουν περισσότερο νόημα στη ζωή τους (Crego et al., 2020; Steger et al., 2009b). Μία πιθανή ερμηνεία του ευρήματος αυτού είναι πως οι μεγαλώνοντας οι άνθρωποι μπορούν ευκολότερα να κατανοήσουν τι έχει νόημα για αυτούς και να επικεντρωθούν περισσότερο σε αυτό. Μάλιστα, σύμφωνα με τους Reker et al. (1987), τα άτομα της τρίτης ηλικίας βιώνουν περισσότερο νόημα στη ζωή τους βασισμένοι στις παλαιότερες επιτυχίες τους και στους στόχους που έχουν ήδη επιτευχθεί.

Η αναζήτηση νοήματος στη ζωή θεωρείται από διάφορους ερευνητές ως «προνόμιο» των νεότερων ανθρώπων οι οποίοι βρίσκονται στη διαδικασία προσδιορισμού της ταυτότητάς τους, των κοινωνικών τους ρόλων αλλά και της καριέρας τους (Arnett, 2000; Erikson, 1994). Στις μεγαλύτερες ηλικίες, τα υψηλά επίπεδα αναζήτησης του νοήματος ενδέχεται να έχουν αρνητική επίδραση στη λειτουργία του ατόμου και συνδέονται, ανάμεσα σε άλλα, με κακή υγεία και υψηλά επίπεδα άγχους (Steger et al., 2009a). Εντούτοις, υπάρχουν ερευνητές που υποστηρίζουν ότι στις αλληλοεξαρτώμενες κοινωνίες όπου το πολιτισμικό πλαίσιο είναι διαφορετικό, η αναζήτηση νοήματος στη ζωή συνυπάρχει ειρηνικά με την παρουσία νοήματος σε ολόκληρη την ενήλικη ζωή και το βοηθάει να εμβαθύνει στην κατανόηση της ζωής του.

Άλλες έρευνες υποστηρίζουν ότι υπάρχει περίπτωση η αναζήτηση νοήματος να σχετίζεται θετικά με την παρουσία νοήματος και την υποκειμενική ευζωία σε άτομα τα οποία βιώνουν ήδη αυξημένα επίπεδα παρουσίας νοήματος χωρίς αυτό να οφείλεται στην κουλτούρα του. Σύμφωνα με τις Platsidou & Daniilidou (2021), ακραίες καταστάσεις, όπως η απειλή του πολέμου ή οι περιβαλλοντικές καταστροφές, απαιτούν υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα από το άτομο. Έτσι, μέσω του νοήματος που ήδη έχει στη ζωή του και της ενεργής αναζήτησης τρόπων αντιμετώπισης, προσαρμογής και νοηματοδότησης των νέων

συνθηκών, το άτομο είναι πιο πιθανό να υπομείνει τις αντιξοότητες και να βιώσει τελικά μεγαλύτερη υποκειμενική ευζωία. Στο δείγμα της έρευνάς μας η αναζήτηση νοήματος στη ζωή δε σχετίζεται σημαντικά με την ηλικία γεγονός που μπορεί να οφείλεται σε παράγοντες που δεν εξετάζονται στην παρούσα έρευνα.

Έλλειψη σημαντικής συσχέτισης παρουσιάστηκε και ανάμεσα στην ηλικία και την υποκειμενική ευζωία παρόλο που σε διάφορες έρευνες σημειώνεται θετική συσχέτιση. Οι Pavot & Diener (2013) σημειώνουν πως, σε αντίθεση με παλαιότερες πεποιθήσεις, φαίνεται πως η υποκειμενική ευζωία είτε παραμένει σταθερή είτε αυξάνεται όσο μεγαλώνει το άτομο και μειώνεται μόνο στο τέλος της ζωής.

Το επόμενο ατομικό χαρακτηριστικό που μελετούσε η συγκεκριμένη έρευνα ήταν η οικογενειακή κατάσταση. Έρευνες στη υποκειμενική ευζωία δείχνουν ότι οι παντρεμένοι εμφανίζουν μεγαλύτερα επίπεδα ευζωίας όμως ο τρόπος που αλληλεπιδρά ο γάμος με την υποκειμενική ευζωία είναι περίπλοκος και μπορεί να επηρεάζεται από το πολιτισμικό υπόβαθρο του ατόμου ή από διαφορές που είχαν ούτως ή άλλως τα άτομα που επρόκειτο να παντρευτούν με αυτά που δεν παντρεύτηκαν ή χώρισαν (Diener, 2018a; Pavot & Diener, 2013). Στη βιβλιογραφία δεν ανευρέθησαν έρευνες οι οποίες να συσχετίζουν την οικογενειακή κατάσταση με την ενσυνειδητότητα και με το νόημα στη ζωή. Η παρούσα έρευνα δεν έχει εντοπίσει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς καμία από τις μεταβλητές της έρευνας. Μία πιθανή ερμηνεία αυτού του ευρήματος θα ήταν πως η οικογενειακή κατάσταση δε διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ενσυνειδητότητα, το νόημα στη ζωή και την υποκειμενική ευζωία του δείγματος καθώς πρόκειται για έννοιες τις οποίες ο κάθε άνθρωπος βιώνει ατομικά χωρίς απαραίτητως να επηρεάζεται από το αν είναι έγγαμος ή άγαμος.

Το τελευταίο ατομικό χαρακτηριστικό το οποίο αναλύθηκε ήταν το εκπαιδευτικό επίπεδο. Στην παρούσα έρευνα προέκυψε πως το εκπαιδευτικό επίπεδο δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς καμία από τις υπό μελέτη μεταβλητές. Κάποιες έρευνες δείχνουν πως το εκπαιδευτικό επίπεδο σχετίζεται θετικά με την ευζωία (Crego et al., 2019· Easterbrook et al., 2016) καθώς το χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο ενδεχομένως συνεπάγεται μεγαλύτερη ευαλωτότητα και μεγαλύτερες δυσκολίες εύρεσης εργασίας και ικανοποιητικών απολαβών. Ωστόσο, δεν ανευρέθησαν έρευνες που να ελέγχουν την επιρροή του εκπαιδευτικού επιπέδου στην ενσυνειδητότητα και το νόημα στη ζωή.

8.3. Οι σχέσεις μεταξύ της ενσυνειδητότητας, του νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευζωίας

Ο τρίτος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη των σχέσεων μεταξύ της ενσυνειδητότητας, της παρουσίας και αναζήτησης νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευζωίας.

8.3.1. Νόημα στη ζωή και υποκειμενική ευζωία

Το νόημα στη ζωή αποτελεί μια σημαντική διάσταση της υποκειμενικής ευζωίας σύμφωνα με πληθώρα ερευνητών (Chu & Mak, 2020· Klussman et al., 2020· Seligman, 2011). Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, αυτό διακρίνεται σε δύο διαστάσεις, την παρουσία και την αναζήτηση νοήματος, οι οποίες σχετίζονται με διαφορετικούς τρόπους με την υποκειμενική ευζωία. Μάλιστα οι Steger et al. (2007) υπογραμμίζουν πως η σχέση ανάμεσα σε αυτές τις τρεις έννοιες είναι περίπλοκη και δυναμική. Πολυάριθμες έρευνες υποστηρίζουν πως η παρουσία νοήματος στη ζωή συνδέεται θετικά με την υποκειμενική ευζωία, γεγονός που επιβεβαιώνεται και από το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας, το οποίο έδειξε ότι σχετίζονται θετικά και αρκετά υψηλά επιβεβαιώνοντας την πρώτη ερευνητική μας υπόθεση.

Σύμφωνα με τους Heine et al. (2006) οι άνθρωποι με υψηλότερη παρουσία νοήματος, αξιολογούν τη ζωή τους ως πιο ικανοποιητική σύμφωνα με το μοντέλο διατήρησης του νοήματος.

Αυτή η θετική συσχέτιση ανάμεσα στην παρουσία νοήματος και την υποκειμενική ευζωία φαίνεται πως είναι σταθερή ανεξαρτήτως κουλτούρας, το πεδίο όμως της αναζήτησης νοήματος στη ζωή ίσως να μην είναι τόσο ξεκάθαρο. Το δείγμα της παρούσας έρευνας εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με την υποκειμενική ευζωία, όπως προβλέψαμε στη δεύτερη ερευνητική μας υπόθεση, γεγονός που επιβεβαιώνει τη διαδεδομένη αντίληψη πως όταν το άτομο βιώνει υψηλά επίπεδα παρουσίας νοήματος στη ζωή, παρουσιάζει χαμηλά επίπεδα αναζήτησης.

8.3.2. Ενσυνειδητότητα και υποκειμενική ευζωία

Λόγω της εκτενούς βιβλιογραφίας και των ερευνητικών ευρημάτων που υποστηρίζουν τις θετικές επιδράσεις της ενσυνειδητότητας στο άτομο, η ερευνητική κοινότητα έχει αρχίσει να εστιάζει πλέον όχι στο αν η ενσυνειδητότητα προωθεί και ενισχύει την ευζωία αλλά με ποιον τρόπο και γιατί το κάνει (Gu et al., 2015· Hotzel et al., 2011). Σύμφωνα με τους Christie et al. (2017), μέσω της ενσυνειδητότητας καλλιεργείται μια πιο ευέλικτη, αντικειμενική και μη-αντιδραστική στάση προς τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες, η οποία βελτιώνει την ικανότητα της ρύθμισης των συναισθημάτων, με αποτέλεσμα το άτομο να διαθέτει στη φαρέτρα του πιο κατάλληλους και αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης της καθημερινής του ζωής (Holzel et al., 2011· Shapiro et al., 2006) και επομένως να αυξάνεται η υποκειμενική του ευζωία.

Στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε μέτρια θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και την υποκειμενική ευζωία του δείγματος το οποίο σημαίνει πως όσο αυξάνεται η ενσυνειδητότητα του ατόμου τόσο αυξάνεται και η ικανοποίησή του από τη ζωή του. Αυτό το εύρημα αφενός επιβεβαιώνει την πρώτη ερευνητική μας υπόθεση και αφετέρου μπορούμε να υποστηρίξουμε πως δεν προκαλεί εντύπωση καθώς η ενσυνειδητότητα βοηθάει το άτομο να αναγνωρίζει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του με μεγαλύτερη διαύγεια και ευαισθησία (Wallace, 1999) και να τροποποιεί την συμπεριφορά του και τον τρόπο που αντιδρά στα συμβάντα της ζωής του προς όφελός του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται η υποκειμενική ευζωία του ατόμου δεδομένου ότι έχει μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή του και η ευτυχία του δεν ορίζεται από τους εξωγενείς παράγοντες και τις καταστάσεις που βιώνει αλλά από τον τρόπο που το ίδιο επιλέγει να αποκρίνεται σε αυτά.

8.3.3. Ενσυνειδητότητα και παρουσία νοήματος στη ζωή

Δεδομένου πως το νόημα στη ζωή αποτελεί βασική διάσταση της υποκειμενικής ευζωίας όπως ήδη αναφέρθηκε, δε θα μπορούσε παρά να σχετίζεται και αυτό θετικά με την ενσυνειδητότητα. Στην πρόσφατη έρευνα τους οι Crego et al. (2019) υποστηρίζουν πως η ενσυνειδητότητα βοηθά στην όξυνση της επίγνωσης και στη μεγαλύτερη απόλαυση των εμπειριών της ζωής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να κατανοεί τη ζωή πιο ολοκληρωμένα, να διακρίνει τις σημαντικές εμπειρίες και να εντοπίζει πηγές νοήματος στη ζωή του. Όπως περιγράφηκε στο θεωρητικό μέρος αυτής της εργασίας, η μετα-ανάλυση των Chu & Mak (2020) έδειξε ότι υπάρχει σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και την υποκειμενική ευζωία στην οποία λειτουργούν ως μεσολαβητές η απομάκρυνση από τον εαυτό (decentering), η αυτοεπίγνωση (self-awareness) και η προσοχή (attention).

Το δείγμα της παρούσας έρευνας παρουσίασε επίσης σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές. Μια πιθανή ερμηνεία με βάση το θεωρητικό πλαίσιο θα ήταν πως τα άτομα με υψηλή ενσυνειδητότητα μπορούν να παρατηρήσουν τη ζωή τους και τις πράξεις τους με μεγαλύτερη ψυχραιμία, διαύγεια και κατανόηση και κατορθώνουν να αντιλαμβάνονται τις αξίες και τους σκοπούς που κάνουν τη ζωή τους να έχει νόημα.

8.3.4. Διερεύνηση της σχέσης όλων των μεταβλητών της έρευνας

Ως τώρα η παρούσα εργασία έχει εξετάσει τα επίπεδα των μεταβλητών, την επίδραση των ατομικών διαφορών σε αυτές και τη συσχέτιση των μεταβλητών δυαδικά. Καθώς, ο σκοπός της έρευνας είναι να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ των μεταβλητών σε μεγαλύτερο βάθος, επιλέχθηκε να διενεργηθεί ανάλυση απλής γραμμικής παλινδρόμησης ώστε να εξεταστεί αν η ενσυνειδητότητα, η παρουσία νοήματος στη ζωή και η αναζήτηση νοήματος στη ζωή μπορούν να προβλέψουν την υποκειμενική ευζωία. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως και οι τρεις μεταβλητές αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες τις υποκειμενικής ευζωίας. Συγκεκριμένα, η μεταβλητότητα της υποκειμενικής ευζωίας εξηγείται σε ποσοστό 27,9% από το μοντέλο παλινδρόμησης που χρησιμοποιήθηκε για την παρουσία νοήματος στη ζωή και σε ποσοστό 6,1% από το μοντέλο της ενσυνειδητότητας. Ειδικότερα, η παρουσία νοήματος στη ζωή αυξάνει σε κάθε μοναδιαία μεταβολή κατά 0.540 ($B=0.540$, $p=0$) την υποκειμενική ευζωία ενώ η ενσυνειδητότητα την επηρεάζει αυξάνοντάς τη θετικά κατά 0.361 ($B=0.361$, $p=0$). Το εύρημα αυτό καθιστά την παρουσία νοήματος πιο ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα. Τέλος, ελάχιστο είναι το ποσοστό στην περίπτωση της αναζήτησης του νοήματος στη ζωή, το οποίο εξηγεί μόνο το 1,6%. Επίσης, σύμφωνα με τους συντελεστές της γραμμικής παλινδρόμησης, όταν η αναζήτηση του νοήματος στη ζωή αυξάνεται κατά μία μονάδα, η υποκειμενική ευζωία μειώνεται κατά 0,099 ($B=-0.099$, $p=0.044$). Αυτό το εύρημα συμφωνεί

με την επικρατούσα θεωρία πως η αναζήτηση νοήματος συνήθως σχετίζεται αρνητικά με την υποκειμενική ευζωία και έχει αρνητικές επιπτώσεις στο άτομο, όπως παρουσιάστηκε στο θεωρητικό μέρος της εργασίας.

8.4. Συμπεράσματα και περιορισμοί της έρευνας

Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να ρίξει φως στον τρόπο με τον οποίο συνδέονται η ενσυνειδητότητα, η παρουσία και η αναζήτηση νοήματος στη ζωή και η υποκειμενική ευζωία. Πρόκειται για μία πρωτότυπη έρευνα καθώς οι έρευνες που μελετούν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν αυτές οι έννοιες είναι περιορισμένες. Οι πλειονότητα των διαθέσιμων ερευνών αναλύουν τη σχέση των μεταβλητών δυαδικά, ενώ η παρούσα έρευνα προσπαθεί να ρίξει φως στον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται οι τέσσερις μεταβλητές συνδυαστικά.

Με βάση την επισκόπηση της βιβλιογραφίας και των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας, μπορεί να υποστηριχθεί πως η ενσυνειδητότητα, η παρουσία νοήματος στη ζωή και η υποκειμενική ευζωία σχετίζονται θετικά και αποτελούν στοιχεία μιας ισορροπημένης και ικανοποιητικής ζωής. Η λειτουργία της αναζήτησης του νοήματος στη ζωή είναι λιγότερο ξεκάθαρη γιατί μπορεί αφενός να εξαρτάται από τον τρόπο που το άτομο την αντιλαμβάνεται λόγω κουλτούρας (Steger et al., 2008) ή αφετέρου μπορεί να εξαρτάται από τις ακραίες συνθήκες που μπορεί να βιώνει το άτομο και το αναγκάζουν, ενώ έχει ήδη νόημα στη ζωή του να το επαναπροσδιορίζει για να ανταποκριθεί και να ξεπεράσει τις δυσκολίες (Platsidou & Daniilidou, 2021).

Σύμφωνα με τη μόνη έρευνα που ανευρέθηκε στη βιβλιογραφική ανασκόπηση που συνδέει τις έννοιες αυτές (πέραν της αναζήτησης του νοήματος) η ενσυνειδητότητα φαίνεται

να επηρεάζει την υποκειμενική ευζωία έμμεσα μέσω της παρουσίας νοήματος στη ζωή (Crego et al., 2019). Η ενσυνειδητότητα φαίνεται ότι δημιουργεί μηχανισμούς με τους οποίους το άτομο καταφέρνει να μειώνει τα αρνητικά συναισθήματα. Παράλληλα, η αυξημένη ικανότητα για ενσυνειδητότητα επιφέρει μεγαλύτερη παρουσία νοήματος στη ζωή, το οποίο με τη σειρά του αυξάνει τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Ως αποτέλεσμα, το άτομο βιώνει μεγαλύτερη υποκειμενική ευζωία. Υπάρχουν διάφορες θεωρητικές προτάσεις οι οποίες προσπαθούν να εξηγήσουν τη σχέση αυτών των μεταβλητών όπως η «αποσαφήνιση των αξιών» των Shapiro et al (2006), η θεωρία mindfulness-to-meaning των Garland et al. (2015) και η προσέγγιση του Wong (2012). Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έρχονται να υποστηρίξουν περαιτέρω τα υπάρχοντα ερευνητικά ευρήματα. Αφενός, έδειξαν ότι το δείγμα παρουσιάζει θετικές συσχετίσεις δυαδικά ανάμεσα στις μεταβλητές (εκτός της αναζήτησης νοήματος) και αφετέρου πως η ενσυνειδητότητα, η παρουσία νοήματος και η υποκειμενική ευζωία προβλέπουν την υποκειμενική ευζωία. Παρόλα αυτά περισσότερες έρευνες χρειάζονται ώστε να εξηγήσουν σε βάθος τη λειτουργία και τις σχέσεις των υπό μελέτη εννοιών.

Όπως κάθε έρευνα έτσι και η παρούσα δε στερείται περιορισμών. Δεδομένου ότι το δείγμα είναι μικρό και πως η συλλογή δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, θα πρέπει να τονιστεί πως η δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων είναι περιορισμένη. Θα ήταν χρήσιμο να διεξαχθεί μία αντίστοιχη έρευνα σε πολύ μεγαλύτερο και πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα του ελληνικού πληθυσμού ώστε να εξαχθούν πιο αντικειμενικά αποτελέσματα.

Συμπερασματικά, όσον αφορά την αξία της έρευνας και τη συνεισφορά της στην κοινωνία, θα πρέπει να τονιστεί ότι τα υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας, νοήματος στη ζωή και υποκειμενικής ευζωίας στην πράξη βελτιώνουν την ψυχική και κατ' επέκταση τη

σωματική υγεία του ατόμου. Αυτό έχει οφέλη για το ίδιο το άτομο καθώς μεταφράζεται σε καλύτερη ποιότητα ζωής για αυτό αλλά και για το σύνολο της κοινωνίας καθώς ενδέχεται να επιφέρει μεγαλύτερη κοινωνική ευημερία. Τέλος, ο σχεδιασμός και η συστηματική εφαρμογή προγραμμάτων ευαισθητοποίησης και ενίσχυσης της ενσυνειδητότητας και του νοήματος στη ζωή του πληθυσμού σε τοπικό επίπεδο (μέσω δήμων, σχολείων αλλά και online σεμιναρίων) θα σήμαινε ίσως λιγότερα κονδύλια για τον κρατικό προϋπολογισμό σε σύγκριση με τα κονδύλια που δαπανώνται στην ανακούφιση και νοσηλεία ατόμων που αντιμετωπίζουν ψυχολογική δυσφορία, κατάθλιψη και προβλήματα υγείας τα οποία θα μπορούσαν να ανακουφιστούν και ίσως να αποτραπούν μέσω μιας πιο θετικής στάσης ζωής. Μέσω της αξιοποίησης τέτοιων προγραμμάτων οι άνθρωποι μπορούν να αυξήσουν τη δική τους ευζωία αλλά και των ανθρώπων γύρω τους ανεξαρτήτως των συμβάντων στη ζωή τους αλλά και των πολιτικών και οικονομικών συνθηκών της χώρας.

Βιβλιογραφία

- Affolter, J. (2007). Human nature as God's purpose. *Religious Studies*, 43(4), 443-455.
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1).
- Alpi, S. V., Parada, N., Quiceno, J. M., Munévar, F. R., & Maldonado, L. A. V. (2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): análisis de validez, confiabilidad y baremos para estudiantes universitarios de Bogotá. *Psicogente*, 22(42), 1-20.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Asmundson, G. J., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, Article 102196.
- Audi, R. (2005). "Intrinsic Value and Meaningful Life", *Philosophical Papers*, 34(3) 331–355.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness*, 1-18
- Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour research and therapy*, 47(5), 366-373.
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

- Becchetti, L. Castriota, S. Bedoya, D. A. L. (2007). Climate, Happiness and the Kyoto protocol: Someone does not like it hot. *Centre for Economic and International Studies (CEIS) working paper*, 247.
- Benada, N., & Chowdhry, R. (2017). A correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 105-107.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Black, D. S. (2010). A 40-year publishing history of mindfulness. *Mindfulness Research Monthly*, 1(5).
- Bouras, G., & Likouras, L. (2011). The financial crisis and its effects on psychological health. *Encephalos*, 48(2), 54-61.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (Eds.). (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Camus, A. (1942). *Le mythe de Sisyphe*.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.

- Cerezo, M. V., Soria-Reyes, L. M., Alarcon, R., & Blanca, M. J. (2022). The Satisfaction with Life Scale in breast cancer patients: Psychometric properties. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 22*(1), 100-274.
- Christie, A. M., Atkins, P. W., & Donald, J. N. (2017). The meaning and doing of mindfulness: The role of values in the link between mindfulness and well-being. *Mindfulness, 8*(2), 368-378.
- Chu, S. T. W., & Mak, W. W. (2020). How mindfulness enhances meaning in life: a meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. *Mindfulness, 11*(1), 177-193.
- Collard, P., Avny, N., Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counseling Psychology Quarterly, 21*(4), 323-336.
- Coo, C., & Salanova, M. (2018). Mindfulness can make you happy-and-productive: A mindfulness controlled trial and its effects on happiness, work engagement and performance. *Journal of Happiness Studies, 19*(6), 1691-1711.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668-678.
- Cotton Bronk, K., 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.
- Craig, A.D. (2009). How do you feel--now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews. Neuroscience.10*(1), 59-70.

- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., & Karim, A. A. (2020). The contribution of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: A structural equation model. *Journal of Happiness Studies, 21*(8), 2827-2850.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology, 68*(1), 491–516.
- Das, K. V. Jones-Harell, C. Fan, Y. Ramaswami, A. Orlove, B. Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews, 41*(1), 1-32.
- Debats, D. L. H. M. (1996). Meaning in life: Psychometric, clinical and phenomenological aspects.
- Deiktakis, M., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2014, November). Financial crisis' impact on levels of meaning, life satisfaction and psychopathology. Paper presented at the 5th National Conference of Counseling Psychology, Patra, Greece.
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., ... & Caraway, S. J. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of personality, 82*(1), 57-68.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*, 34-43.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(5), 1105–1117.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(5), 1253–1265.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology, 2*, 63-73.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018a). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology, 4*(1).
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., Hall, N., & Donnellan, M. B. (2018b). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology, 4*(1).
- Diener, E., & Suh, E. M. (1999). National differences in subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 434–450). New York: Sage.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*, 25–41.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81–84.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest, 5*(1), 1–31.
- 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.
- Easterbrook, M. J., Kuppens, T., & Manstead, A. S. (2016). The education effect: Higher educational qualifications are robustly associated with beneficial personal and socio-political outcomes. *Social Indicators Research, 126*(3), 1261–1298.
- Efthimiou, K., Argalia, E., Kaskaba, E., & Makri, A. (2013). Economic crisis & mental health: What do we know about the current situation in Greece? *Encephalos, 50*, 22-30
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and Crisis*. WW Norton & Company.

- Evans, S., Wyka, K., Blaha, K. T., & Allen, E. S. (2018). Self-compassion mediates improvement in well-being in a mindfulness-based stress reduction program in a community-based sample. *Mindfulness, 9*(4), 1280-1287.
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. V. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion, 10*, 25–33.
- Filippi, K., & Stalikas, A. (2012). Meaning in Life Questionnaire (MLQ) [Measurement instrument]. In A. Stalikas, S. Triliva, & P. Roussi (Eds.), *Psychometric instruments in Greece* (2nd ed., pp. 707). Athens, Greece: Pedio.
- Fischer, I. C., Secinti, E., Cemalcilar, Z., & Rand, K. L. (2021). Examining cross-cultural relationships between meaning in life and psychological well-being in Turkey and the United States. *Journal of Happiness Studies, 22*(3), 1341-1358.
- Flügel, J. C. (1925). A Quantitative Study of Feeling and Emotion in Everyday Life. *British Journal of Psychology*.
- Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., ... & Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 43*, 48-73.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J.D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38*(3), 234–246.

- Frey, B. S. Stutzer, A. (2000). Happiness, economy and institutions. *The Economic Journal*, 110(466), 918-938.
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudemonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314.
- Garland, E. L., Thielking, P., Thomas, E. A., Coombs, M., White, S., Lombardi, J., & Beck, A. (2017). Linking dispositional mindfulness and positive psychological processes in cancer survivorship: a multivariate path analytic test of the mindfulness-to-meaning theory. *Psycho-Oncology*, 26(5), 686–692.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*.
- Hallford, D. J., Mellor, D., Cummins, R. A., & McCabe, M. P. (2018). Meaning in life in earlier and later older-adulthood: confirmatory factor analysis and correlates of the meaning in life questionnaire. *Journal of Applied Gerontology*, 37(10), 1270-1294.

- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 88–110.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014a). Life is pretty meaningful. *American Psychologist, 69*, 561–574.
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(2), 127-135.
- Henrion, R. (2002). Alcohol use disorders: Alcohol dependence. *International Forum for Logotherapy, 25*(1), 30-38.
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological science, 25*(7), 1482-1486.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences, 48*(5), 658-663.
- Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., & Vaitl, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social cognitive and affective neuroscience, 3*(1), 55-61.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging, 191*(1), 36-43.
- Humphrey, A., & Vari, O. (2021). Meaning Matters: Self-Perceived Meaning in Life, Its Predictors and Psychological Stressors Associated with the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences, 11*(4), 50.
- Hwang, Y. S., & Kearney, P. (2015). A Genealogy of Mindfulness. In *A Mindfulness Intervention for Children with Autism Spectrum Disorder* (pp. 5-21). Springer, Cham.

- Ivtzan, I., Young, T., Lee, H. C., Lomas, T., Daukantaitė, D., & Kjell, O. N. (2018). Mindfulness based flourishing program: a cross-cultural study of Hong Kong Chinese and British participants. *Journal of Happiness Studies, 19*(8), 2205-2223.
- Jim, H. S., & Andersen, B. L. (2007). Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British journal of health psychology, 12*(3), 363-381.
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies, 1*(1), 20-26.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry, 4*(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness, 6*(6), 1481-1483.
- Kafetsios, K. (2018). Cultural Orientations and Well-Being in Greece: Dyad-Level Processes. In *Close Relationships and Happiness across Cultures* (pp. 201-214). Springer, Cham.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041–1056.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology, 38*(06), 283–357.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist, 62*(2), 95–108.

- Khong, B. S. L. (2009). Expanding the understanding of mindfulness: Seeing the tree and the forest. *The Humanistic Psychologist, 37*, 117-136.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 317-330.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 179–196.
- Klussman, K., Lee Nichols, A., & Langer, J. (2020). Meaning, purpose, and job satisfaction: The importance of making meaning salient during the COVID-19 pandemic and beyond. *Journal of Personnel Psychology, 20*(2), 97.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport, 16*(17), 1893.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*(4), 482–509.
- Lew, B., Chistopolskaya, K., Osman, A., Huen, J. M. Y., Abu Talib, M., & Leung, A. N. M. (2020). Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students. *BMC psychiatry, 20*(1), 1-9.
- Littman-Ovadia, H., & Steger, M. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 419-430.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Lykken, D. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. Golden Books.

- Lyrakos, G. N., Xatziagelaki, E., Papazafiropoulou, A. K., Batistaki, C., Damigos, D., Mathianakis, G., Bousboulas, S., & Spinaris, V. (2013). 1439–Translation and validation study of the satisfaction with life scale (SWLS) in Greek general population, diabetes mellitus and patients with emotional disorders. *European Psychiatry, 28*(S1), 1-1.
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*(4), 289-293.
- Mantzios, M., Wilson, J.C., & Giannou, K. (2013). Psychometric Properties of the Greek Versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness Scales. *Mindfulness, 6*, 123-132.
- 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.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review, 50*(4), 370.
- May, R., & Yalom, I. (1989). Existential psychotherapy. *Current psychotherapies, 363-402*.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*(3), 242-251.
- Mintoff, J. (2008). Transcending Absurdity. *Ratio, 21*(1), 64–84.
- Oishi, S. & Diener, E. (2013). Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life than Residents of Wealthy Nations. *Psychological Science. 25*(2), 422–430.
- Pagnoni, G., & Cekic, M. (2007). Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging, 28*(10), 1623–1627.

- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 58–63.
- Park, C. L., & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 483–504.
- Park, C. J., & Yoo, S. K. (2016). Meaning in life and its relationships with intrinsic religiosity, deliberate rumination, and emotional regulation. *Asian Journal of Social Psychology*, 19(4), 325–335.
- Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. *The Oxford handbook of happiness*, 134-151.
- Pearson, M. R., Brown, D. B., Bravo, A. J., & Witkiewitz, K. (2015). Staying in the moment and finding purpose: The associations of trait mindfulness, decentering, and purpose in life with depressive symptoms, anxiety symptoms, and alcohol-related problems. *Mindfulness*, 6(3), 645–653.
- Pezirkianidis, C., Galanakis, M., Karakasidou, I., & Stalikas, A. (2016). Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek sample. *Psychology*, 7(13), 1518-1530.
- Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97-109.
- Radcliff, B. (2001). Politics, Markets and Life Satisfaction: The Political Economy of Human Happiness. *American Political Science Review*, 95 (4), 939-952.
- Rehdanz, K. Maddison, D. (2005). Climate and Happiness. *Ecological Economics*, 52(1), 111-125.

- Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry, 23*(4), 183–192.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of gerontology, 42*(1), 44-49.
- Roemer, L., Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science & Practice, 9*(1), 54–68.
- Rosini, R. J. Nelson, A. Sledjeski, E. Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. *Modern Psychological Studies, 23*(1) 1-23.
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures. *Journal of Personality, 61*(3), 317-342.
- Santos, M. C. J., Magramo Jr, C., Oguan Jr, F., Paat, J. J., & Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful? *Researchers World, Journal of Arts, Science & Commerce, 3*(4), 32-40.
- Schutte, L., Negri, L., Delle Fave, A., & Wissing, M. P. (2021). Rasch analysis of the Satisfaction with Life Scale across countries: Findings from South Africa and Italy. *Current psychology, 40*(10), 4908-4917.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62*(3), 373-386.

- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. *In Handbook of self-regulation* (pp. 253-273). Academic Press.
- Shonin, E., & van Gordon, W. (2015). Managers' experiences of meditation awareness training. *Mindfulness*, 6(4), 899–909.
- Segal, Z. V., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
- Silananda, U. (2002). *The four foundations of mindfulness*. Simon and Schuster.
- Singleton, O., Hölzel, B. K., Vangel, M., Brach, N., Carmody, J., Lazar, S. W. (2014). Change in brainstem gray matter concentration following a mindfulness-based intervention is correlated with improvement in psychological well-being. *Human Neuroscience*, 8 (33), 1123-1130.
- Snippe, E., Nyklíček, I., Schroevers, M. J., & Bos, E. H. (2015). The temporal order of change in daily mindfulness and affect during mindfulness-based stress reduction. *Journal of counseling psychology*, 62(2), 106.
- Sood, R., Kuhle, C. L., Kapoor, E., Thielen, J. M., Frohmader, K. S., Mara, K. C., & Faubion, S. S. (2019). Association of mindfulness and stress with menopausal symptoms in midlife women. *Climacteric*, 22(4), 377-382.
- Stalikas, A., Kyriazos, T. A., Yotsidi, V., & Prassa, K. (2018). Using bifactor EFA, bifactor CFA and exploratory structural equation modeling to validate factor structure of the Meaning in Life Questionnaire, Greek Version. *Psychology*, 9(03), 348.
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470-479.

- 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 counseling psychology, 53*(1), 80.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 161-179.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2009). Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *Journal of counseling psychology, 56*(2), 289.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). *The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. Journal of Research in Personality, 42*(3), 660-678.
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009a). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of psychosomatic research, 67*(4), 353-358.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009b). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52.
- Sumner, R., Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2015). Identity and purpose as predictors of subjective well-being in emerging adulthood. *Emerging adulthood, 3*(1), 46-54.
- Tang, Y. Y., Lu, Q., Geng, X., Stein, E. A., Yang, Y., & Posner, M. I. (2010). Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 107*(35), 15649-15652.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the national Academy of Sciences, 104*(43), 17152-17156.

- Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A., & Tomasik, M. J. (2008). Gender differences in subjective well-being: Comparing societies with respect to gender equality. *Social Indicators Research, 85*(2), 329-349.
- Theodoropoulou, E., & Karteroliotis, K. (2016). Validity and reliability of the Greek version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS): evidence from physically active college students. 18th Annual Conference of the European College of Sport Science, Barcelona, Spain, 26-29 June.
- Theofanous, A., Ioannou, M., Zacharia, M., Georgiou, S. N., & Karekla, M. (2020). Gender, age, and time invariance of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM) and psychometric properties in three Greek-speaking youth samples. *Mindfulness, 11*(5), 1298-1307.
- Tisdell, E.J. & Riley, T.D. (2019). The Landscape of Mindfulness and Meditation in Adult Education: A Partial Prescription (and Critique) for Lifelong Learning and Well-Being. *New Directions for Adult and Continuing Education, 2019*: 9-20. doi:10.1002/ace.20307.
- Trisel, B. A. (2002). Futility and the Meaning of Life Debate. *Sorites, 70*–84.
- Twenge, J. M., & Kasser, T. (2013). Generational changes in materialism and work centrality, 1976-2007: Associations with temporal changes in societal insecurity and materialistic role modeling. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(7), 883-897.
- Van Doesum, N. J., Murphy, R. O., Gallucci, M., Aharonov-Majar, E., Athenstaedt, U., Au, W. T., ... & Van Lange, P. A. (2021). Social mindfulness and prosociality vary across the globe. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 118*(35), e2023846118.

- Van Hoorn, A. A. J. (2008). A Short Introduction to Subjective Well-being: Measurement, Correlates and Policy Uses. *OECD (ed.), Statistics, Knowledge and Policy 2007: Measuring and Fostering the Progress of Societies*, 215-229.
- Van Selm, M., & Jankowski, N. W. (2006). Conducting online surveys. *Quality and quantity*, 40(3), 435-456.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s. *Culture and subjective well-being*, 257-288.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 9, 44-61.
- Vestergaard-Poulsen, P., van Beek, M., Skewes, J., Bjarkam, C. R., Stubberup, M., Bertelsen, J., & Roepstorff, A. (2009). Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem. *Neuroreport*, 20(2), 170-174.
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschowski, B., Kersig, S., Schupbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 188–198.
- Waldinger, R. (2022, June). What does the "good life" look like? <http://www.robertwaldinger.com/>
- Ward, S. J., & King, L. A. (2017). Exploring the place of financial status in the good life: Income and meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 9760(November), 1–12.
- Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, 10(1), 12-24.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 52(2), 69–81.

- Wong, P. T. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed.). Routledge.
- Wallace, B. A. (1999). The Buddhist tradition of samantha: Methods for refining and examining consciousness. In F. J. Varela & J. Shear (Eds.), *The view from within* (pp. 175–187). Thorverton, England: Imprint Academics.
- Zacharia, M., Vasiliou, V. S., & Karekla, M. (2017). Psychometric Properties of the Mindful Attention Awareness Scale (Maas) in a Greek-Cypriot Sample of Chronic Pain Patients. *Annals of Behavioral Medicine*. Retrieved from <http://hub.lib.ucy.ac.cy/handle/7/37676>.
- Zubair, A., Kamal, A. Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross-cultural perspective. *Journal of Behavioral Sciences*, 28(2), 1-19.

Web sites

- Malkin, J. (2003). *In Engaged Buddhism, Peace begins with You*. Lion's Roar. <https://www.lionsroar.com/in-engaged-buddhism-peace-begins-with-you/>
- WHO Headquarters (2022). Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief. WHO/2019nCoV/Sci_Brief/Mental_health/ 2022.1
- WHO (2022, March) COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Wieczner, J. (2016). Meditation has become a billion-dollar business. *Fortune*. Retrieved from <http://fortune.com/2016/03/12/meditation-mindfulness-apps/>

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο έρευνας

Αν είσαι ενήλικας και διαμένεις στην Ελλάδα μπορείς να προσφέρεις την ανεκτίμητη βοήθειά σου σε έρευνα του Πανεπιστημίου Μακεδονίας απαντώντας στις επόμενες ερωτήσεις. Η έρευνα αφορά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τη ζωή, το πόσο ικανοποιημένοι είμαστε από αυτή και το βαθμό στον οποίο ζούμε στο παρόν. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο, εμπιστευτικό και τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν αυστηρά και μόνο στα πλαίσια της στατιστικής ανάλυσης της έρευνας.

Σε ευχαριστώ πολύ εκ των προτέρων για τη συμβολή και το χρόνο σου.

Θεοδώρα Ποντίκα

1η Ενότητα (Νόημα της ζωής, MLQ)

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι σας κάνει να αισθάνεστε ότι η ζωή και η ύπαρξή σας είναι σημαντική και σπουδαία για εσάς. Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω δηλώσεις όσο μπορείτε πιο ειλικρινά και με ακρίβεια και έχετε υπόψη σας ότι οι απαντήσεις είναι υποκειμενικές για τον καθένα και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σημειώστε την απάντησή σας με βάση την εξής διαβάθμιση:

**1 = Απόλυτα Λάθος, 2 = Περισσότερο Λάθος, 3 = Αρκετά Λάθος, 4 = Ούτε σωστό/Ούτε λάθος,
5 = Αρκετά Σωστό, 6 = Περισσότερο Σωστό, 7 = Απόλυτα Σωστό**

Πόσο αληθές είναι:

1	Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
2	Αναζητώ κάτι που να με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει νόημα.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ψάχνω διαρκώς να βρω τον σκοπό της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
4	Η ζωή μου είναι σαφώς προσανατολισμένη σε έναν σκοπό	1	2	3	4	5	6	7
5	Έχω μια καλή αντίληψη του τι δίνει νόημα στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6	7

6	Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου	1 2 3 4 5 6 7
7	Πάντα αναζητώ κάτι που να με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή μου είναι σημαντική.	1 2 3 4 5 6 7
8	Αναζητώ έναν σκοπό ή μία αποστολή στη ζωή μου.	1 2 3 4 5 6 7
9	Η ζωή μου δεν έχει κάποιο ξεκάθαρο σκοπό.	1 2 3 4 5 6 7
10	Ψάχνω για ένα νόημα στη ζωή μου.	1 2 3 4 5 6 7

2η ενότητα (Ενσυνειδητότητα, MAAS)

Βάλτε έναν αριθμό από το 1 έως το 6 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο.

1 = Σχεδόν πάντα, 2 = Πολύ συχνά, 3 = Συχνά,

4 = Σπάνια, 5 = Πολύ σπάνια, 6 = Σχεδόν ποτέ.

1	Θα μπορούσα να αισθανθώ κάποιο συναίσθημα και να μην το συνειδητοποιήσω αμέσως.	1 2 3 4 5 6
2	Σπάω ή ρίχνω πράγματα λόγω απροσεξίας ή γιατί η σκέψη μου βρίσκεται κάπου άλλου.	1 2 3 4 5 6
3	Δυσκολεύομαι να εστιάσω σε αυτό που συμβαίνει στην παρούσα στιγμή.	1 2 3 4 5 6
4	Περπατώ γρήγορα για να πάω στον προορισμό μου, χωρίς να δίνω προσοχή κατά μήκος της διαδρομής.	1 2 3 4 5 6
5	Συχνά δεν παρατηρώ τα σημάδια έντασης ή κόπωσης στον εαυτό μου έως ότου αυτά χρειαστούν πραγματικά την προσοχή μου.	1 2 3 4 5 6
6	Ξεχνώ το όνομα ενός ανθρώπου που γνωρίζω, σχεδόν την ίδια στιγμή.	1 2 3 4 5 6
7	Φαίνεται ότι λειτουργώ αυτόματα, χωρίς να συνειδητοποιώ τι κάνω.	1 2 3 4 5 6
8	Βιάζομαι κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων, χωρίς να προσέχω πραγματικά τι κάνω.	1 2 3 4 5 6

9	Συγκεντρώνομαι τόσο στο στόχο που θέλω να επιτύχω, όπου χάνω επαφή με αυτό που κάνω τη δεδομένη στιγμή για να κατορθώσω να φθάσω εκεί.	1	2	3	4	5	6
10	Κάνω δουλειές αυτόματα, χωρίς να γνωρίζω από που ξεκίνησε αυτό που κάνω.	1	2	3	4	5	6
11	Τείνω να ακούω κάποιον με τη μισή μου προσοχή, ενώ κάνω και κάτι άλλο συγχρόνως.	1	2	3	4	5	6
12	Οδηγώ σε προορισμούς αυτόματα και έπειτα αναρωτιέμαι γιατί πήγα εκεί.	1	2	3	4	5	6
13	Τείνω να ανησυχώ για το μέλλον ή το παρελθόν.	1	2	3	4	5	6
14	Παρατηρώ ότι κάνω πράγματα χωρίς να προσέχω.	1	2	3	4	5	6
15	Τσιμπάω χωρίς να αντιλαμβάνομαι ότι τρώω.	1	2	3	4	5	6

3η Ενότητα (Υποκειμενική ευζωία, SWL)

Παρακαλούμε, διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση. Αμέσως μετά βάλτε σε κύκλο, δίπλα στην κάθε πρόταση, τον αριθμό που δείχνει πόσο αληθινή είναι για εσάς η πρόταση αυτή, χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

1 = Διαφωνώ απόλυτα, 2 = Διαφωνώ, 3 = Μάλλον διαφωνώ, 4 = Ούτε συμφωνώ/Ούτε διαφωνώ, 5 = Μάλλον συμφωνώ, 6 = Συμφωνώ, 7 = Συμφωνώ απόλυτα

1	Από πολλές απόψεις, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική.	1	2	3	4	5	6	7
2	Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.	1	2	3	4	5	6	7
3	Είμαι ικανοποιημένος/η με τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
4	Ως τώρα έχω πετύχει τα σημαντικά πράγματα που θέλω για τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
5	Αν ήταν δυνατό να ζήσω ξανά τη ζωή μου, δε θα άλλαζα σχεδόν τίποτε.	1	2	3	4	5	6	7

4^η Ενότητα (Δημογραφικά στοιχεία)

➤ **Φύλο**

1. Γυναίκα
2. Άντρας
3. Άλλο

➤ **Ηλικία**

➤ **Οικογενειακή κατάσταση:**

1. Άγαμη / ος
2. Έγγαμη/ος
3. Διαξευγμένη/ος
4. Άλλο

➤ **Εκπαιδευτικό επίπεδο:**

1. Τίτλος Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Λύκειο, ΙΕΚ, κλπ)
2. Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ
3. Τίτλος Μεταπτυχιακών Σπουδών ή/και Διδακτορικών Σπουδών
4. Άλλο