



ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ»

ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΑΣΤΕΡ

Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΟΠΩΣ ΤΗΝ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-12 ΧΡΟΝΩΝ

ΘΕΟΔΟΤΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

ΧΑΛΑΜΑΝΔΑΡΗ ΚΑΛΛΙΡΟΗ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΜΑΪΟΣ 2011

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια της διπλωματικής εργασίας, κ. Καλλιρόη Χαλαμανδάρη, για την πολύτιμη καθοδήγησή της καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης αυτής της εργασίας, τις γνώσεις που μοιράστηκε μαζί μου και την εμπιστοσύνη που μου έδειξε. Επίσης, ευχαριστώ τον κ. Μιχάλη Μιχαηλίδη, για την πολύτιμη συμβολή του στο σχεδιασμό της ερευνητικής διαδικασίας καθώς και για τις ουσιαστικές σημασίας συμβουλές και υποδείξεις του στην πορεία της εργασίας. Τέλος, ευχαριστώ την κ. Φάνη Κωνσταντή, εκπαιδευτικό του Δημοτικού Σχολείου Πεύκιος Γεωργιάδης στο μάθημα της Τέχνης, για την προθυμία που έδειξε να αφιερώσει δύο διδακτικές ώρες σε κάθε τμήμα του σχολείου, κατά τις οποίες πραγματοποιήθηκε η συλλογή των παιδικών σχεδίων της έρευνας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ	6
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	7
ABSTRACT	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
ΜΕΡΟΣ Α΄: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΘΕΩΡΙΕΣ.....	14
1.1. Ορισμοί της Ευτυχίας.....	14
1.2. Θεωρίες της Ευτυχίας.....	17
1.2.1. Θεωρίες μικρο-επιπέδου	18
1.2.2. Θεωρίες μακρο-επιπέδου	20
1.2.3. Θεωρίες αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε μικρο-επίπεδο και μακρο-επίπεδο	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ.....	28
2.1. Εσωτερικοί παράγοντες.....	28
2.2. Εξωτερικοί παράγοντες.....	32
2.2.1. Φίλοι	33
2.2.2. Ρομαντικές σχέσεις	35
2.2.3. Γάμος	37
2.2.4. Δραστηριότητες αναψυχής	39
2.2.5. Θρησκευτικότητα και πνευματικότητα.....	42
2.2.6. Εισόδημα.....	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΥΤΥΧΙΑ.....	48
3.1. Οικογένεια.....	49
3.2. Φίλοι.....	52

3.3. Τρόπος ζωής.....	56
3.4. Αξίες.....	58
3.5. Εκπαίδευση	62
3.6. Αναγκαιότητα της έρευνας.....	66
ΜΕΡΟΣ Β΄: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ.....	68
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	68
4.1. Πληθυσμός – Ερευνητικό δείγμα.....	68
4.2. Ερευνητική στρατηγική.....	69
4.3. Ερευνητική διαδικασία και εργαλεία συλλογής δεδομένων	70
4.3.1. Διαδικασία συλλογής δεδομένων μέσω σχεδίων.....	71
4.3.2. Συνεντεύξεις.....	74
4.4. Ανάλυση δεδομένων	77
4.5. Εξασφάλιση εγκυρότητας και αξιοπιστίας.....	80
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	82
5.1.Κατηγορία Ελεύθερος χρόνος.....	85
5.2. Κατηγορία Ειδικές Περιστάσεις.....	89
5.3. Κατηγορία Οικογένεια	92
5.4. Κατηγορία Φίλοι	96
5.5. Κατηγορία Επαφή με τη φύση	101
5.6. Κατηγορία Κατοικίδια	103
5.7. Κατηγορία Ξεκούραση/Διακοπές.....	105
5.8. Κατηγορίες Επιβραβεύσεις και Υλικά αγαθά	108
5.9. Κατηγορία Σχολείο	109
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ	113
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	120
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	143

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΙΝΑΚΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Αριθμητικά δεδομένα συμμετοχής των παιδιών στην έρευνα.....	72
ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Κατηγορίες θεμάτων σχετικών με την Παιδική Ευτυχία.....	79
ΠΙΝΑΚΑΣ 3: Συχνότητα αναφοράς σε κάθε κατηγορία.....	83
ΠΙΝΑΚΑΣ 4: Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία <i>Ελεύθερος χρόνος</i> στα παιδικά σχέδια.....	85
ΠΙΝΑΚΑΣ 5: Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία <i>Ειδικές περιστάσεις</i> στα παιδικά σχέδια.....	89
ΠΙΝΑΚΑΣ 6: Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία <i>Οικογένεια</i> στα παιδικά σχέδια.....	93
ΠΙΝΑΚΑΣ 7: Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία <i>Κατοικίδια</i> στα παιδικά σχέδια.....	103
ΠΙΝΑΚΑΣ 8: Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία <i>Ξεκούραση/Διακοπές</i> στα παιδικά σχέδια.....	105
ΠΙΝΑΚΑΣ 9: Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία <i>Σχολείο</i> στα παιδικά σχέδια.....	109

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ

Σχέδιο 1: δείγμα σχεδίου, από κορίτσι Δ΄ τάξης	73
Σχέδιο 2: δείγμα σχεδίου στην κατηγορία Ελεύθερος χρόνος, από κορίτσι Στ΄ τάξης	88
Σχέδιο 3: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Ελεύθερος χρόνος, από αγόρι Στ΄ τάξης	88
Σχέδιο 4: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Ειδικές περιστάσεις, από κορίτσι Γ΄ τάξης	91
Σχέδιο 5: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Ειδικές περιστάσεις, από αγόρι Δ΄ τάξης	91
Σχέδιο 6: δείγμα σχεδίου, στην υποκατηγορία Εγκυμοσύνη/γέννηση αδελφού, από κορίτσι Ε΄ τάξης ...	95
Σχέδιο 7: δείγμα σχεδίου, στην υποκατηγορία Εγκυμοσύνη/γέννηση αδελφού, από κορίτσι Ε΄ τάξης ...	96
Σχέδιο 8: αντιπροσωπευτικό δείγμα σχεδίου σε σχέση με την ηλικία, από αγόρι Στ΄ τάξης	98
Σχέδιο 9: αντιπροσωπευτικό δείγμα σχεδίου σε σχέση με την ηλικία, από αγόρι Γ΄ τάξης	99
Σχέδιο 10: αντιπροσωπευτικό δείγμα σχεδίου σε σχέση με την ηλικία, από κορίτσι Α΄ τάξης	100
Σχέδιο 11: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Επαφή με τη φύση, από κορίτσι Α΄ τάξης	102
Σχέδιο 12: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Επαφή με τη φύση, από κορίτσι Α΄ τάξης	102
Σχέδιο 13: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Κατοικίδια, από κορίτσι Στ΄ τάξης	104
Σχέδιο 14: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Κατοικίδια, από κορίτσι Α΄ τάξης	105
Σχέδιο 15: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Ξεκούραση/Διακοπές, από κορίτσι Δ΄ τάξης	107
Σχέδιο 16: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Ξεκούραση/Διακοπές, από αγόρι Ε΄ τάξης	107

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προσπάθεια συνεισφοράς στον επιστημονικό διάλογο σχετικά με τις παραμέτρους που φαίνεται να σχετίζονται με την Ευτυχία των παιδιών. Ο γενικός σκοπός της ήταν να διερευνήσει τις παραμέτρους που συνδέονται με την Ευτυχία των παιδιών ηλικίας 6-12 χρονών, όπως εκφράζονται από τα ίδια τα παιδιά. Το ερευνητικό δείγμα αποτέλεσαν 264 παιδιά (126 αγόρια και 138 κορίτσια), όλων των τάξεων που φοιτούσαν στο Ενιαίο Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο Πεύκιος Γεωργιάδης, κατά τη σχολική χρονιά 2010-2011. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσα από σχέδια και συνεντεύξεις (10) παιδιών. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι οι τομείς *Ελεύθερος χρόνος*, *Ειδικές περιστάσεις*, *Οικογένεια*, *Επαφή με τη φύση*, *Φίλοι*, *Ξεκούραση/Διακοπές*, *Κατοικίδια*, *Σχολείο*, *Επιβραβεύσεις* και *Υλικά αγαθά* σχετίζονται με την Ευτυχία παιδιών ηλικίας 6-12 χρόνων. Οι τομείς *Ελεύθερος χρόνος*, *Ειδικές περιστάσεις*, *Επαφή με τη φύση*, *Οικογένεια* και *Φίλοι* φαίνεται να σχετίζονται περισσότερο με την Παιδική Ευτυχία από ότι οι υπόλοιποι τομείς. Ο τομέας *Σχολείο* δημιουργεί κάποιους προβληματισμούς για την αδύνατη συσχέτισή του με την Ευτυχία των παιδιών του δείγματος, λαμβάνοντας υπόψη το είδος του σχολείου στο οποίο φοιτούν τα συγκεκριμένα παιδιά το οποίο αποτελεί πρότυπο σχολείο και καινοτομία στο χώρο της εκπαίδευσης, γεγονός που αξίζει περαιτέρω διερεύνηση. Εξετάζοντας αναλυτικά τις κατηγορίες φαίνεται ότι κάποιες υποκατηγορίες από τον κάθε τομέα δείχνουν να σχετίζονται περισσότερο ή λιγότερο με την Παιδική Ευτυχία και να διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο και την ηλικία.

Λαμβάνοντας υπόψη και τους περιορισμούς της παρούσας μελέτης, τα ευρήματα από την έρευνα αυτή μελετώνται σε σχέση με τη διεθνή βιβλιογραφία πάνω στο θέμα. Η έρευνα αυτή θα μπορούσε να αποτελέσει μια πιλοτική έρευνα για περαιτέρω διερεύνηση στο θέμα και γίνονται προτάσεις προς αυτή την κατεύθυνση.

ABSTRACT

The present study aims to contribute to research regarding factors related to Children's Happiness. The main aim was to investigate factors associated with happiness, as expressed by children aged 6-12 years. The research sample consisted of 264 children (126 boys and 138 girls) enrolled in Pefkios Georgiades Primary School, during the school year 2010-2011. Data were collected through drawings and (10) interviews of children. Results indicate that the areas *Leisure, Special Circumstances, Family, Contact with Nature, Friends, Rest/Vacations, Pets, School Awards* and *Material Goods* appear to be major parameters of happiness, as perceived by the children of the sample. The parameters of *Leisure, Special Circumstances, Contact with Nature, Family* and *Friends* appear to be mentioned with higher frequency than others. *School* is not considered to be one of the major factors related to happiness. Differences in the frequency with which factors are being reported appear between boys and girls, and among different age groups.

Limitations of the study are examined and results are being discussed in the context of theories and research on happiness. The present study could be considered to be a pilot study for further research in the field, and suggestions for further studies are being presented.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τον τελευταίο μισό αιώνα έγιναν σημαντικά βήματα όσον αφορά την κατανόηση και τη θεραπεία των ψυχικών νοσημάτων. Οι ψυχολόγοι και ψυχίατροι μπορούν πια να αξιολογήσουν με μεγάλη ακρίβεια ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, η σχιζοφρένεια και ο αλκοολισμός, γνωρίζουν πώς αυτές οι διαταραχές εξελίσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και μπορούν να τις αντιμετωπίσουν θεραπευτικά αρκετά αποτελεσματικά (Seligman, 2002· Bekhet, Zauszniewski & Nakhla, 2008). Επικεντρώθηκαν περισσότερο στις ασθένειες παρά στην υγεία, στο φόβο αντί στο θάρρος, στην επιθετικότητα παρά στη θετική διάθεση. Μέσα από μια ηλεκτρονική έρευνα περιλήψεων στο πεδίο της ψυχολογίας, ο Myers (2000), διαπίστωσε ότι από το 1887 εμφανίζονται 8072 άρθρα που μελετούν το θυμό, 57800 το άγχος και 70856 την κατάθλιψη, ενώ μόνο 851 ασχολήθηκαν με τη χαρά (joy), 2985 με την ευτυχία (happiness) και 5701 με την ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction). Με βάση αυτά τα αριθμητικά δεδομένα, τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα του ανθρώπου μελετήθηκαν με αναλογία 14-προς-1.

Ο ανθρώπινος πόνος είναι λογικό να επικεντρώνει την προσοχή μας γύρω από την κατανόηση της δυστυχίας και την ανακούφιση του ανθρώπου από αυτήν. Όμως, για να θεραπεύσει κανείς τις ψυχικές διαταραχές πιθανόν να μην είναι αρκετό μόνο να διορθώσει ό,τι δεν λειτουργεί όπως θα έπρεπε, αλλά να χρειάζεται να βρει τον τρόπο να εξωτερικεύσει ό,τι καλύτερο υπάρχει μέσα του. Αυτό περιλαμβάνει τη μελέτη θετικών ψυχολογικών εννοιών που αντανακλούν στην ανθεκτικότητα του ανθρώπου ενάντια στα ψυχικά νοσήματα. Έτσι, δημιουργείται η ανάγκη για μια επιστήμη - ερευνητική γραμμή που θα προσπαθήσει να κατανοήσει τα θετικά συναισθήματα, να οικοδομήσει δυνάμεις, να παρέχει πιθανές εισηγήσεις και να οδηγήσει σε αξιόπιστες και έγκυρες προτάσεις ώστε να ανακαλύψουν οι άνθρωποι αυτό που ο Αριστοτέλης ονόμασε «καλή ζωή». Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι άρχισαν να δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε ό,τι ορίζεται ως η θετική πλευρά της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως είναι η Ευτυχία (Happiness), η Ικανοποίηση από τη Ζωή (Life Satisfaction), η Υποκειμενική Ευεξία (Subjective Well-Being) και η Ποιότητα Ζωής (Quality of Life) (Seligman, 2002, Myers, 2000· Bekhet, κ.ά., 2008· Campbell, 1976· Diener, 1984· Fordyce, 1988· Veenvhoven, 1994).

Στη δεκαετία του '60 εμφανίζεται μέσα από το ανθρωπιστικό ρεύμα η Θετική Ψυχολογία, η οποία αντιπροσωπεύει μια μετακίνηση από το πεδίο της ψυχοπαθολογίας προς την ενίσχυση της φυσιολογικής και βέλτιστης ανθρώπινης ανάπτυξης. Βασική της επιδίωξη ήταν να διορθώσει την μακροχρόνια επικέντρωση της ψυχολογίας και των κοινωνικών επιστημών στα προβλήματα και να εστιάσει την προσοχή της στα θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου (Peterson, 2009). Η Θετική Ψυχολογία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), βασίζεται στην πεποίθηση ότι οι άνθρωποι επιδιώκουν τη μεγαλύτερη δυνατή ικανοποίηση από τη ζωή, την καλλιέργεια των θετικότερων στοιχείων του εαυτού τους και την ενίσχυση των εμπειριών τους μέσα από σχέσεις αγάπης, την εργασία και το παιχνίδι. Ορίζεται ως η επιστημονική μελέτη θετικών χαρακτηριστικών και αρετών, που επιτρέπουν την υγιή ανάπτυξη στα άτομα και στις κοινότητες ή όπως αναφέρουν οι Peterson και Park (2003), ως η μελέτη του «τι πάει καλά στη ζωή».

Το ενδιαφέρον των Θετικών Ψυχολόγων επικεντρώνεται σε τέσσερα κύρια θέματα: (α) τις θετικές εμπειρίες ζωής, όπως είναι η Ευτυχία (Happiness), η ενεργητικότητα (zest) και η ευφορία (flow), (β) τα περισσότερο μόνιμα ψυχολογικά χαρακτηριστικά, όπως είναι τα χαρίσματα (ταλέντα), τα ενδιαφέροντα και η ανθεκτικότητα του ατόμου, (γ) τις θετικές σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και συναδέλφους και (δ) τα θετικά δίκτυα υποστήριξης, όπως είναι οι οικογένειες, τα σχολεία και τα προγράμματα νεανικής ανάπτυξης (youth development programs - Peterson, 2009).

Τα τελευταία τριάντα χρόνια έχει γίνει σημαντική έρευνα γύρω από το θέμα της Ευτυχίας των ενηλίκων. Η Ευτυχία ή διαφορετικά ο όρος Subjective Well Being (SWB) - που χρησιμοποιείται κατά προτίμηση στην ακαδημαϊκή βιβλιογραφία - αποτελεί πρωταρχικό στόχο στις σημερινές δυτικές κοινωνίες (Veenhoven, 1994). Πορίσματα ερευνών φαίνεται να την συσχετίζουν με μια σειρά κοινωνικών και ατομικών παραμέτρων. Ερωτήματα όπως «Πόσο ευτυχισμένοι είναι οι άνθρωποι;» και «Ποιοι άνθρωποι είναι ευτυχισμένοι;» φαίνεται να σχετίζονται με βάση τα μέχρι σήμερα πορίσματα λιγότερο με εξωτερικούς παράγοντες (social, external) και περισσότερο με εσωτερικούς (internal, individual). Η ηλικία, το φύλο και το εισόδημα (με την προϋπόθεση ότι οι άνθρωποι έχουν αρκετά χρήματα για να αποκτήσουν τα

απαραίτητα αγαθά) δείχνουν να σχετίζονται σε σχετικά μικρό βαθμό με την Ευτυχία. Παράλληλα, παράμετροι όπως τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας, όπως η Εξωστρέφεια (Extraversion) και ο Νευρωτισμός (Neuroticism), η ποιότητα της εργασίας, οι ασχολίες στον ελεύθερο χρόνο, ένα υποστηρικτικό δίκτυο διαπροσωπικών σχέσεων και η προσωπική δέσμευση σε ένα θρησκευτικό δόγμα που παρέχει κοινωνική στήριξη, αίσθημα αισιοδοξίας και νόημα ζωής, δείχνουν να έχουν υψηλότερες συσχετίσεις με την Ευτυχία του ανθρώπου (Minkov, 2009· Spangler & Palrecha, 2004· Ivens, 2007· Myers, 2000).

Η συναισθηματικότητα (emotionality), σύμφωνα με τον Myers (2000), φαίνεται να μεταβάλλεται με την ωριμότητα και οι παράμετροι της Ευτυχίας αλλάζουν ανάλογα με την ηλικία. Αργότερα στη ζωή η ικανοποίηση από τις κοινωνικές σχέσεις και την καλή υγεία είναι περισσότερο σημαντικές για τον ενήλικα. Οι προάγγελοι της ικανοποίησης από τη ζωή και της Ευτυχίας ποικίλουν αναλόγως ηλικίας, υποστηρίζουν και οι Holder και Coleman (2008). Οι παράγοντες που επηρεάζουν την Ευτυχία των παιδιών μπορεί να διαφέρουν από αυτούς των εφήβων και ενηλίκων, γιατί όπως αναφέρουν, τα παιδιά έχουν διαφορετική γνωστική ωριμότητα και λιγότερες εμπειρίες ζωής. Για παράδειγμα, παράγοντες που σχετίζονται με την Ευτυχία των ενηλίκων όπως η ικανοποίηση στον επαγγελματικό τομέα, στο γάμο ή στην επιλογή συντρόφου δεν εφαρμόζονται στα παιδιά.

Η συστηματική έρευνα γύρω από τις παραμέτρους που σχετίζονται με την Ευτυχία των παιδιών ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '90. Μέχρι στιγμής, οι περισσότερες μελέτες γύρω από το θέμα της Ευτυχίας των παιδιών έχουν εξετάσει το ρόλο της οικογενειακής δομής καθώς και ατομικές/διαπροσωπικές παραμέτρους, όπως η ιδιοσυγκρασία και η γνωστική ανάπτυξη. Λιγότερες έρευνες πραγματοποιήθηκαν για να εξετάσουν τη σχέση ανάμεσα στην Ευτυχία των παιδιών και το σχολείο (Sulito, Riley & Shaffer, 2006). Οι μελέτες γύρω από τους παράγοντες που συντελούν στην Ευτυχία των παιδιών είναι περιορισμένες, ενώ πρόσφατη έρευνα αναφέρει ότι ενήλικες σε 48 χώρες επιθυμούν υψηλά επίπεδα Ευτυχίας για τα παιδιά τους (Holder & Coleman, 2008).

Μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φάνηκε ότι αρκετές έρευνες τα τελευταία τριάντα χρόνια ασχολήθηκαν με την Ευτυχία των ενηλίκων και παρόλο που διάφορα πορίσματα ερευνών καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι παράμετροι της ευτυχίας μεταβάλλονται ανάλογα με την ηλικία, ο επιστημονικός διάλογος σχετικά με την Ευτυχία των παιδιών είναι πρόσφατος και αρκετά περιορισμένος. Ελάχιστες έρευνες φαίνεται να έχουν ασχοληθεί με το τι πιστεύουν τα παιδιά σχετικά με την Ευτυχία (Layard & Dunn, 2009 Holder & Coleman, 2009) . Αν μας ενδιαφέρει η θετική ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ανθρώπου σε όλο το φάσμα της ζωής του, τότε χρειάζεται να διερευνήσουμε εκείνα τα πράγματα που κάνουν ένα μικρό παιδί ευτυχισμένο. Η συμβολή της παρούσας εργασίας έγκειται στην προσπάθεια να συνεισφέρει στον επιστημονικό διάλογο σχετικά με τις παραμέτρους που φαίνεται να σχετίζονται με την Ευτυχία των παιδιών. Η διερεύνηση του ερωτήματος «Ποια πράγματα σήμερα κάνουν τα παιδιά σχολικής ηλικίας ευτυχισμένα σύμφωνα με τα ίδια;» αποτελεί το βασικό σκοπό της παρούσας μελέτης.

Στην εργασία παρουσιάζεται κατ' αρχήν το θεωρητικό μέρος, το οποίο αποτελείται από τρία κεφάλαια. Πιο συγκεκριμένα:

Στο **Πρώτο Κεφάλαιο**, παραθέτονται οι ορισμοί και αναλύονται οι θεωρίες γύρω από το θέμα της Ευτυχίας. Στόχος της ενότητας αυτής είναι να γίνει ανάλυση των διαφόρων ορισμών που σχετίζονται με την έννοια της Ευτυχίας καθώς και διερεύνηση των διαφορετικών θεωριών που διατυπώθηκαν στο θέμα της Ευτυχίας μέσω βιβλιογραφικής επισκόπησης.

Στο **Δεύτερο Κεφάλαιο**, παρουσιάζονται θεματικά οι έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στο διεθνή χώρο σχετικά με την Ευτυχία των ενηλίκων. Αρχικά γίνεται αναφορά σε έρευνες που σχετίζονται με εσωτερικούς παράγοντες, όπως είναι η προσωπικότητα του ατόμου. Ακολούθως, μελετώνται έρευνες που διερευνούν τη σχέση ανάμεσα στην Ευτυχία και σε εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι οι κοινωνικές σχέσεις, οι φίλοι, οι ρομαντικοί σύντροφοι, ο γάμος, το εισόδημα, οι δραστηριότητες αναψυχής (leisure activities), η θρησκευτικότητα (religiousness) και η πνευματικότητα (spirituality).

Στο **Τρίτο Κεφάλαιο**, γίνεται αναφορά στις έρευνες που έγιναν μέχρι σήμερα με θέμα την Παιδική Ευτυχία (Children's Happiness). Παρόλο που η έρευνα στο πεδίο αυτό βρίσκεται μέχρι στιγμής στα αρχικά της στάδια, παράμετροι όπως η οικογένεια, οι φίλοι, τα ατομικά χαρακτηριστικά του παιδιού (π.χ. ιδιοσυγκρασία, δημοτικότητα, φυσική εμφάνιση), ο τρόπος

ζωής (lifestyle), οι αξίες (values) και το σχολείο δείχνουν να σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία (Children's Happiness).

Στο **Τέταρτο Κεφάλαιο**, ακολουθεί το εμπειρικό μέρος της εργασίας, όπου καταγράφονται οι πληροφορίες που σχετίζονται με την ερευνητική διαδικασία και επεξηγείται αναλυτικά η μεθοδολογία της έρευνας.

Στο **Πέμπτο Κεφάλαιο**, γίνεται παρουσίαση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Τέλος, η εργασία ολοκληρώνεται με το **Έκτο Κεφάλαιο**, το οποίο περιλαμβάνει τα γενικά συμπεράσματα και τους περιορισμούς της έρευνας, προεκτάσεις, πρακτικές εφαρμογές και εισηγήσεις.

ΜΕΡΟΣ Α΄ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΘΕΩΡΙΕΣ

1.1. Ορισμοί της Ευτυχίας (Happiness)

Όπως παρατηρήθηκε από τις ελληνικές φιλοσοφικές γραφές, η ευημερία («well-being») του ατόμου αποτελούσε από την αρχαιότητα πρωταρχική ανησυχία των στοχαστών. Πιο πρόσφατα έγινε θέμα για επιστημονικές έρευνες κατά τη δεκαετία του '50, όταν το πνεύμα της εποχής μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο πόλεμο προώθησε το ενδιαφέρον για μια καλύτερη ζωή. Η ανάκαμψη του κόσμου από την πολλαπλή καταστροφή του πολέμου - σωματική, ψυχολογική, κοινωνική και ηθική - ενθάρρυνε μια δέσμευση για κοινωνική ευημερία, την ποικιλομορφία μεταξύ ατόμων και απόψεων, καθώς και την επιθυμία για περισσότερο σεβασμό προς τον άνθρωπο. Αρκετές επιστημονικές έρευνες εστιάζονται γύρω από το θέμα της Ευτυχίας (Keyes, 2006).

Έχουν διατυπωθεί αρκετοί ορισμοί της Ευτυχίας από διάφορους θεωρητικούς. Η Ευτυχία έχει οριστεί ως μια μόνιμη, πλήρης και δικαιολογημένη ικανοποίηση από τη ζωή στο σύνολό της (Bekhet, Zauszniewski & Nakhla, 2008). Σύμφωνα με τον Kraut (1979) ευτυχισμένος είναι κανείς, όταν αποκτά τα σημαντικά πράγματα που επιθυμεί και μέσα από αυτή τη διαδικασία βιώνει συγκεκριμένα ευχάριστα συναισθήματα. Ωστόσο, δεδομένου ότι η επιθυμία για κατάκτηση νέων στόχων και απόκτηση νέων πραγμάτων είναι συνεχής, είναι η Ευτυχία μια κατάσταση στιγμιαία ή διαρκής; Η Ευτυχία είναι μια θετική εσωτερική εμπειρία, το ύψιστο αγαθό, το απώτερο κίνητρο για όλες τις ανθρώπινες συμπεριφορές και ο βαθμός στον οποίο το άτομο αξιολογεί τη συνολική ποιότητα ζωής του (Veenhoven, 1984). Η ικανοποίηση από τη ζωή προκύπτει από την αξιολόγηση της ζωής μας, όσον αφορά την επίτευξη των μεγάλων προσδοκιών μας, λαμβάνοντας υπόψη τις αξίες και τις φιλοδοξίες μας, μέσα από εμπειρίες που μας προσφέρουν υψηλά επίπεδα ευχαρίστησης (Sumner, 1996). Η Ευτυχία ορίζεται επίσης, ως η υπεροχή των θετικών συναισθημάτων, όπως αναφέρει ο Diener (1984), έναντι των αρνητικών με διακριτή έμφαση στη συναισθηματική αξιολόγηση της ζωής ενός ατόμου. Έτσι, ένα άτομο θεωρείται ευτυχισμένο, ακριβώς επειδή έχει την εμπειρία πολλών ευτυχισμένων στιγμών (Ormel, Lindenberg, Steverind, Verburugge, 1999). Με ποια κριτήρια, όμως, αξιολογεί κάποιος

τη ζωή του; Είναι η αξιολόγηση αυτή αποτέλεσμα μιας εσωτερικής διεργασίας ή πηγάζει μέσα από τη γνώμη άλλων ανθρώπων;

Η ποιότητα της ζωής ενός ατόμου μπορεί να αξιολογηθεί αντικειμενικά και εξωτερικά ή εσωτερικά και υποκειμενικά. Από αντικειμενική άποψη, η ζωή ενός ατόμου αξιολογείται από άλλους ανθρώπους με κριτήρια όπως η οικονομική άνεση, το μορφωτικό επίπεδο, το επαγγελματικό κύρος και η κατάσταση υγείας. Έθνη, κοινότητες, ή άτομα που είναι πλουσιότερα, διαθέτουν περισσότερη εκπαίδευση, και ζουν περισσότερο, θεωρούνται ότι έχουν υψηλότερη ποιότητα ζωής και προσωπική ευεξία (individual well-being). Η έμφαση στην υποκειμενική άποψη, προέκυψε στο τέλος της δεκαετίας του 1950, ως μια σημαντική εναλλακτική λύση στην αντικειμενική προσέγγιση για τη μέτρηση της ευημερίας του ατόμου. Κανένας άνθρωπος, σύμφωνα με τον Marcus Aurelius (όπ. αν. στο Diener, 1984) δεν είναι ευτυχισμένος αν δεν θεωρεί ο ίδιος τον εαυτό του ευτυχισμένο. Υποκειμενικά, τα άτομα αξιολογούν τη δική τους ζωή, αθροίζοντας το σύνολο των απολαύσεων και των πόνων που έχουν βιώσει (Keyes, 2006· Bradburn, 1969· Diener, 1984· Watson, 1988).

Η υποκειμενική αξιολόγηση της ζωής ενός ατόμου από το ίδιο το άτομο σχετικά με την ικανοποίησή του από τη ζωή, ορίζεται λειτουργικά ως Subjective Well-Being (SWB). Ο όρος Subjective Well-Being θεωρείται ότι αποτελείται από τρεις πτυχές: τα θετικά συναισθήματα (χαρά, ευχαρίστηση, απόλαυση), τα αρνητικά συναισθήματα (δυστυχία, κατάθλιψη, ανησυχία, θυμός) και τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Το πρώτο χαρακτηριστικό του SWB είναι ότι έχει εξ' ορισμού υποκειμενικό χαρακτήρα. Η ευημερία είναι μια προσωπική εμπειρία, κυρίως ανεξάρτητη από τις απόψεις των άλλων. Το δεύτερο χαρακτηριστικό του SWB είναι ότι υψηλά επίπεδα SWB προϋποθέτουν κάτι περισσότερο από την απουσία αρνητικών συναισθημάτων και σημαίνουν επίσης την παρουσία θετικών συναισθημάτων. Έτσι, η φράση «δεν αισθάνομαι άσχημα» (not too bad) δεν είναι συνώνυμη με τη φράση «αισθάνομαι καλά» (Feldman & Russell, 1998· Russell & Carroll, 1999). Το τρίτο χαρακτηριστικό του SWB, πέρα από την ύπαρξη θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, είναι ότι περιλαμβάνει ένα δείκτη γενικής ικανοποίησης από τη ζωή. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα SWB αναφέρουν υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων, χαμηλά επίπεδα

αρνητικών συναισθημάτων, και ένα υψηλό επίπεδο γενικής ικανοποίησης από τη ζωή (Andrews & Whithey, 1976· Bostic & Ptacek, 2001).

Υπάρχουν δύο βασικοί φιλοσοφικοί προσανατολισμοί στις έρευνες που έχουν ασχοληθεί με θέματα όπως Ευτυχία, Δυστυχία (Unhappiness), Θετικά και Αρνητικά συναισθήματα (Positive and Negative Affect - Watson & Clark, 1997). Ο πρώτος, αναφέρεται στην οπτική «hedonic» και σύμφωνα με αυτήν, οι άνθρωποι επιδιώκουν την ευχαρίστηση και αποφεύγουν τον πόνο. Έτσι, το «ευ ζην» (well-being) μπορεί να οριστεί ως Hedonic Well-Being και είναι συνώνυμος όρος με το Subjective Well-Being που αναλύθηκε πιο πάνω. Αξιολογήσεις σε αυτό το πλαίσιο περιλαμβάνουν στοιχεία σχετικά με τη γενικότερη και συνολική Ικανοποίηση από τη Ζωή, την παρουσία θετικής διάθεσης και την απουσία αρνητικής διάθεσης. Η Ευτυχία μπορεί να μετρηθεί αθροίζοντας τα τρία πιο πάνω συστατικά. Πολλοί ερευνητές αυτής της παράδοσης διερευνούν το SWB, σε συνάρτηση με τα βασικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας του ατόμου, όπως είναι η Εξωστρέφεια (Extraversion) και ο Νευρωτισμός (Neuroticism), η Δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες (Openness to experience), η Ευπροσηγορία (Agreeableness), κλπ. Ο δεύτερος φιλοσοφικός προσανατολισμός, ανήκει στο πεδίο της ψυχολογίας, και αναφέρεται ως eudaimonic well-being. Ο όρος eudaimonic, προέρχεται από την ελληνική λέξη «ευδαιμονία», η οποία σύμφωνα με τον Αριστοτέλη (όπ. αν. στο Annes, 1993) αποτελεί τον τελικό προορισμό κάθε ανθρώπου. Αυτός ο προσανατολισμός διαφέρει σημαντικά από την προσέγγιση «hedonic» και έχει ως θεμελιώδη παραδοχή, ότι το «ευ ζην» (well-being) δεν είναι μόνο η Ευτυχία, αλλά περιλαμβάνει το νόημα ζωής ενός ατόμου (life purpose) και την έννοια της αυτο-αποδοχής (self-acceptance). Έτσι, μπορεί κάποιες ενέργειες να μην οδηγούν ένα άτομο στην Ευτυχία, αλλά το βοηθούν να φτάσει στην προσωπική ανάπτυξη (personal growth) και στην αυτο-έκφραση (self-expression - Baumeister & Leary, 1995· Ryan & Deci, 2001). Πόσο διαφέρουν όμως στην πραγματικότητα αυτοί οι δύο φιλοσοφικοί προσανατολισμοί; Αν ένα άτομο νιώθει θετικά συναισθήματα προσπαθώντας να εκπληρώσει το νόημα ζωής του και πετυχαίνοντας την αυτό-έκφραση και την αυτό-αποδοχή, τότε αυτό δεν σημαίνει ότι αισθάνεται ευτυχισμένο;

Μέσα από τη βιβλιογραφική επισκόπηση της ενότητας αυτής φάνηκε ότι πολλοί θεωρητικοί προσπάθησαν να αναλύσουν την έννοια της Ευτυχίας, διατυπώνοντας ποικιλία σχετικών ορισμών, οι οποίοι συγκλίνουν μεταξύ τους. Οι τρεις όροι *Ευτυχία*, *SWB* και *Ικανοποίηση από*

τη Ζωή, αναφέρονται στη συνολική ικανοποίηση που νιώθει ένα άτομο αξιολογώντας τη ζωή του, στην παρουσία θετικών/ευχάριστων συναισθημάτων, εσωτερικών εμπειριών, απολαύσεων και ευτυχισμένων στιγμών και στην απουσία αρνητικών συναισθημάτων και πόνου. Γι' αυτό το λόγο, στην παρούσα εργασία οι έννοιες *Ευτυχία*, *SWB* και *Ικανοποίηση από τη Ζωή* θα χρησιμοποιούνται εναλλακτικά.

Υπάρχουν διάφορες θεωρίες που ερμηνεύουν τα θεωρητικά μοντέλα και μέσα σε αυτά τις παραμέτρους της Ευτυχίας. Οι Τελεολογικές Θεωρίες (Telic Theories) θεωρούν ότι η Ευτυχία επιτυγχάνεται όταν μία κατάσταση, ένας στόχος ή μία ανάγκη εκπληρωθεί. Οι Θεωρίες Δραστηριότητας (Activity Theories) τονίζουν ότι η Ευτυχία ίσως επιτευχθεί μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης ή μέσω των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου (leisure activities). Οι Θεωρίες Κοινωνικής Σύγκρισης (Social Comparison Theories) θεωρούν ότι η Ευτυχία είναι αποτέλεσμα μιας σύγκρισης ανάμεσα σε μια αναμενόμενη και σε μια πραγματική κατάσταση. Ένα άλλο θεωρητικό πλαίσιο κάνει διάκριση ανάμεσα στις Top-Down και στις Bottom-Up θεωρίες. Η συνδυαστική προσέγγιση (Top-Down) υποθέτει ότι υπάρχει μια γενική τάση για την εμπειρία πραγμάτων με ένα θετικό τρόπο και επομένως ένα άτομο απολαμβάνει ευχαρίστηση επειδή είναι ευτυχισμένο. Η Ευτυχία στην περίπτωση αυτή είναι προδιάθεση ή γνώρισμα και έτσι ευτυχισμένος είναι αυτός που έχει την προδιάθεση να ενεργεί με ευτυχισμένο τρόπο. Η αθροιστική προσέγγιση (Bottom-Up) εισηγείται ότι η Ευτυχία είναι το άθροισμα πολλών μικρών απολαύσεων, έτσι ευτυχισμένος άνθρωπος είναι αυτός που έχει βιώσει πολλές ευτυχισμένες στιγμές (Diener, 1984· Furnham & Cheng, 2000a).

Στη συνέχεια της εργασίας θα γίνει μελέτη και σύγκριση των σημαντικότερων θεωριών που έχουν διατυπωθεί πάνω στο θέμα της Ευτυχίας.

1.2. Θεωρίες της Ευτυχίας (Theories of Happiness)

Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, τις τελευταίες δεκαετίες έχουν διατυπωθεί στο χώρο της ψυχολογίας διάφορες θεωρίες γύρω από το θέμα της Ευτυχίας (Happiness). Μερικές θεωρίες μελετούν την Ευτυχία σε μικρο-επίπεδο, εστιάζοντας στα ατομικά χαρακτηριστικά του ατόμου, δηλαδή σε εσωτερικούς παράγοντες (internal, individual) και άλλες μελετούν το θέμα σε μακρο-επίπεδο, δηλαδή επικεντρώνονται στο κοινωνικό - οικονομικό περιβάλλον και μελετούν

εξωτερικούς παράγοντες (external, social). Ακολούθως, θα γίνει αναφορά πρώτα στις θεωρίες που ανήκουν στην Πρώτη Κατηγορία (μικρο-επίπεδο), κατόπιν σε αυτές που αναφέρονται στη Δεύτερη Κατηγορία (μακρο-επίπεδο) και στη συνέχεια θα μελετηθεί μια Τρίτη Κατηγορία θεωριών, αυτές που εστιάζουν στη αλληλεπίδραση ανάμεσα στα δύο επίπεδα.

1.2.1. Θεωρίες μικρο-επιπέδου

Σε αυτή την προσέγγιση, η *Θεωρία Καθορισμένου Σημείου (Setpoint Theory)* ερμηνεύει τις παραμέτρους γύρω από την έννοια της Ευτυχίας. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, κάθε άτομο θεωρείται ότι έχει ένα καθορισμένο σημείο Ευτυχίας, το οποίο υπάρχει εκ γενετής και αποτελεί μέρος της προσωπικότητας του ατόμου. Διάφορα γεγονότα της ζωής, όπως ο γάμος, η απώλεια από τη θέση εργασίας ή ένας σοβαρός τραυματισμός μπορεί να κάνουν το άτομο προσωρινά να αποκλίνει προς τα πάνω ή προς τα κάτω του καθορισμένου σημείου Ευτυχίας, αλλά με τον καιρό θα επιστρέψει στο αρχικό αυτό σημείο. Ένας υποστηρικτής της θεωρίας αυτής αναφέρει κατηγορηματικά ότι οι αντικειμενικές συνθήκες ζωής έχουν να διαδραματίσουν αμελητέο ρόλο στην Ευτυχία ενός ατόμου (Easterlin, 2003· Kammann, 1983).

Η *Θεωρία Καθορισμένου Σημείου* βρίσκεται στην ίδια γραμμή με τη θεωρία που υποστηρίζει ότι η ευτυχία είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας του ατόμου (*Trait Theory*). Αυτή η θεωρία στηρίζεται σε τρεις υποθέσεις, σύμφωνα με τις οποίες η Ευτυχία προκαλείται εσωτερικά, είναι χρονικά σταθερή, καθώς επίσης και συνεπής στις διάφορες αλλαγές που συμβαίνουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Η θεωρία της έμφυτης Ευτυχίας, υποθέτει ότι η τάση να εκτιμήσει κανείς τη ζωή είναι συνδεδεμένη με τη νευρο-χημική δομή των κέντρων ευχαρίστησης του εγκεφάλου. Οι θεωρητικοί αυτής της προσέγγισης υποστηρίζουν ότι η Ευτυχία είναι «ενσωματωμένη» στον καθένα και πιστεύουν στην ύπαρξη μιας εσωτερικής διάθεσης να απολαύσει ή όχι κανείς τη ζωή του. Σύμφωνα με τον Veenhoven (1994), ένα πιθανό ατομικό χαρακτηριστικό που συνδέεται με την Ευτυχία είναι η τάση του ατόμου να βλέπει τα πάντα γύρω του με μια ρόδινη/εξιδανικευμένη και ενίοτε μη ρεαλιστική ματιά, «η τάση της Πολυάννας» όπως αναφέρεται κάποτε. Ένα τέτοιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας οδηγεί σε μια θετικότερη αξιολόγηση της ζωής συνολικά. Ο «Πολυαννισμός» (Pollyannaism), σύμφωνα με τους Matlin και Gawron (1979), πράγματι έχει φανεί ερευνητικά ότι συνδέεται με την Ευτυχία, αλλά όχι σε μεγάλο βαθμό, γιατί όπως αναφέρουν, δεν μπορεί από

μόνος του να αποτελέσει το βασικό εσωτερικό μηχανισμό που κρατά σταθερές στο ίδιο επίπεδο τις αξιολογήσεις της ζωής.

Σε αυτό το θεωρητικό πλαίσιο υποστηρίζεται ότι μακροπρόθεσμα το SWB των ενηλίκων ατόμων είναι σταθερό, γιατί εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και άλλους σχετικά σταθερούς γενετικούς παράγοντες (Heady, Schupp, Tucci & Wagner, 2008). Η Εξωστρέφεια, η Ανθεκτικότητα (Hardiness), και ο Εσωτερικός Προσανατολισμός Ελέγχου (Inner Locus of Control) είναι χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου που σύμφωνα με αυτή τη θεωρητική προσέγγιση αποτελούν τις εσωτερικές παραμέτρους της Ευτυχίας (Heady & Wearing, 1992). Ο Smith (1961, όπ. αν. στο Bostic & Ptacek, 2001), αναφέρεται σε συναισθηματικές παραμέτρους της Ευτυχίας: την αισιοδοξία (optimism), τη συναισθηματική ζεστασιά (warmth) και τη συναισθηματική σταθερότητα (emotional stability), γνωρίσματα τα οποία ανήκουν σε άτομα που χαρακτηρίζονται από εξωστρέφεια. Οι άνθρωποι που εκδηλώνουν υψηλά επίπεδα Νευρωτισμού, χαρακτηριστικό της προσωπικότητας το οποίο ορίζεται σε συνάρτηση με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής σταθερότητας και αισιοδοξίας, καθώς επίσης και με υψηλά επίπεδα συναισθημάτων ενοχής και άγχους και ψυχοσωματικών προβλημάτων, παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα SWB.

Η θεωρητική αυτή προσέγγιση (*Setpoint Theory*) υποδηλώνει ότι οποιαδήποτε μέτρα λαμβάνονται για τη βελτίωση των οικονομικών και κοινωνικών συνθηκών του ατόμου μπορούν να έχουν μόνο παροδική επίδραση στο SWB, γιατί κάθε άτομο με την πάροδο του χρόνου θα επανέλθει στο προκαθορισμένο γενετικά σημείο της Ευτυχίας του. Αν αυτή η θεωρία τεκμηριώνεται από τα ερευνητικά δεδομένα τότε οι προοπτικές για βελτίωση της ποιότητας ζωής φαίνονται μάλλον απαισιόδοξες, τη στιγμή που οποιαδήποτε δημόσια πολιτική σε σχέση με την αύξηση του SWB φαίνεται με βάση αυτά τα δεδομένα να είναι αναποτελεσματική. Είναι πιθανό συνεπώς, πολύ λίγα πράγματα να μπορεί να κάνει ένα άτομο για να βελτιώσει το επίπεδο ικανοποίησής του από τη ζωή, εκτός ίσως αν συμβουλευτεί έναν ψυχολόγο και περάσει από ψυχοθεραπεία (Easterlin, 2003). Οι Diener και Lucas (1999), αναφέρουν, για παράδειγμα ότι η επίδραση της γενετικής και της προσωπικότητας προτείνει ένα όριο στο βαθμό στον οποίο η πολιτική μπορεί να αυξήσει το SWB. Οι αλλαγές στο περιβάλλον, αν και είναι σημαντικές για

τη βραχυπρόθεσμη ευημερία, χάνουν την δύναμή τους στο χρόνο μέσα από διαδικασίες προσαρμογής και έχουν μικρές μακροχρόνιες επιπτώσεις στο SWB.

Ωστόσο, στον αντίλογο, συσχετίσεις σε ατομικό επίπεδο ανάμεσα σε παραμέτρους όπως η υγεία, η οικογενειακή κατάσταση και η Ευτυχία, έδειξαν ότι η Ευτυχία δεν φαίνεται να μπορεί να προβλεφθεί εξ' ολοκλήρου από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, αλλά επηρεάζεται επίσης από τις αλλαγές στις περιστάσεις της ζωής ενός ατόμου. Πολλά στοιχεία της οικονομικής κατάστασης ενός ατόμου έδειξαν να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην ικανοποίηση του ίδιου του ατόμου από τη ζωή (Hellevic, 2003). Ο Veenhoven (1994), υποστηρίζει ότι ακόμη και αν υπάρχει μια εσωτερική διάθεση να είναι κανείς ευτυχισμένος ή όχι, αυτό δεν σημαίνει ότι μια καλύτερη κοινωνία δεν μπορεί να κάνει τους ανθρώπους πιο ευτυχισμένους. Μερικοί οικονομολόγοι και κοινωνιολόγοι (Easterlin, 2003· Veenhoven, 1991), «είδαν» την ευτυχία του ανθρώπου πέρα από τα ατομικά χαρακτηριστικά του και έξω από το μικρο-επίπεδο. Μελέτησαν το θέμα σε μακρο-επίπεδο και διατύπωσαν θεωρίες που εστιάζουν στο κοινωνικό – οικονομικό περιβάλλον.

1.2.2. Θεωρίες μακρο-επιπέδου

Η Ευτυχία των ατόμων είναι μια ενδιαφέρουσα μεταβλητή για την πολιτική επιστήμη, δεδομένου ότι μπορεί να θεωρηθεί ότι αντικατοπτρίζει το πόσο ικανοποιημένα από τη ζωή τους είναι τα μέλη μιας κοινωνίας. Αυτό εξαρτάται από το πόσο επιτυχημένα λειτουργούν οι πολιτικοί, κοινωνικοί και οικονομικοί μηχανισμοί στην κοινωνία, ώστε τα μέλη της να έχουν τα απαραίτητα αγαθά για να ζουν μια ευτυχισμένη ζωή. Οι κυβερνήσεις, καθώς και οι ψηφοφόροι δίνουν μεγάλη βαρύτητα στους οικονομικούς παράγοντες, ώστε η κοινωνία να έχει την ικανότητα να δημιουργήσει ευνοϊκές συνθήκες για την ευτυχία των μελών της. Σε ολόκληρο τον κόσμο οι περισσότεροι άνθρωποι επιθυμούν ένα υψηλό επίπεδο υλικού πλούτου και οι πολιτικές των περισσότερων κυβερνήσεων εστιάζονται στην αύξηση της υλικής ευημερίας (Hellevic, 2003).

Ενώ οι ψυχολόγοι πραγματοποιούν εδώ και καιρό έρευνες σχετικές με την ευημερία και τη μελέτη της Ευτυχίας, οι οικονομολόγοι μόλις πρόσφατα αποτόλμησαν να εισέλθουν στο χώρο αυτό. Η *Οικονομική Θεωρία της Ευτυχίας (Economic Theory of Happiness)* μπορεί να αποτυπωθεί στη φράση «περισσότερα είναι καλύτερα» («more is better»). Οι επιστήμονες, στον τομέα της Οικονομίας, θεωρούν ότι οι συνθήκες ζωής και συγκεκριμένα το εισόδημα και η επαγγελματική απασχόληση έχουν μόνιμες επιδράσεις στην Ευτυχία του ατόμου. Σημαντικό συμπέρασμα της θεωρίας αυτής είναι ότι μπορεί κανείς να αυξήσει το SWB αυξάνοντας τα έσοδά του, καθώς και ότι τα μέτρα δημόσιας πολιτικής επιδιώκουν να αυξήσουν το εισόδημα της κοινωνίας στο σύνολό του και να οδηγήσουν τους πολίτες σε μεγαλύτερη ευημερία (Easterlin, 2003). Οι Stutzer και Bruno (2010), υποστηρίζουν ότι η οικονομική δραστηριότητα δεν αποτελεί αυτοσκοπό, αλλά αποκτά αξία καθώς συμβάλλει στην Ευτυχία του ανθρώπου. Οι οικονομολόγοι, σύμφωνα με τον Easterlin (2003), αναγνωρίζουν ότι η ευημερία εξαρτάται από μια ποικιλία περιστάσεων πέρα από τις υλικές συνθήκες, αλλά υποθέτουν ότι αν αυξηθεί σημαντικά το εισόδημα, τότε η συνολική ευεξία θα κινηθεί προς την ίδια κατεύθυνση.

Αν ισχύει η πιο πάνω δήλωση, τότε πώς δικαιολογείται το γεγονός ότι ενώ στις δυτικές ευρωπαϊκές δημοκρατίες ο μέσος όρος των εισοδημάτων έχει διπλασιαστεί κατά τα τελευταία πενήντα χρόνια, το επίπεδο της Ευτυχίας των δυτικοευρωπαίων πολιτών έχει παραμείνει σχεδόν αμετάβλητο (Lane, 2000· Argyle, 2001· Easterbrook, 2003); Όπως αναφέρει ο Martin (2008), η οικονομική ευρωστία συμβάλλει στην Ευτυχία, αν και λιγότερο από ό,τι συνήθως πιστεύεται. Το επίπεδο Ευτυχίας αυξάνεται δραματικά με τη μετακίνηση των ατόμων έξω από τη φτώχεια, αλλά από το σημείο που καλύπτονται ικανοποιητικά οι βασικές ανάγκες διαβίωσης, τα χρήματα συμβάλλουν ελάχιστα και ασυντόνιστα στην Ευτυχία.

Η *Livability Theory* συμμερίζεται σε κάποιο βαθμό τις ιδέες της *Οικονομικής Θεωρίας της Ευτυχίας*. Σύμφωνα με τον Veenhoven (1995), η υποκειμενική εκτίμηση της ζωής εξαρτάται κατά πρώτο λόγο από την αντικειμενική ποιότητα της ζωής και κατ' επέκταση, όσο καλύτερες είναι οι συνθήκες ζωής σε μια χώρα, τόσο πιο ευτυχισμένοι είναι οι κάτοικοί της. Καλές συνθήκες ζωής θεωρούνται οι συνθήκες που ταιριάζουν με την ανθρώπινη φύση, ή με άλλα λόγια συνθήκες ζωής οι οποίες είναι υποφερτές (livable) και περιλαμβάνουν κοινωνική ποιότητα (societal qualities). Η «βιωσιμότητα» (livability) ενός ατόμου στην κοινωνία είναι ο βαθμός

στον οποίο οι κοινωνικές παροχές και απαιτήσεις ταιριάζουν με τις ατομικές ανάγκες και ικανότητες. Η *Livability Theory* είναι στενά συνδεδεμένη με την ιδέα ότι υπάρχουν οικουμενικές ανθρώπινες ανάγκες. Βλέπει τις ανθρώπινες κοινωνίες ως συλλογικές ρυθμίσεις που ικανοποιούν αυτές τις ανάγκες, και υποθέτει ότι οι κοινωνίες μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικές σύμφωνα με αυτή την άποψη.

Ανεξάρτητα από την ποιότητα ζωής που προσφέρει μια κοινωνία στα μέλη της, οι άνθρωποι έχουν την τάση να συγκρίνουν τις τωρινές συνθήκες ζωής τους με προηγούμενες και να επιδιώκουν την αλλαγή προς το καλύτερο ή το χειρότερο. Όσο μεγαλύτερη βελτίωση βλέπουν στη ζωή τους τόσο πιο ευτυχισμένοι είναι κάτι που υποστηρίζεται από την πιο πάνω θεωρία. Οι προσδοκίες τους, όμως, εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις πληροφορίες και απόψεις των άλλων και είναι επιρρεπείς στη μόδα, στη χειραγώγηση και στις διαδόσεις. Τα πιο πάνω στοιχεία συνθέτουν τη *Συγκριτική Θεωρία της Ευτυχίας (Comparison Theory)*, σύμφωνα με την οποία οι άνθρωποι αξιολογούν το πόσο ευτυχισμένοι ή όχι είναι από τη ζωή τους σε σύγκριση με τους άλλους ανθρώπους, κυρίως συμπατριώτες τους που έχουν την ίδια ηλικία και κοινωνική τάξη με αυτούς, καθώς και με προηγούμενές τους εμπειρίες (Veenhoven, 1991).

Αυτή η κοινωνική σύγκριση (social comparison) φαίνεται να εστιάζεται σε παρατηρήσιμα και πολύτιμα κοινωνικά ζητήματα, όπως το επαγγελματικό κύρος και το υλικό επίπεδο ζωής (material level of living). Οι άνθρωποι θα είναι δυστυχισμένοι παρά τις καλές συνθήκες ζωής που βιώνουν, αν συγκρίνονται με άλλους ανθρώπους που βρίσκονται σε ακόμα καλύτερες συνθήκες. Παρόμοια, οι άνθρωποι θα είναι ευτυχισμένοι σε αντίξοες συνθήκες, αν συγκρίνονται με άλλους ανθρώπους που υποφέρουν περισσότερο. Επιπλέον, σύμφωνα με αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, οι άνθρωποι μπορεί να είναι δυστυχισμένοι σε καλές συνθήκες ζωής αν συμβαίνει να έχουν προηγουμένως απολαύσει καλύτερες συνθήκες ζωής, ενώ μπορεί να είναι ευτυχισμένοι σε κακές συνθήκες αν πριν η ζωή τους ήταν χειρότερη. Με άλλα λόγια, όσο καλύτερα αξιολογούν τους εαυτούς τους συγκριτικά με άλλους ή με προηγούμενες εμπειρίες τόσο πιο ευτυχισμένοι νιώθουν (Veenhoven, 1995).

Αυτή η θεωρητική προσέγγιση, μπορεί να πει κανείς ότι καθιστά την επιδίωξη της Ευτυχίας ένα μάταιο αγώνα. Δύσκολο να νιώσει ένα άτομο ευτυχισμένο, με βάση αυτή τη θεωρία, αφού

συγκρινόμενο με τα υπόλοιπα μέλη της κοινωνίας πολύ πιθανόν να συναντά συνεχώς άτομα που βρίσκονται σε καλύτερη οικονομική και κοινωνική θέση σε σχέση με το ίδιο. Πολλές έρευνες (Veenhoven, 1994· Holder & Coleman, 2008), έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι εσωτερικοί παράγοντες έχουν πιο ισχυρή συσχέτιση με την Ευτυχία από τους εξωτερικούς παράγοντες, γεγονός που προσθέτει μια αδυναμία στις θεωρίες του μακρο-επιπέδου. Επομένως, όταν η Ευτυχία επιδιώκεται μόνο με εξωτερικούς παράγοντες, όπως η κοινωνική θέση, το επαγγελματικό κύρος, ο πλούτος και όχι με κίνητρα που έχουν εσωτερική αξία τότε πιθανόν η απόκτηση υψηλών επιπέδων SWB να αποτελεί ένα δύσκολο στόχο.

Συμπερασματικά, οι θεωρίες μακρο-επιπέδου δέχονται την κριτική ότι οι εξωτερικοί παράγοντες από μόνοι τους δεν μπορούν να επηρεάσουν σε σημαντικό βαθμό το SWB ενός ατόμου. Σε οποιαδήποτε θεωρία σχετική με την Ευτυχία τα σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας θα διαδραματίζουν πάντα ένα σημαντικό ρόλο. Έχει πράγματι διαπιστωθεί ερευνητικά (Cheng & Furnham, 2001), ότι τα γνωρίσματα προσωπικότητας αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που σχετίζονται με την Ευτυχία του ατόμου. Αυτά τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα επηρεάζουν το επίπεδο του SWB κατά 40-50% (Lykken & Tellegen, 1996 Lucas, 2008), γεγονός που αφήνει άλλες παραμέτρους να ασκήσουν μακροχρόνια επιρροή στην Ευτυχία του ατόμου. Μερικοί θεωρητικοί διατύπωσαν θεωρίες σχετικές με την Ευτυχία, οι οποίες εστιάζουν στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στα ατομικά χαρακτηριστικά και στο κοινωνικό-οικονομικό περιβάλλον.

1.2.3. Θεωρίες αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε μικρο-επίπεδο και μακρο-επίπεδο

Υπάρχουν αρκετοί θεωρητικοί, οι οποίοι αναφέρονται στη *Φολκλόρ Θεωρία της Ευτυχίας (Folklore Theory of Happiness)* η οποία υποστηρίζει ότι η Ευτυχία του ατόμου επηρεάζεται σε αρκετό βαθμό από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ατόμου, τα οποία, όμως, υιοθετεί μέσα από την κουλτούρα στην οποία μεγαλώνει. Η Ευτυχία σε αυτό το πλαίσιο, δεν είναι - όπως αναφέρει η *Livability Theory* - οικουμενική, αλλά αποτελεί μια πολιτισμική έννοια και ως ακολούθως, διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν διαφορετικές παραμέτρους που προβλέπουν το SWB. Για παράδειγμα, ενώ στις δυτικο-ευρωπαϊκές και βορειο-αμερικανικές κουλτούρες τα προσωπικά επιτεύγματα αποτελούν πρωταρχική παράμετρο πρόβλεψης της Ευτυχίας, στις

ανατολικές ασιατικές κουλτούρες, οι παράμετροι της Ευτυχίας συνδέονται με τη δημιουργία κοινωνικής αρμονίας (social harmony - Uchida, Norasakkunkit & Shinobu, 2004).

Σε αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, η Ευτυχία δεν αποτελεί μια ατομική αξιολόγηση της ζωής, αλλά ως μια αντανάκλαση ενός σώματος διαδεδομένων αντιλήψεων για τη ζωή, το οποίο αποτελεί μέρος του εθνικού χαρακτήρα. Αυτές οι αντιλήψεις φαίνεται να είναι βαθιά ριζωμένες στην παράδοση, παρά στις σημερινές πραγματικότητες της ζωής. Ως εκ τούτου, η υποκειμενική ανατίμηση της ζωής σε μια χώρα αναμένεται να είναι ασύνδετη με την παρούσα ποιότητα ζωής στη χώρα αυτή. Ένα παράδειγμα μπορεί να εξηγήσει αυτή τη θεωρία: αν δυσκολίες σε παλαιότερες γενεές έχουν φέρει μια απαισιόδοξη άποψη για τη ζωή στη χώρα, τότε αυτή η άποψη θα διαρκέσει για αρκετό καιρό και θα αποθαρρύνει μια αισιόδοξη αξιολόγηση της ζωής από τις επόμενες γενεές. Ως αποτέλεσμα, μια μεταγενέστερη γενιά μπορεί να είναι σε μεγάλο βαθμό δυσαρεστημένη με τη ζωή, ακόμα και αν οι συνθήκες διαβίωσης έχουν πράγματι γίνει αρκετά ευνοϊκές (Veenhoven, 1995).

Η *Φολκλόρ Θεωρία της Ευτυχίας* έχει κοινά σημεία με τη θεωρία που υποστηρίζει ότι η Ευτυχία είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας του ατόμου (*Trait Theory*). Και οι δύο θεωρίες υποστηρίζουν ότι το SWB των ατόμων παραμένει σταθερό μακροχρόνια, γιατί επηρεάζεται από σταθερούς παράγοντες - γενετικούς για την *Trait Theory* και περιβαλλοντικούς για τη *Φολκλόρ Θεωρία*, στην οποία αναφέρεται ο Veenhoven (1994), και ως *Cultural Trait Theory*.

Μια άλλη θεωρία, η οποία στοχεύει στο να επηρεάσει μακροχρόνια το SWB είναι η *Αυθεντική Θεωρία της Ευτυχίας* (*Authentic Happiness Theory*), η οποία έχει ισχυρή ηθική, άλλοτε βιβλική ή χριστιανική χροιά, και είναι εμπειρικά ελέγξιμη (Petersen & Seligman, 2004). Οι θεωρητικοί αυτής της προσέγγισης, υποστηρίζουν ότι μακροχρόνια υψηλά επίπεδα SWB επιτυγχάνονται μέσα από μια ζωή, η οποία χαρακτηρίζεται από νόημα (meaning) και δέσμευση (engagement), καθώς επίσης και από ευχαρίστηση (pleasure). Η ζωή μπορεί να έχει νόημα για το άτομο και να αξιολογηθεί ως ικανοποιητική σε μακροχρόνιο επίπεδο, μόνο αν οι επιδιώξεις και οι προτεραιότητες της είναι αλτρουιστικές και έχουν εσωτερική αξία παρά υλιστικές και εγωκεντρικές. Ποικίλα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ανθεκτικότητας (character strengths), τα

οποία περιλαμβάνουν ευγνωμοσύνη, ταπεινότητα και συγχώρεση μπορούν να οδηγήσουν αποτελεσματικά στην επιδίωξη αυτών των στόχων/προτεραιοτήτων. Πολλοί θεωρητικοί αυτής της προσέγγισης, πιστεύουν ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και συμπεριφορές (practicing religiosity) είναι μια έγκυρη προσέγγιση για να πετύχει κανείς μακροχρόνια υψηλά επίπεδα SWB (Myers, 2008· Petersen & Seligman, 2004· Heady, κ.ά., 2008).

Η θρησκευτικότητα (religiousness) και η πνευματικότητα (spirituality), σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, μπορούν να παρέχουν την έννοια της συνοχής και του σκοπού στη ζωή κάποιου. Η άσκηση της θρησκείας από άτομα που έχουν τα ίδια πιστεύω, τις ίδιες τελικές επιδιώξεις και αξίες, απαιτεί μια συγκεκριμένη συγκέντρωση σε ένα ορισμένο τόπο και χρόνο, αυξάνοντας την κοινωνική ένταξη και στήριξη. Η ανάπτυξη ενός ατόμου σε σχέση με το θείο μπορεί να προωθήσει την Ευτυχία με τη μείωση του άγχους και τη βελτίωση των στρατηγικών αντιμετώπισής του. Τέλος, ακολουθώντας κανείς μια θρησκευτική ή πνευματική πεποίθηση και συμμετέχοντας σε ένα θρησκευτικό δίκτυο, υιοθετεί συγκεκριμένους τρόπους ζωής, δραστηριοτήτων και υγιεινών συνηθειών που μπορούν να ενισχύσουν το SWB (Holder, Coleman & Wallace, 2010· Moghaddam, 2008).

Η *Θεωρία Καθορισμένου Σημείου* και η *Αυθεντική Θεωρία της Ευτυχίας* δεν είναι άμεσα αντιφατικές, αλλά η καθεμιά υπογραμμίζει πολύ διαφορετικές κατευθύνσεις. Η *Θεωρία Καθορισμένου Σημείου* υπονοεί ότι η ευτυχία βρίσκεται σε μεγάλο βαθμό στα γονίδια. Ένα σαφές συμπέρασμα είναι ότι ούτε τα άτομα, ούτε η δημόσια τάξη, ούτε οι θεραπευτικές παρεμβάσεις μπορούν να κάνουν πολλά για να βελτιωθούν τα πράγματα. Η *Αυθεντική Θεωρία της Ευτυχίας*, από την άλλη, ισχυρίζεται ότι ποικίλα χαρακτηριστικά προσωπικότητας (ευγνωμοσύνη, ταπεινότητα, συγχώρεση) μπορούν να οδηγήσουν αποτελεσματικά στην επιδίωξη των στόχων/προτεραιοτήτων του ατόμου, αλλά και συνειδητά μπορεί να επιλέξει κανείς τους επιμέρους στόχους και τις συμπεριφορές που μπορούν να επηρεάσουν κατά πολύ το SWB, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στα άτομα να «χειριστούν» την Ευτυχία τους και αφήνοντας το αισιόδοξο μήνυμα ότι η Ευτυχία δεν είναι κατ' ανάγκη χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας.

Είναι σαφές, σύμφωνα με τους Heady, κ.ά. (2008), ότι οι επιπτώσεις των σταθερών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και οι επιρροές των γενετικών παραγόντων στο SWB, είναι πολύ μεγαλύτερες από τις επιπτώσεις των στόχων της ζωής και των προτεραιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της θρησκείας. Υπάρχει θέση για τους στόχους της ζωής με μικρότερη, όμως, επιρροή στην ατομική ευτυχία. Έτσι, σύμφωνα με τους πιο πάνω ερευνητές, κάθε νέα ή αναθεωρημένη θεωρία θα πρέπει να βασίζεται στην αποδοχή ότι οι γενετικές δωρεές πρέπει να θεωρηθούν ως βασικές δομικές μονάδες του SWB. Όπως, όμως, διαπιστώνεται στο επόμενο κεφάλαιο της εργασίας, το οποίο μελετά τους παράγοντες που σχετίζονται με την Ευτυχία, η Ευτυχία δείχνει να μην είναι μια εξ' ολοκλήρου εσωτερική υπόθεση. Οι γενετικοί παράγοντες, σύμφωνα με τον Veenhoven (1994), μπορούν να μεταβάλουν τα αποτελέσματα των περιβαλλοντικών παραγόντων αλλά όχι να κυριαρχήσουν σε αυτούς.

Συμπεράσματα - Σύνοψη

Στην ενότητα αυτή έγινε αναφορά σε έξι θεωρητικές προσεγγίσεις γύρω από το θέμα της Ευτυχίας. Η πρώτη θεωρία η *Trait Theory* εστιάζεται αποκλειστικά στο μικρο-επίπεδο και θεωρεί ότι η Ευτυχία του ατόμου επηρεάζεται σχεδόν αποκλειστικά από τα ατομικά γνωρίσματα προσωπικότητας. Το επίπεδο του SWB, στη θεωρία αυτή, παραμένει σταθερό και αμετάβλητο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, αφήνοντας όχι και τόσο ενθαρρυντικά μηνύματα για το τι μπορεί να κάνει κανείς για να αυξήσει το επίπεδο ικανοποίησής του από τη ζωή. Οι επόμενες θεωρίες που μελετούνται, η *Οικονομική Θεωρία της Ευτυχίας*, η *Livability Theory* και η *Συγκριτική Θεωρία της Ευτυχίας*, ανήκουν στο μακρο-επίπεδο και βλέπουν την Ευτυχία του ατόμου μέσα σε ένα κοινωνικό – οικονομικό περιβάλλον. Οι τρεις αυτές θεωρητικές προσεγγίσεις, συσχετίζουν την Ευτυχία με εξωτερικές παραμέτρους και αφήνουν πιο ενθαρρυντικά μηνύματα μακροχρόνιας αλλαγής του επιπέδου SWB, υποστηρίζοντας ότι οι οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες ζωής μπορούν να επηρεάσουν το επίπεδο Ευτυχίας των ατόμων σε μια κοινωνία. Τέλος, μέσα από την αλληλεπίδραση των ατομικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας και του κοινωνικού – οικονομικού περιβάλλοντος διατυπώθηκαν δύο άλλες θεωρίες, η *Φολκλόρ Θεωρία* και η *Αυθεντική Θεωρία της Ευτυχίας*. Η πρώτη, υποστηρίζει ότι η Ευτυχία του ατόμου επηρεάζεται σε αρκετό βαθμό από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ατόμου, τα οποία, όμως, επηρεάζονται άμεσα από το πολιτισμικό του πλαίσιο. Η δεύτερη προσέγγιση, θεωρεί κάποια

χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας και τη δέσμευση σε ένα θρησκευτικό δόγμα ως παραμέτρους που οδηγούν στην επίτευξη υψηλών επιπέδων SWB.

Οι πιο πάνω θεωρίες συσχετίζουν την Ευτυχία με διαφορετικές παραμέτρους, προτρέποντας έτσι τους διάφορους ερευνητές να διαπιστώσουν εμπειρικά μέσα από ερευνητικές διαδικασίες τους παράγοντες εκείνους που τελικά επηρεάζουν σημαντικά την ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή. Το θέμα της Ευτυχίας και οι καθοριστικοί της παράμετροι έχει διερευνηθεί εντατικά από ένα μεγάλο αριθμό ερευνητών τις τελευταίες τρεις δεκαετίες. Έρευνες έδειξαν ότι η Ευτυχία επηρεάζεται από κοινωνικοοικονομικές παραμέτρους (Moghaddam, 2008), όπως η υγεία (health), ο πλούτος (wealth) και η οικογενειακή κατάσταση (marital status), καθώς επίσης και από πολλά υποκειμενικά φαινόμενα, όπως τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ένα υποστηρικτικό δίκτυο φίλων, οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, οι κοινωνικές σχέσεις, κ.ά. (Holder & Coleman, 2009· Demir & Ozdemir, 2010· Lu & Hu, 2005). Στη συνέχεια της εργασίας, παρουσιάζονται οι διάφορες παράμετροι που σχετίζονται με την Ευτυχία, όπως διαπιστώθηκε μέσα από έρευνες που διεξήχθησαν στο διεθνή χώρο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Αρκετοί ερευνητές προσπάθησαν να κατανοήσουν τις επιπτώσεις των εξωτερικών και εσωτερικών παραγόντων που σχετίζονται με το θέμα της Ευτυχίας. Οι εξωτερικοί παράγοντες συνήθως χωρίζονται στους κοινωνικούς πόρους (social resources), όπως το εισόδημα, η εκπαίδευση, η κοινωνική τάξη, τα δημογραφικά στοιχεία, τα κοινωνικά δίκτυα, κ.ά., καθώς και στα γεγονότα ζωής (life-events), όπως οι ασθένειες, η απώλεια εργασίας, η οικογενειακή κατάσταση, οι δραστηριότητες αναψυχής (leisure activities) κ.ά. Εσωτερικοί παράγοντες είναι συνήθως χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η Εξωστρέφεια, ο Νευρωτισμός, ο Έλεγχος του Προσανατολισμού (Control Orientation – Locus of Control), η Ανθεκτικότητα κ.ά. Το τυπικό συμπέρασμα όλων αυτών των ερευνών είναι ότι οι εξωτερικοί παράγοντες εξηγούν λιγότερο τη διακύμανση στα επίπεδα του SWB από ότι θα περίμενε κανείς και οι εσωτερικοί παράγοντες σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό (Veenhoven, 1994· Holder & Coleman, 2008).

Στη συνέχεια της εργασίας θα μελετηθούν κατά σειρά οι εσωτερικοί και εξωτερικοί παράγοντες ως παράμετροι που σχετίζονται με την Ευτυχία των ενηλίκων μέσα από ερευνητικά δεδομένα.

2.1. Εσωτερικοί παράγοντες

Η ιδέα της Ευτυχίας ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας σημαίνει ότι οι άνθρωποι τείνουν να παραμείνουν σε όλη τους τη ζωή ευτυχείς ή δυστυχείς, όπως προβλέπεται γονιδιακά και ότι οποιαδήποτε αλλαγή στις συνθήκες ζωής τους δεν επηρεάζει σημαντικά το επίπεδο του SWB. Η ιδέα της «χαρούμενης προσωπικότητας» έχει διάφορες παραλλαγές. Μια παραλλαγή είναι ότι οι άνθρωποι γεννιούνται είτε ευτυχισμένοι είτε δυστυχισμένοι. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, η Ευτυχία είναι μια φυσική διάθεση πιθανόν βασισμένη στη νευροφυσιολογική δομή των κέντρων ευχαρίστησης του εγκεφάλου. Μερικοί άνθρωποι έχουν την τάση να είναι πιο χαρούμενοι και θετικοί με τη ζωή τους ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις, ενώ άλλοι είναι επιρρεπείς στην κατάθλιψη και κρίνουν τη ζωή τους αρνητικά ακόμα και σε ευνοϊκές καταστάσεις (Tellegen, 1988).

Μια άλλη παραλλαγή είναι ότι η Ευτυχία είναι μια επίκτητη διάθεση (acquired disposition). Ορισμένοι άνθρωποι θα αναπτύξουν μια θετική στάση απέναντι στη ζωή, ενώ άλλοι θα γίνουν αρνητικοί και απαισιόδοξοι. Ο Lieberman (1970), στις πρώτες προσπάθειες διερεύνησης του θέματος υποστηρίζει ότι κάποια στιγμή στη ζωή πριν από την ηλικία των 18, ένα άτομο προσανατολίζεται σε ένα σταθερό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή, το οποίο διατηρεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του μέσα σε ένα ευρύ φάσμα περιβαλλοντικών συνθηκών.

Προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι όλες οι διαστάσεις του Μοντέλου της Προσωπικότητας των πέντε παραγόντων ("Big Five Framework"), σχετίζονται με την Ευτυχία σε διαφορετικούς βαθμούς (Compton, 1998· DeNeve & Cooper, 1998· Furnham & Cheng, 1997· McCrae & Costa, 1991). Το πλαίσιο αυτό περιλαμβάνει πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τα οποία σχετίζονται με το επίπεδο του SWB, την Εξωστρέφεια (Extraversion), την Ευπροσηγορία (Agreeableness), την Ευσυνειδησία (Conscientiousness), το Νευρωτισμό (Neuroticism) και τη Δεκτικότητα στην εμπειρία (Openness to experience). Μεταξύ των πέντε γνωρισμάτων προσωπικότητας, η Εξωστρέφεια και ο Νευρωτισμός αποτελούν συνεπείς προγνωστικούς παράγοντες της Ευτυχίας, με την Εξωστρέφεια να συσχετίζεται θετικά και το Νευρωτισμό να συσχετίζεται αρνητικά με την Ευτυχία (Argyle, 2001· Cheng & Furnham, 2001). Διαπιστώθηκε επίσης ότι η Ευσυνειδησία, η Ευπροσηγορία και η Δεκτικότητα στην εμπειρία έχουν ελαφρώς θετική συσχέτιση με την Ευτυχία (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Η Εξωστρέφεια είναι ένα γνώρισμα της προσωπικότητας, που χαρακτηρίζεται από κοινωνικότητα (sociability), διεκδικητικότητα (assertiveness), ζωντάνια (liveliness) και αναζήτηση (sensation seeking), ενώ ο Νευρωτισμός είναι ένα γνώρισμα που χαρακτηρίζεται από άγχος, κατάθλιψη, συναισθηματικότητα (emotionality) και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αυτές οι δύο μεταβλητές της προσωπικότητας συνδέονται με συνέπεια στενά με την Ευτυχία (Holder & Coleman, 2008). Οι Heady και Wearing, (1991) σε έρευνα επαναλαμβανόμενου πλαισίου (repeated panel study) με δείγμα 600 Αυστραλιανούς το 1981, το 1983 και το 1985, βρήκαν ότι οι άνθρωποι με εξωστρεφή προδιάθεση σημείωσαν υψηλές συχνότητες σε θετικές εμπειρίες ζωής, γεγονός που οδηγεί και στα υψηλά επίπεδα SWB που σημείωσαν τα άτομα αυτά.

Μια άλλη έρευνα των Cheng και Furnham (2001), έθεσε ως στόχο να επανεξετάσει την προγνωστική δύναμη των χαρακτηριστικών προσωπικότητας, μέσα από τη συμπλήρωση σταθμισμένων δοκιμίων από νεαρά άτομα για την αξιολόγηση του SWB και της ψυχικής υγείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εξωστρεφείς άνθρωποι συγκριτικά με τους εσωστρεφείς, έχουν την τάση να αποδίδουν θετικά αποτελέσματα (positive outcomes) στους εαυτούς τους και να αντιμετωπίζουν με περισσότερη αισιοδοξία αρνητικές καταστάσεις. Ο Νευρωτισμός φάνηκε να εκδηλώνεται αποκλειστικά σε αρνητικές καταστάσεις και τα νευρωτικά άτομα σε αντίθεση με τα άτομα που φαίνεται να είναι πιο σταθερά συναισθηματικά, έχουν την τάση να αποδίδουν αρνητικά αποτελέσματα (negative outcomes) στους εαυτούς τους, να δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα και να αυξάνουν τη μελαγχολία και το άγχος τους.

Μια διαπολιτισμική έρευνα των Francis, Brown, Lester και Philipchalk (1998), σύγκρινε τις απαντήσεις αγγλόφωνων φοιτητών από Αμερική, Αυστραλία, Βρετανία και Καναδά. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η Ευτυχία σχετίζεται θετικά με την Εξωστρέφεια και αρνητικά με το Νευρωτισμό. Οι Cheng και Furnham (1997), μελέτησαν την προσωπικότητα ως παράγοντα της Ευτυχίας και της ψυχικής υγείας στην Κίνα, την Ιαπωνία και τη Μεγάλη Βρετανία. Μέσα από την ανάλυση της Βρετανίας και της Κίνας φάνηκαν παρόμοια αποτελέσματα, με την Εξωστρέφεια και το Νευρωτισμό να αποτελούν τους μεγαλύτερους προάγγελους της Ευτυχίας. Ωστόσο στην Ιαπωνία, μόνο η Εξωστρέφεια και όχι ο Νευρωτισμός φάνηκε να προβλέπει την Ευτυχία. Αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι όλες οι έρευνες σε αυτόν τον τομέα απαιτούν επανάληψη και έλεγχο σε διαφορετικά κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια (cross-cultural replication).

Συχνά αναφέρονται ως εσωτερικοί «διαμεσολαβητές» της Ευτυχίας η Εξωστρέφεια, ο Εσωτερικός έλεγχος (Inner-control) και η Ανθεκτικότητα. Αυτά τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας πιστεύεται ότι μπορούν να διευκολύνουν το άτομο να πραγματοποιήσει τις φιλοδοξίες του (Veenhoven, 1994). Μέσα σε αυτό το πλαίσιο οι Heady και Wearing (1992), υποστηρίζουν ότι η Εξωστρέφεια διευκολύνει τις διαπροσωπικές σχέσεις, οι οποίες με τη σειρά τους κάνουν τη ζωή πιο ευχάριστη. Αντίθετα, ο Νευρωτισμός συνήθως προκαλεί ένα σταθερό

ρεύμα αρνητικών γεγονότων στη ζωή. Οι άνθρωποι, όμως, σύμφωνα με τον Veenhoven (1994), μπορούν να γίνουν περισσότερο εξωστρεφείς και λιγότερο νευρωτικοί κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Η βελτίωση των κοινωνικών συνθηκών και της ψυχικής τους υγείας, μπορεί να τονώσει τις αλλαγές αυτές. Ακόμα κι αν υπάρχει μια σημαντική εσωτερική διάθεση που να καθορίζει το βαθμό ευτυχίας ή δυστυχίας ενός ατόμου, αυτό δεν σημαίνει ότι οι καλύτερες συνθήκες ζωής δεν μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους πιο ευτυχισμένους.

Αν η Ευτυχία αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας, τότε πρέπει να είναι σχετικά τοποχρονικά σταθερή (temporally stable), συνεπής στις διάφορες αλλαγές στις περιστάσεις ζωής (transsituationally consistent) και να προκαλείται εσωτερικά (internally caused - Harley & Lavery, 1991). Οι Bostic και Ptacek (2001), για να εξετάσουν τη σταθερότητα του SWB βραχυπρόθεσμα, πραγματοποίησαν έρευνα σε 60 φοιτητές ιδιωτικού Πανεπιστημίου των Ηνωμένων Πολιτειών, οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο μέτρησης του SWB σε εβδομαδιαία βάση για 10 συνεχείς εβδομάδες. Το πιο σημαντικό εύρημα της έρευνας ήταν ότι κατά τη διάρκεια των 10 εβδομάδων φάνηκε μεγάλη μεταβλητότητα του SWB για κάθε συμμετέχοντα, μια διακύμανση μεγαλύτερη από τις διαφορές που είχε το SWB μεταξύ των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα αυτά υπογραμμίζουν την άποψη του Veenhoven (1994), ο οποίος υποστηρίζει ότι η Ευτυχία δεν είναι χρονικά σταθερή και τα άτομα αναθεωρούν περιοδικά την αξιολόγηση της ζωής τους, με συνέπεια το SWB να αυξομειώνεται στην πάροδο του χρόνου. Ένα άλλο σημαντικό εύρημα της έρευνας αποτελεί η αναπαραγωγή των αποτελεσμάτων προηγούμενων ερευνών (Costa και McCrae, 1980· Diener, Sandvik, Pavot & Fujita, 1992· Emmons και Diener, 1985) σχετικά με την προσωπικότητα ως παράμετρο της Ευτυχίας. Η Εξωστρέφεια όπως και στις προηγούμενες έρευνες φάνηκε να συσχετίζεται θετικά με το SWB. Επίσης, οι φοιτητές με υψηλό βαθμό Ευσυνειδησίας (Conscientiousness) και υψηλή βαθμολογία στον Εξωτερικό έλεγχο (External locus of control) εμφάνισαν μεγαλύτερη μεταβλητότητα στο SWB κατά τη διάρκεια της έρευνας.

Θεωρείται λοιπόν με βάση τις έρευνες ευρέως αποδεκτό, ότι το συνολικό επίπεδο του SWB για κάθε άτομο προσδιορίζεται σε κάποιο βαθμό γενετικά. Μακροχρόνιες έρευνες σε δίδυμα έχουν οδηγήσει στην εκτίμηση ότι η σταθερή συνιστώσα του SWB οφείλεται κατά 40% περίπου στον

παράγοντα κληρονομικότητα (Lykken & Tellegen, 1996 Roysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale & Harris, 2003). Αν αποδεχτούμε αυτό το γενετικό μοντέλο, τότε τα μέλη μιας οικογένειας, που μοιράζονται το 50% των γονιδίων τους, καθώς επίσης και ένα κοινό περιβάλλον, θα πρέπει να έχουν και κοινές διακυμάνσεις στο SWB. Οι Casas, Coenders, Cummins, Gonzalez, Figuer, & Malo (2007), θέλησαν να διερευνήσουν τη σχέση ανάμεσα στο SWB γονέων και των 12-16 χρονών παιδιών τους σε ποσοτική έρευνα που πραγματοποίησαν στην Ισπανία, με δείγμα 266 οικογένειες. Ήταν αναμενόμενη μια θετική σχέση ανάμεσα στο SWB γονέων και παιδιών, εξαιτίας του κοινού περιβάλλοντος και της γενετικής μεταβίβασης των καθορισμένων σημείων (set-point) του SWB. Μια θετική συσχέτιση βρέθηκε από τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου Personal Well-Being Index ανάμεσα σε γονείς και παιδιά όσο αφορά την προσωπική ευημερία (personal well-being), σε δύο από τους επτά τομείς. Συγκεκριμένα στους τομείς υγεία (health) και ασφάλεια για το μέλλον (security for the future) φάνηκε να υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα σε γονείς και παιδιά, ενώ στους υπόλοιπους πέντε τομείς, βιοτικό επίπεδο (standard of living), επιτεύγματα ζωής (life achievements), σχέσεις με τους άλλους (relations with others), προσωπική ασφάλεια (personal security) και ομάδες που ανήκεις (groups belonging to), καθώς επίσης και όσο αφορά την ικανοποίηση της ζωής στο σύνολό της δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση. Ενώ τα αποτελέσματα αυτά παρέχουν κάποιες ενδείξεις για την αναμενόμενη επίδραση ενός κοινού περιβάλλοντος, έχουν αποτύχει να αποδείξουν τον υψηλό κληρονομικό χαρακτήρα του SWB.

Η Ευτυχία, σύμφωνα με τον Veenhoven (1994), δεν φαίνεται να είναι ολοκληρωτικά μια εσωτερική υπόθεση. Οι γενετικοί παράγοντες μπορούν να τροποποιήσουν τα αποτελέσματα των περιβαλλοντικών παραγόντων αλλά δεν μπορούν να κυριαρχήσουν σε αυτούς. Η διαπίστωση αυτή οδήγησε στη διερεύνηση άλλων εξωτερικών παραγόντων, οι οποίοι παρουσιάζονται στη συνέχεια της εργασίας και πιθανόν να επηρεάζουν σε κάποιο βαθμό το SWB.

2.2 . Εξωτερικοί παράγοντες

Οι Tkach και Lyubomirsky (2006), υποστηρίζουν ότι η σταθερή ισχυρή σχέση ανάμεσα στην Εξωστρέφεια και την Ευτυχία, οφείλεται στη μεσολάβηση της κοινωνικής ένταξης (social

affiliation). Αναφέρουν ότι η πιο συχνή στρατηγική προπτυχιακών φοιτητών για να προωθήσουν την ευτυχία τους ήταν η κοινωνική ένταξη, η οποία περιλάμβανε συμπεριφορές όπως να βοηθάς άλλους και να επικοινωνείς με φίλους. Τα κοινωνικά άτομα (που έχουν υψηλή βαθμολογία στα χαρακτηριστικά Εξωστρέφεια και Ευπροσηγορία) είναι πιο ευτυχισμένα αν επιτυγχάνουν υψηλούς κοινωνικούς στόχους. Οι κοινωνικές σχέσεις μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα της ευτυχίας, γιατί το μοίρασμα μιας εμπειρίας μπορεί να αυξήσει την απόλαυση από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Ο Seligman (2002), σε έρευνά του επικεντρώθηκε στον τρόπο ζωής (lifestyle) και στις προσωπικότητες των πολύ ευτυχισμένων ανθρώπων. Πήρε ένα τυχαίο δείγμα 222 φοιτητών κολλεγίου και μέτρησε την Ευτυχία τους χρησιμοποιώντας έξι διαφορετικές κλίμακες. Μετά μελέτησε τα άτομα που ανήκαν στο ποσοστό των 10% πιο χαρούμενων ανθρώπων από το δείγμα. Αυτοί οι «πολύ ευτυχισμένοι άνθρωποι» («very happy people») διέφεραν σημαντικά από τους «μέσους ευτυχισμένους» («average happy people») και τους «δυστυχισμένους ανθρώπους» («unhappy people») για έναν κύριο λόγο: είχαν μια πλούσια και γεμάτη κοινωνική ζωή. Οι «πολύ ευτυχισμένοι άνθρωποι» περνούσαν ελάχιστο χρόνο μόνοι τους και τον περισσότερο χρόνο μέσα σε κοινωνικές συναναστροφές (socializing) και αξιολογήθηκαν με υψηλές βαθμολογίες στις κοινωνικές τους σχέσεις από τους ίδιους και από τους φίλους τους. Όλοι οι φοιτητές από την ομάδα των «πολύ ευτυχισμένων» εκτός από έναν δήλωσαν ότι έχουν έναν ρομαντικό σύντροφο.

Ακολούθως, θα εξεταστούν οι εξωτερικοί παράγοντες *φίλοι, ρομαντικοί σύντροφοι, γάμος, δραστηριότητες αναμνηχής, θρησκευτικότητα (religiousness) και πνευματικότητα (spirituality)*, καθώς και ο παράγοντας *εισόδημα* ως παράμετροι που σχετίζονται με την ευτυχία.

2.2.1. Φίλοι

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η κοινωνική ένταξη αποτελεί σημαντικό μέσο προώθησης της Ευτυχίας. Οι «ευτυχισμένοι άνθρωποι» φαίνεται να ξοδεύουν τον περισσότερο χρόνο τους μέσα σε κοινωνικές συναναστροφές και να απολαμβάνουν μια πλούσια κοινωνική ζωή. Παράλληλα, πολλές θεωρίες που υποστηρίζονται από εμπειρικές μελέτες, τόνισαν το ρόλο των κοινωνικών σχέσεων στην Ευτυχία. Παρά το γεγονός ότι το ήμισυ της διακύμανσης στην

Ευτυχία διαφαίνεται να οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες, πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι οι στενές σχέσεις συμβάλλουν στην Ευτυχία πάνω και πέρα από την επίδραση της προσωπικότητας του ατόμου (Demir και Weitekamp, 2006). Οι φιλίες αποτελούν σύμφωνα με τους Myers (2000), Reis, Collins και Berscheid (2000) και Argyle (2001), μια σημαντική πηγή της Ευτυχίας. Η φιλία είναι μια εθελοντική αλληλεξάρτηση ανάμεσα σε δύο άτομα, η οποία δημιουργείται με την πάροδο του χρόνου και έχει ως στόχο να διευκολύνει τους κοινωνικο-συναισθηματικούς (socio-emotional) στόχους των συμμετεχόντων. Μπορεί να συνεπάγεται διαφορετικούς τύπους και βαθμούς συντροφικότητας (companionship), οικειότητας (intimacy), στοργής (affection) και αμοιβαίας βοήθειας (mutual assistance). Φίλος, σύμφωνα με τους Demir, Ozdemir και Weitekamp (2006), είναι κάποιος που μας αρέσει να κάνουμε πράγματα μαζί, στηριζόμαστε σε αυτόν για να μας υποστηρίξει όταν χρειαστούμε, του παρέχουμε στήριξη όταν το έχει ανάγκη, συζητάμε μαζί για την καθημερινότητα, τα προβλήματα, τις ανησυχίες, τις ιδέες και τις προσωπικές μας σκέψεις. Από τους πιο πάνω ορισμούς, συνεπάγεται ότι η φιλία είναι μια ποιοτική σχέση.

Ένας λόγος που η ποιότητα της φιλίας συνδέεται με την Ευτυχία είναι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών μέσα στη φιλία. Είναι πιθανόν, η εμπειρία από μια φιλική σχέση να παρέχει ένα πλαίσιο όπου οι ατομικές βασικές ψυχολογικές ανάγκες να ικανοποιούνται και αυτή η ικανοποίηση με τη σειρά της μπορεί να επηρεάζει τα επίπεδα Ευτυχίας. Οι Demir και Ozdemir (2010), σε δύο έρευνες που πραγματοποίησαν μελέτησαν τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες ως μεσολαβητή της σχέσης ανάμεσα στην ποιότητα της φιλίας και την Ευτυχία, μέσα στην καλύτερη φιλία (best friendship-έρευνα 1) και μέσα στη στενή φιλία (close friendship-έρευνα 2). Το δείγμα και το δύο μελετών αποτελούσαν φοιτητές ενός αμερικάνικου πανεπιστημίου (400 φοιτητές στη μελέτη 1 και 176 φοιτητές στη μελέτη 2), οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν σχετικό ερωτηματολόγιο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών μέσα στην καλύτερη φιλία και στις δυο πιο στενές φιλίες μεσολαβεί ανάμεσα στη σχέση της ποιότητας φιλίας και της ευτυχίας. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι ένας από τους λόγους για τους οποίους η ποιότητα της φιλίας σχετίζεται με την ευτυχία είναι γιατί μέσα από την εμπειρία της φιλίας παρέχεται ένα πλαίσιο όπου πληρούνται οι βασικές ανάγκες. Οι φιλίες περιλαμβάνουν το να περνάς χρόνο μαζί με τον άλλο,

σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων, όπως το να μιλάς για τα γεγονότα της καθημερινότητάς σου, παρέχοντας στήριξη και αποκλειστικότητα σε προσωπικά ζητήματα. Αυτή η σχέση που δημιουργείται στις καλύτερες και στενές φιλίες, βοηθά το άτομο να εκφράζεται και να ενεργεί άνετα, δημιουργώντας ισχυρούς δεσμούς, γεγονός που με τη σειρά του συμβάλλει στην ευτυχία.

Οι ερευνητές αναγνωρίζουν, επίσης, ότι η φιλία είναι μια «μικτή ευλογία» που μπορεί να συνεπάγεται ποικίλους βαθμούς συγκρούσεων, με αποτέλεσμα να έχει δύο σημαντικές διαστάσεις: την ποιότητα της φιλίας και τις συγκρούσεις. Οι συγκρούσεις στη φιλία μπορούν να γίνουν αντιληπτές υπό την έννοια της συχνότητας, δηλαδή πόσο συχνή εμπειρία συγκρούσεων έχει κάποιος με τον καλύτερο ή στενό του φίλο. Ακόμα, μπορεί να εστιάσει κανείς στον τρόπο επίλυσης συγκρούσεων ανάμεσα στους φίλους ή στο πώς μπορούν οι συγκρούσεις να προσφέρουν μια ευκαιρία βελτίωσης της σχέσης ανάμεσα σε δύο φίλους (Furman & Buhrmester, 1985· Parker & Asher, 1993· Laursen, 1993). Οι Demir κ.ά. (2006), πραγματοποίησαν έρευνα με δείγμα 280 φοιτητών ενός αμερικάνικου πανεπιστημίου με σκοπό να διερευνήσουν το ρόλο της ποιότητας της φιλίας και των συγκρούσεων στην Ευτυχία και μελέτησαν το χαρακτηριστικό της φιλίας που προβλέπει καλύτερα την Ευτυχία. Μέσα από ερωτηματολόγια συλλέχθηκαν πληροφορίες σχετικά με την ποιότητα και τη σύγκρουση ανάμεσα στην καλύτερη, την πρώτη και δεύτερη στενή φιλία των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ποιότητα της καλύτερης φιλίας ήταν ο μόνος σημαντικός προγνωστικός δείκτης της Ευτυχίας και επιπλέον, άμβλυσε τις αρνητικές επιπτώσεις μιας σύγκρουσης μέσα στη φιλία αυτή. Η συντροφικότητα (companionship) της καλύτερης και πρώτης στενής φιλίας φάνηκε ως το πιο ισχυρό χαρακτηριστικό της φιλίας που προβλέπει την ευτυχία.

2.2.2. Ρομαντικές σχέσεις

Πολλοί φοιτητές κολλεγίου, σύμφωνα με τον Demir (2008), θεωρούν τις ρομαντικές τους σχέσεις ως τις πιο στενές φιλίες που έχουν. Η δημιουργία και διατήρηση ρομαντικών σχέσεων βρίσκονται στο επίκεντρο της ζωής των νεαρών ενηλίκων και το κολλέγιο/πανεπιστήμιο αποτελεί ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο αυτές οι αναπτυξιακές αλλαγές μπορούν να διερευνηθούν.

Ένα σημαντικό μέρος της έρευνας γύρω από το θέμα της Ευτυχίας, έχει δείξει ότι οι ρομαντικές σχέσεις αποτελούν σημαντική πηγή ευτυχίας (Argyle, 2001· Berry & Willingham, 1997· Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000· Khaleque & Rohner, 2004). Οι Dush και Amato (2005), σε έρευνά τους έδειξαν ότι η συμμετοχή σε ρομαντικές σχέσεις υψηλής δέσμευσης (involvement of committed romantic relationships) και η ποιότητα της φιλίας, είναι συνδεδεμένες με την Ευτυχία σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Σε άλλες έρευνες (Crossley & Langdridge, 2005· Sedikides, Oliver & Campbell, 1994), ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τα οφέλη που αποκομίζουν από ρομαντικές σχέσεις ή πράγματα που τους κάνουν ευτυχισμένους. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες θεωρούσαν τις ρομαντικές σχέσεις ως μια σημαντική πηγή ευτυχίας.

Η προσωπικότητα σχετίζεται με την ποιότητα των ρομαντικών σχέσεων. Έρευνες έδειξαν ότι όλες οι διαστάσεις του «Μοντέλου της Προσωπικότητας των πέντε παραγόντων» («Big Five Framework») φαίνονται να σχετίζονται με την εμπειρία ρομαντικών σχέσεων (Karney & Bradburry, 1995· Kelly & Conley, 1987· Kwan, Bond, & Singelis, 1997· White, Hendrick, & Hendrick, 2004). Συγκεκριμένα, η Εξωστρέφεια και η Ευπροσηγορία φάνηκαν να σχετίζονται θετικά με την ποιότητα των ρομαντικών σχέσεων, ενώ ο Νευρωτισμός και η Δεκτικότητα στην εμπειρία αρνητικά.

Ο Demir (2008), πραγματοποίησε δύο έρευνες σε φοιτητές ενός αμερικάνικου πανεπιστημίου στις ΗΠΑ με σκοπό να διερευνήσει την προβλεπτική ικανότητα που έχει η ποιότητα των ρομαντικών σχέσεων ανεξάρτητα από την επίδραση της προσωπικότητας. Στην πρώτη έρευνα, με δείγμα 221 φοιτητές, μέσα από τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων φάνηκε ότι η ποιότητα μιας ρομαντικής σχέσης αντιπροσωπεύει το 3% της διακύμανσης στο επίπεδο του SWB με παράλληλο έλεγχο του παράγοντα προσωπικότητα (showed that global romantic relationship quality accounted for 3% of the variance in happiness while controlling for personality). Η δεύτερη έρευνα με δείγμα 187 φοιτητές αναπαρήγαγε τα ευρήματα της πρώτης, αξιολογώντας την ευτυχία και την ποιότητα των ρομαντικών σχέσεων με ερωτηματολόγια διαφορετικών κλιμάκων και επέκτεινε τα ευρήματα της πρώτης αναδεικνύοντας την συναισθηματική ασφάλεια

(emotional security) και τη συντροφικότητα (companionship) ως τα πιο ισχυρά χαρακτηριστικά της ποιότητας μιας ρομαντικής σχέσης, τα οποία μπορούν να προβλέψουν την Ευτυχία.

2.2.3. Γάμος

Ένα παράδειγμα στενής σχέσης αποτελεί ο γάμος. Με το γάμο, οι άνθρωποι συμμετέχουν σε μια μακροπρόθεσμη σχέση με μια ισχυρή δέσμευση για αμοιβαία εποικοδομητική ανταλλαγή. Οι σύζυγοι προσδοκούν κάποια οφέλη μέσα από την έκφραση της αγάπης, της ευγνωμοσύνης και της αναγνώρισης των συντρόφων τους, καθώς και μέσα από την ασφάλεια που βιώνουν εντός της σχέσης και την υλική ανταλλαγή (Stutzer & Frey, 2006). Ο Argyle (1999), αναφέρεται στους λόγους για τους οποίους ο γάμος συμβάλλει στην Ευτυχία. Ο γάμος παρέχει μια ευκαιρία απόδρασης από το άγχος που βιώνει κανείς σε άλλους τομείς της ζωής, όπως είναι ο επαγγελματικός τομέας, προσφέρει στα άτομα ένα δεύτερο στήριγμα για να ακουμπήσουν και δίνει πρόσθετες πηγές αυτοεκτίμησης. Οι παντρεμένοι άνθρωποι έχουν μια καλύτερη ευκαιρία να επωφεληθούν από μια διαρκή και ενθαρρυντική στενή σχέση και υποφέρουν λιγότερο από μοναξιά.

Πρόσφατα υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον σχετικά με την επίδραση του γάμου στην ευτυχία των ανθρώπων. Έχει διαπιστωθεί ότι ο γάμος συμβαδίζει με υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας σε ένα μεγάλο αριθμό ερευνών σε διάφορες χώρες και χρονικές περιόδους (Diener κ.ά., 2000· Stack & Eshleman 1998· Coombs, 1991· Myers, 1999). Οι παντρεμένες γυναίκες δηλώνουν πιο ευτυχισμένες από τις άγαμες γυναίκες και οι παντρεμένοι άντρες πιο ευτυχισμένοι από τους ανύπαντρους άντρες. Οι παντρεμένες γυναίκες και οι παντρεμένοι άντρες δηλώνουν παρόμοια επίπεδα SWB, πράγμα που σημαίνει ότι ο γάμος δεν ωφελεί το ένα φύλο περισσότερο από το άλλο όπως υποδεικνύουν παλαιότερες μελέτες. Ο Myers (2000), στο σημείο αυτό υποστηρίζει ότι υπάρχουν κάποιες ενδείξεις πως ο κακός γάμος μπορεί να φέρει μεγαλύτερη κατάθλιψη σε μια γυναίκα από ότι σε έναν άντρα. Γενικά, όμως, καταλήγει στα ίδια ευρήματα υποστηρίζοντας ότι επανειλημμένες έρευνες στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική έχουν παράγει ένα σταθερό αποτέλεσμα: οι παντρεμένοι άνθρωποι δηλώνουν ότι είναι πιο ευτυχισμένοι και πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους από αυτούς που δεν παντρεύτηκαν και ειδικότερα από αυτούς που έχουν χωρίσει ή χηρέψει.

Το National Opinion Research Centre (οπ. αν. στο Seligman, 2002), σε έρευνες που πραγματοποίησε σε 35000 Αμερικανούς τα τελευταία 30 χρόνια, διαπίστωσε ότι το 40% των παντρεμένων ανθρώπων δήλωσαν «πολύ χαρούμενοι», ενώ μόνο το 24% των χωρισμένων (separated), διαζευγμένων (divorced) και χήρων (widowed) δήλωσαν το ίδιο. Φάνηκε, επίσης, ότι αυτοί που δήλωσαν ότι «δεν έχουν πολύ χαρούμενους γάμους», είχαν χαμηλότερο επίπεδο Ευτυχίας συγκριτικά με τους ανύπαντρους και τους διαζευγμένους. Επιπλέον, τα ευρήματα έδειξαν ότι το να ζεις με έναν σημαντικό άλλο (αλλά να μην είσαι παντρεμένος) είναι συνδεδεμένο με περισσότερη Ευτυχία στις ατομικιστικές κουλτούρες (individualistic), αλλά με λιγότερη Ευτυχία στις συλλογικές κουλτούρες (collectivist), όπως στην Κίνα και την Ιαπωνία.

Διαφορετικά ευρήματα έφερε στην επιφάνεια μια μακροχρόνια μελέτη στη Γερμανία, η οποία κάλυπτε μια χρονική περίοδο 15 χρόνων (Lucas, Clark, Georgellis, and Diener, 2003), και διαπίστωσε ότι υπάρχει μια προσωρινή θετική «περίοδος μέλιτος» (honeymoon period), η οποία είναι αποτέλεσμα του γάμου, αλλά τυπικά οι άνθρωποι δύο χρόνια μετά το γάμο επανέρχονται στο ίδιο «βασικό» για τον καθένα επίπεδο Ικανοποίησης από τη Ζωή. Συμπερασματικά, η έρευνα κατέληξε στη διαπίστωση ότι κατά μέσο όρο οι άνθρωποι, αμέσως μετά το γάμο, επιστρέφουν στο ίδιο επίπεδο SWB που είχαν πριν από αυτόν. Η έννοια της προσαρμογής αναφέρεται στο γεγονός ότι τα οφέλη που αποκομίζει κανείς μέσα από τη συζυγική ζωή είναι παροδικά και γρήγορα εξαφανίζονται και πως αρκετά γρήγορα οι δυο σύζυγοι επιστρέφουν στο επίπεδο ευτυχίας που υπογορεύεται από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και την γενετική κληρονομιά τους.

Οι Stutzer και Frey (2006), διατυπώνουν τον εξής προβληματισμό: ο γάμος οδηγεί στην Ευτυχία ή μήπως η Ευτυχία στηρίζει το γάμο; Οι ερευνητές θεωρούν ότι οι δυσαρεστημένοι και εσωστρεφείς άνθρωποι είναι πιο δύσκολο να βρουν ένα σύντροφο από ότι οι χαρούμενοι και εξωστρεφείς, γιατί είναι πιο διασκεδαστικό να ζεις με έναν άνθρωπο που εμπνέει εμπιστοσύνη και χαρακτηρίζεται από εξωστρέφεια. Οι χαρούμενοι άνθρωποι έχουν λιγότερη ανάγκη από στήριξη σε σχέση με τους δυστυχισμένους και παράλληλα φαίνεται να είναι πιο ικανοί να διατηρήσουν ζεστούς δεσμούς και να αναλάβουν ευθύνη για τους άλλους. Όταν κάποιος ζει μόνος μπορεί να οδηγηθεί στη δυστυχία, αλλά και η δυστυχία μπορεί με τη σειρά της να μειώσει

τις πιθανότητες του γάμου. Σε αυτόν τον προβληματισμό ο Myers (2000), προσθέτει ότι οι χαρούμενοι άνθρωποι μπορεί να είναι πιο επιθυμητοί σύντροφοι, γιατί είναι πιο εγκάρδιοι (good-natured), πιο ανοιχτοί (out-going), επικεντρώνονται περισσότερο στους άλλους παρά στον εαυτό τους και είναι γενικά πιο ελκυστικοί κοινωνικά. Οι λιγότερο ευτυχισμένοι άνθρωποι συνήθως απορρίπτονται κοινωνικά, γιατί είναι περισσότερο εγωκεντρικοί (self-focused), οξύθυμοι (irritable) και αποτραβηγμένοι (withdrawn) και δεν είναι ευχάριστη η παρουσία τους. Για αυτούς τους λόγους οι θετικοί χαρούμενοι άνθρωποι πιο εύκολα διαμορφώνουν ευτυχισμένες σχέσεις.

Ο Crosby (1987), από την άλλη, υποστηρίζει ότι ο γάμος προσφέρει στους ανθρώπους νέους ρόλους, παρέχοντας καινούριο άγχος, αλλά επίσης επιπρόσθετες αμοιβές και νέες πηγές ταυτότητας και αυτοεκτίμησης. Όταν ο γάμος χαρακτηρίζεται από οικειότητα, τότε μειώνει τη μοναξιά και προσφέρει έναν αξιόπιστο εραστή και σύντροφο. Η αυξημένη κοινωνικότητα των χαρούμενων ανθρώπων, σύμφωνα με τον Seligman (2002), μπορεί να αποτελεί την αιτία των ευρημάτων γύρω από το γάμο, τα οποία καταλήγουν στη διαπίστωση ότι οι περισσότερο κοινωνικοί άνθρωποι είναι πιο πιθανόν να παντρευτούν. Σε οποιαδήποτε περίπτωση είναι δύσκολο να ξεχωρίσεις την αιτία από το αποτέλεσμα. Έτσι, είναι πιθανόν ότι μια πλούσια κοινωνική ζωή συμβάλλει στο να νιώθει το άτομο ευτυχισμένο, αλλά και ότι οι χαρούμενοι άνθρωποι αρέσουν περισσότερο και γι' αυτό έχουν μια πιο πλούσια κοινωνική ζωή και είναι πιο πιθανόν να παντρευτούν. Η ότι μια τρίτη μεταβλητή, όπως το να είσαι πιο εξωστρεφής προκαλεί μια πλούσια κοινωνική ζωή και περισσότερη ευτυχία.

2.2.4. Δραστηριότητες αναψυχής (leisure activities)

Ο Seligman (2002), αναφέρει, επίσης, ότι τα ευρήματα των ερευνών γύρω από το θέμα της Ευτυχίας, πέρα από τη διαπίστωσή ότι οι χαρούμενοι άνθρωποι έχουν περισσότερους φίλους και είναι πιο πιθανόν να παντρευτούν, δείχνουν ότι εμπλέκονται και περισσότερο σε ομαδικές δραστηριότητες από ότι οι δυστυχισμένοι άνθρωποι. Ορισμένα είδη δραστηριοτήτων έχουν συγκεκριμένα οφέλη. Η άσκηση και ο αθλητισμός έχουν πολύ θετική επίδραση στην υγεία, συντελούν στη δημιουργία θετικής διάθεσης και μπορεί να ανακουφίσουν από την κατάθλιψη.

Οι κοινωνικές δραστηριότητες όπως το να περνάς χρόνο με τους φίλους σου και να ανήκεις σε μια λέσχη, μπορούν να σου παρέχουν κοινωνική στήριξη (Wood, 1985).

Η σημασία των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου (leisure) ως πηγή ευτυχίας, μελετήθηκε μέσα από διάφορες έρευνες. Σε μερικές έρευνες, οι δραστηριότητες φάνηκαν να αποτελούν τον πιο σημαντικό παράγοντα ευτυχίας, ιδιαίτερα σε αυτές που μελέτησαν ηλικιωμένα και ανύπαντρα άτομα. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου τους προσφέρουν περισσότερη ικανοποίηση από ότι η εργασία τους, γιατί αποτελούν σημαντική πηγή ευχαρίστησης και παρέχουν ένα αίσθημα επιτυχίας. Βέβαια, αρκετοί άνθρωποι που έχουν στη διάθεσή τους πολύ ελεύθερο χρόνο, αποτυγχάνουν να βρουν μορφές αναψυχής που τους ικανοποιούν (Stockdale, 1987· Beard & Ragheb, 1980· Lu & Hu, 2005).

Δεδομένης της μεγάλης ποικιλίας των πιθανών και διαθέσιμων δραστηριοτήτων αναψυχής, η προσωπική επιλογή του καθενός είναι αυτή που καθορίζει τι θα επιλέξει. Οι επιλογές αυτές μπορεί να επηρεάζονται από τις ατομικές διαφορές στην προσωπικότητα, όπως η Εξωστρέφεια και ο Νευρωτισμός. Έχουν γίνει λίγες έρευνες στο δυτικό κόσμο για να εξετάσουν τη συσχέτιση ανάμεσα σε συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής και στα ειδικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Οι Kirkcaldy και Furnham (1991), κατηγοριοποίησαν 50 δραστηριότητες αναψυχής σε ομάδες, όπως μαχητικές (combative), δημιουργικές (creative) και ανταγωνιστικές (competitive) δραστηριότητες. Οι μαχητικές δραστηριότητες φάνηκαν να συνδέονται με τον Ψυχωτισμό (Psychoticism) και οι ανταγωνιστικές με την Εξωστρέφεια. Τα ομαδικά αθλήματα ως μορφή ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων φάνηκαν να συνδέονται σημαντικά με την Εξωστρέφεια, ιδιαίτερα ανάμεσα σε νεαρά άτομα. Οι άνθρωποι με υψηλό βαθμό Νευρωτισμού φάνηκαν να προτιμούν τα χόμπι παρά τα αθλήματα. Ο Furnham (1981), βρήκε ότι οι εξωστρεφείς άνθρωποι προτιμούσαν περισσότερο τις κοινωνικές δραστηριότητες αναψυχής συγκριτικά με τους εσωστρεφείς. Επιπλέον, οι Argyle και Lu (1992), διαπίστωσαν ότι οι εξωστρεφείς ξόδευαν περισσότερο χρόνο σε ομάδες και λέσχες και σε θορυβώδη πάρτι και χορούς. Όταν οι άνθρωποι ρωτήθηκαν για την πρόσφατη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες

αναψυχής, οι εξωστρεφείς μίλησαν περισσότερο για κοινωνικά γεγονότα και αθλήματα, ενώ οι εσωστρεφείς μίλησαν για μοναχικές δραστηριότητες, όπως το διάβασμα και η τηλεόραση.

Οι Lu & Hu (2005), πραγματοποίησαν έρευνα σε 423 Κινέζους φοιτητές πανεπιστημίου, με σκοπό να διερευνήσουν τις σχέσεις μεταξύ προσωπικότητας και συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής, καθώς και το βαθμό ικανοποίησης από τις δραστηριότητες αυτές. Τα αποτελέσματα από τη συμπλήρωση πολλών ερωτηματολογίων, έδειξαν ότι η Εξωστρέφεια σχετίζεται σημαντικά με όλα τα είδη δραστηριοτήτων αναψυχής, ενώ ο Νευρωτισμός δεν φάνηκε να συσχετίζεται καθόλου με δραστηριότητες αναψυχής. Επιπλέον, φάνηκε ότι οι δραστηριότητες αναψυχής παρέχουν βραχυπρόθεσμα οφέλη στους φοιτητές, όπως είναι η θετική διάθεση, η καλή φυσική κατάσταση, η καλύτερη οργάνωση του χρόνου, καθώς και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που συντελούν στην Ευτυχία, όπως η υγεία, τα εκπαιδευτικά οφέλη και η κοινωνική ένταξη. Η έρευνα έδειξε ότι οι εξωστρεφείς άνθρωποι φαίνεται να απολαμβάνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις δραστηριότητες αναψυχής, ενώ οι νευρωτικοί να απολαμβάνουν τον ελεύθερο χρόνο τους λιγότερο. Επίσης, τα ευρήματα έδειξαν ότι η ικανοποίηση που παίρνει κανείς από τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου συνδέεται με την Ευτυχία.

Παρόμοιους σκοπούς με την πιο πάνω έρευνα είχε και η έρευνα των Lu και Argyle (1994), η οποία μελέτησε διαφορετικό πληθυσμό και κατέληξε σε παρόμοια αποτελέσματα. Οι 114 συμμετέχοντες της έρευνας (όλοι λευκοί), αντιπροσωπευτικό δείγμα όλων των δημογραφικών μεταβλητών του γενικού πληθυσμού της Βρετανίας (εκτός της φυλής), βαθμολόγησαν την Ευτυχία τους, την ικανοποίησή τους από τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν στον ελεύθερό τους χρόνο και ποικίλες διαστάσεις δραστηριοτήτων αναψυχής σε δύο διαφορετικές χρονικές περιόδους. Φάνηκαν κάποιες διαφορές ανάμεσα στην επιλογή των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες και στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Οι συμμετέχοντες που χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό αυτοπεποίθησης (self-esteem) έδειξαν να επιλέγουν δραστηριότητες εθελοντισμού (voluntary work), αυτοί που χαρακτηρίζονταν από συνεργατικότητα (cooperativeness) να συμμετέχουν περισσότερο σε λésσες, ενώ αυτοί με υψηλό βαθμό Νευρωτισμού να επιλέγουν τα χόμπι παρά τα αθλήματα. Το 68% των συμμετεχόντων

που δήλωσαν ότι είναι δεσμευμένοι σε μια δραστηριότητα αναψυχής, φάνηκε να απολαμβάνουν μεγάλη ικανοποίηση από τη δραστηριότητα της επιλογής τους. Επίσης, η ικανοποίηση που αποκομίζει κανείς από τις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, φαίνεται και σε αυτή την έρευνα να συνδέεται σημαντικά με την Ευτυχία.

2.2.5. Θρησκευτικότητα (religiousness) και πνευματικότητα (spirituality)

Πολλοί άνθρωποι, επιλέγουν στον ελεύθερό τους χρόνο να συμμετέχουν σε συναντήσεις με θρησκευτικό περιεχόμενο. Η άσκηση της θρησκείας (practice of a religion) με άτομα που έχουν τις ίδιες πεποιθήσεις, αξίες και τους ίδιους απώτερους σκοπούς απαιτούν μια κοινωνική συγκέντρωση σε ένα συγκεκριμένο τόπο και χρόνο, παρέχοντας κοινωνική ένταξη και στήριξη. Η θρησκεία συνήθως εξασκείται από κοινού και ανακηρύσσει την ανάληψη των καθημερινών δυσκολιών του ενός από τον άλλον, τους δεσμούς της αγάπης που ενώνουν, τη σημασία του να χαιρέται ο ένας με τη χαρά του άλλου και να θρηνεί με τη θλίψη του άλλου, να συμμερίζεται την κατάσταση του άλλου σαν να ήταν δική του, να θεωρεί όλα τα μέλη της κοινότητάς του ως μέλη του ίδιου σώματος. Η θρησκεία, επίσης, παρέχει μια αίσθηση νοήματος και σκοπού της ζωής, μία συναισθηματική σύνδεση με κάτι μεγαλύτερο από τη μοναξιά (Moghaddam, 2008· Myers, 2000· Seligman, 1988). Για τον Kushner (1987), η θρησκεία ικανοποιεί την πιο θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη, η οποία είναι να γνωρίζουμε ότι κατά κάποιο τρόπο έχουμε αξία, ότι η ζωή μας σημαίνει κάτι περισσότερο από μια απλή στιγμή στο σύμπαν.

Οι Holder, Coleman και Wallace (2010), αναφέρονται στις έννοιες θρησκευτικότητα και πνευματικότητα, οι οποίες όπως υποστηρίζουν αποτελούν επιπρόσθετα εσωτερικά χαρακτηριστικά του ατόμου και συνδέονται με την ευτυχία. Η πνευματικότητα μπορεί να διακριθεί από τη θρησκευτικότητα. Η πνευματικότητα αναφέρεται σε ένα εσωτερικό σύστημα πεποιθήσεων, στο οποίο ένα άτομο βασίζεται για να αντλεί δύναμη, ενώ η θρησκευτικότητα αναφέρεται σε θεσμικές θρησκευτικές τελετές, πρακτικές και πεποιθήσεις. Μελέτες σχετικές με την πνευματικότητα και τη θρησκευτικότητα έχουν γενικά δηλώσει μέτρια θετική συσχέτιση ανάμεσα σε αυτά τα εσωτερικά χαρακτηριστικά και στο SWB (Kelley & Miller, 2007· Zullig, Ward & Horn, 2006· Argyle, 2001). Με βάση την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με

την ευτυχία, την πνευματικότητα και τη θρησκευτικότητα οι Francis, Jones και Wilcox (2000), κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι τομείς εκκλησιασμού (domains of church attendance), η δέσμευση στη θρησκεία (religious commitment), η συνολική πνευματικότητα, η ικανοποίηση από τις δραστηριότητες της εκκλησίας, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις (religious beliefs) και η στάση απέναντι στην κάθε θρησκεία συσχετίζονται θετικά με την Ευτυχία.

Ο Ellison (1991), θεωρεί ότι η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα μπορούν να παρέχουν νόημα, συνέχεια και σκοπό στη ζωή κάποιου. Επιπλέον, η ανάπτυξη της σχέσης ενός ατόμου με ένα θεό ή με μια θεία ύπαρξη μπορεί να προωθήσει την ευτυχία, γιατί μειώνει το άγχος και βελτιώνει στρατηγικές αντιμετώπισης, ενώ ακολουθώντας κανείς μια θρησκευτική ή πνευματική πεποίθηση ενισχύει πιο υγιεινές επιλογές στον τρόπο ζωής. Έρευνες έδειξαν (Batson, Schoenrade & Ventis, 1993 Colasanto & Shriver, 1989) ότι οι ενεργά θρησκευόμενοι Βορειοαμερικανοί είναι λιγότερο πιθανόν συγκριτικά με τους άθρησκους (non-practicing, atheist) να εθιστούν στη χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ, να χωρίσουν και να διαπράξουν δολοφονία. Επίσης, εξαιτίας της μειωμένης χρήσης τσιγάρου και ποτού οι θρησκευόμενοι άνθρωποι φαίνεται να υιοθετούν πιο υγιεινούς τρόπους ζωής και να ζουν περισσότερο (Koenig, 1997).

Άλλες έρευνες (Harvey, Barnes & Greenwood, 1987· Friedrich, Cohen & Wilturner, 1988· Ellison, 1991) εξέτασαν τη συσχέτιση ανάμεσα στην πίστη (faith) και στις στρατηγικές αντιμετώπισης κρίσεων (coping with crisis). Συγκριτικά με τις χήρες με χαμηλή θρησκευτική εμπλοκή, οι θρησκευόμενες χήρες δήλωσαν περισσότερη χαρά στη ζωή τους, ενώ ανάμεσα στις μητέρες που έχουν παιδιά με αναπτυξιακά προβλήματα, οι βαθιά θρησκευόμενες μητέρες φαίνεται να είναι λιγότερο ευάλωτες στην κατάθλιψη. Επίσης, οι άνθρωποι που πιστεύουν (people of faith) τείνουν να διατηρήσουν ή να ανακτήσουν μεγαλύτερη Ευτυχία μετά από ένα διαζύγιο, μια περίοδο ανεργίας, μια σοβαρή αρρώστια ή ένα πένθος.

Το ίδιο υποστηρίζει και ο Moghaddam (2008), ότι η θρησκεία, ανεξάρτητα από τη μορφή της μπορεί να έχει τόσο ψυχικές όσο και σωματικές συνέπειες. Οι άνθρωποι που προσεύχονται και ασκούν τα θρησκευτικά τους καθήκοντα πιο συχνά είναι λιγότερο πιθανόν να πάσχουν από κατάθλιψη ή διαταραχές άγχους. Ο ερευνητής αναφέρει ότι τα πορίσματα ενός μεγάλου όγκου της βιβλιογραφίας γύρω από το θέμα της Ευτυχίας, δείχνουν ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις είναι ανάμεσα στους πιο σημαντικούς παράγοντες που καθορίζουν το πόσο ικανοποιημένο νιώθει ένα άτομο από τη ζωή του.

Ωστόσο, οι Holder, κ.ά. (2010), επισημαίνουν ότι οι έρευνες δεν έχουν δηλώσει πάντα μια σχέση ανάμεσα στην Ευτυχία, την πνευματικότητα και τη θρησκευτικότητα. Σε μερικές περιπτώσεις αυτή η αποτυχία να παρατηρηθούν τέτοιες σχέσεις μπορεί να οφείλεται σε μεθοδολογικούς περιορισμούς. Έρευνες για τη σχέση μεταξύ Ευτυχίας, πνευματικότητας και θρησκευτικότητας μπορεί να περιορίζονται και να παράγουν αντιφατικά αποτελέσματα, επειδή πολλά από τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιούνται αξιολογούν μόνο τη Χριστιανική πίστη και δεν υπάρχει ένα ενιαίο και ευρέως αποδεκτό κριτήριο της πνευματικότητας (Francis, Ziebertz & Lewis, 2003· Lewis, 2002· Lewis, Maltby & Burkinshaw, 2000).

Όλα τα πιο πάνω ευρήματα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η Ευτυχία του ανθρώπου εξαρτάται από μια ποικιλία παραγόντων πέρα των υλικών συνθηκών. Όμως, σύμφωνα με την *Οικονομική Θεωρία της Ευτυχίας*, οι συνθήκες ζωής και ειδικότερα το εισόδημα και η επαγγελματική απασχόληση επιδρούν μόνιμα στην Ευτυχία του ατόμου (Easterlin, 2003).

2.2.6. Εισόδημα

Σε ολόκληρο τον κόσμο η επιθυμία των περισσότερων ανθρώπων είναι η απόκτηση υψηλών επιπέδων υλικού πλούτου. Οι πολιτικές των περισσότερων κυβερνήσεων εστιάζονται στην αύξηση της υλικής ευημερίας και οι περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο επιθυμούν πολυτελή σπίτια, καθολική εκπαίδευση, εξελιγμένη ιατρική περίθαλψη και παροχές που διαθέτουν τα πλουσιότερα έθνη. Παρά το γεγονός ότι οι άνθρωποι έχουν πολλούς στόχους, εντυπωσιάζεται

κανείς από το βαθμό στον οποίο η υλική ευημερία έχει γίνει ένας σημαντικός στόχος στις περισσότερες κοινωνίες (Diener, 2000).

«Μπορούν τα χρήματα να σου αγοράσουν την ευτυχία»; Οι περισσότεροι το αρνιούνται. Αν, όμως, διατυπώσει κανείς την ερώτηση διαφορετικά «Μπορούν λίγα περισσότερα χρήματα να σου προσφέρουν λίγη περισσότερη ευτυχία;», τότε ίσως πολλοί να απαντήσουν «ναι». Αρκετοί θεωρητικοί υποστηρίζουν ότι υπάρχει μια συσχέτιση ανάμεσα στην υλική ευημερία και στο SWB. Σε μια έρευνα κοινής γνώμης (Roper Organization, 1984) που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν πόσο ικανοποιημένοι είναι σε 13 πτυχές της ζωής τους, συμπεριλαμβανομένων των φίλων, του σπιτιού, του σχολείου και οι Αμερικανοί εξέφρασαν την ελάχιστη ικανοποίηση όσον αφορά «το ποσό των χρημάτων, το οποίο είχαν στη διάθεσή τους για να ζήσουν». Στην ερώτηση Εθνικής έρευνας ενός Πανεπιστημίου του Michigan (Campbell, 1981) «Τι θα βελτίωνε την ποιότητα της ζωής σας;», η πιο συχνή απάντηση ήταν «Περισσότερα χρήματα» (Myers, 2000).

Ο Diener (2000), αναφέρεται στα δεδομένα μιας διαπολιτισμικής έρευνας, την «World Value Survey II» (World Value Survey Group, 1994), όπου στα περισσότερα από τα 40 έθνη που λαμβάνουν μέρος στην έρευνα φάνηκε μια θετική συσχέτιση ανάμεσα στην Ικανοποίηση από τη Ζωή και το εισόδημα. Σε μια άλλη έρευνα, που πραγματοποιήθηκε σε επίπεδο χωρών, με τίτλο «Happiness the world over», στην οποία συμμετείχαν 21 χώρες (Simon & Bennett, 2009), το SWB φάνηκε να είναι θετικά συσχετισμένο με χώρες που απολαμβάνουν ατομική και οικονομική ελευθερία (individual and economic freedom), υψηλότερη προσδοκώμενη διάρκεια ζωής (higher life expectancy), χαμηλότερα ποσοστά βρεφικής θνησιμότητας και περισσότερο υλικό πλούτο.

Ο Seligman (2002), υποστηρίζει ότι είναι δύσκολο να αναλύσει κανείς διαπολιτισμικές συγκρίσεις (cross-national comparisons), γιατί τα πλούσια κράτη έχουν υψηλότερα ποσοστά αλφαριθμητισμού, καλύτερη υγεία, περισσότερη εκπαίδευση, περισσότερη ελευθερία και

περισσότερα υλικά αγαθά. Η σύγκριση πλούσιων και φτωχών ανθρώπων μέσα στο ίδιο το έθνος καθιστά τις συσχετίσεις με το SWB πιο ξεκάθαρες. Σε πολύ φτωχά έθνη, όπου η φτώχεια απειλεί τη ζωή, το να είναι κανείς πλούσιος πιθανόν να προβλέπει περισσότερη Ευτυχία. Ο Argyle (1999), δίνει στο σημείο αυτό το παράδειγμα της Ινδίας, όπου το χαμηλό εισόδημα απειλεί τις βασικές ανθρώπινες ανάγκες και το να είναι κανείς σε καλύτερη οικονομική κατάσταση σε σχέση με τους υπόλοιπους οδηγεί σε μεγαλύτερη Ευτυχία. Ωστόσο, σε πλουσιότερα έθνη, όπου σχεδόν όλοι έχουν ένα βασικό δίκτυο ασφάλειας, η αύξηση της οικονομικής ευμάρειας έχει αμελητέες επιδράσεις στην ατομική ευτυχία. Στις ΗΠΑ, στον Καναδά και στην Ευρώπη η συσχέτιση ανάμεσα στο εισόδημα και στην προσωπική ευτυχία, όπως διαπιστώνει ο Inglehart (1990), είναι πολύ αδύνατη. Αυτό συμβαίνει, όπως εξηγεί, γιατί ενώ ο βαθμός ευτυχίας τείνει να είναι χαμηλότερος στους πολύ φτωχούς, μόλις εκπληρώσει κανείς τις βασικές του ανάγκες, τότε τα περισσότερα χρήματα έχουν φθίνουσα απόδοση στην ευτυχία. Στις ΗΠΑ, αναφέρει και ο Seligman (2002), οι πιο φτωχοί άνθρωποι έχουν χαμηλότερα επίπεδα SWB, αλλά μόλις ένα άτομο αποκτήσει τις απαραίτητες ανέσεις, επιπρόσθετα χρήματα προσθέτουν λίγη ή καθόλου ευτυχία.

Παρόμοια άποψη, συμμερίζεται και ο Martin (2008), ο οποίος θεωρεί ότι τα χρήματα συνεισφέρουν στην ευτυχία, αλλά μόνο μέχρι το σημείο εκείνο όπου τα άτομα ξεφεύγουν από το επίπεδο της φτώχειας. Στο σημείο αυτό ο Myers (2000), αναφέρει ότι μετά από μια βιβλιογραφική ανασκόπηση των ερευνών που μελετούν τη σχέση ανάμεσα στο εισόδημα και στην Ικανοποίηση από τη Ζωή, φάνηκε ότι ανάμεσα στα έθνη όπου το ακάθαρτο εθνικό προϊόν (gross national product) υπερβαίνει τα \$8000 ανά άτομο, η συσχέτιση ανάμεσα στην εθνική ευημερία και στο SWB, φαίνεται στατιστικά αδύνατη.

Συμπεράσματα - Σύνοψη

Στο κεφάλαιο αυτό, έγινε αναφορά στους εσωτερικούς και στους εξωτερικούς παράγοντες που φάνηκε μέσα από ερευνητικά δεδομένα ότι σχετίζονται με την Ευτυχία. Οι εσωτερικοί παράγοντες παραπέμπουν στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, όπως είναι η Εξωστρέφεια και ο Νευρωτισμός. Έρευνες συσχέτισαν θετικά την Εξωστρέφεια και αρνητικά

το Νευρωτισμό με την Ευτυχία και αρκετές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η Ευτυχία δεν είναι μια ολοκληρωτικά εσωτερική υπόθεση. Οι γενετικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τα αποτελέσματα των περιβαλλοντικών, αλλά δεν μπορούν να κυριαρχήσουν σε αυτούς. Εξωτερικοί παράγοντες, όπως είναι οι κοινωνικές σχέσεις, οι φίλοι, οι ρομαντικές σχέσεις, ο γάμος, οι δραστηριότητες αναψυχής (leisure activities), η θρησκευτικότητα (religiousness) και η πνευματικότητα (spirituality), καθώς και το εισόδημα, φαίνεται να μεσολαβούν στην σταθερή ισχυρή σχέση ανάμεσα στην Εξωστρέφεια και την Ευτυχία.

Οι παράμετροι της Ευτυχίας των ενηλίκων φαίνεται να διαφέρουν από αυτές των εφήβων και των παιδιών σχολικής ηλικίας, γιατί η γνωστική ωριμότητα και οι εμπειρίες ζωής μεταβάλλονται με την ηλικία. Για παράδειγμα, τα παιδιά πριν από την εφηβεία τους πιθανόν να επηρεάζονται περισσότερο από παράγοντες που σχετίζονται με την οικογένεια και αργότερα από παράγοντες που έχουν σχέση με τους συνομηλίκους τους, ενώ στην ενήλικη ζωή τους είναι πιθανόν να επηρεάζονται από παραμέτρους όπως ο γάμος, ο ρομαντικός σύντροφος, το εισόδημα, οι οποίες δεν βρίσκουν εφαρμογή σε μικρότερες ηλικίες (Holder & Coleman, 2009). Στη συνέχεια της εργασίας παρουσιάζονται οι έρευνες που ασχολήθηκαν με την Παιδική Ευτυχία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΥΤΥΧΙΑ (CHILDREN'S HAPPINESS)

Παρά την εκτενή έρευνα γύρω από την Ευτυχία των ενηλίκων, έχει υπάρξει μόνο ένας περιορισμένος αριθμός ερευνών με θέμα την Παιδική Ευτυχία. Μια πιθανή αιτία για αυτή την αμέλεια, αποτελεί η έλλειψη έγκυρων και κατάλληλων για την ηλικία μετρήσεων του SWB των παιδιών. Έχει θεωρηθεί ότι τα μικρά παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολία στην αξιολόγηση της γενικής ικανοποίησής τους από τη ζωή (global life satisfaction), επειδή δεν είναι σε θέση να συνθέσουν αξιολογικές πληροφορίες από διάφορους τομείς της ζωής τους (Park, 2005).

Η έρευνα γύρω από τους καθοριστικούς παράγοντες της παιδικής ευτυχίας, ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '90. Μέχρι σήμερα οι περισσότερες μελέτες εξετάζουν το ρόλο της οικογενειακής δομής, καθώς και διαπροσωπικές μεταβλητές (intrapersonal variables), όπως η ιδιοσυγκρασία (temperament) και οι γνώσεις (cognitions). Καλά σχεδιασμένες μελέτες γύρω από την Παιδική Ευτυχία σε σχέση με το σχολείο είναι λιγότερο διαδεδομένες, παρά τον τεράστιο χρόνο που περνούν τα παιδιά στο σχολείο και την μεγάλη έμφαση που δίνεται στην εκπαίδευση κατά τη διάρκεια αυτής της αναπτυξιακής περιόδου (Sultó κ.ά., 2006). Μέσα από την ηλεκτρονική ανασκόπηση βιβλιογραφίας φάνηκε ότι ερευνητές μελέτησαν και άλλους παράγοντες που δείχνουν να επηρεάζουν την Παιδική Ευτυχία όπως οι δραστηριότητες αναψυχής (leisure activities), η φυσική εμφάνιση (physical appearance) η δημοτικότητα (popularity) και η ανθεκτικότητα (character strengths) του παιδιού (Holder, Coleman & Sehn, 2009· Holder & Coleman 2008· Holder κ.ά., 2010· Holder & Klassen, 2010).

Οι Layard και Dunn (2009), στο βιβλίο τους εξετάζουν αναλυτικά επτά στοιχεία, τα οποία χρειάζονται τα παιδιά για να νιώσουν ευτυχισμένα: οικογένειες που νοιάζονται (loving families), φίλους (friends), θετικό τρόπο ζωής (positive lifestyle), σταθερές αξίες (solid values), καλά σχολεία (good schools) και βασική οικονομική ευχέρεια (enough money).

Στη συνέχεια της εργασίας αναλύονται οι παράμετροι που φαίνεται να σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία.

3.1. Οικογένεια

Η ζωή αρχίζει από την οικογένεια και μια οικογένεια που νοιάζεται (loving family) αποτελεί το κλειδί για να ξεκινήσει ένα παιδί μια καλή ζωή. Οι οικογένειες διαφέρουν σημαντικά ως προς τη δομή τους, αλλά οι αρχές της φροντίδας είναι οι ίδιες σε οποιαδήποτε οικογένεια και σε οποιαδήποτε κουλτούρα – καλή φυσική φροντίδα, αγάπη χωρίς προϋποθέσεις και ξεκάθαρα όρια συμπεριφοράς (Layard & Dunn, 2009).

Οι οικογένειες στις σημερινές μέρες στη Βρετανία ζουν σε ένα νέο διαφορετικό πλαίσιο, συγκριτικά με αυτό του προηγούμενου αιώνα, ως προς δυο αλλαγές: Πρώτον, οι γυναίκες σήμερα δουλεύουν έξω από το σπίτι, έχουν την καριέρα τους και ταυτόχρονα είναι και μητέρες. Σήμερα στη Βρετανία το 70% των μητέρων με βρέφη από 9-12 μηνών εργάζονται και η φροντίδα των παιδιών είναι στα χέρια ενός άλλου ενήλικα εκτός από τους γονείς, ενώ 25 χρόνια προηγουμένως το ποσοστό αυτών των γυναικών κυμαινόταν στο 25%. Η δεύτερη αλλαγή είναι η αύξηση στους χωρισμούς ανάμεσα στους γονείς, με αποτέλεσμα το ένα τρίτο των 16χρονων παιδιών να ζουν μακριά από το βιολογικό τους πατέρα, ποσοστό που στις ΗΠΑ αγγίζει το 50% (Layard & Dunn, 2009).

Παράλληλα, παιδιά και οικογένειες σήμερα ζουν σε συνθήκες που χαρακτηρίζονται από περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής στην οικονομική και κοινωνική ζωή και τα τελευταία χρόνια παρατηρείται όλο και μεγαλύτερη προσοχή γύρω από θέματα που σχετίζονται με την ευημερία των παιδιών και την αυξανόμενη συνειδητοποίηση των επιβλαβών συνεπειών της κοινωνικής φτώχειας. Οι κοινωνικές υπηρεσίες προσπαθούν να διασφαλίσουν την ευημερία για παιδιά και οικογένειες (Ben-Arieh, McDonell & Attar-Schwartz, 2009).

Κατά τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης, η οποία συμβαίνει μέσα στην οικογένεια, δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία, σύμφωνα με τους Casas, Coenders, Robert, Cummins, Gonzalez, Figuer & Malo (2008), ότι οι γονείς έχουν σημαντική επίδραση σε πολλές πτυχές της ζωής των παιδιών τους. Έτσι, θα μπορούσε να είναι αναμενόμενο, αυτός ο συνδυασμός της κοινωνικοποίησης μαζί με κοινές γενετικές επιδράσεις, να αποτελέσει την αιτία ώστε τα παιδιά να μοιάζουν στους γονείς τους ως προς τις συμπεριφορές, τις πεποιθήσεις, τις αξίες και τις συνήθειες.

Ο Park (2005), πραγματοποίησε έρευνα σε μια αστική σχολική περιφέρεια στη Νότιο Κορέα, με σκοπό να μελετήσει πιθανές αναπτυξιακές διαφορές και ομοιότητες στα επίπεδα αντίληψης και στις συσχετίσεις με την ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction), ανάμεσα σε παιδιά και νέους της Κορέας σε τρία επίπεδα ηλικιών (δημοτικό-elementary school, γυμνάσιο-middle school και λύκειο-high school). Οι συμμετέχοντες ήταν 247 μαθητές από δύο δημοτικά, 231 μαθητές από δύο γυμνάσια και 258 μαθητές από δύο λύκεια. Τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν στους συμμετέχοντες είχαν σκοπό να συλλέξουν πληροφορίες σχετικά με την ικανοποίηση των παιδιών σε πέντε τομείς της ζωής τους: φίλοι (friends), οικογένεια (family), σχολείο (school), εαυτός (self) και περιβάλλον που ζουν (living environment). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε όλες τις ηλικίες, η ικανοποίηση από την οικογένεια αποτελούσε ένα σημαντικό προγνωστικό παράγοντα της γενικής ικανοποίησης από τη ζωή και αποδεικνύουν την καθοριστική επίδραση που έχει η ικανοποίηση από τη σχέση με την οικογένεια στα συνολικά επίπεδα του SWB για τα παιδιά και τους νέους στην Κορέα, ακόμα και σε χρονικές στιγμές, όπου οι σχέσεις ανάμεσα σε συνομηλίκους φαίνεται πιο σημαντική. Τα ευρήματα αυτά δεν προκαλούν έκπληξη, δεδομένης της πολιτισμικής έμφασης που δίνεται στην Κορέα στο σεβασμό προς τους γονείς, στο γονικό έλεγχο, στην αρμονία, στις οικογενειακές υποχρεώσεις και στο σεβασμό προς τα μεγαλύτερα αδέρφια.

Άλλες έρευνες καταλήγουν στη διαπίστωση ότι η Ευτυχία μικρών παιδιών επηρεάζεται από τη σχέση τους με τους γονείς τους, ενώ η ευτυχία μεγαλύτερων παιδιών συσχετίζεται περισσότερο με τη σχέση που διατηρούν με φίλους και συνομηλίκους τους. Τα μικρά παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο με την οικογένειά τους και λιγότερο με τους φίλους τους από ότι τα μεγαλύτερα παιδιά και έτσι οι σχέσεις τους με την οικογένεια μπορούν να συμβάλουν περισσότερο στην Ικανοποίησή τους από τη Ζωή από ό τι οι σχέσεις τους με τους φίλους τους (Holder & Coleman, 2009).

Μέσα από έρευνες φάνηκε ότι οι κοινωνικές μεταβλητές που σχετίζονται με την οικογένεια ευθύνονται για τις ατομικές διαφορές στο SWB (Amato 1994· Furnham and Cheng 2000b). Για παράδειγμα, σε έρευνα των Terry και Huebner (1995), φάνηκε ότι σχέσεις στις οποίες εμπλέκονται οι γονείς αποτελούσαν τους ισχυρότερους προγνωστικούς παράγοντες της Ικανοποίησης από τη Ζωή παιδιών δημοτικού σχολείου. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με τις

πεποιθήσεις του κοινού. Οι Furnham και Cheng (2000a), ζήτησαν από απλούς ανθρώπους να βαθμολογήσουν 38 διαφορετικές πιθανές αιτίες της Ευτυχίας. Οι δηλώσεις «να έχεις γονείς που νοιάζονται» και «να παντρευτείς κάποιον που αγαπάς», βαθμολογήθηκαν ως οι πιο σημαντικές αιτίες. Άλλη έρευνα που κατέληξε σε παρόμοια ευρήματα είναι των Holder και Coleman (2009), η οποία αξιολόγησε την Ευτυχία 432 παιδιών ηλικίας 9-12 χρονών με τρεις διαφορετικές μετρήσεις (self-rating scales, parent rating scales, Happiness and Satisfaction Subscale). Η έρευνα εισηγείται ότι η οικογένεια και η φιλία συνεισφέρουν στην Ευτυχία ενός παιδιού. Τα αποτελέσματα αυτά βρίσκονται στην ίδια γραμμή με μια πρόσφατη έρευνα σε εθνικό επίπεδο στις ΗΠΑ, με συμμετέχοντες 1280 νέους ηλικίας 13-24 χρονών, που πραγματοποιήθηκε από το Associated Press και το MTV (McReynolds, 2008). Οι περισσότεροι νέοι απάντησαν ότι το «ένα πράγμα στη ζωή» που τους κάνει πιο ευτυχισμένους είναι η οικογένεια και οι φίλοι.

Πτυχές της πρώιμης σχέσης γονέα-παιδιού συμπεριλαμβανομένης της ασφαλούς προσκόλλησης, φαίνεται να προβλέπουν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό επάρκεια στη διαμόρφωση στενών σχέσεων φιλίας στα δέκα χρόνια. Παιδιά που έχουν θετικές πρώιμες σχέσεις με τους γονείς τους είναι πιο πιθανό να έχουν ένα στενό φίλο στην ηλικία των 10 χρονών (Freitag, Belsky, Grossmann, Grossmann, & Scheurer-Englisch, 1996). Επίσης, η ασφαλής προσκόλληση μητέρας-βρέφους προβλέπει θετικές εμπειρίες φιλίας στα πεντάχρονα παιδιά (Elicker, Englund, & Sroufe, 1992). Η ασφαλής προσκόλληση πατέρα-βρέφους φαίνεται να σχετίζεται αρνητικά με τις θετικές εμπειρίες φιλίας των πεντάχρονων παιδιών, γεγονός που εισηγείται ότι τα παιδιά με λιγότερο ασφαλή προσκόλληση στους γονείς, μπορεί να αναζητούν ενεργά πιο συναισθηματικά ικανοποιητικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους και αντίστροφα, ότι τα παιδιά με ασφαλή προσκόλληση, μπορεί να μην έχουν ανάγκη να αναζητήσουν στήριξη από τους συνομηλίκους τους (Youngblade & Belsky, 1992). Η ασφαλής προσκόλληση στο τέλος της παιδικής ηλικίας και στις αρχές της εφηβείας, συσχετίζεται θετικά με τον αριθμό των φίλων που έχει ένα παιδί από την τάξη του και με τις θετικές εμπειρίες του παιδιού από τις φιλίες του με τους συνομηλίκους του (Lieberman, Doyle, & Markiewicz, 1999).

3.2. Φίλοι

Η φιλία είναι σαν να εξερευνάς τον κόσμο έξω από την οικογένεια. Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά ξοδεύουν όλο και λιγότερο χρόνο με τους γονείς τους και περισσότερο με άλλα παιδιά. Η ευχαρίστηση και ο ενθουσιασμός των παιδιών όταν παίζουν μεταξύ τους είναι εμφανείς. Η φιλία αρχίζει νωρίς στη ζωή. Από δύο χρονών, τα παιδιά μπορούν να αντιληφθούν τι στενοχωρεί άλλα παιδιά και συχνά πηγαίνουν να τα παρηγορήσουν ακόμα κι αν δεν τα ξέρουν. Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά συνδέονται με άλλα παιδιά και επειδή νοιάζονται για τους φίλους τους μπορούν να κατανοήσουν τους δεσμούς ανάμεσα στην εμπειρία του φίλου τους και στα συναισθήματά του. Σύντομα γίνονται ενεργά μέλη της κοινωνίας, διαβάζοντας τις σκέψεις των άλλων. Αυτή είναι μια κρίσιμη στιγμή, γιατί αν αναπτύξουν καλές φιλίες σε αυτό το στάδιο, βρίσκονται στο δρόμο για μια ευτυχισμένη και γεμάτη ζωή (happy and fulfilled life - Layard & Dunn, 2009).

Τα παιδιά που κάνουν από νωρίς φίλους μπορούν και αργότερα στη ζωή να δημιουργούν εύκολα σχέσεις φιλίας. Οι φίλοι παρέχουν στα παιδιά σημαντική προστασία και έτσι πέφτουν λιγότερο θύματα εκφοβισμού, τα βοηθούν να γίνουν περισσότερο δημοφιλείς και να είναι λιγότερο επιθετικά. Τα παιδιά που αρχίζουν το δημοτικό σχολείο έχοντας ένα φίλο στην τάξη του προσαρμόζονται εύκολα και με χαρά στις απαιτήσεις της σχολικής μέρας. Ενώ, τα παιδιά που δεν έχουν φίλους νιώθουν μοναξιά και είναι πιο πιθανόν να εξελιχθούν σε μελαγχολικούς ενήλικες (Layard & Dunn, 2009).

Η φιλία φαίνεται να αποτελεί μια παράμετρο της Ευτυχίας (Argyle, 1987). Υπάρχει μια σημαντική εξέλιξη στα χαρακτηριστικά που προσδιορίζουν τη φιλία από τη νηπιακή μέχρι την εφηβική ηλικία. Εξελίσσεται από κοινά ενδιαφέροντα σε παιχνίδια και δραστηριότητες, στο μοίρασμα συναισθημάτων και προσωπικού «ανοίγματος» (self-disclosure - Berndt, 1982). Έρευνες έδειξαν ότι με την πάροδο του χρόνου τα παιδιά εξαρτώνται όλο και περισσότερο από τους φίλους τους για στήριξη. Οι φίλοι φαίνεται να έχουν μια σημαντική επίδραση στην ικανότητα προσαρμογής των παιδιών στην προεφηβική ηλικία (preadolescence). Ίσως αυτό να είναι αποτέλεσμα της αναπτυξιακής ανάγκης για αποδοχή από τους συνομηλίκους, που έχουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Στην αρχή της εφηβικής ηλικίας, η φιλία είναι πιθανόν να εξυπηρετεί πολυάριθμες λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένων της παροχής

οικειότητας (intimacy), ασφάλειας (security) και εμπιστοσύνης (trust). Στην πορεία διαμορφώνονται και διατηρούνται ισχυρές φιλίες, οι οποίες αποκτούν μεγάλη σημασία στο τέλος της παιδικής ηλικίας και στην εφηβεία (Rubin, Dwyer, Booth-LaForce, Kim, Burgess & Rose-Krasnor, 2004). Την ίδια άποψη συμμαρτίζεται και ο Argyle (1987), ότι η φιλία των συνομηλίκων διαδραματίζει ένα σημαντικό ρόλο στην εφηβεία, κυρίως στην παροχή κοινωνικής στήριξης και στο μοίρασμα ενδιαφερόντων και κοινών δραστηριοτήτων.

Οι Cheng και Furnham (2002), μελέτησαν σε ποιο βαθμό οι σχέσεις με τους συνομηλίκους, η αυτοπεποίθηση (self-confidence) και η επίδοση στο σχολείο (school achievement) σχετίζεται με την Ευτυχία και την μοναξιά (loneliness) στους εφήβους. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 90 έφηβοι από 16-18 χρονών, οι οποίοι ήταν τελειόφοιτοι σε τρία σχολεία της Βρετανίας. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η φιλία, η Εξωστρέφεια και ο Νευρωτισμός είναι παράμετροι που σχετίζονται με την Ευτυχία, ενώ η αυτοπεποίθηση και ο Ψυχωτισμός αποτελούν παραμέτρους της μοναξιάς.

Οι Holder και Coleman (2009), στην έρευνά τους θέλησαν να μελετήσουν ποιες ενέργειες ενισχύουν την φιλία παιδιών ηλικίας 9-12 χρονών, μια παράμετρος που φάνηκε ξεκάθαρα μέσα από έρευνες ανάμεσα σε ενήλικες ότι σχετίζεται θετικά με την Ευτυχία. Ανάμεσα σε άλλα ευρήματα, φάνηκε ότι το να έχει ένα παιδί πολλούς φίλους, να είναι αρχηγός σε δραστηριότητες αναψυχής, να είναι δημοφιλές σε αγόρια και κορίτσια και να επισκέπτεται τους φίλους του έξω από το σχολείο, αποτελούν ενέργειες που σχετίζονται θετικά με τη φιλία, η οποία φάνηκε στη συνέχεια μέσα από τα ευρήματα της έρευνας να έχει θετική συσχέτιση με την Παιδική Ευτυχία.

Η δημοτικότητα (popularity) εκτός από τη σχέση που δείχνει να έχει με τη φιλία, φαίνεται να συσχετίζεται και με την Ευτυχία. Ο Ostberg (2003), αναφέρει ότι το κύρος που έχει ένα παιδί στην ομάδα συνομηλίκων του συσχετίζεται θετικά με το SWB. Αντίθετα, οι Kasser και Ahuvia (2002), διαπίστωσαν σε έρευνά τους ότι οι δημοφιλείς φοιτητές πανεπιστημίου νιώθουν τον περισσότερο χρόνο δυστυχισμένοι και έχουν χαμηλότερα επίπεδα γενικής Ευτυχίας (general Happiness). Επιπλέον, ο Slee (1993), διαπίστωσε ότι τα παιδιά που ήταν θύματα εκφοβισμού έτειναν να είναι λιγότερο δημοφιλείς και να έχουν χαμηλότερα επίπεδα SWB.

Η δημοτικότητα με τη σειρά της φαίνεται να συσχετίζεται με τη φυσική εμφάνιση (*physical appearance*) και την προσωπικότητα (*personality*). Μέσα από ανασκόπηση βιβλιογραφίας ο Feingold (1992), συμπεραίνει ότι οι φυσικά ελκυστικοί άνθρωποι (*physical attractive people*) θεωρούνται από τους άλλους ως «πιο κοινωνικοί, σεξουαλικά ζεστοί, πνευματικά υγιείς, έξυπνοι, με περισσότερες κοινωνικές δεξιότητες», από ότι οι μη ελκυστικοί άνθρωποι (*unattractive people*). Αυτή η προκατάληψη για ευνοϊκότερη μεταχείριση των φυσικά ελκυστικών ανθρώπων επεκτείνεται και στα παιδιά. Οι δάσκαλοι βαθμολόγησαν τα ελκυστικά παιδιά ως πιο δημοφιλή και έξυπνα από ότι τα υπόλοιπα (Clifford and Walster, 1973).

Η φυσική εμφάνιση είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τις παραμέτρους του SWB. Έρευνες διερεύνησαν τη σχέση ανάμεσα στη φυσική εμφάνιση και την Ευτυχία. Στην έρευνα του Neto (2001), η βαθμολογία νεαρών ενηλίκων ως προς τη φυσική τους εμφάνιση φάνηκε να έχει ισχυρή συσχέτιση με την Ευτυχία. Οι Stokes και Frederick-Recascino (2003), βρήκαν ότι η εικόνα του σώματος (*body image*) συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής ελκυστικότητας (*sexual attractiveness*), η ανησυχία για το βάρος (*weight concern*) και η φυσική κατάσταση (*physical condition*) ενηλίκων γυναικών διαφόρων ηλικιών σχετίζεται με την Ευτυχία.

Η έρευνα των Holder και Coleman (2008), ερεύνησε τη σχέση ανάμεσα στην Ευτυχία, τη δημοτικότητα και τη φυσική εμφάνιση σε 817 παιδιά, τετάρτης μέχρι έκτης τάξης δημόσιων δημοτικών σχολείων. Τα παιδιά και οι γονείς τους συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για να αξιολογήσουν την Ευτυχία, τη δημοτικότητα και τη φυσική εμφάνιση των παιδιών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι μεταβλητές που σχετίζονταν με την ιδιοσυγκρασία, τη δημοτικότητα και τη φυσική εμφάνιση φάνηκαν να σχετίζονται με την Ευτυχία, ενώ οι δημογραφικές μεταβλητές δεν φάνηκαν να ευθύνονται για οποιαδήποτε σημαντική διακύμανση στο SWB των παιδιών.

Η δημοτικότητα πέρα από τη συσχέτισή της με την φυσική εμφάνιση, δείχνει να σχετίζεται και με την προσωπικότητα. Καθώς η προσωπικότητα έχει ισχυρά και επίμονα συσχετιστεί με την Ευτυχία των ενηλίκων, μια ανάλογη σχέση είναι πιθανόν να υπάρχει και στα παιδιά. Με την επιφύλαξη που αφορά την υπο-διαμόρφωση προσωπικότητα του παιδιού κάτω των 12 ετών, όπως θα δούμε παρακάτω. Διαστάσεις της προσωπικότητας φάνηκαν να προβλέπουν σε

σημαντικό βαθμό και την ευτυχία εφήβων. Για παράδειγμα, η αυτοεκτίμηση (self-esteem) και η αισιοδοξία (optimism-Mahon & Yarcheski, 2002), ο Νευρωτισμός και η Εσωστρέφεια (Introversion-Young & Bradley, 1998), φάνηκαν να προβλέπουν την Ευτυχία σε εφήβους. Σύμφωνα με τους Costa και McCrae (1994), η προσωπικότητα μπορεί να μην είναι σταθερή πριν την ηλικία των 30 ή ακόμα των 50, όπως αναφέρουν οι Shiner και Caspi (2003). Γι' αυτό, κατά τη διάρκεια της βρεφικής και παιδικής ηλικίας, όπου η προσωπικότητα ακόμα εξελίσσεται, δομές της προσωπικότητας (personality constructs) αναφέρονται συνήθως με τον όρο *ιδιοσυγκρασία (temperament)*. Η *ιδιοσυγκρασία* είναι κοινώς αποδεκτό ότι αποτελεί το πρώτο στάδιο από το οποίο αναπτύσσεται η προσωπικότητα του ατόμου (Buss & Plomin 1984· Rothbart, 2007).

Οι Holder και Klassen (2010), ερεύνησαν τη σχέση ανάμεσα στην ιδιοσυγκρασία και την ευτυχία 761 παιδιών ηλικίας 9-12 χρονών, που φοιτούσαν σε τέσσερα ιδιωτικά σχολεία και δύο ανεξάρτητα σχολεία (independent schools). Τα παιδιά συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για να αξιολογήσουν την ιδιοσυγκρασία και την Ευτυχία τους και οι γονείς των παιδιών συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για να αξιολογήσουν την Ευτυχία των παιδιών τους. Τα αποτελέσματα φαίνεται να υποδηλώνουν ότι χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας των παιδιών, όπως η Εξωστρέφεια και ο Νευρωτισμός, αποτελούσαν προγνωστικές παραμέτρους της Παιδικής Ευτυχίας. Συγκεκριμένα, τα παιδιά που φάνηκαν να είναι πιο κοινωνικά, λιγότερο ντροπαλά, λιγότερο συναισθηματικά και λιγότερο ανήσυχα έδειξαν να είναι πιο ευτυχισμένα.

Η προσωπικότητα, η φυσική εμφάνιση και κατ' επέκταση η δημοτικότητα του παιδιού, καθορίζονται κατά ένα μέρος από τα γονίδια, τα οποία συμβάλλουν και στην ικανότητα του παιδιού να κάνει από νωρίς φίλους. Οι φίλοι είναι σύμφωνα με τους Layard και Dunn (2009), ένα από τα στοιχεία που συντελούν σε μια καλή παιδική ηλικία με βάση τις απόψεις των ίδιων των παιδιών. Οι γονείς, οι δάσκαλοι, το σχολείο, η κοινωνία είναι αυτοί που θα καθοδηγήσουν το παιδί να διαμορφώσει καλές φιλίες. Οι καλές φιλίες αποτελούν τα θεμέλια που θα βοηθήσουν το παιδί να εισέλθει στον κοινωνικό κόσμο, ο οποίος παρέχει σ' αυτά συγκεκριμένους τρόπους ζωής (lifestyle).

3.3. Τρόπος ζωής (lifestyle) – δραστηριότητες αναψυχής (leisure activities)

Ο τρόπος ζωής αναφέρεται στον τρόπο που τα παιδιά περνούν τον ελεύθερό τους χρόνο και στις δραστηριότητες αναψυχής που τα ευχαριστούν. Τα τελευταία 20-30 χρόνια έγιναν κάποιες μαζικές αλλαγές στον κόσμο των παιδιών. Στο δυτικό τουλάχιστον κόσμο υπάρχουν περισσότερα χρήματα και περισσότερες δραστηριότητες αναψυχής για να ασχοληθούν, ενώ η επανάσταση στον τομέα της επικοινωνίας έχει εισαγάγει καινούριες δραστηριότητες, όπως η τηλεόραση, τα CDs, τα DVDs, τα βιντεοπαιχνίδια, τα κινητά τηλέφωνα και το διαδίκτυο. Δημιουργήθηκε, έτσι, μια κουλτούρα νέων ξεχωριστή από αυτή των ενηλίκων (Layard & Dunn, 2009).

Οι δραστηριότητες αναψυχής περιλαμβάνουν εθελοντικές δραστηριότητες, στις οποίες δεσμεύεται κανείς για απόλαυση (Hills & Argyle, 1998) και έχουν συνδεθεί με πολλά οφέλη υγείας, συμπεριλαμβανομένων της μείωσης του άγχους, της βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας (Wong, Wong, Pang, Azizah, & Dass, 2003) και της ενίσχυσης της γνωστική λειτουργίας (Singh-Manoux, Richards, & Marmot, 2003). Οι δραστηριότητες αναψυχής ενισχύουν το SWB και η σχέση αυτή φαίνεται ισχυρότερη από τη σχέση ανάμεσα στις δραστηριότητες αναψυχής και την υγεία (Sacker & Cable, 2006).

Οι θεωρίες αποδίδουν τη σχέση μεταξύ δραστηριοτήτων αναψυχής και Ευτυχίας σε πολλούς παράγοντες, όπως το γεγονός ότι οι δραστηριότητες αυτές ενισχύουν το SWB λειτουργώντας ως προστατευτικοί παράγοντες, παρέχοντας κοινωνική στήριξη, αισθήματα ικανότητας (competency) και νοήματος (meaning) και χαλάρωση (relaxation - Caldwell, 2005). Παρόλο που οι περισσότερες έρευνες και θεωρίες είναι βασισμένες στους έφηβους και στους ενήλικες, κάποια από τα ευρήματα μπορούν να ισχύουν και για τα παιδιά. Για παράδειγμα, μέσα από την έρευνα των Holder και Coleman (2009), διαπιστώθηκε ότι οι δραστηριότητες αναψυχής μπορούν να συμβάλουν στην Παιδική Ευτυχία, ενισχύοντας τις κοινωνικές σχέσεις, οι οποίες συνδέονται με το SWB των παιδιών.

Οι δραστηριότητες αναψυχής περιλαμβάνουν δραστηριότητες, οι οποίες επιλέγονται ελεύθερα. Αυτή η ελεύθερη επιλογή, η οποία είναι αποτέλεσμα εσωτερικών κινήτρων, μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της Ευτυχίας, της αυτονομίας (autonomy) και της αυτοπεποίθησης

(Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Συνήθως, υπάρχει μια αρνητική σχέση ανάμεσα στις δραστηριότητες που συμμετέχει ένα άτομο αλλά δεν έχει επιλέξει το ίδιο και στην αυτοεκτίμηση (self-esteem - Frederick-Recascino & Schuster-Smith, 2003). Οι δραστηριότητες των παιδιών συνήθως επιλέγονται από τους γονείς και έτσι μπορεί να μην συσχετίζονται θετικά με την Παιδική Ευτυχία (Holder, κ.ά., 2009), ενώ παράλληλα παρατηρείται σήμερα η τάση για υπερ-εμπλοκή των παιδιών σε εξωσχολικές δραστηριότητες.

Οι Holder, κ.ά. (2009), πραγματοποίησαν έρευνα με σκοπό να διερευνήσουν τη σχέση ανάμεσα σε ενεργητικές και παθητικές δραστηριότητες αναψυχής (active and passive leisure) και στο SWB των παιδιών. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 514 παιδιά ηλικίας 8-12 χρόνων, τα οποία φοιτούσαν στις τάξεις τετάρτη μέχρι έκτη δημοτικού (Grades 4-6), σε 13 δημόσια και ιδιωτικά σχολεία αστικών και αγροτικών περιοχών. Τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα και οι γονείς τους συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για να δώσουν πληροφορίες σχετικές με τις δραστηριότητες στις οποίες εμπλέκονται τα παιδιά και να αξιολογήσουν τη φυσική τους εμφάνιση, την αυτοαντίληψή τους (self-concept) και τελικά το πόσο ευτυχισμένα νιώθουν. Με βάση τα αποτελέσματα, η ενεργητική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα η φυσική άσκηση (physical activity), φάνηκε να είναι μέτρια και θετικά συσχετισμένη με το SWB των παιδιών, ενώ η παθητική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα η τηλεόραση και τα βιντεοπαιχνίδια, φάνηκε να είναι σε μικρό βαθμό και αρνητικά συσχετισμένη με το SWB.

Επιπλέον, η έρευνα αυτή διαπίστωσε ότι η συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες συσχετίζεται θετικά με την Παιδική Ευτυχία, εκτός κι αν τα παιδιά την αντιλαμβάνονται ως υπερβολική, οπότε μπορεί να τους προκαλεί άγχος. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η ενεργητική δραστηριότητα, μπορεί να συμβάλει στο SWB των παιδιών, γιατί οι κοινωνικές σχέσεις μπορούν να αναπτυχθούν και να ενδυναμωθούν με τη φυσική δραστηριότητα και ταυτόχρονα να αυξηθεί και η αυτοπεποίθησή τους. Σε παρόμοια αποτελέσματα καταλήγουν άλλες έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες η παρακολούθηση της τηλεόρασης και η ασχολία με τα βιντεοπαιχνίδια βρέθηκαν να συσχετίζονται αρνητικά με την Παιδική Ευτυχία (Argyle, 2001), γιατί συνδέονται με αυξημένους εφιάλτες στα παιδιά, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά το SWB (Van den Bulck, 2004). Επίσης, οι περισσότερες έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η χρήση του Διαδικτύου είναι επιζήμια για το SWB των παιδιών (Shaw & Gant, 2002). Τα

αποτελέσματα αυτής της έρευνας συμφωνούν με αυτό το συμπέρασμα, σύμφωνα με την οποία, ο χρόνος που ξοδεύουν τα παιδιά στον υπολογιστή, φάνηκε να είναι σταθερά αρνητικά συσχετισμένος με το SWB των παιδιών.

Οι καινούριες τεχνολογίες έχουν ανοίξει υπέροχες νέες πηγές γνώσεων, μουσικής, διασκέδασης και φιλίας. Η τηλεόραση και τα DVDs είναι παθητικές ασχολίες, ενώ κάποια βιντεοπαιχνίδια απαιτούν μια έντονα επικεντρωμένη δραστηριότητα (*intensely focused activity*). Τα κινητά τηλέφωνα, τα ηλεκτρονικά ταχυδρομεία, οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης κάνουν πιθανούς νέους τρόπους φιλίας/σχέσεων. Αυτές οι νέες τεχνολογίες έχουν σαφώς και πολύ σημαντικά πλεονεκτήματα, αλλά έχουν επίσης συνδεθεί με πολλά προβλήματα, όπως ο καταναλωτισμός, η επιθετικότητα, ο αλκοολισμός, το κάπνισμα, η παχυσαρκία, τα ναρκωτικά (Balding, 2007). Μια μεγάλη ημερολογιακή έρευνα (*diary study*- ONS Time Use Survey, 2001, *οπ. αν.* στους Layard & Dunn, 2001), στην οποία συμμετείχε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα περίπου 1000 παιδιών ηλικίας 8-15 χρονών, έδειξε ότι κατά μέσο όρο τα παιδιά παρακολουθούν τηλεόραση 17 ώρες την εβδομάδα, χρησιμοποιούν τον υπολογιστή ή παίζουν βιντεοπαιχνίδια περίπου τέσσερις ώρες την εβδομάδα, παίζουν άλλα παιχνίδια ή κάνουν διάφορα χόμπι για άλλες οκτώ ώρες και πηγαίνουν για ψώνια δύο ώρες την εβδομάδα.

Οι Layard και Dunn (2009), υποστηρίζουν ότι τα περισσότερα παιδιά απολαμβάνουν την καθημερινότητά τους και δεν πρέπει να ανησυχούμε αν οι ασχολίες που τους αρέσουν είναι διαφορετικές από αυτές που απολαμβάνουν οι γονείς τους. Αυτό που θα πρέπει να μας ανησυχεί είναι αν το επίπεδο της ευχαρίστησής τους φθίνει διαρκώς, όπως αποκαλύπτουν τα γεγονότα. Είναι μήπως αναγκαία μια ριζική αναθεώρηση των αξιών (*values*), των αξιών της κοινωνίας (*values of society*) και των αξιών που τελικά τα παιδιά υιοθετούν;

3.4. Αξίες (*values*)

Τα τελευταία χρόνια, θέματα που σχετίζονται με το χαρακτήρα (*character*), την αρετή (*virtue*) και την ηθική (*morality*) ανάμεσα στους νέους χαίρουν ιδιαίτερης προσοχής, από γονείς, εκπαιδευτικούς και πολιτικούς. Ένας από τους σημαντικότερους στόχους των οικογενειών, των σχολείων και των κοινωνιών είναι να δημιουργούν και να προάγουν καλό χαρακτήρα ανάμεσα

στα παιδιά και στους νέους. Τα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας (character strengths), αποτελούν ένα κομμάτι της υπο-διαμόρφωση προσωπικότητας του παιδιού και έρευνες δείχνουν (Benson, Leffert, Scales & Blyth, 1998; Scales, Benson, Leffert & Blyth, 2000) ότι ορισμένα είναι αρνητικά συσχετισμένα με διαταραχές της συμπεριφοράς και συναισθηματικά προβλήματα μεταξύ των νέων, όπως η κατάθλιψη, η εγκληματικότητα και η βία και θετικά συσχετισμένα με επιθυμητά αποτελέσματα, όπως η σχολική επιτυχία, η προκοινωνική συμπεριφορά (prosocial behavior) και η ικανότητα (competence). Τα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας ορίζονται ως μια οικογένεια θετικών γνωρισμάτων, τα οποία αντικατοπτρίζονται στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στις συμπεριφορές και είναι σημαντικά από μόνα τους, αλλά ταυτόχρονα προάγουν την ατομική ευτυχία και την Ικανοποίηση από τη Ζωή (Park & Peterson, 2006).

Οι Peterson και Seligman (2004), σε μια προσπάθειά τους να διακρίνουν εκείνα τα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας που συντελούν στην αύξηση του επιπέδου SWB, ταξινόμησαν τις αξίες (values) σε 24 θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας στο Values in Action (VIA) Classification. Ανέπτυξαν αξιόπιστες και έγκυρες έρευνες αυτο-αναφοράς (self-report surveys) για να μετρήσουν κάθε ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά σε νέους και ενήλικες (Peterson, Park & Seligman, 2005). Έρευνες έδειξαν σχέσεις ανάμεσα σε ορισμένα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας και στην Ικανοποίηση από τη Ζωή. Παρόλο που μέρος του ορισμού των χαρακτηριστικών ανθεκτικότητας είναι ότι συνεισφέρουν στην πραγμάτωση (fulfillment), «χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας της καρδιάς» (strengths of the heart), όπως η ενεργητικότητα (zest), η ευγνωμοσύνη (gratitude), η αγάπη (love) και η ελπίδα (hope) φάνηκαν πιο ισχυρά συνδεδεμένα με την Ικανοποίηση από τη Ζωή, από ότι πιο εγκεφαλικά χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας (cerebral strengths), όπως η αγάπη για να μαθαίνεις και να δημιουργείς (Park, Peterson & Seligman, 2004).

Οι Park και Peterson (2006), εξέτασαν τα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας και τη σχέση τους με την Ευτυχία ανάμεσα σε 680 παιδιά ηλικίας 3-9 χρόνων, χρησιμοποιώντας περιγραφές των γονιών (parental description), οι οποίες έγιναν μέσω διαδικτύου. Τα 24 χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας που αναφέρονται στο Values in Action (VIA) Classification, βρέθηκαν στις περιγραφές των γονιών, παρόλο που ορισμένα χαρακτηριστικά, όπως η αγάπη (love), η περιέργεια (curiosity), η καλοσύνη (kindness), η δημιουργικότητα (creativity) και το χιούμορ,

είχαν πιο συχνές αναφορές. Αντίθετα, τα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας που απαιτούν κάποιο βαθμό γνωστικής ωριμότητας, όπως το να είναι ένα παιδί ανοιχτόμυαλο (open-mindedness), η ευγνωμοσύνη (gratitude), η συγχώρεση (forgiveness), η σεμνότητα (modesty) και η αυθεντικότητα (authenticity) δεν αναφέρονταν συχνά. Η συσχέτιση ανάμεσα στην Ευτυχία και στα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας, όπως η αγάπη, η ενεργητικότητα και η ελπίδα ήταν εμφανής και ανάμεσα στα μικρά παιδιά, με εξαίρεση την ευγνωμοσύνη (gratitude), η οποία βρέθηκε να σχετίζεται με την Ευτυχία των παιδιών ηλικίας από 7 χρονών και πάνω.

Η αγάπη ως χαρακτηριστικό ανθεκτικότητας αποτελεί προδιάθεση μιας ασφαλούς σχέσης ανάμεσα σε ένα βρέφος και σε αυτόν που το φροντίζει, ενώ τα ασφαλώς προσκολλημένα παιδιά προσαρμόζονται ευκολότερα, ψυχολογικά και κοινωνικά σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους (Bowlby, 1969). Παράλληλα, η ελπίδα ως επίσης χαρακτηριστικό ανθεκτικότητας είναι πιθανόν να θεμελιώνεται από ένα αίσθημα ασφάλειας νωρίς στη ζωή (Erikson, 1963) και συσχετίζεται ισχυρά με το SWB (Snyder, 2000).

Η έρευνα χαρακτηριστικών ανθεκτικότητας ανάμεσα στα παιδιά επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα ερευνών μεταξύ εφήβων και ενηλίκων (Park, κ.ά., 2004). Τα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας της «καρδιάς» (strengths of the «heart») συσχετίζονται με την Ευτυχία σε αντίθεση με τα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας του «μυαλού» (strengths of the «mind»). Τα ευρήματα της έρευνας συγκλίνουν με αυτά άλλων ερευνών τα οποία επιβεβαιώνουν πολύ πιο δυνατές συσχετίσεις ανάμεσα στην Ευτυχία και στις καλές κοινωνικές σχέσεις (Happiness and good social relationships) παρά μεταξύ Ευτυχίας και ευφυΐας, σχολικής επίδοσης και επαγγελματικού κύρους (Happiness and intelligence, school grades and occupational prestige - Argyle, 2001· Diener & Seligman, 2002).

Τα πιο εξελιγμένα και σύνθετα χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας, όπως είναι το να είναι κανείς ανοιχτόμυαλος (open-mindedness), η συγχώρεση (forgiveness) και η πνευματικότητα (spirituality) πιθανόν να μην αναπτύσσονται ολοκληρωτικά πριν από την εφηβεία (Park & Peterson, 2006). Η σχέση ανάμεσα στο SWB και στην θρησκευτικότητα και πνευματικότητα έχει παρατηρηθεί σε διαφορετικές ομάδες ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων των εφήβων και ηλικιωμένων. Για παράδειγμα, έρευνα στην οποία συμμετείχαν έφηβοι, νεαροί ενήλικες και ηλικιωμένοι έδειξε ότι οι συμμετέχοντες και από τις τρεις ομάδες, οι οποίοι θεωρούσαν τους εαυτούς τους θρήσκους,

ήταν πιο ευτυχισμένοι από τους υπόλοιπους που θεωρούσαν τους εαυτούς τους ότι δεν ήταν θρησκευόμενοι (Francis, κ.ά., 2000). Επιπλέον, μαθητές γυμνασίου, οι οποίοι πήγαιναν στην εκκλησία σε τακτική βάση και μαθητές που δήλωσαν ότι χαρακτηρίζονται από πνευματικότητα, σημείωσαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης από άλλους μαθητές οι οποίοι δεν δήλωσαν ότι πηγαίνουν στην εκκλησία ή ότι χαρακτηρίζονται από πνευματικότητα (Pearce, Little & Perez, 2003).

Η σχέση ανάμεσα στην Ευτυχία και την θρησκευτικότητα και πνευματικότητα, παρόλο που διερευνήθηκε μεταξύ ενηλίκων και εφήβων, δεν μελετήθηκε αρκετά ανάμεσα στα παιδιά. Η έρευνα των Holder, κ.ά. (2010), μελέτησε αυτή τη σχέση ανάμεσα σε παιδιά ηλικίας 8-12 χρόνων. Επιλέχθηκαν παιδιά αυτής της ηλικίας, γιατί είναι αρκετά μεγάλα για να αναγνωρίσουν και να χρησιμοποιήσουν τα συναισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένης της Ευτυχίας, σε πολύπλευρες κοινωνικές περιστάσεις. Στην έρευνα συμμετείχαν 320 παιδιά από δύο δημόσια και δύο ιδιωτικά σχολεία. Τα ιδιωτικά σχολεία ήταν θρησκευόμενα (faith-based schools) και παρόλο που τα παιδιά ανήκαν σε ποικίλα θρησκευτικά δόγματα ή και σε κανένα, η διδασκαλία της χριστιανικής θρησκείας αποτελούσε μέρος του καθημερινού ωρολογίου προγράμματος. Η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα των παιδιών μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο Practices and Beliefs Scale, ενώ η Ευτυχία αξιολογήθηκε με προσωπικές μετρήσεις τόσο από παιδιά όσο και από γονείς. Σε γενικές γραμμές, τα παιδιά που φάνηκε ότι χαρακτηρίζονται από πνευματικότητα ήταν πιο ευτυχισμένα βάση των αυτο-αναφορών (self-report) και των δηλώσεων των γονιών. Συγκεκριμένα, τα προσωπικά (personal) και τα κοινωνικά (communal) πεδία της πνευματικότητας, όπως είναι για παράδειγμα το νόημα και η αξία ζωής καθώς και η ποιότητα και το βάθος των διαπροσωπικών σχέσεων αντίστοιχα, αποτελούσαν ισχυρούς προγνωστικούς παράγοντες της Παιδικής Ευτυχίας, ενώ η άσκηση των θρησκευτικών καθηκόντων είχε μόνο αδύνατη συσχέτιση με την Παιδική Ευτυχία.

Σύμφωνα με τους Layard και Dunn (2009), οι αξίες και τα πιστεύω μας αποτελούν τους λόγους για τους οποίους ζούμε. Μας δείχνουν πώς να συμπεριφερθούμε στις συνδιαλλαγές μας με τους άλλους και μας δίνουν τους σκοπούς για τους οποίους ζούμε. Μας καθορίζουν την ηθική και τις προσδοκίες και αντιπροσωπεύουν το πρότυπο του ατόμου στο οποίο θέλουμε να μοιάσουμε. Σύμφωνα με τους ερευνητές, είναι αναγκαίο, τα παιδιά να βοηθηθούν ώστε να αναπτύξουν τις

πνευματικές ιδιότητες της σκέψης και της εσωτερικής ειρήνης (spiritual qualities of wonder and inner peace) και την αίσθηση ότι ανήκουν σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό τους. Οι πνευματικοί άνθρωποι έχουν αυτή την εμπειρία, αλλά μπορεί να τη βιώσει ένα παιδί και μέσα από τη μουσική, το χορό, το θέατρο, την τέχνη, τη λογοτεχνία, την επιστήμη και την αγάπη για τη φύση. Κανένα παιδί δεν θα νιώσει ολοκληρωμένο (complete) χωρίς μια τέτοια πνευματική δέσμευση. Οι αξίες που υιοθετούν τα παιδιά είναι στο μεγαλύτερό τους μέρος οι αξίες του κόσμου γύρω τους. Οι γονείς αρχίζουν την διαδικασία και τα σχολεία τη συνεχίζουν, διαδραματίζοντας κι άλλους ζωτικούς ρόλους στις παιδικές ζωές.

3.5. Εκπαίδευση (schooling)

Έρευνες έδειξαν ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη σχολική εκπαίδευση (satisfaction with schooling) και τη γενική Ικανοποίηση από τη Ζωή (Suldo, κ.ά., 2006). Η σχέση αυτή φαίνεται τόσο ισχυρή, που η ικανοποίηση από την εκπαίδευση (satisfaction with schooling) έχει γίνει αποδεκτό ότι αποτελεί ένα από τα κρίσιμα συστατικά της γενικής Ικανοποίησης των παιδιών από τη Ζωή (children's overall Life Satisfaction - Huebner 1991). Οι Abbey και Andrews (1986), υποστηρίζουν ότι η ικανοποίηση των μαθητών από το σχολείο, συνδέεται με την ποιότητα ζωής και αντανακλά συναισθήματα όπως η Ευτυχία και η ευχαρίστηση από το σχολείο (enjoyment of school). Τέτοιες εμπειρίες από το σχολείο συνεισφέρουν στη γενική Ικανοποίηση από τη Ζωή ανάμεσα σε νέους ανθρώπους και είναι ζωτικής σημασίας για μια υγιή ανάπτυξη (Millstein, Nigthingale & Petersen, 1993).

Επιπλέον, έρευνες έδειξαν ότι οι μαθητές που είναι δυσαρεστημένοι από το σχολείο, είναι πιο πιθανόν να εμφανίσουν αρνητικά φυσικά και ψυχολογικά συμπτώματα σε σχέση με τους ευχαριστημένους από το σχολείο συνομηλίκους τους, όπως πονοκεφάλους, ζαλάδες, κατάθλιψη, ασυνήθιστη κόπωση, υπνηλία, κ.ά. (Rask, Aastedt-Kurki, Tarkka & Laippala, 2002; Natvig, Albrektsen & Qvarnstrom, 2003) και είναι πιο πιθανόν να πέσουν θύματα κατάχρησης ουσιών, σεξουαλικά επικίνδυνων συμπεριφορών, εγκληματικότητας και αυτοκτονίας (Levy-Garboua, Loheac & Fayolle, 2006). Σύμφωνα με τους Samdal, Nutbeam, Wold και Kannas (1998), το σχολείο μπορεί να διευκολύνει ή να παρεμποδίσει υγιείς συμπεριφορές. Οι μαθητές που είναι λιγότερο συνδεδεμένοι με το σχολείο είναι πιθανό να υιοθετήσουν ανθυγιεινές συμπεριφορές και εμφανίζουν περισσότερα προβλήματα υγείας, ενώ οι μαθητές που είναι ικανοποιημένοι από

το σχολείο είναι πιο πιθανόν να είναι ευτυχισμένοι, να απολαμβάνουν τη ζωή τους και να έχουν καλύτερη υγεία. Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγουν και οι Epstein (1981), Calabrese (1987) και Jessor (1991), υποστηρίζοντας ότι οι μαθητές που αντιπαθούν το σχολείο, είναι πιο πιθανόν να αποτύχουν ακαδημαϊκά και έχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο να υιοθετήσουν ψυχοσωματικά προβλήματα και μειωμένη ποιότητα ζωής.

Προηγούμενες έρευνες εισηγήθηκαν ότι τα χαρακτηριστικά που συνδέονται με μια θετική εικόνα του σχολείου είναι η συμμετοχή και η ανάληψη ευθύνης των παιδιών στη σχολική ζωή, καθώς και η καλή σχέση με τους δασκάλους τους (Epstein, 1981· Good & Brophy, 1986· Kottkamp & Mulhern, 1987). Αυτά τα ευρήματα συγκλίνουν με αυτά των ερευνών που μελετούν την επαγγελματική ικανοποίηση (job satisfaction) ανάμεσα στους ενήλικες και εισηγούνται ότι η εμπειρία της έρευνας των ενηλίκων στο περιβάλλον της δουλειάς είναι χρήσιμη για να αναπτυχθούν πιο ολοκληρωμένες και βασισμένες θεωρητικά έρευνες στο σχολικό περιβάλλον (Rudd & Walsh, 1993).

Οι Randolph, Kangas & Ruokamo (2010), μέσα από μια ανασκόπηση σχετικής βιβλιογραφίας, ομαδοποίησαν τους παράγοντες που σχετίζονται με τη σχολική ικανοποίηση σε τρεις κατηγορίες: τους σχολικούς παράγοντες (classroom/school factors), τους κοινωνικούς παράγοντες (social factors) και τους ατομικούς παράγοντες (individual factors). Όσο αφορά τους σχολικούς παράγοντες, οι έρευνες έδειξαν ότι οι μαθητές είναι πιο ευχαριστημένοι σε τάξεις, όπου επικρατεί δικαιοσύνη και ασφάλεια, καθώς επίσης και ένα θετικό ακαδημαϊκό κλίμα και επιτρέπεται σε αυτούς να συμμετέχουν σε μαθησιακές δραστηριότητες και να ελέγχουν το δικό τους περιβάλλον. Επίσης, αρκετές έρευνες διαπίστωσαν ότι οι μαθητές που συμπαθούν το δάσκαλο ή τη δασκάλα τους τείνουν να είναι και αυτοί που αγαπούν το σχολείο (Samdal, κ.ά., 1998· Baker, 1999). Έρευνες που ασχολήθηκαν με τους κοινωνικούς παράγοντες, έδειξαν ότι η υποστήριξη και η αποδοχή από τους δασκάλους και σε λιγότερο βαθμό από τους συνομηλίκους και η έλλειψη θυματοποίησης (victimization) και εκφοβισμού (bullying), αποτελούσαν σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες της σχολικής ικανοποίησης (Natvig, κ.ά., 2003· Samdal, κ.ά., 1998· Baker, 1999). Τέλος, ατομικοί παράγοντες, όπως η ακαδημαϊκή ικανότητα (academic competence), η δέσμευση το υ μαθητή στη μάθηση (commitment to learning), η γενική Ικανοποίηση από τη Ζωή, το φύλο και η ηλικία βρέθηκαν να αποτελούν

παράγοντες της σχολικής ικανοποίησης (Epstein & McPartland, 1976· Huebner, 1991· Samdal, κ.ά., 1998· Epstein 1981).

Πόσο, όμως, ευχαριστημένα είναι τα παιδιά από τα σχολεία τους; Τα δύο τρίτα των δεκάχρονων παιδιών στην έρευνα των Sammons, Sylva, Melhuish, Siraj-Blatchford, Taggart, Smees & Melhuish (2008), δήλωσαν ότι τις περισσότερες φορές τους αρέσει να πηγαίνουν στο σχολείο. Επίσης, οι περισσότεροι μαθητές ηλικίας 11, 13 και 15 χρονών, στη Νορβηγία, Λετονία, Φιλανδία και Σλοβακία δήλωσαν αρκετά ευχαριστημένοι από το σχολείο τους (Samdal, κ.ά., 1998), με τους μικρότερους μαθητές να δείχνουν πιο ευχαριστημένοι από τους μεγαλύτερους και τα κορίτσια να δηλώνουν πιο ευχαριστημένα από τα αγόρια. Το φύλο και η ηλικία των μαθητών διαπιστώθηκαν ως ισχυροί προγνωστικοί παράγοντες της γενικής σχολικής ικανοποίησης (overall satisfaction with schooling) και σε 331 Δανούς και Φιλανδούς μαθητές ηλικίας 6-13 χρονών (Randolph, κ.ά., 2010). Άλλος ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας στον οποίο καταλήγει η ίδια έρευνα είναι το κατά πόσο ένα παιδί συμπαθεί ή όχι το δάσκαλό του (teacher likeability).

Παρόλο που τα παιδιά ξοδεύουν ένα αρκετά μεγάλο μέρος τους χρόνου τους στο σχολείο, διαπιστώνεται ότι η προσοχή γύρω από το θέμα της σχολικής ικανοποίησης είναι μικρή. Εισηγήσεις για εκπαιδευτικές μεταρρυθμίσεις και σχολικές αναθεωρήσεις τυπικά επικεντρώνονται στα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και αφιερώνουν λίγο χρόνο για να αξιολογήσουν τα αποτελέσματα (Verkuyten & Thijs, 2002). Παρά τη σημασία που έχει η ικανοποίηση των μαθητών από το σχολείο, οι ερευνητές τείνουν να δίνουν έμφαση στα ακαδημαϊκά επιτεύγματα εις βάρος της ικανοποίησης των μαθητών (student satisfaction) από τη φοίτησή τους σε αυτό, σε καθημερινή βάση. Οι Sultó, κ.ά. (2006), υποστηρίζουν ότι στο σημερινό εκπαιδευτικό κλίμα οι εκπαιδευτικές έρευνες και οι επιτροπές αξιολόγησης τείνουν σχεδόν αποκλειστικά να εξισώνουν την εκπαιδευτική επιτυχία (educational success) με την ακαδημαϊκή επίδοση (academic performance). Έτσι, είναι πολύ πιθανόν μια δυναμική προσπάθεια για εκπαιδευτική μεταρρύθμιση με στόχο να μεγιστοποιήσει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, να αποτελέσει μια προσπάθεια εκπαιδευτικής μεταρρύθμισης, η οποία τελικά να μεγιστοποιήσει τη δυσaréσκεια από το σχολείο.

Συμπεράσματα - Σύνοψη

Ανακεφαλαιώνοντας το κεφάλαιο αυτό, φαίνεται ότι η έρευνα γύρω από την Ευτυχία των παιδιών αν και βρίσκεται ακόμα σε αρχικά στάδια έχει υποδείξει τη συσχέτιση αρκετών παραμέτρων με το SWB των παιδιών. Η *οικογένεια*, στην αρχή της παιδικής ηλικίας και στη συνέχεια *οι φίλοι* παρέχουν ένα υποστηρικτικό πλαίσιο στα παιδιά, μέσα στο οποίο μπορούν να νιώσουν οικειότητα, ασφάλεια, εμπιστοσύνη και να βιώσουν από κοινού ενδιαφέροντα και δραστηριότητες. Ατομικά χαρακτηριστικά του παιδιού, όπως η *δημοτικότητα*, η *φυσική εμφάνιση* και η *ιδιοσυγκρασία* δείχνουν να συσχετίζονται, επίσης, με την Παιδική Ευτυχία. Ο *τρόπος ζωής* των παιδιών αποτελεί άλλη μια παράμετρο της Παιδικής Ευτυχίας και αναφέρεται στον τρόπο που τα παιδιά επιλέγουν να ξοδέψουν τον ελεύθερό τους χρόνο. Αυτές οι δραστηριότητες αναψυχής παρέχουν στα παιδιά κοινωνική στήριξη, αισθήματα ικανότητας, νοήματος και χαλάρωσης και φαίνεται ότι συσχετίζονται με το SWB των παιδιών. Η προσοχή της έρευνας επικεντρώνεται και στις *αξίες* που οικογένεια και σχολείο προσπαθούν να καλλιεργήσουν στα παιδιά. Έχουν μελετηθεί διάφορα *χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας* τα οποία δείχνουν να σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία, όπως επίσης η *θρησκευτικότητα* και η *πνευματικότητα*. Το αίσθημα για ένα παιδί ότι ανήκει σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό του είναι ίσως η αιτία που κρύβεται πίσω από τη σχέση ανάμεσα στις δραστηριότητες αναψυχής, στις αξίες και την Παιδική Ευτυχία. Τέλος, η ικανοποίηση που νιώθουν τα παιδιά από το σχολείο βρέθηκε να σχετίζεται με τη γενική Ικανοποίηση από τη Ζωή δίνοντας έμφαση στη σημασία που έχει η σχολική ζωή στην Παιδική Ευτυχία. Το σχολικό κλίμα λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας, μειώνοντας την επίδραση ορισμένων παραγόντων επικινδυνότητας, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να αποτελέσει πλαίσιο που προάγει τόσο τη μάθηση όσο και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και προσαρμογή των παιδιών.

Η προαγωγή μιας υγιούς ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των παιδιών αποτελεί έναν από τους βασικούς στόχους μιας δυτικής κοινωνίας, όπου το ενδιαφέρον της εστιάζεται στην καλή ευημερία των πολιτών της. Τα τελευταία τριάντα χρόνια πραγματοποιήθηκαν συστηματικές έρευνες σε ενήλικες για να απαντηθούν ερωτήματα όπως «Πόσο ευτυχισμένοι είναι οι άνθρωποι;», «Ποιοι άνθρωποι είναι ευτυχισμένοι;» και «Ποια πράγματα κάνουν έναν άνθρωπο ευτυχισμένο;». Παρόμοια ερωτήματα άρχισαν, στις αρχές της δεκαετίας του '90, να απασχολούν μερικούς ερευνητές και όσο αφορά τα παιδιά. Η νέα οπτική της θετικής

ψυχολογίας, η οποία εστιάζει στην πρόληψη, στην αξιοποίηση των δυνατοτήτων και στην ενδυνάμωση των ατόμων και των περιβαλλόντων συστημάτων, κρίνει αναγκαία την έρευνα γύρω από τις παραμέτρους της Παιδικής Ευτυχίας.

3.6. Αναγκαιότητα της έρευνας

Ευρήματα ερευνών καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι άτομα με χαμηλότερη Ικανοποίηση από τη Ζωή (lower Life Satisfaction) κινδυνεύουν να διαμορφώσουν ποικίλα ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα, όπως είναι η κατάθλιψη (Furr & Funder, 1998· Lewinsohn, Redner & Seeley, 1991), σε αντίθεση, με άτομα που νιώθουν ψηλότερη Ικανοποίηση από τη Ζωή (higher Life Satisfaction), τα οποία είναι πιο ικανά στο να λύνουν προβλήματα αποτελεσματικά και είναι πιο πιθανόν να καλλιεργήσουν αρετές, όπως η συγχώρεση και η γενναιοδωρία και να αντισταθούν σε στρεσογόνα γεγονότα (stressful events - Frisch, 2000· Huebner, Suldo, Smith, & McKnight, 2004· Veenhoven, 1989). Γι' αυτό, μελετώντας τα επίπεδα και τις συσχετίσεις με την Ικανοποίηση από τη Ζωή, ανάμεσα σε παιδιά και νέους παίρνουμε πολύτιμες πληροφορίες για την προώθηση μιας υγιούς ανάπτυξης των νέων (Park, 2005).

Έρευνα που πραγματοποίησαν οι Diener και Lukas (2004), σε 48 χώρες έδειξε ότι οι ενήλικες επιθυμούν έντονα, υψηλά επίπεδα ευτυχίας για τα παιδιά τους, ενώ ο επιστημονικός διάλογος σχετικά με την Παιδική Ευτυχία είναι πρόσφατος και στο παρόν στάδιο αρκετά περιορισμένος (Holder & Klassen, 2010). Ελάχιστες έρευνες φαίνεται να έχουν ασχοληθεί με το τι πιστεύουν τα παιδιά σχετικά με την Ευτυχία (Layard & Dunn, 2009· Holder & Coleman, 2009), ενώ τόσο στο θέμα της Ευτυχίας των ενηλίκων, όσο και στο θέμα της Παιδικής Ευτυχίας δεν έχει εντοπιστεί καμιά έρευνα στον ελλαδικό και κυπριακό χώρο, γεγονός που καθιστά την παρούσα εργασία πρωτότυπη.

Ωστόσο, σύμφωνα με το πλαίσιο αρχών των νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων (Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, 2011), ένας από τους βασικούς στόχους του κυπριακού εκπαιδευτικού συστήματος είναι η δημιουργία ενός ανθρώπινου σχολείου. «Ανθρώπινο σχολείο», χαρακτηρίζεται το σχολείο στο οποίο κανένα παιδί δεν είναι δυστυχισμένο, δεν περιφρονείται, δεν αποκλείεται και δεν στιγματίζεται. Είναι, επίσης, το σχολείο όπου οι μαθητές βιώνουν την

παιδική και τη νεανική τους ηλικία ως τις πιο δημιουργικές και ευτυχισμένες περιόδους της ανθρώπινης ζωής.

Έχοντας στο επίκεντρο της προσοχής μας τη θετική ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ανθρώπου σε όλο το φάσμα της ζωής του και γνωρίζοντας ότι η γνωστική ωρίμανση καθώς και οι παράμετροι της Ευτυχίας μεταβάλλονται καθ' όλη της διάρκεια της ζωής, κρίνεται χρήσιμο να διερευνηθούν εκείνα τα πράγματα που καθιστούν ένα παιδί ευτυχισμένο.

Έτσι, προκύπτουν προς διερεύνηση ερωτήματα όπως: «Πώς ορίζουν την Ευτυχία τα ίδια τα παιδιά», «Σε ποιο βαθμό τα ατομικά χαρακτηριστικά του παιδιού, η οικογένεια, οι φίλοι, το σχολείο, ο τρόπος ζωής και οι αξίες που υιοθετεί ένα παιδί σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία;», «Ποια πράγματα κάνουν τα παιδιά ευτυχισμένα στο σχολείο», «Πώς συσχετίζεται ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών με την Παιδική Ευτυχία;», «Μήπως οι παράμετροι που συνδέουν τα ίδια τα παιδιά με την Ευτυχία διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία;».

Συγκεκριμένα, η παρούσα έρευνα έχει ως γενικό σκοπό **να διερευνήσει τις παραμέτρους που συνδέονται με την Ευτυχία των παιδιών ηλικίας 6-12 χρονών, όπως εκφράζονται από τα ίδια τα παιδιά**. Επιμέρους στόχοι της έρευνας είναι:

- Πώς ορίζουν την Ευτυχία τα ίδια τα παιδιά;
- Ποια πράγματα κάνουν σήμερα τα παιδιά ευτυχισμένα, σύμφωνα με τα ίδια τα παιδιά;
- Πώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται την Ευτυχία σε σχέση με διάφορους τομείς της ζωής (οικογένεια, φίλοι, σχολείο);
- Οι παράμετροι της Παιδικής Ευτυχίας διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, σύμφωνα με τις απαντήσεις των ίδιων των παιδιών;

ΜΕΡΟΣ Β΄: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται αναλυτική παρουσίαση της μεθοδολογικής πορείας, η οποία ακολουθήθηκε με στόχο να διερευνηθούν ο σκοπός και οι επιμέρους στόχοι της συγκεκριμένης έρευνας. Στην αρχή, παρουσιάζεται ο πληθυσμός και το δείγμα της έρευνας και ακολούθως γίνεται περιγραφή και τεκμηρίωση της στρατηγικής που επιλέγηκε ώστε να ανταποκρίνεται στο σκοπό και τους επιμέρους στόχους της έρευνας. Στη συνέχεια, γίνεται λεπτομερής αναφορά της ερευνητικής διαδικασίας, περιγράφονται τα ερευνητικά εργαλεία και οι μέθοδοι ανάλυσης δεδομένων και συζητούνται θέματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας.

4.1. Πληθυσμός – Ερευνητικό δείγμα

Ως πληθυσμός της έρευνας ορίζονται όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες που φοιτούσαν σε δημοτικά σχολεία της Κύπρου κατά τη σχολική χρονιά 2010-2011. Για την επιλογή του ερευνητικού δείγματος επιλέγηκε η μέθοδος της επιλεκτικής δειγματοληψίας, ή αλλιώς δειγματοληψία ευκολίας ή ευχέρειας στην οποία όπως αναφέρουν οι Παπαναστασίου και Παπαναστασίου (2005), ο ερευνητής επιλέγει για δείγμα οποιαδήποτε άτομα είναι άμεσα διαθέσιμα να λάβουν μέρος στην έρευνα. Οι Ψαρρού και Ζαφειρόπουλος (2004), αναφέρουν ότι αυτό είναι εφικτό όταν γνώμονας μας είναι η ευκολία και η διαθεσιμότητα των μελών που θα λάβουν μέρος. Όπως υποστηρίζουν, ο ερευνητής θα πρέπει να γνωρίζει ότι το δείγμα αυτό δεν είναι τυχαίο και έτσι η διεξαγωγή συμπερασμάτων στην παρούσα έρευνα θα αντιπροσωπεύει μόνο το δείγμα χωρίς να μπορεί να γίνει γενίκευση των συμπερασμάτων σε ολόκληρο τον πληθυσμό. Κάτι τέτοιο υποστηρίζει και ο Woods (1999), αναφέροντας ότι κάποτε δεν μπορούμε να αποφύγουμε το γεγονός ότι κάποια δείγματα δε θα είναι αντιπροσωπευτικά. Είναι, όμως πολύ δύσκολο σύμφωνα με την Bell (2007), σε ένα μικρής κλίμακας πρόγραμμα να βρεθεί ένα πραγματικά αντιπροσωπευτικό δείγμα. Σε μια τέτοια περίπτωση (στην οποία εμπίπτει και η παρούσα έρευνα με τους χρονικούς και πρακτικούς περιορισμούς κατά τη διεξαγωγή της), αναφέρει η πιο πάνω ερευνήτρια θα πρέπει να συμμετέχουν στην έρευνα όποια άτομα του συνολικού πληθυσμού είναι διαθέσιμα και πρόθυμα εκείνη τη στιγμή, γνωρίζοντας, βέβαια, τους περιορισμούς που προκύπτουν σχετικά με τους ισχυρισμούς που μπορούν να διατυπωθούν στη βάση των συγκεκριμένων δεδομένων.

Το ερευνητικό δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας αποτέλεσαν τα 292 παιδιά που φοιτούσαν στο Ενιαίο Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο Πεύκιος Γεωργιάδης, κατά τη σχολική χρονιά 2010-2011, στο οποίο εργάζεται η ερευνήτρια σε μόνιμη πρωινή ζώνη. Σκοπός της επικείμενης έρευνας είναι να αποτελέσει μια πιλοτική έρευνα γύρω από το θέμα της Παιδικής Ευτυχίας, το οποίο δεν φαίνεται μέχρι στιγμής να έχει διερευνηθεί τόσο στον κυπριακό όσο και στον ελλαδικό χώρο. Τα ευρήματα από την έρευνα αυτή πιθανόν να μην μπορούν να γενικευτούν, αλλά να αφορούν κυρίως το δείγμα της έρευνας και να αποτελούν ίσως μια ένδειξη για τα δεδομένα που ισχύουν στον πληθυσμό. Θεωρούμε ωστόσο, ότι θα μπορέσουν να αποτελέσουν την πιλοτική βάση για περαιτέρω έρευνα στο συγκεκριμένο θέμα σε παγκύπρια κλίμακα.

4.2. Ερευνητική στρατηγική

Η Bell (2007), αναφέρει ότι η επιλογή της μεθοδολογίας κατευθύνεται από τον σκοπό της έρευνας. Η έρευνα επισκόπησης ανταποκρίνεται στο σκοπό της συγκεκριμένης έρευνας, στην οποία σύμφωνα με τους Cohen, Manion και Morrison (2008), γίνεται συλλογή δεδομένων σε ένα συγκεκριμένο χρονικό σημείο, με στόχο να γίνει περιγραφή της φύσης των υπάρχουσών συνθηκών. Οι Παπαναστασίου και Παπαναστασίου (2005), συμπληρώνουν ότι στις περιγραφικές έρευνες (οι οποίες εντάσσονται στις έρευνες επισκόπησης), οι ερευνητές δεν υπεισέρχονται στις αιτίες που προκάλεσαν αυτή την εικόνα των πραγμάτων, ούτε και στις διαφορές ή σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών. Οι περιγραφικές έρευνες, αναφέρει ο Παρασκευόπουλος (1993), περιορίζονται στην καταγραφή του υπό μελέτη φαινομένου και στον απλό εντοπισμό πιθανών σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών του προβλήματος. Στην έρευνα αυτή, όπως αναφέρει και ο Θεοφιλίδης (1990) συλλέγονται δεδομένα – πληροφορίες για κάτι που ήδη έχει συμβεί και περιγράφεται το φαινόμενο που μελετάται. Με βάση τα πιο πάνω, η παρούσα έρευνα αποτελεί μια περιγραφική έρευνα, έχοντας ως σκοπό να διερευνήσει και να περιγράψει τις απόψεις των παιδιών για το πώς ορίζουν και πώς αντιλαμβάνονται την Ευτυχία, σε σχέση με διάφορους τομείς της ζωής τους.

Για τη συλλογή πληροφοριών στις έρευνες επισκόπησης επιλέγονται συνήθως μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες τεχνικές συγκέντρωσης δεδομένων: ερωτηματολόγιο, συνέντευξη, παρατήρηση, τυποποιημένα τεστ επιδόσεων ή γνώσεων, κλίμακες στάσεων ή

ανάλυση κάποιων στοιχείων καταγραμμένων σε κάποια αρχεία (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2005· Cohen, κ.ά., 2008). Με σκοπό να απαντηθούν οι επιμέρους στόχοι της έρευνας και έχοντας υπόψη το είδος της έρευνας και την ηλικία των συμμετεχόντων έγινε η κατάλληλη επιλογή των εργαλείων συλλογής δεδομένων.

4.3. Ερευνητική διαδικασία και εργαλεία συλλογής δεδομένων

Επειδή, οι συμμετέχοντες της έρευνας είναι παιδιά ηλικίας 6-12 χρόνων, η συλλογή πληροφοριών με ερωτηματολόγιο, σύμφωνα με τον Harter (1985), ίσως να παρουσιάζει δυσκολίες, γιατί είναι πιθανόν τα παιδιά αυτής της ηλικίας να δυσκολεύονται να αξιολογήσουν πληροφορίες από διάφορους τομείς της ζωής τους. Το ίδιο υποστηρίζουν και οι Clarebout, Elen, Leonard και Lowyck (2007), οι οποίοι αναφέρουν ότι η έρευνα που διερευνά τις αντιλήψεις των παιδιών είναι γεμάτη με δυσκολίες. Συχνά τα παιδιά δυσκολεύονται να εκφράσουν προσωπικές σκέψεις, συναισθήματα και αντιλήψεις σε έναν ερευνητή άγνωστο προς αυτά. Οι τεχνικές συγκέντρωσης δεδομένων, οι οποίες βασίζονται στη γλώσσα, όπως το ερωτηματολόγιο και η συνέντευξη, μπορούν να παρέχουν σχετικά περιορισμένη πρόσβαση στις σκέψεις των παιδιών.

Μια εναλλακτική τεχνική για συλλογή πληροφοριών από μικρά παιδιά αποτελεί η τεχνική του σχεδίου («draw-a-picture» technique). Αυτή η οπτική μέθοδος έχει πολλές δυναμικές. Τα σχέδια, σημειώνει ο Diem-Wille (2001), δείχνουν τη συναισθηματική κατάσταση του μυαλού ενός ατόμου πολύ καλύτερα από ότι οι λεκτικοί ορισμοί ή οι λεκτικές περιγραφές. Γι' αυτό, τα σχέδια μπορεί να αποτελούν έναν ισχυρό τρόπο πρόσβασης σε συναισθηματικές εμπειρίες των παιδιών. Επιπλέον, οι Thomas και Jolley (1998), υποστηρίζουν ότι μέσω του σχεδίου, τα παιδιά μπορούν να ανακαλέσουν και να εκφράσουν περισσότερες λεπτομέρειες για γεγονότα που απεικονίζουν. Για τους πιο πάνω λόγους στην εργασία αυτή αποφασίστηκε όπως υιοθετηθεί η τεχνική του σχεδίου ως εργαλείου συλλογής δεδομένων.

Οι Ανδρουλάκης, Κάκαρη και Μουσούρη (2009), υποστηρίζουν ότι η χρήση ενός ερευνητικού εργαλείου δεν αποκλείει τη χρήση ενός δεύτερου, αλλά βοηθά τον ερευνητή να διασταυρώσει τα

ευρήματά του καλύπτοντας σε μεγαλύτερο βαθμό τις ανάγκες της εργασίας του. Επιπλέον, μέσω της τριγωνοποίησης δίνεται η δυνατότητα σύγκρισης και ισορροπημένης παρουσίασης των δεδομένων (Smith, 1975). Έτσι, στην παρούσα εργασία επιλέγηκε ως δεύτερο εργαλείο συλλογής δεδομένων η συνέντευξη, γιατί αποτελεί μια προφορική παραγωγή από την οποία απορρέει ένας τεράστιος όγκος πληροφοριών (Ανδρουλάκης, κ.ά., 2009) και σε συνδυασμό με την τεχνική του σχεδίου θα ήταν εφικτή η συλλογή πληροφοριών ώστε να γίνει περισσότερο κατανοητό τι ζωγράφισαν τα παιδιά και γιατί. Επίσης, σύμφωνα με την Bell (1997), μέσα από τη συνέντευξη δύναται να ανιχνευθούν πιθανές αντιδράσεις ή συναισθήματα, τα οποία μια γραπτή απάντηση πιθανό να απέκρυπτε και παράλληλα να προσφέρει νέες ιδέες για περαιτέρω διερεύνηση πάνω στο ίδιο θέμα.

4.3.1. Διαδικασία συλλογής δεδομένων μέσω σχεδίου

Η τεχνική του σχεδίου επιλέγηκε ως η καταλληλότερη μέθοδος συλλογής δεδομένων για τη συγκεκριμένη έρευνα, η οποία ενδιαφερόταν να χρησιμοποιήσει ένα εργαλείο συλλογής δεδομένων κατάλληλο για ένα φάσμα ηλικιών από 6 μέχρι 12 χρόνων. Όπως αναφέρουν οι Harris, Harnett και Brown (2009), αυτή η τεχνική μπορεί να βοηθήσει παιδιά μικρής ηλικίας, χαμηλότερης μόρφωσης, αλλόγλωσσα ή με συγκεκριμένες μαθησιακές δυσκολίες να εκφράσουν καλύτερα τις απόψεις τους.

Αφού πρώτα ενημερώθηκε η διευθύντρια του σχολείου για το σκοπό, τη διαδικασία και τα εργαλεία συλλογής δεδομένων της έρευνας και κατόπιν έγκρισης, όλα τα παιδιά που φοιτούσαν στο Ενιαίο Ολοήμερο Σχολείο Πεύκιος Γεωργιάδης κατά τη σχολική χρονιά 2010-2011, κλήθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα, ζωγραφίζοντας ένα σχέδιο με θέμα «Ποια πράγματα με κάνουν Ευτυχισμένο», στα πλαίσια του μαθήματος της Τέχνης. Το μάθημα της Τέχνης είναι μία φορά την εβδομάδα στο Ωρολόγιο Πρόγραμμα των παιδιών. Τα παιδιά που απουσίαζαν από το σχολείο τη μέρα του συγκεκριμένου μαθήματος δεν έλαβαν μέρος στην έρευνα. Το σχέδιό έπρεπε να ολοκληρωθεί από τα παιδιά σε ένα ογδοντάλεπτο. Αποκλείστηκαν από την έρευνα μόνο τα σχέδια 6 παιδιών Α΄ τάξης, είτε γιατί καμιά από τις τέσσερις ζωγραφιές τους δεν μπόρεσαν να ερμηνευτούν από την ερευνήτρια, είτε γιατί έλειπε το λεκτικό σχόλιο ή δεν ήταν ξεκάθαρο το θέμα της ζωγραφιάς. Τελικά συμμετείχαν στην έρευνα 264 παιδιά, 126 αγόρια και 138 κορίτσια. Το μάθημα της Τέχνης διεξάγεται στο σχολείο από δύο εκπαιδευτικούς σε ειδικά

εξοπλισμένη αίθουσα, όπου η μια εκπαιδευτικός διδάσκει στις δύο Πρώτες τάξεις και η άλλη εκπαιδευτικός στα υπόλοιπα δεκατρία τμήματα του σχολείου. Στον **Πίνακα 1** που ακολουθεί, παρουσιάζεται ο καταμερισμός των παιδιών σε τμήματα, καθώς και ο αριθμός των παιδιών που τελικά συμμετείχε στην έρευνα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

<u>Αριθμητικά δεδομένα συμμετοχής των παιδιών στην έρευνα</u>		
<u>Τμήμα</u>	<u>Αρ. παιδιών κατά τμήμα</u>	<u>Αρ. παιδιών που έλαβαν μέρος στην έρευνα</u>
A'1	21	16
A'2	21	18
B'1	19	18
B'2	19	16
B'3	19	19
Γ'1	23	22
Γ'2	20	15
Γ'3	21	19
Δ'1	23	21
Δ'2	18	18
Δ'3	20	19
E'1	15	15
E'2	15	12
Στ'1	19	19
Στ'2	19	17
Σύνολο	292	264

Οι δύο εκπαιδευτικοί πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας είχαν ενημερωθεί για το σκοπό της εργασίας και είχαν πάρει προφορικά και γραπτά (βλ. Παράρτημα 1) οδηγίες για τη διεξαγωγή του συγκεκριμένου μαθήματος. Τα παιδιά πριν από την έναρξη του μαθήματος ενημερώθηκαν,

επίσης, για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Οι οδηγίες που δόθηκαν στα παιδιά στην αρχή του μαθήματος της Τέχνης ήταν γραμμένες και στον πίνακα, ώστε να αποφευχθούν όσο το δυνατόν οι διευκρινιστικές ερωτήσεις από τα παιδιά. Τα παιδιά πήραν από ένα χαρτί μεγέθους A4 και κλήθηκαν να ζωγραφίσουν τέσσερα πράγματα ή στιγμές/καταστάσεις της ζωής τους που τα κάνουν Ευτυχισμένα/Χαρούμενα, ιεραρχώντας τις ζωγραφιές τους ξεκινώντας από την πιο ευτυχισμένη στη λιγότερο ευτυχισμένη στιγμή. Το Σχέδιο 1 που παρουσιάζεται πιο κάτω, αποτελεί ένα δείγμα της εργασίας των παιδιών:



Σχέδιο 1: δείγμα σχεδίου από κορίτσι Δ' τάξης.

Η εργασία αυτή αποσκοπούσε να δώσει απαντήσεις στους τρεις πρώτους επιμέρους στόχους της έρευνας: «Πώς ορίζουν την Ευτυχία τα ίδια τα παιδιά;», «Ποια πράγματα κάνουν σήμερα τα παιδιά ευτυχισμένα, σύμφωνα με τα ίδια τα παιδιά;» και «Πώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται την Ευτυχία σε σχέση με διάφορους τομείς της ζωής (οικογένεια, φίλοι, σχολείο);».

Για να είναι ευκολότερη και πιο ακριβής η ερμηνεία του σχεδίου στην ανάλυση δεδομένων από την ερευνήτρια, ζητήθηκε από τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν ένα σχετικό λεκτικό σχόλιο (μια λέξη/φράση) που να αποδίδει την ερμηνεία της ζωγραφιάς τους. Τέλος, τα παιδιά κλήθηκαν να καταγράψουν στο χαρτί το ονοματεπώνυμο και το τμήμα τους, ώστε να είναι δυνατός ο εντοπισμός του σχεδίου τους σε τυχόν συνέντευξη που θα ακολουθούσε και επίσης να μπορεί μέσω της καταγραφής της τάξης στην οποία ανήκει το κάθε παιδί, να γίνει διερεύνηση του τέταρτου επιμέρους στόχου, που είναι «Οι παράμετροι της Παιδικής Ευτυχίας διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, σύμφωνα με τις απαντήσεις των ίδιων των παιδιών;». Το ονοματεπώνυμο των παιδιών χρησιμοποιήθηκε μόνο για να μπορέσει η ερευνήτρια να ξεχωρίσει τα σχέδια των παιδιών που θα συμμετείχαν αργότερα σε συνέντευξη. Όλα τα σχέδια κρατήθηκαν από την ερευνήτρια για τους σκοπούς της έρευνας.

Η συλλογή των σχεδίων από όλα τα τμήματα ξεκίνησε στις 14 Φεβρουαρίου, 2011 και ολοκληρώθηκε μέσα σε διάστημα 15 ημερών. Ακολούθως, η ερευνήτρια προχώρησε στη συλλογή πληροφοριών μέσω του δεύτερου εργαλείου συλλογής δεδομένων, που είναι η συνέντευξη.

4.3.2. Συνεντεύξεις

Για τους σκοπούς της παρούσας εργασίας, η ημιδομημένη συνέντευξη θεωρήθηκε ως η καταλληλότερη μέθοδος για τη συλλογή επιπρόσθετων πληροφοριών από ένα δεύτερο εργαλείο, γιατί όπως υποστηρίζει και η Berg (2001), είναι χρήσιμη όταν σκοπός του ερευνητή είναι να μάθει για τις απόψεις του συμμετέχοντα πάνω σε κάποιο θέμα. Επιπλέον, μέσα από μια ημιδομημένη συνέντευξη, ο ερευνητής έχει τη δυνατότητα να υποβάλει προκαθορισμένες ερωτήσεις, αλλά ταυτόχρονα και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου (Παπαναστασίου και Παπαναστασίου, 2005). Επιπλέον, η ημιδομημένη συνέντευξη, σύμφωνα με τους Duffy, Ferguson και Watson (2004), παρέχει ευελιξία στον ερευνητή, δίνοντάς του τη δυνατότητα να διερευνά σε βάθος θέματα σχετικά με την ερευνητική ερώτηση και επιτρέπει την εξερεύνηση και διασαφήνιση των σχολίων των ερωτώμενων, κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας. Έτσι, ο ερευνητής έχει τη δυνατότητα να κάνει ερωτήσεις-κλειδιά αλλά ταυτόχρονα και την ελευθερία στην ακολουθία των ερωτήσεων και του βάθους της εξερεύνησης ακολουθώντας πάντα τη σκέψη του ερωτώμενου.

Οι Ψαρρού και Ζαφειρόπουλος (2004), αναφέρουν ότι η συνέντευξη πρέπει να προετοιμάζεται με λεπτομέρεια, να είναι επιστημονικά συστηματοποιημένη και να προβλέπει τη διατύπωση των θεμάτων υπό μορφή ερωτήσεων και την προσαρμογή των θεμάτων στο πνευματικό επίπεδο των ατόμων στα οποία απευθύνεται αλλά και την ενημέρωση των ατόμων από τα οποία θα ληφθεί η συνέντευξη. Επειδή στη συγκεκριμένη έρευνα οι ερωτώμενοι ήταν παιδιά, η ερευνήτρια ζήτησε τηλεφωνικώς τη συγκατάθεση των γονιών τους και τους ενημέρωσε σχετικά με το σκοπό της έρευνας και το θέμα της συνέντευξης. Ετοιμάστηκε σειρά ερωτήσεων από την ερευνήτρια σε συνεργασία με τους σύμβουλους καθηγητές που θα αποτελούσε το πλαίσιο-οδηγό της συνέντευξης. Πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας μέσω συνεντεύξεων, πραγματοποιήθηκαν δύο πιλοτικές συνεντεύξεις, σε κορίτσια 7 και 11 χρόνων, με στόχο το εργαλείο συλλογής δεδομένων να δοκιμαστεί και να αναπροσαρμοστεί, ώστε να φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα και να είναι κατάλληλο για το σκοπό της έρευνας (Bell, 2007).

Μια ομαδική συνέντευξη των παιδιών του δείγματος πιθανόν να δημιουργούσε πρακτικά προβλήματα και ίσως οι απόψεις του ενός παιδιού να επισκίαζαν τις απόψεις των άλλων, ενώ παράλληλα να υπήρχε δυσκολία στην απομαγνητοφώνηση και καταγραφή των δεδομένων (Watts & Ebbott, 1987). Έτσι, αποφασίστηκε να γίνουν ατομικά οι συνεντεύξεις, γιατί σύμφωνα με τους Παπαναστασίου και Παπαναστασίου (2005), η συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις ιδέες, τις σκέψεις και τις απόψεις του συνεντευξιζόμενου είναι ευκολότερη μέσα από την αλληλεπίδραση των δύο προσώπων.

Μετά τη συλλογή όλων των σχεδίων από τα παιδιά, διεξήχθησαν δέκα ημιδομημένες συνεντεύξεις από παιδιά διαφορετικής ηλικίας και φύλου. Συγκεκριμένα, στις συνεντεύξεις συμμετείχαν τρία αγόρια και επτά κορίτσια, από επτά μέχρι έντεκα χρόνων. Η επιλογή τους έγινε σύμφωνα με την επιλεκτική-βολική δειγματοληψία και τη θετική ανταπόκρισή των γονιών και των ίδιων των παιδιών για συμμετοχή τους στην έρευνα. Γνωρίζοντας ότι η συνέντευξη θεωρείται από τις πιο χρονοβόρες διαδικασίες συλλογής δεδομένων, με τη συγκεκριμένη μέθοδο δειγματοληψίας υπήρξε ευκολία πρόσβασης στα υποκείμενα της έρευνας και εξοικονόμηση χρόνου (Ψαρρού & Ζαφειρόπουλος, 2001). Επίσης, η επιλογή του δείγματος έγινε σύμφωνα με το κριτήριο της ενδεικτικότητας (significance), σύμφωνα με το οποίο γίνεται κατορθωτή η επιλογή ενός δείγματος από διαφορετικές ομάδες ηλικίας και φύλου (Ανδρουλάκης, κ.ά., 2009).

Οι συνεντεύξεις είχαν διάρκεια περίπου δέκα λεπτά και μετά από τη συγκατάθεση των ίδιων των παιδιών ηχογραφήθηκαν και απομαγνητοφωνήθηκαν για σκοπούς συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων. Κρίθηκε χρήσιμο να ηχογραφηθεί η συνομιλία της ερευνήτριας με το κάθε παιδί, ώστε να είναι ευκολότερη η ανάλυση περιεχομένου, η κωδικοποίηση και ο εντοπισμός των σημαντικών σχολίων (Bell, 2007). Η μαγνητοφωνημένη συνέντευξη μπορεί να ακουστεί πολλές φορές και να αποδώσει την ατμόσφαιρα της συνέντευξης και το νόημα της απάντησης του παιδιού στο μέγιστο βαθμό (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2005).

Η ερευνήτρια φρόντισε ώστε να δημιουργήσει μια άνετη ατμόσφαιρα κατά τη διάρκεια της συνέντευξης και κατέβαλε προσπάθεια ώστε η συνομιλία να πάρει τη μορφή μιας ευχάριστης συνομιλίας, όπως εισηγούνται και οι Παπαναστασίου και Παπαναστασίου (2005). Γι' αυτό αποφασίστηκε, όπως ζητηθεί πρώτα από κάθε παιδί να μιλήσει ελεύθερα για το σχετικό σχέδιο που ζωγράφησε στο μάθημα της Τέχνης. Προσπάθεια της ερευνήτριας ήταν να νιώσει από την αρχή άνετα το παιδί και κατόπιν μέσα από την περιγραφή του σχεδίου, το οποίο είχε από πριν ξεχωρίσει από τα υπόλοιπα η ερευνήτρια, να γίνουν αβίαστα και οι υπόλοιπες τέσσερις ερωτήσεις ανοικτού τύπου που πλαισίωσαν-οδηγού της συνέντευξης (βλ. Παράρτημα 2). Οι ερωτήσεις που ακολουθούσαν είχαν σκοπό να απαντήσουν κυρίως στον τρίτο στόχο, δηλαδή τη διερεύνηση του πώς τα ίδια τα παιδιά συνδέουν την Ευτυχία με διάφορους τομείς της ζωής τους. Γι' αυτό, προσπάθεια της ερευνήτριας ήταν μέσα από τις ερωτήσεις να γίνει ένας χωροχρονικός διαχωρισμός μιας καθημερινής μέρας, καθώς επίσης και να γίνει διάκριση ανάμεσα σε μια καθημερινή μέρα και στο Σαββατοκύριακο. Με αυτόν το χωροχρονικό διαχωρισμό μπορούσαν να γίνουν πιο ξεκάθαροι ορισμένοι τομείς της ζωής όπως η οικογένεια, οι φίλοι, το σχολείο και να συσχετιστούν με την Παιδική Ευτυχία. Η συνέντευξη έκλεινε με μια δήλωση που τα παιδιά καλούνταν να συμπληρώσουν σχετικά με το τι σημαίνει Ευτυχία για τα ίδια, ώστε να διερευνηθεί σε μεγαλύτερο βάθος ο πρώτος επιμέρους στόχος της εργασίας που αναφέρεται στο πώς ορίζουν τα παιδιά την έννοια της Ευτυχίας. Οι δέκα συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν το πρώτο δεκαήμερο του Μάρτη, 2011. Στη συνέχεια αναλύθηκαν τα δεδομένα που προέκυψαν και από τα δύο εργαλεία της έρευνας.

4.4. Ανάλυση δεδομένων

Όταν συγκεντρώθηκαν τα δεδομένα από τα σχέδια των παιδιών σειρά είχε η ανάλυσή τους. Ακολουθήθηκε, ποιοτική ανάλυση δεδομένων, η οποία σύμφωνα με τους Cohen, κ.ά. (2007), είναι ερμηνευτική. Τα σχέδια των παιδιών αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας ανάλυση περιεχομένου (Bell, 2007), ώστε να βρεθούν οι συχνότητες των λέξεων και των εικόνων μέσα στα παιδικά σχέδια και στη συνέχεια να συσχετιστούν με την Παιδική Ευτυχία. Η μέτρηση της συχνότητας της κάθε ιδέας/λέξης είναι επίσης μια στρατηγική ανάλυσης που αναφέρεται στους κανόνες για παραγωγή νοήματος από δεδομένα των Miles και Huberman (1994).

Στη συνέχεια, τα δεδομένα κωδικοποιήθηκαν και ομαδοποιήθηκαν. Οι ζωγραφιές των παιδιών με τη βοήθεια των λεκτικών σχολίων ερμηνεύτηκαν και ομαδοποιήθηκαν σε κατηγορίες. Αρχικά, η ερευνήτρια χρησιμοποίησε λέξεις ή φράσεις κλειδιά για να ερμηνεύσει τα θέματα των σχεδίων, όπως για παράδειγμα είναι οι λέξεις/φράσεις «εγώ και τα αδέρφια μου», «σκύλος», «αθλήματα», «μουσική», κ.ά. Καθώς προχωρούσε η κωδικοποίηση των σχεδίων και η καταγραφή των συχνοτήτων κάθε λέξης/φράσης κλειδί, άρχισαν να δημιουργούνται διάφορες ομάδες στις οποίες μπορούσαν οι λέξεις/φράσεις κλειδιά να ομαδοποιηθούν. Για παράδειγμα, οι φράσεις «εγώ και η μαμά μου», «εγώ και ο μπαμπάς μου», «εγώ και οι γονείς μου», «εγώ και τα αδέρφια μου», «εγώ και η οικογένειά μου», «εγώ και τα ξαδέλφια μου», κ.ά., δημιουργούσαν την ομάδα «Οικογένεια», ενώ λέξεις όπως «χορός», «τηλεόραση», «παιχνίδι», «αθλήματα», κ.ά., φάνηκε να ανήκουν στην ευρύτερη ομάδα «Ελεύθερος χρόνος».

Η ανάλυση των σχεδίων ήταν αρκετά σύνθετη αφού κάθε παιδί ζωγράφιζε τέσσερα σχέδια. Αρχικά, έγινε η καταγραφή της συχνότητας της κάθε λέξης/φράσης κλειδί που ζωγράφιζε το παιδί. Αν δύο ή περισσότερα από τα σχέδια που ζωγράφιζε ένα παιδί αφορούσαν την ίδια λέξη/φράση κλειδί, τότε η ερευνήτρια τα κωδικοποιούσε δύο ή περισσότερες φορές. Για παράδειγμα, ένα παιδί στην πρώτη του ζωγραφιά σχεδίασε τον εαυτό του δίπλα σε ένα παιδί γράφοντας «Εγώ και ο φίλος μου ο Μιχάλης» και στη δεύτερη σχεδίασε πάλι τον εαυτό του δίπλα σε ένα άλλο παιδί γράφοντας «Εγώ και ο φίλος μου ο Αντρέας». Τότε οι δύο αυτές ζωγραφιές κωδικοποιήθηκαν ως δύο συχνότητες κάτω από τη λέξη κλειδί «φίλοι». Επίσης, πολλές φορές μια ζωγραφιά μπορούσε να κατηγοριοποιηθεί σε δύο ομάδες. Για παράδειγμα, ένα παιδί ζωγράφιζε τον εαυτό του μαζί με τη μαμά του στη θάλασσα με το λεκτικό σχόλιο

«Μου αρέσει να πηγαίνω με τη μαμά μου στη θάλασσα». Τότε, το σχέδιό του κωδικοποιήθηκε σε δύο ομάδες, στην ομάδα «Οικογένεια», όπου ανήκει η υποκατηγορία «εγώ και η μαμά μου» και στην ομάδα «Φύση», όπου ανήκει η υποκατηγορία «θάλασσα». Επίσης, στην ανάλυση των σχεδίων συμπεριλήφθηκαν όλα τα σχέδια των παιδιών που κατόρθωσαν να συμπληρώσουν με νόημα τουλάχιστον μια από τις τέσσερις ζωγραφίες. Οι συχνότητες των ιδεών που προέρχονταν μέσα από τα σχέδια ομαδοποιήθηκαν σε τομείς της ζωής, όπως «Οικογένεια», «Παρέα», «Ελεύθερος χρόνος», «Επαφή με τη φύση», «Κατοικίδια Ζώα», «Ειδικές περιστάσεις», «Σχολείο», «Επιβραβεύσεις», «Ξεκούραση» και «Υλικά αγαθά», ώστε να διερευνηθούν οι πρώτοι τρεις επιμέρους στόχοι της έρευνας, αλλά και κατά τάξη, όπως επίσης και κατά φύλο με σκοπό να βρεθούν απαντήσεις για τον τέταρτο επιμέρους στόχο που αφορούσε τη μεταβλητότητα των παραμέτρων της Παιδικής Ευτυχίας ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων έγινε με βάση τις συχνότητες που εμφανίστηκε η κάθε κατηγορία, χωρίς να είναι δυνατή η εξεύρεση ποσοστών επί του συνόλου των παιδιών. Αυτό κρίθηκε αναγκαίο αφού ο αριθμός των σχεδίων ήταν μεγαλύτερος από τον αριθμό των παιδιών (κάθε παιδί ζωγράφιζε από μία μέχρι τέσσερις ζωγραφίες) και επίσης μια ζωγραφιά μπορούσε να κωδικοποιηθεί σε μια, δυο και σε μερικές περιπτώσεις τρεις κατηγορίες.

Στον **Πίνακα 2** που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι κατηγορίες θεμάτων, όπως αυτές δημιουργήθηκαν μέσα από τα παιδικά σχέδια:

ΠΙΝΑΚΑΣ 2
Κατηγορίες θεμάτων σχετικών με την Παιδική Ευτυχία

Οικογένεια	Σχολείο	Παρέα	Ελεύθερος χρόνος	Ξεκούραση/ Διακοπές	Κατοικίδιο	Επιβραβεύσεις	Ειδικές περιστάσεις	Επαφή με τη φύση	Υλικά αγαθά
Εγώ και η μαμά μου	Ενδιαφέροντα	Φίλοι	Υπολογιστής/ Ηλεκτρονικά	Ταξίδι/κρουαζιέρα/ αξιοθέατα/ αεροπλάνο	Σκύλος	Μετάλλιο/βραβείο/ κύπελλο	Καρναβάλι	Αστέρια/φεγγάρι/ ήλιος	Φαγητό
Εγώ και ο μπαμπάς μου	Μου αρέσει το σχολείο	Ρομαντική σχέση	Τηλεόραση	Διακοπές/πισίνα/ ξενοδοχείο/εξοχικό	Γάτα	Βάζω γκολ	Τσίρκο	Ουράνιο τόξο/ουρανός	Δώρα/Jumbo/ αγοράζω πράγματα
Εγώ και οι γονείς μου	Φεύγω από το σχολείο		Μουσική	Ύπνος	Άλλα ζώα	Άριστα σε εξέταση/ κερδίζω σε διαγωνισμούς	Έχω τα γενέθλιά μου	Ψάρεμα/βάρκα/ σκάφος	Τυχερό νόμισμα
Εγώ και τα αδέρφια μου	Δεν έχω διάβασμα		Χορός	Χαλάρωση		Νικό σε παιχνίδι	Πάρτι	Θάλασσα	Καινούριο σπίτι / κρεβάτι/ αυτοκίνητο/ γραφείο/ τηλεόραση
Εγώ και η οικογένειά μου	Πρώτη μέρα στο σχολείο		Ψώνια			Νικά η ομάδα μου	Αγώνας ποδοσφαίρου	Βουνό	
Εγώ και τα ξαδέλφια μου	Τρέχω στο διάδρομο του σχολείου/ παίζω στην αυλή		Ζωγραφική				Κατασκήνωση	Χωράφια/λιβάδι	
Επιστροφή στην οικογένεια	Εκδρομή		Κατασκευές				Εκδρομή	Βροχή	
Εγκυμοσύνη/ γέννηση αδερφού	Μαθήματα		Αθλήματα				Υπεραγορά mall	Δάσος/φύση	
Εγώ και η γιαγιά μου	Δάσκαλοι		Γράφο παραμύθια	Διάβασμα			Χριστούγεννα	Χαρταετός	
Εγώ και η γιαγιά και ο παππούς μου			Ιπασία				Δώρα από τον Άγιο Βασίλη	Χιόνια	
Εγώ και ο νονός μου			Skate-board				Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις	Φάρμα	
Εγώ και η θεία μου			Μαγειρική				Πάσχα	Λουλούδια/ πεταλούδες	
Φροντίδα			Παιδότοπος				Έβγαλα το δόντι μου	Πίκνικ	
			Ποδήλατο				Όταν βλέπω μικρό μωρό	Δέντρα/ φυτεύω/σκαλίζω/ φτιάχνω	
			Παιχνίδι				Είμαι στην αιώρα	δεντρόσπιτο	
			Παίζω θέατρο				Σκι	Άνοιξη	
			Μοτοσικλέτα				Water Park	Χωριό	
			Βόλτες				Disney Land		
							Σινεμά		
							Εστιατόριο		

Μετά την ολοκλήρωση της ανάλυσης των σχεδίων, απομαγνητοφωνήθηκαν οι συνεντεύξεις και ακολουθήθηκε ανάλυση του περιεχομένου των συνεντεύξεων και οργάνωσή τους με βάση τους επιμέρους στόχους. Αναζητήθηκαν ομοιότητες ανάμεσα στις απαντήσεις και έγιναν διάφορες κατηγοριοποιήσεις με στοιχεία που η ερευνήτρια θεωρούσε ότι είχαν τη μεγαλύτερη σημασία (Bell, 2007). Οι συνεντεύξεις είχαν ως σκοπό να διερευνηθούν σε μεγαλύτερο βάθος τους πρώτους τρεις επιμέρους στόχους και ιδιαίτερα τον τρίτο στόχο που σκόπευε να συσχετίσει την Παιδική Ευτυχία με διάφορους τομείς της ζωής, όπως οικογένεια, φίλοι, σχολείο κ.ά. Επιπλέον, τα ευρήματα από τα σχέδια διασταυρώθηκαν με αυτά των συνεντεύξεων, ώστε να εξασφαλιστούν θέματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας, τα οποία αναλύονται στη συνέχεια.

4.5. Εξασφάλιση εγκυρότητας και αξιοπιστίας

Η εγκυρότητα των μετρήσεων είναι ουσιαστικής σημασίας για μια αποτελεσματική έρευνα. Η Bell (2007), αναφέρει ότι η εγκυρότητα μιας έρευνας εξαρτάται από το αν ο σχεδιασμός και ο έλεγχος του εργαλείου ή των εργαλείων της έρευνας, μετράει ή περιγράφει αυτό που σκοπεύει να μετρήσει ή να περιγράψει και παράγει αληθοφανή αποτελέσματα. Οι Cohen, κ.ά. (2007), υποστηρίζουν ότι η εγκυρότητα παρουσιάζει διαβαθμίσεις, δηλαδή αναφέρεται σε ποιο βαθμό ένα εργαλείο μέτρησης είναι έγκυρο. Στη συγκεκριμένη έρευνα, έγινε προσπάθεια να αυξηθούν τα επίπεδα εγκυρότητας όσον αφορά τα αποτελέσματα από την τεχνική του σχεδίου, δίνοντας πρώτον, σαφείς οδηγίες στα παιδιά σχετικά με το θέμα της ζωγραφιάς τους και δεύτερον, κάθε ζωγραφιά των παιδιών συνοδευόταν με ένα λεκτικό σχόλιο, ώστε να μην υπάρχουν λανθασμένες ερμηνείες των σχεδίων από την ερευνήτρια.

Όσον αφορά την εξωτερική εγκυρότητα, στην παρούσα εργασία δεν μπορεί να εξασφαλιστεί, γιατί, όπως ήδη αναφέρθηκε στο υποκεφάλαιο 4.1 «Πληθυσμός - Ερευνητικό δείγμα», σε αυτήν συμμετέχει ένα επιλεκτικό δείγμα παιδιών και πιθανόν να μην μπορεί να γίνει γενίκευση των αποτελεσμάτων στον υπόλοιπο πληθυσμό. Σκοπός της επικείμενης έρευνας είναι να αποτελέσει τον πιλότο μιας μεταγενέστερης έρευνας.

Επιπλέον, η συνέντευξη ως δεύτερο εργαλείο συλλογής δεδομένων, προσφέρει πληροφορίες ψηλότερης ποιότητας και λιγότερης μεροληψίας, αυξάνοντας την εγκυρότητα των μετρήσεών μας, γιατί σύμφωνα με τους Παπαναστασίου και Παπαναστασίου (2005), προϋπόθεση για

ψηλότερη εγκυρότητα αποτελεί η εμπιστοσύνη του ερωτώμενου προς τον συνεντευκτή. Δεδομένης της εμπιστοσύνης και της προθυμίας που έδειξαν τα παιδιά που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις προς την ερευνήτρια, η εγκυρότητα στην παρούσα έρευνα θεωρείται δεδομένη. Παράλληλα, η πιλοτική εφαρμογή των συνεντεύξεων με στόχο την τελειοποίηση του πλαισίου-οδηγού ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στο σκοπό της έρευνας, οδήγησε, σύμφωνα με την Bell (1997), στον έλεγχο της αξιοπιστίας των δεδομένων.

Η εφαρμογή δύο διαφορετικών εργαλείων συλλογής δεδομένων, του σχεδίου και της συνέντευξης, αυξάνει την εγκυρότητα των μετρήσεων και ενισχύει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την τριγωνοποίηση των μεθόδων και την αντιπαραβολή και σύγκλιση των δεδομένων που προέρχονται από διαφορετικά εργαλεία (Robson, 2007). Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί όσον αφορά την αξιοπιστία των εργαλείων συλλογής δεδομένων ότι οι συνεντεύξεις έγιναν όλες από το ίδιο άτομο στον ίδιο χώρο, ενώ η συλλογή των σχεδίων έγινε επίσης σε ίδιο χώρο, χρησιμοποιώντας τις ίδιες ακριβώς οδηγίες κάθε φορά, σε δεκατρία τμήματα του σχολείου από μια εκπαιδευτικό και στα δύο τμήματα Πρώτης τάξης από άλλη.

Στο επόμενο κεφάλαιο παρουσιάζονται και ερμηνεύονται τα αποτελέσματα της έρευνας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Γενικός σκοπός της επικείμενης έρευνας, όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, ήταν να διαπιστωθεί μέσα από τα παιδικά σχέδια και τις συνεντεύξεις με τα παιδιά, ποιες παράμετροι συνδέονται με την Παιδική Ευτυχία, με βάση τις απόψεις παιδιών ηλικίας 6-12 χρονών. Στη βιβλιογραφία του θέματος, διαπιστώθηκε ότι οι παράμετροι της Παιδικής Ευτυχίας φαίνεται να σχετίζονται με διάφορους τομείς της ζωής των παιδιών, όπως είναι η *Οικογένεια*, *οι Φίλοι*, *το Σχολείο* και *οι διάφορες Δραστηριότητες* στις οποίες εμπλέκονται τα παιδιά στον ελεύθερό τους χρόνο και σε αυτό αναφέρεται και ο τρίτος επιμέρους στόχος της έρευνας. Δηλαδή στο πώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται την Ευτυχία σε σχέση με τους διάφορους τομείς της ζωής. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έχει ως σκοπό να δώσει απαντήσεις και στους υπόλοιπους επιμέρους στόχους της έρευνας, οι οποίοι διερευνούν το πώς ορίζουν τα ίδια τα παιδιά της έρευνας την Ευτυχία, ποια πράγματα θεωρούν τα ίδια ότι τα κάνουν σήμερα ευτυχισμένα και αν αυτά διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.

Μετά από την κωδικοποίηση των σχεδίων της έρευνας, όπως φαίνεται στον Πίνακα 2, που παρουσιάζεται στο κεφάλαιο «Μεθοδολογία», οι τομείς *Οικογένεια*, *Φίλοι*, *Σχολείο* και *Ελεύθερος Χρόνος*, εμφανίζονται, επιβεβαιώνοντας έτσι τα ευρήματα της βιβλιογραφίας, αλλά και κάποιοι καινούριοι τομείς κάνουν την εμφάνισή τους μέσα από τα παιδικά σχέδια, όπως είναι *τα Κατοικίδια*, *οι Επιβραβεύσεις*, *η Επαφή με τη φύση*, *οι Ειδικές Περιστάσεις*, *τα Υλικά αγαθά* και *η Ξεκούραση/Διακοπές*. Βέβαια, η κάθε κατηγορία εμφανίζεται σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, με διαφορετικές συχνότητες σε κάθε ηλικία, αλλά και ανάμεσα στα δύο φύλα, γεγονός που αξίζει βαθύτερης ανάλυσης και ερμηνείας. Στον **Πίνακα 3** που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι συχνότητες με τις οποίες εμφανίζονται οι πιο πάνω κατηγορίες σε κάθε τάξη ξεχωριστά. Οι αριθμοί που καταγράφονται στον πίνακα αντιπροσωπεύουν τις συχνότητες με τις οποίες παρουσιάστηκε η κάθε κατηγορία στην κάθε τάξη:

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

Συχνότητα αναφοράς σε κάθε κατηγορία

Κατηγορία	Τάξη						Σύνολο
	Α'(N=34)	Β'(N=53)	Γ'(=56)	Δ'(N=58)	Ε'(N=27)	Στ'(N=36)	
Οικογένεια	14	35	23	42	23	12	149
Φίλοι	11	10	22	30	13	14	100
Σχολείο	3	11	2	8	2	0	26
Ελεύθερος χρόνος	21	65	66	43	29	85	309
Κατοικίδια	6	10	6	11	7	6	46
Επιβραβεύσεις	1	0	11	4	7	2	25
Επαφή με τη φύση	35	28	24	10	10	5	112
Ειδικές περιστάσεις	10	21	50	48	11	15	155
Υλικά αγαθά	0	8	9	6	0	1	24
Ξεκούραση/Διακοπές	5	20	16	29	8	9	87

*N= αριθμός παιδιών κάθε τάξης

Από τον Πίνακα 3, φαίνεται ότι η κατηγορία *Ελεύθερος χρόνος*, η οποία εμφανίστηκε 309 φορές στο σύνολο των σχεδίων της έρευνας, παρουσιάζεται με τη μεγαλύτερη συχνότητα. Πιο αναλυτικά, σε τέσσερις από τις έξι τάξεις και συγκεκριμένα στη Β', Γ', Ε' και Στ' τάξη, η κατηγορία αυτή εμφανίζεται με τη μεγαλύτερη συχνότητα, ενώ στην Α' και στη Δ' τάξη η κατηγορία αυτή παρουσιάζεται με τη δεύτερη μεγαλύτερη συχνότητα. Αξίζει επισήμανσης, το γεγονός ότι στη Στ' τάξη η συγκεκριμένη κατηγορία παρουσιάζεται με πολύ μεγαλύτερη συχνότητα σε σχέση με άλλες κατηγορίες. Η κατηγορία *Ελεύθερος χρόνος* περιλαμβάνει δραστηριότητες αναψυχής, οι οποίες φάνηκε μέσα από τα σχέδια των παιδιών ότι προσφέρουν σε αυτά ευχαρίστηση, όπως είναι η χρήση του υπολογιστή και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, η παρακολούθηση της τηλεόρασης, η μουσική, ο χορός, τα ψώνια, η ζωγραφική και οι κατασκευές, η συμμετοχή σε αθλήματα, η συγγραφή παραμυθιών, το διάβασμα βιβλίων και περιοδικών, το παιχνίδι με σανίδα (skate-board), η μαγειρική, οι επισκέψεις σε παιδότοπους, η άσκηση με το ποδήλατο, το ελεύθερο παιχνίδι και η ενασχόληση με μηχανές/μοτοσικλέτες.

Οι δραστηριότητες αυτές, σύμφωνα με τους Csikszentmihalyi και Hunter (2003), επιλέγονται ελεύθερα, είναι αποτέλεσμα εσωτερικών κινήτρων και μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση της Ευτυχίας, της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησης. Επίσης, όπως αναφέρει και ο Caldwell

(2005), λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες, παρέχοντας κοινωνική στήριξη, αισθήματα ικανότητας, νοήματος και χαλάρωσης και έτσι ενισχύουν το SWB των παιδιών.

Μέσα από τις συνεντεύξεις με τα παιδιά φάνηκε πόσο σημαντικός είναι ο ελεύθερος χρόνος γι' αυτά και πόσο μεγάλη ευχαρίστηση απολαμβάνουν όταν ξεφεύγουν από τη ρουτίνα του σχολείου και έχουν στη διάθεσή τους ελεύθερο χρόνο να ξοδέψουν σε πράγματα που αγαπούν. Πιο κάτω παρατίθενται αποσπάσματα από τις συνεντεύξεις με τα παιδιά, στα οποία φαίνεται η μεγάλη σημασία που έχει ο ελεύθερος χρόνος για τα ίδια τα παιδιά (βλ. Παράρτημα 3):

«Είμαι χαρούμενος που πάω σπίτι μου, γιατί εν να 'χω ελεύθερο χρόνο να κάμω ότι θέλω.», (Συνέντευξη 3, αγόρι, 10 χρονών).

«Νιώθω χαρούμενη (όταν τελειώνει μια σχολική μέρα)..... και νιώθω ότι είμαι χαρούμενη για το χρόνο μου.», (Συνέντευξη 5, κορίτσι, 7 χρονών).

«Το άλλο που μου αρέσει (τα Σαββατοκύριακα) είναι ότι έχω πολύ ελεύθερο χρόνο να κάμνω ότι θέλω», (Συνέντευξη 4, αγόρι, 10 χρονών).

«(Όταν ξυπνώ το πρωί του Σαββάτου νιώθω) Ωραία, επειδή πηγαίνω στο μάθημα πιάνου και μετά η μέρα μου είναι ελεύθερη και μπορώ να κάνω ότι θέλω.» (Συνέντευξη 9, κορίτσι, 11 χρονών).

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να διερευνήσουμε ποιες δραστηριότητες προτιμούν περισσότερο τα παιδιά και αν υπάρχει διαφοροποίηση στις προτιμήσεις τους ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.

5.1. Κατηγορία *Ελεύθερος χρόνος*

Στον Πίνακα 4 που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι συχνότητες της κατηγορίας *Ελεύθερος χρόνος* μαζί με τις υποκατηγορίες της, ενώ ταυτόχρονα φαίνεται η διάκριση ανάμεσα σε ηλικία και φύλο:

ΠΙΝΑΚΑΣ 4
Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία *Ελεύθερος χρόνος* στα παιδικά σχέδια

Κατηγορία	Τάξη												Σύνολο		
	Α'(N=34)		Β'(N=53)		Γ'(=56)		Δ'(N=58)		Ε'(N=27)		Στ'(N=36)		συν.	συν.	συν.
	Α (15)	Κ (19)	Α (28)	Κ (25)	Α (29)	Κ (27)	Α (29)	Κ (29)	Α (9)	Κ (18)	Α (16)	Κ (20)	Α (126)	Κ (138)	Α+Κ (264)
Υπολογιστής/ Ηλεκτρονικά	0	0	4	1	8	0	19	2	3	1	9	6	43	10	53
Τηλεόραση	1	0	2	0	6	1	3	2	1	0	4	5	17	8	25
Μουσική	0	0	1	0	2	4	1	2	1	5	9	15	14	26	40
Χορός	0	0	1	3	0	2	0	1	0	0	1	6	2	12	14
Ψώνια	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	0	5	5
Ζωγραφική	1	0	3	3	0	2	0	0	2	3	5	2	11	10	21
Κατασκευές	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Αθλήματα	4	2	14	1	15	6	4	1	6	3	8	3	51	16	67
Γράφω παραμύθια/ ιστορίες	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	2
Διαβάζω βιβλία/ περιοδικά	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	2	3	5
Skate-board	0	0	3	1	0	0	0	1	0	0	2	0	5	2	7
Μαγειρική	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	2
Παιδότοποι	1	5	2	10	7	1	0	3	1	2	0	0	11	21	32
Ποδήλατο	0	1	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	5	2	7
Παιχνίδι	4	2	4	3	2	1	0	0	1	0	0	0	11	6	17
Παίζω θέατρο	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1
Μοτόρα	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
Βόλτες	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0
Πατινάζ	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	1	3	4
Ιππασία	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Σύνολο	11	10	40	25	43	23	29	14	15	14	41	44	179	130	
κατά φύλο															
Σύνολο	21		65		66		43		29		85		309		

*N= αριθμός παιδιών κάθε τάξης, Α= αριθμός αγοριών κάθε τάξης, Κ= αριθμός κοριτσιών κάθε τάξης

Στον Πίνακα 4 φαίνεται ότι η υποκατηγορία *Αθλήματα* παρουσιάζεται στα σχέδια των παιδιών με τη μεγαλύτερη συχνότητα. Αυτή η υποκατηγορία περιλαμβάνει δραστηριότητες τις οποίες ονόμασαν τα παιδιά στο λεκτικό σχόλιο της ζωγραφιάς τους. Τέτοιες δραστηριότητες είναι η

καλαθόσφαιρα, το ποδόσφαιρο, η χειροσφαίριση, η πετόσφαιρα, το κολύμπι, η ολυμπιακή γυμναστική, η ρυθμική γυμναστική, το τένις, το καράτε, το Taekwondo, το χόκεϊ και το μποξ. Η υποκατηγορία *Υπολογιστής/Ηλεκτρονικά* παρουσιάζεται με τη δεύτερη μεγαλύτερη συχνότητα. Οι δύο αυτές λέξεις/φράσεις κλειδιά, ομαδοποιήθηκαν ως μια υποκατηγορία, γιατί θεωρήθηκαν ότι αφορούσαν και οι δύο ηλεκτρονικά παιχνίδια, αφού στα λεκτικά σχόλιά τους τα παιδιά έγραφαν κυρίως «*Μου αρέσει να παίζω στον υπολογιστή*» ή «*Μου αρέσει να παίζω ηλεκτρονικά παιχνίδια*». Και οι δυο αυτές υποκατηγορίες εμφανίστηκαν πολύ περισσότερες φορές σε σχέδια αγοριών παρά κοριτσιών, γεγονός που δηλώνει ότι τα αγόρια απολαμβάνουν περισσότερο από ότι τα κορίτσια να ασχολούνται στον ελεύθερό τους χρόνο με αθλήματα και να παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Μια άλλη υποκατηγορία που συγκεντρώνει αρκετές συχνότητες στην κατηγορία *Ελεύθερος χρόνος* είναι η *Μουσική*, με την οποία φαίνεται να προτιμούν να ασχολούνται περισσότερο τα κορίτσια από ότι τα αγόρια, αφού εμφανίστηκε περισσότερες φορές σε σχέδια κοριτσιών. Η υποκατηγορία *Μουσική* περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως «*Ακούω μουσική*», «*Τραγουδώ*», «*Παίζω πιάνο/αρμόνιο/κιθάρα/ντραμς*», «*Έκανα τον DJ*» και «*Πήγα στη συναυλία του Σάκη Ρουβά*». Επίσης, η υποκατηγορία *Παιδότοποι* συγκεντρώνει αρκετές συχνότητες, η οποία σύμφωνα με τις ερμηνείες των λεκτικών σχολίων των παιδιών περιλαμβάνει και τις *βόλτες σε πάρκα, λούνα παρκ και ζωολογικούς κήπους*. Η υποκατηγορία αυτή εμφανίζεται περισσότερο στις μικρές τάξεις (Α', Β', Γ') από ότι στις μεγαλύτερες και δεν εμφανίζεται σε κανένα σχέδιο παιδιού Στ' Τάξης, αποτέλεσμα που δείχνει την ευχαρίστηση που παίρνουν τα μικρά παιδιά παίζοντας σε τέτοιους χώρους, ενώ μεγαλώνοντας το ενδιαφέρον των παιδιών για τέτοιου είδους παιχνίδι μειώνεται.

Η υποκατηγορία *Τηλεόραση* εμφανίζεται σε 25 σχέδια, από τα οποία τα περισσότερα είναι σχέδια αγοριών, ενώ η υποκατηγορία *Ζωγραφική* παρουσιάζεται σε 21 σχέδια χωρίς ιδιαίτερη διαφοροποίηση ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια. Η ενασχόληση των παιδιών με ένα *Παιχνίδι* εμφανίστηκε 17 φορές στα σχέδια της έρευνας συνοδευόμενη με λεκτικά σχόλια όπως «*Μου αρέσει να παίζω*», «*Μου αρέσει να παίζω με το αυτοκινητάκι μου*», «*Μου αρέσει να παίζω με τα*

lego/Gormitti μου», «*Μου αρέσει να πηδώ ανάποδα*», «*Μου αρέσει να παίζω τραμπολίνο*». Μέσα από τα σχόλια των παιδιών φαίνεται ότι τα παιδιά σε αυτές τις ζωγραφιές έδειχναν την προτίμησή τους στο μοναχικό παιχνίδι σε αντίθεση με άλλα σχόλια όπου έγραφαν «*Μου αρέσει να παίζω με τους φίλους μου*» ή «*Μου αρέσει να παίζω με τα αδέρφια μου*», κ.α. τα οποία αντιστοιχούν σε περισσότερο κοινωνικά παιχνίδια. Η υποκατηγορία αυτή εμφανίστηκε σε σχέδια παιδιών Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξης και σε ένα αγόρι της Ε΄ τάξης και προτιμήθηκε περισσότερο από αγόρια παρά κορίτσια. Αυτό δείχνει ότι στα μικρά παιδιά αρέσει περισσότερο να παίζουν με τα παιχνίδια τους μόνα τους παρά στα μεγαλύτερα.

Μια άλλη διαφοροποίηση στις δραστηριότητες *Ελεύθερου χρόνου* ανάμεσα στα δύο φύλα είναι η ενασχόληση με το χορό. Η υποκατηγορία *Χορός* εμφανίστηκε σε δύο σχέδια αγοριών και σε 12 σχέδια κοριτσιών. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι στα κορίτσια αρέσει περισσότερο να ασχολούνται με το χορό στον ελεύθερό τους χρόνο από ότι στα αγόρια. Επίσης, η υποκατηγορία *Ψώνια* παρουσιάζεται μόνο σε 5 σχέδια κοριτσιών, γεγονός που δηλώνει ότι μόνο 5 κορίτσια της έρευνας έδειξαν ότι τους αρέσει να ψωνίζουν. Άλλες υποκατηγορίες που εμφανίζονται με πολύ μικρές συχνότητες στα σχέδια της έρευνας είναι η *συγγραφή παραμυθιών/ιστοριών*, *το διάβασμα βιβλίων/περιοδικών*, *το παιχνίδι με σανίδα (skate-board)*, *η μαγειρική*, *η άσκηση με το ποδήλατο*, *η υποκριτική*, *η ενασχόληση με τις μοτοσικλέτες*, *η ιππασία*, *το πατινάζ* και *οι βόλτες*.

Δυο τυπικά σχέδια παιδιών στα οποία παρουσιάζεται η κατηγορία *Ελεύθερος χρόνος* είναι τα ακόλουθα:



Σχέδιο 2: δείγμα σχεδίου στην κατηγορία Ελεύθερος χρόνος, από κορίτσι Στ' τάξης



Σχέδιο 3: δείγμα σχεδίου στην κατηγορία Ελεύθερος χρόνος, από αγόρι Στ' τάξης

Μια άλλη κατηγορία, η οποία εμφανίζεται να σχετίζεται με την Παιδική Ευτυχία είναι οι *Ειδικές περιστάσεις*.

5.2. Κατηγορία *Ειδικές Περιστάσεις*

Η κατηγορία αυτή εμφανίζεται σε 154 ζωγραφίες των παιδιών και παρουσιάζεται με τη μεγαλύτερη συχνότητα στη Δ΄ τάξη, ενώ συγκεντρώνει αρκετές συχνότητες και στις υπόλοιπες τάξεις. Σε αυτή την κατηγορία, η ερευνήτρια ομαδοποίησε λέξεις/φράσεις κλειδιά, τα οποία αναφέρονται σε κάποιες εκδηλώσεις/εορτασμούς/δραστηριότητες, που συμβαίνουν είτε μεμονωμένα κατά τη διάρκεια του χρόνου, είτε σε τακτά χρονικά διαστήματα. Στον **Πίνακα 5** που ακολουθεί, παρουσιάζεται η κατηγορία *Ειδικές περιστάσεις* με όλες τις υποκατηγορίες της και τις συχνότητες που συγκέντρωσε μέσα από τα παιδικά σχέδια σε κάθε τάξη:

ΠΙΝΑΚΑΣ 5
Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία *Ειδικές περιστάσεις* στα παιδικά σχέδια

Ειδικές περιστάσεις	Τάξεις						Σύνολο συχνοτήτων
	Α΄ (N=34)	Β΄ (N=53)	Γ΄ (N=56)	Δ΄ (N=58)	Ε΄ (N=27)	ΣΤ΄ (N=36)	
Καρναβάλι/μεταμφιέσεις	2	4	10	5	0	2	23
Τσίρκο, κλόουν	0	1	0	0	1	0	2
Έχω τα γενέθλιά μου	2	4	21	13	4	7	51
Πάρτι	1	5	3	1	3	2	15
Αγώνας ποδοσφαίρου	0	0	0	2	0	1	3
Κατασκήνωση	0	0	0	1	0	3	4
Εκδρομή	0	1	0	0	2	0	3
Υπεραγορά Mall	0	0	0	1	0	0	1
Χριστούγεννα	4	3	3	7	1	0	18
Δώρα από τον Άγιο Βασίλη	1	2	2	5	0	0	10
Χριστουγ. εκδηλώσεις	0	0	1	0	0	0	1
Πάσχα	0	0	0	2	0	0	2
Έβγαλα το δόντι μου	0	0	0	1	0	0	1
Όταν βλέπω μικρό μωρό	0	0	0	1	0	0	1
Είμαι στην αιώρα	0	0	0	2	0	0	2
Σκι	0	0	2	1	0	0	3
Water Park	0	0	1	0	0	0	1
Disney Land	0	0	1	3	0	0	4
Σινεμά	0	1	5	3	0	0	8
Εστιατόριο	0	0	1	0	0	0	1
Σύνολο συχνοτήτων ανά τάξη	10	21	50	48	11	15	

*N= αριθμός παιδιών κάθε τάξης

Στον Πίνακα 5, φαίνεται ότι οι περισσότερες συχνότητες στην κατηγορία Ειδικές περιστάσεις προέρχονται από τα παιδιά της Γ΄ και Δ΄ τάξης. Στη δεξιά στήλη του πίνακα, παρουσιάζονται οι συχνότητες που συγκέντρωσε η κάθε υποκατηγορία από όλα τα παιδιά του σχολείου. Η υποκατηγορία «Έχω τα γενέθλιά μου» παρουσιάζεται με τη μεγαλύτερη συχνότητα σε σχέση με τις υπόλοιπες, ενώ οι υποκατηγορίες «Καρναβάλι/μεταμφιέσεις», «Χριστούγεννα» και «Πάρτι» συγκεντρώνουν, επίσης, αρκετές συχνότητες. Αξίζει να σημειωθεί ότι η υποκατηγορία «Χριστούγεννα» δεν εντοπίστηκε στα σχέδια των παιδιών της Στ΄ τάξης, ενώ παρουσιάζεται μόνο σε ένα σχέδιο παιδιού Ε΄ τάξης και η υποκατηγορία «Δώρα από τον Άγιο Βασίλη» δεν εντοπίστηκε σε κανένα σχέδιο παιδιών Ε΄ και Στ΄ τάξης. Η πιο πάνω διαπίστωση ίσως να οφείλεται στο μαγικό στοιχείο που περιλαμβάνουν τα Χριστούγεννα - με τον ερχομό του Άγιου Βασίλη και το μοίρασμα των δώρων - κάτι που συναρπάζει ίσως περισσότερο τα μικρά παιδιά σε σχέση με τα μεγαλύτερα.

Τα δεδομένα στον Πίνακα 5 φαίνεται να συσχετίζουν την Παιδική Ευτυχία με την εκδήλωση κάποιων ειδικών περιστάσεων, όπως είναι το να γιορτάζει ένα παιδί τα γενέθλιά του παρέα με φίλους και συγγενείς, να συμμετέχει σε ένα καρναβαλίστικο πάρτι, να πηγαίνει στα πάρτι που κάνουν οι φίλοι του και να γιορτάζει τα Χριστούγεννα, στολίζοντας το δέντρο, παίρνοντας δώρα και απολαμβάνοντας οικογενειακές στιγμές. Υπάρχει, δηλαδή, η ταυτόχρονη παρουσία περισσότερων των δύο σημαντικών στοιχείων που σχετίζονται με την Ευτυχία. Την παραπάνω ερμηνεία υπογραμμίζουν και τα πιο κάτω αποσπάσματα συνεντεύξεων, όπου παιδιά της έρευνας έδωσαν περιγραφές αναφορικά με τα σχέδιά τους (βλ. Παράρτημα 3):

«Είναι τα Χριστούγεννα και στολίζουμε το δέντρο. (Μου αρέσουν) ... γιατί φέρνει μου ο Άγιος Βασίλης δώρα ... επειδή είμαστε όλοι μαζί (η οικογένεια) και περνούμε ωραία.» (Συνέντευξη 1, κορίτσι, 7 χρονών).

«Και εδώ αρέσκουν μου τα Χριστούγεννα που καθόμαστε όλοι στο τζάκι, βλέπουμε τηλεόραση, που έρχεται ο Άη-Βασίλης, που στολίζουμε το δέντρο.» (Συνέντευξη 5, κορίτσι, 7 χρονών).

«(Μου αρέσει να γιορτάζω τα γενέθλιά μου) ...Επειδή σβήνουμε κεράκια, επειδή έχουμε τους συμμαθητές μας, συγγενείς και φίλους.» (Συνέντευξη 8, κορίτσι, 9 χρονών).

Πιο κάτω παρουσιάζονται δύο τυπικά σχέδια της κατηγορίας *Ειδικές περιστάσεις*:



Σχέδιο 4: δείγμα σχεδίου στην κατηγορία *Ειδικές περιστάσεις*, από κορίτσι Γ' τάξης



Σχέδιο 5: δείγμα σχεδίου στην κατηγορία *Ειδικές περιστάσεις*, από αγόρι Δ' τάξης

Ίσως ο λόγος που η κατηγορία *Ειδικές περιστάσεις* εμφανίζεται με μεγάλη συχνότητα στα σχέδια των παιδιών να είναι η σχέση που έχει η κατηγορία αυτή με τις κατηγορίες *Οικογένεια* και *Φίλοι*.

Αυτές οι *Ειδικές Περιστάσεις* αποτελούν κυρίως κοινωνικές συναναστροφές, στις οποίες εμπλέκονται φίλοι και οικογένεια.

5.3. Κατηγορία *Οικογένεια*

Η κατηγορία *Οικογένεια*, όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, εμφανίζεται 149 φορές στα σχέδια των παιδιών και παρουσιάζεται με τη δεύτερη μεγαλύτερη συχνότητα στη Β΄ και Ε΄ τάξη, ενώ αντιπροσωπεύει την τρίτη μεγαλύτερη συχνότητα στην Α΄ και Δ΄ τάξη. Στη Γ΄ και Στ΄ τάξη η κατηγορία αυτή παρουσιάζεται τέταρτη με βάση τον αριθμό των συχνοτήτων που συγκέντρωσε, με αμελητέα όμως διαφορά από την τρίτη κατηγορία. Θα μπορούσε κανείς να διαπιστώσει ότι η κατηγορία *Οικογένεια* φαίνεται να προσφέρει αρκετή ευχαρίστηση στα παιδιά που έλαβαν μέρος στην έρευνα, ανεξάρτητα από την ηλικία τους και να διαδραματίζει ίσως ένα σημαντικό ρόλο στη ζωή τους. Η πιο πάνω διαπίστωση βρίσκεται στην ίδια γραμμή με τα ευρήματα της έρευνας του Park (2005), τα οποία έδειξαν ότι σε όλες τις ηλικίες, η ικανοποίηση από την οικογένεια αποτελεί ένα σημαντικό προγνωστικό παράγοντα της γενικής ικανοποίησης από τη ζωή, αποδεικνύοντας την καθοριστική επίδραση που έχει η ικανοποίηση από τη σχέση με την οικογένεια στα συνολικά επίπεδα του SWB για τα παιδιά και τους νέους στην Κορέα, ακόμα και σε χρονικές στιγμές, όπου οι σχέσεις ανάμεσα σε συνομηλίκους φαίνεται πιο σημαντική. Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγει και η έρευνα των Terry και Huebner (1995), υποστηρίζοντας ότι σχέσεις στις οποίες εμπλέκονται οι γονείς αποτελούν τους ισχυρότερους προγνωστικούς παράγοντες της Ικανοποίησης από τη Ζωή παιδιών δημοτικού σχολείου.

Στο σημείο αυτό θα ήταν καλό να γίνει μια βαθύτερη διερεύνηση της κατηγορίας *Οικογένεια*. Υπάρχει κάποιο πρόσωπο της οικογένειας που σχετίζεται περισσότερο με την Ευτυχία των παιδιών; Αν υπάρχει κάποια προτίμηση σε συγκεκριμένο πρόσωπο, τότε αυτή μεταβάλλεται ανάλογα με την ηλικία και διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο; Στον Πίνακα 6 που ακολουθεί, παρουσιάζονται αναλυτικά οι συχνότητες της κατηγορίας *Οικογένεια* μαζί με τις υποκατηγορίες της:

ΠΙΝΑΚΑΣ 6

Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία *Οικογένεια* στα παιδικά σχέδια

Κατηγορία	Τάξη												Σύνολο		
	Α' (N=34)		Β' (N=53)		Γ' (N=56)		Δ' (N=58)		Ε' (N=27)		Στ' (N=36)		συν.	συν.	συν.
	A (15)	K (19)	A (28)	K (25)	A (29)	K (27)	A (29)	K (29)	A (9)	K (18)	A (16)	K (20)	A (126)	K (138)	A+K (264)
Εγώ και η μαμά μου	2	3	2	5	0	2	4	1	0	2	0	2	8	15	23
Εγώ και ο μπαμπάς μου	0	0	2	2	1	2	3	0	0	0	0	0	6	4	10
Εγώ και οι γονείς μου	0	1	3	1	0	1	1	0	0	0	0	1	4	4	8
Εγώ και τα αδέρφια μου	0	2	3	5	7	3	6	5	2	3	2	3	20	21	41
Εγώ και η οικογένειά μου	0	6	3	2	1	1	2	1	3	3	0	2	9	15	24
Εγώ και τα ξαδέρφια μου	0	0	0	1	0	1	4	4	1	5	1	0	6	11	17
Επιστροφή στην οικογένεια	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	2
Εγκυμοσύνη/ γέννηση αδερφού	0	0	1	2	1	0	2	4	0	4	0	0	4	10	14
Εγώ και η γιαγιά και ο παππούς μου	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Εγώ και η γιαγιά μου	0	0	1	1	1	0	0	2	0	0	0	1	2	4	6
Εγώ και ο νονός μου	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Εγώ και η θεία μου	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1
Φροντίδα	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1
Σύνολο κατά φύλο	2	12	15	20	13	10	23	19	6	17	3	9			
Σύνολο	14		35		23		42		23		12		62	87	149

*N= αριθμός παιδιών κάθε τάξης, A= αριθμός αγοριών κάθε τάξης, K= αριθμός κοριτσιών κάθε τάξης

Από τη δεξιά στήλη του Πίνακα 6, όπου αθροίζονται οι συχνότητες όλων των σχεδίων για κάθε κατηγορία, φαίνεται ότι η υποκατηγορία *Εγώ και τα αδέρφια μου* εμφανίζεται στα παιδικά σχέδια με τη μεγαλύτερη συχνότητα, δεν υπάρχει διαφορά στη συχνότητα ανάμεσα σε κορίτσια και αγόρια και η υποκατηγορία αυτή εμφανίζεται σε σχέδια όλων των τάξεων του σχολείου. Οι υποκατηγορίες *Εγώ και η μαμά μου* και *Εγώ και η οικογένειά μου* συγκεντρώνουν τις επόμενες μεγαλύτερες συχνότητες του Πίνακα 6, όπου οι συχνότητες των κοριτσιών και στις δυο

υποκατηγορίες είναι περισσότερες από αυτές των αγοριών. Η υποκατηγορία *Εγώ και ο μπαμπάς μου* εμφανίζεται μόνο 10 φορές στα σχέδια της έρευνας, συγκεντρώνοντας 6 συχνότητες από αγόρια και 4 από κορίτσια. Ενώ η υποκατηγορία *Εγώ και η μαμά μου* συγκεντρώνει συχνότητες από όλες τις τάξεις του σχολείου, η υποκατηγορία *Εγώ και ο μπαμπάς μου* δεν εμφανίζεται καθόλου στα σχέδια των παιδιών της Α', Ε' και Στ' τάξης. Μια άλλη υποκατηγορία που συγκέντρωσε αρκετές συχνότητες είναι *Εγώ και τα ξαδέλφια μου*. Η υποκατηγορία αυτή συγκέντρωσε περισσότερες συχνότητες από την Δ' και Ε' τάξη σε σχέση με τις υπόλοιπες τάξεις και δεν εμφανίστηκε σε κανένα σχέδιο παιδιού της Α' τάξης. Επίσης, αυτή η κατηγορία εμφανίστηκε περισσότερο σε σχέδια κοριτσιών παρά σε αγοριών. Η υποκατηγορία *Εγκυμοσύνη/γέννηση αδελφού* εμφανίστηκε 14 φορές στα σχέδια της έρευνας, 10 φορές σε σχέδια κοριτσιών και 4 φορές σε σχέδια αγοριών. Στην υποκατηγορία *Επιστροφή στην οικογένεια*, η οποία συγκέντρωσε μεμονωμένες συχνότητες ανήκουν ζωγραφιές παιδιών που προέρχονται από άλλες χώρες και μέσα από το λεκτικό σχόλιο φαίνεται η επιθυμία τους να κάνουν ένα ταξίδι στη χώρα προέλευσής τους για να δουν αγαπημένα πρόσωπα της οικογένειας. Επίσης, μεμονωμένες συχνότητες παρουσιάζονται στην κατηγορία *Φροντίδα*, όπου τα παιδιά στο λεκτικό τους σχόλιο αναφέρουν ότι τους αρέσει να τα φροντίζει κάποιο μέλος της οικογένειάς τους.

Ερμηνεύοντας τα αποτελέσματα του Πίνακα 6, φαίνεται πως η σχέση με την *Οικογένεια* σχετίζεται όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως με την Ευτυχία παιδιών 6-12 χρόνων. Τα παιδιά του δείγματος δείχνουν να απολαμβάνουν περισσότερο στιγμές Ευτυχίας μαζί με τα αδέλφια τους σε σχέση με άλλα πρόσωπα της οικογένειάς τους, χωρίς να φαίνεται καμιά διαφοροποίηση όσο αφορά το φύλο και την ηλικία. Οι οικογενειακές στιγμές αποτελούν για κάποια παιδιά του δείγματος, ανεξάρτητα από την ηλικία τους στιγμές Ευτυχίας/Χαράς. Περισσότερα παιδιά φαίνεται να απολαμβάνουν την παρέα με τη μαμά σε σχέση με αυτή του μπαμπά, την οποία φαίνεται να προτιμούν περισσότερα αγόρια παρά κορίτσια και μόνο παιδιά ηλικίας 7 μέχρι 10 χρονών. Στιγμές Ευτυχίας φαίνεται να απολαμβάνουν κάποια παιδιά της έρευνας και με τα ξαδέλφια τους, ιδιαίτερα τα παιδιά ηλικίας 9 μέχρι 11 χρονών. Ένα χαρούμενο γεγονός στη ζωή ενός παιδιού φαίνεται να είναι μια εγκυμοσύνη στην οικογένεια και

τελικά η γέννηση ενός νέου αδελφού ή αδελφής. Αυτό φαίνεται και μέσα από τα πιο κάτω αποσπάσματα συνεντεύξεων (βλ. Παράρτημα 3):

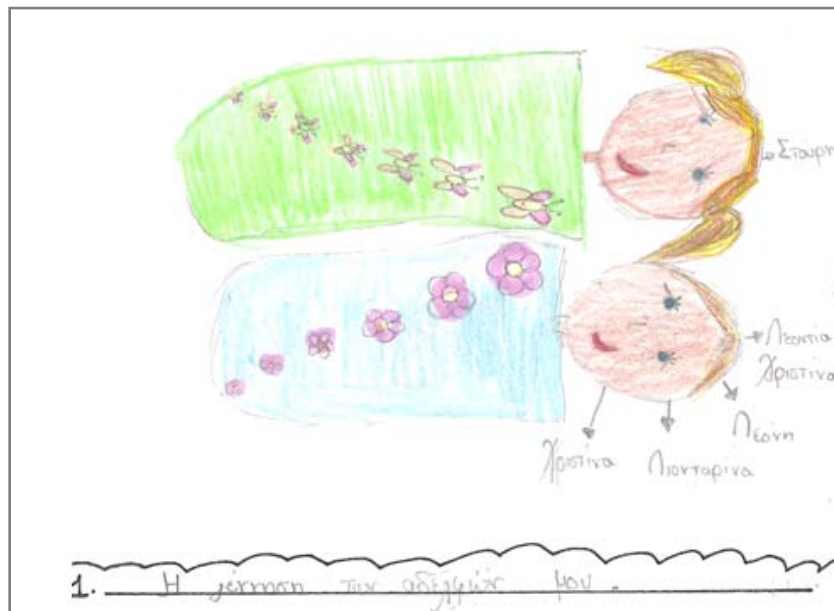
«Ζωγράφισα τη γέννηση του αδελφού μου επειδή θα αποκτούσα ένα νέο αδελφάκι, θα είχα πιο πολλή παρέα.», (Συνέντευξη 9, κορίτσι, 11 χρονών).

«(Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι ότι) ... εν να γεννήσει η μαμούλα μου μωράκι.», (Συνέντευξη 1, κορίτσι, 7 χρονών).

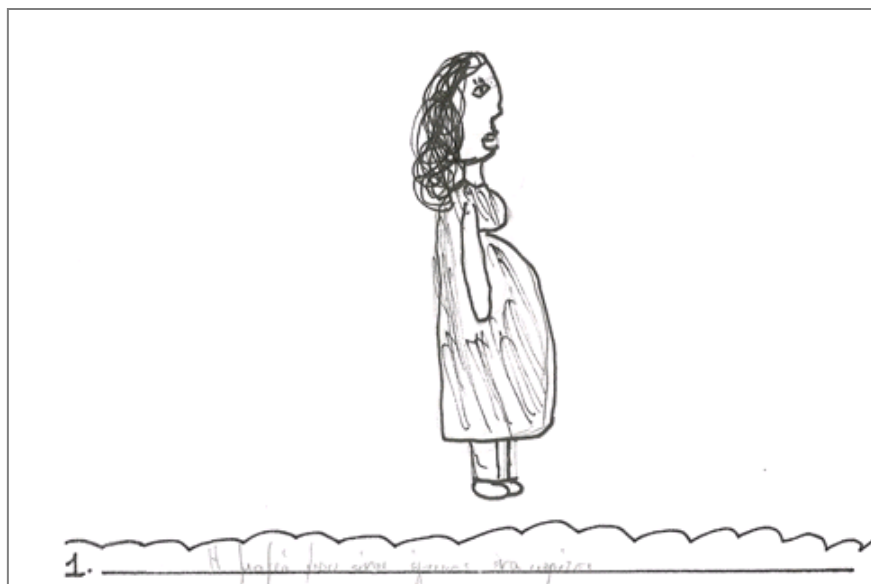
«Τούτο που με χαροποίησε ιδιαίτερα ήταν που η μάμα μου έμεινε έγκυος ένα κοριτσάκι.», (Συνέντευξη 2, κορίτσι, 11 χρονών).

«Το πρώτο που με ευχαρίστησε παραπάνω είναι η γέννηση των αδελφών μου, πρώτα της Σταύρης και ύστερα της μικρής Λεόνης ... Το τρίτο ήταν όταν η μητέρα μου ήταν έγκυος ένα αγόρι, το τέταρτο παιδάκι.», (Συνέντευξη 6, κορίτσι, 11 χρονών).

Δύο τυπικά σχέδια, στα οποία φαίνεται η υποκατηγορία *Εγκυμοσύνη/γέννηση αδελφού* είναι τα ακόλουθα:



Σχέδιο 6: δείγμα σχεδίου στην υποκατηγορία *Εγκυμοσύνη/γέννηση αδελφού*, από κορίτσι Ε΄ τάξης



Σχέδιο 7: δείγμα σχεδίου, στην υποκατηγορία Εγκυμοσύνη/γέννηση αδελφού, από κορίτσι Ε΄ τάξης

Ακολούθως, γίνεται βαθύτερη ανάλυση των αποτελεσμάτων στην κατηγορία *Φίλοι*:

5.4. Κατηγορία *Φίλοι*

Μια άλλη κατηγορία, η οποία συγκέντρωσε αρκετές συχνότητες σε όλες τις τάξεις (με εξαίρεση τη Β΄ τάξη), όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, είναι η κατηγορία *Φίλοι*, η οποία εμφανίζεται 100 φορές στα σχέδια των παιδιών. Στην Στ΄ τάξη, η κατηγορία αυτή φαίνεται να συγκεντρώνει δύο συχνότητες περισσότερες από ότι η κατηγορία *Οικογένεια*, ενώ στην Γ΄ τάξη η κατηγορία *Φίλοι* συγκέντρωσε μόνο μια συχνότητα λιγότερη από την κατηγορία *Οικογένεια*. Οι συχνότητες με τις οποίες παρουσιάζονται οι κατηγορίες *Οικογένεια* και *Φίλοι* στα σχέδια των παιδιών, αποτελούν ίσως μια ένδειξη ότι τόσο η οικογένεια όσο και οι φίλοι αποτελούν παραμέτρους που σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία.

Στις έρευνες ανάμεσα σε ενήλικες φάνηκε ξεκάθαρα ότι η φιλία σχετίζεται θετικά με την Ευτυχία. Παράλληλα σε έρευνα των Holder και Coleman (2009), διαπιστώθηκε ότι το να έχει ένα παιδί πολλούς φίλους, να είναι αρχηγός σε δραστηριότητες αναψυχής, να είναι δημοφιλές σε αγόρια και κορίτσια και να επισκέπτεται τους φίλους του έξω από το σχολείο, αποτελούν

ενέργειες που σχετίζονται θετικά με τη φιλία και στη συνέχεια με την Παιδική Ευτυχία. Επίσης, οι ίδιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η Ευτυχία μικρών παιδιών επηρεάζεται από τη σχέση τους με τους γονείς τους, ενώ η ευτυχία μεγαλύτερων παιδιών συσχετίζεται περισσότερο με τη σχέση που διατηρούν με φίλους και συνομήλικούς τους. Η τελευταία διαπίστωση δε φαίνεται να παρουσιάζεται στην παρούσα έρευνα, εκτός κι αν απομονώσει κανείς τις συχνότητες που συγκεντρώνονται στις κατηγορίες *Οικογένεια* και *Φίλοι* στη Β΄ και στη Στ΄ τάξη. Ενώ στα σχέδια της Β΄ τάξης, η *Οικογένεια* παρουσιάζεται με 20 συχνότητες περισσότερες από ότι οι *Φίλοι*, στη Στ΄ τάξη το προβάδισμα φαίνεται να παίρνουν οι *Φίλοι* συγκεντρώνοντας 2 συχνότητες περισσότερες από την *Οικογένεια*.

Φράσεις των ίδιων των παιδιών, οι οποίες συγκεντρώθηκαν μέσα από τις συνεντεύξεις δείχνουν ότι *Οικογένεια* και *Φίλοι* σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία (βλ. Παράρτημα 3):

«...εγώ είμαι ευτυχισμένος που έχω κάποιους να με φροντίζουν, το αδελφό μου, τον παπά μου, τη μάμα μου, την οικογένειά μου.», (Συνέντευξη 3, αγόρι, 10 χρονών).

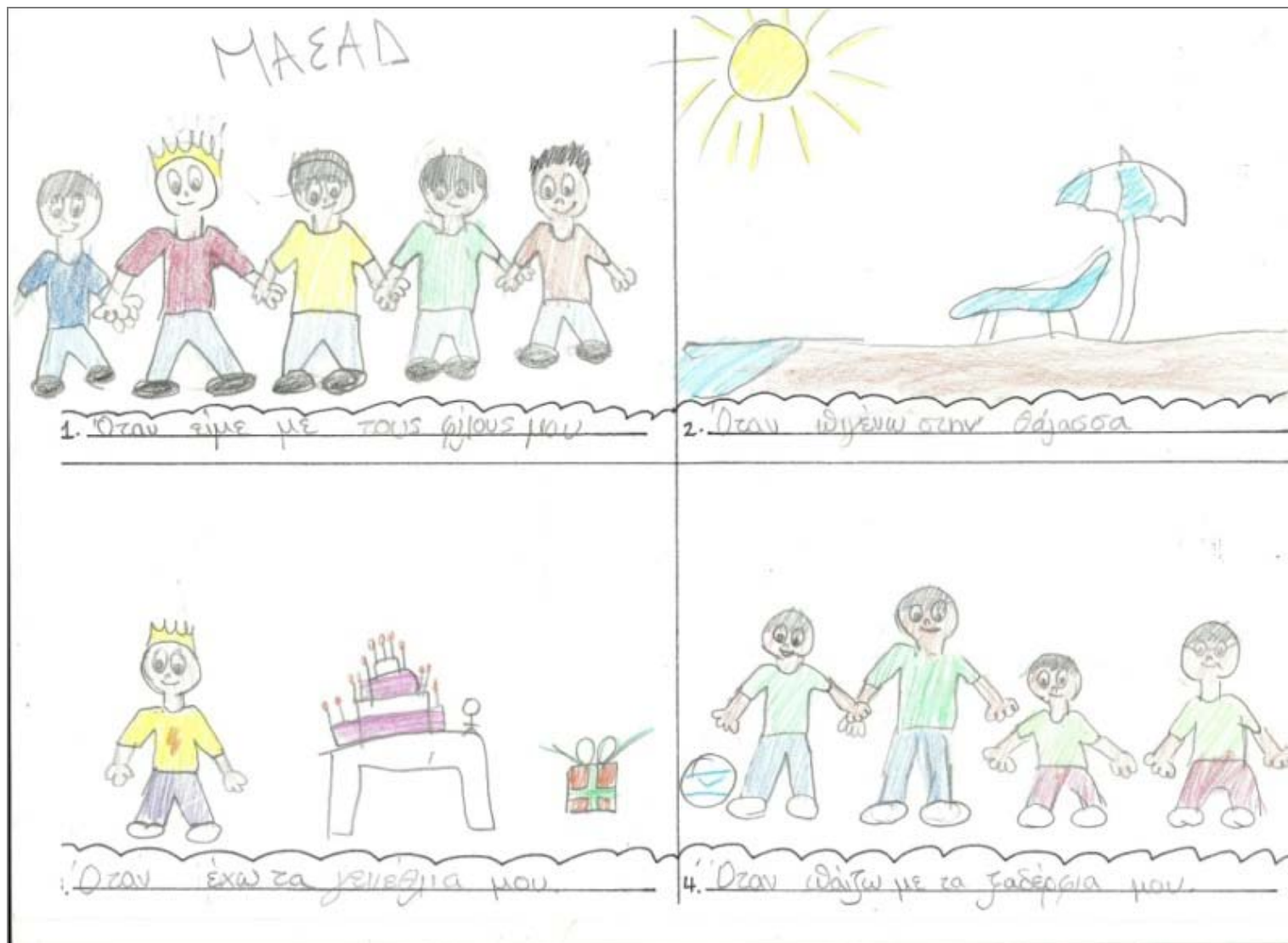
«(Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι...).... οι φίλοι και η οικογένεια.», (Συνέντευξη 8, κορίτσι, 9 χρονών).

«(Τα απογεύματα απολαμβάνω να...) παίζω με τα παιχνίδια μου και να είμαι με τη μανούλα μου.», (Συνέντευξη 1, κορίτσι, 7 χρονών).

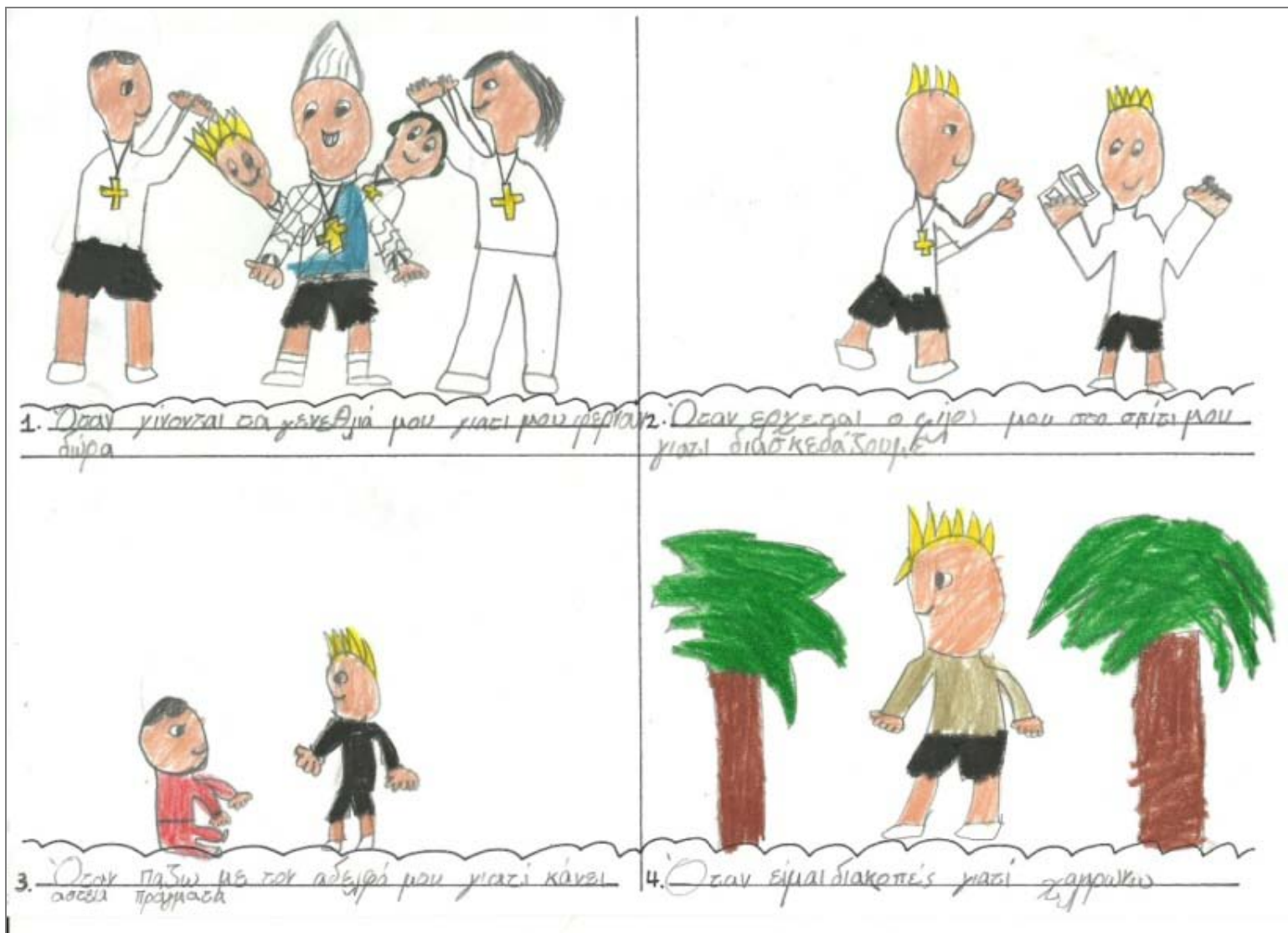
«(Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι...) ... Να είμαι μαζί με την οικογένειά μου. Να κάνουμε πράγματα μαζί.», (Συνέντευξη 2, κορίτσι, 11 χρονών).

«(Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι ...) ...Το να είμαι με τους φίλους μου, να μιλούμε και να πηγαίνω κατασκηνώσεις.», (Συνέντευξη 6, κορίτσι, 10 χρονών).

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τρία τυπικά δείγματα σχεδίων των παιδιών, ένα αντιπροσωπευτικό για κάθε ηλικία (Ε΄-Στ΄ τάξη, Γ΄-Δ΄ τάξη, Α΄-Β΄ τάξη):



Σχέδιο 8: αντιπροσωπευτικό δείγμα σχεδίου σε σχέση με την ηλικία, από αγόρι Στ' τάξης



Σχέδιο 9: αντιπροσωπευτικό δείγμα σχεδίου σε σχέση με την ηλικία, από αγόρι Γ' τάξης.



Σχέδιο 10: αντιπροσωπευτικό δείγμα σχεδίου σε σχέση με την ηλικία, από κορίτσι Α' τάξης

Μέσα από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας φαίνεται να εμφανίζονται και νέες κατηγορίες, οι οποίες δείχνουν να σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία και δεν εντοπίστηκαν από όσο γνωρίζουμε, στην ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία.

5.5. Κατηγορία *Επαφή με τη φύση*

Μια νέα κατηγορία είναι η *Επαφή με τη φύση*, στην οποία κατηγοριοποιήθηκαν σχέδια της έρευνας όπου στο λεκτικό σχόλιό τους αναφέρεται ξεκάθαρα κάποιο στοιχείο της φύσης. Η κατηγορία αυτή παρουσιάζεται στις παιδικές ζωγραφιές της έρευνας 112 φορές. Η κατηγορία αυτή, όπως φάνηκε μέσα από τα σχέδια των παιδιών περιλαμβάνει στοιχεία της φύσης όπως *αστέρια, φεγγάρι, ήλιος, ουρανός, ουράνιο τόξο, θάλασσα, βουνό, λιβάδι, βροχή, χιόνια, δάσος, λουλούδια, δέντρα, πεταλούδες*, καθώς και δραστηριότητες μέσα στη φύση, όπως είναι *το πέταγμα του χαρταετού, η εκδρομή στο χωριό, το φύτεμα και το σκάλισμα των δέντρων, το πικνίκ και το παιχνίδι σε δεντρόσπιτο*. Η κατηγορία *Επαφή με τη φύση*, όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, παρουσιάζεται με τη μεγαλύτερη συχνότητα στην Α΄ τάξη, ενώ συγκεντρώνει αρκετές συχνότητες και στις υπόλοιπες τάξεις, με εξαίρεση τη Στ΄ τάξη. Επιπλέον, στον Πίνακα 3, φαίνεται η φθίνουσα τάση που παρουσιάζουν οι συχνότητες της κατηγορίας αυτής, συγκεντρώνοντας υψηλή συχνότητα στην Α΄ τάξη (εμφανίζεται 35 φορές) και καταλήγοντας στη Στ΄ τάξη να παρουσιάζεται με πολύ μικρότερη (εμφανίζεται 5 φορές). Αυτή η κατηγορία που παρουσιάζεται στην παρούσα έρευνα, φαίνεται να δηλώνει την ανάγκη των παιδιών να έρχονται σε επαφή με τη φύση και την ευχαρίστηση που λαμβάνουν συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που σχετίζονται με αυτήν. Βέβαια, θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι η μεγάλη συχνότητα με την οποία παρουσιάζεται η κατηγορία αυτή, ιδιαίτερα στα μικρά παιδιά, πιθανόν να οφείλεται στην προτίμηση που δείχνουν τα μικρά παιδιά να ζωγραφίζουν στοιχεία της φύσης ίσως επειδή τους αρέσουν, αλλά και ίσως επειδή το βρίσκουν πιο εύκολο.

Στις συνεντεύξεις ζητήθηκε από δύο εφτάχρονα κορίτσια να εξηγήσουν τις τέσσερις ζωγραφιές που ζωγράρισαν, στις οποίες παρουσιάζοταν έντονα το στοιχείο της φύσης. Τα κορίτσια ερμήνευσαν κάποιες από τις ζωγραφιές τους λέγοντας (βλ. Παράρτημα 3): «...μου αρέσει να κάνω χιονάνθρωπους το χειμώνα όταν βλέπω ουράνιο τόξο και βλέπω τα λουλούδια μου αρέσει... Με κάνουν να νιώθω χαρά.», είπε ένα κορίτσι 7 χρονών (Συνέντευξη 1) και «... πάντα μ' αρέσει όταν πηγαίνω θάλασσα, παίζω με την άμμο και διασκεδάζω ... αρέσει μου που

φυτεύουν λουλούδια και βλέπω τη φύση.» είπε ένα άλλο κορίτσι επίσης 7 χρονών (Συνέντευξη 5).

Πιο κάτω παρουσιάζονται δύο τυπικά δείγματα σχεδίων παιδιών της έρευνας, στα οποία φαίνεται η ευχαρίστηση που δίνει στα παιδιά η επαφή με τη φύση:



Σχέδιο 11: δείγμα σχεδίου στην κατηγορία Επαφή με τη φύση, από κορίτσι Α' τάξης



Σχέδιο 12: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Επαφή με τη φύση, από κορίτσι Α' τάξης

Μια άλλη νέα κατηγορία που εμφανίζεται στα σχέδια της έρευνας είναι η κατηγορία Κατοικίδια.

5.6. Κατηγορία Κατοικίδια

Η κατηγορία *Κατοικίδια*, φαίνεται να σχετίζεται με την Παιδική Ευτυχία στη συγκεκριμένη έρευνα και δεν φαίνεται να αναφέρεται, από όσο γνωρίζουμε, στη βιβλιογραφία. Στον **Πίνακα 7** που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι συχνότητες με τις οποίες εμφανίζεται η κατηγορία αυτή στα παιδικά σχέδια σε κάθε τάξη ξεχωριστά και αθροίζονται οι συχνότητες που συγκέντρωσαν οι υποκατηγορίες κατοικίδιων ζώων σε όλα τα σχέδια της έρευνας.

ΠΙΝΑΚΑΣ 7

Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία *Κατοικίδια* στα παιδικά σχέδια

Κατοικίδια	Τάξεις						Σύνολο
	Α΄ (N=34)	Β΄ (N=53)	Γ΄ (N=56)	Δ΄ (N=58)	Ε΄ (N=27)	Στ΄ (N=36)	
Σκύλος	3	5	5	7	4	5	29
Γάτα	0	2	0	3	2	0	7
Άλλα ζώα	3	3	1	1	1	1	10
Σύνολο	6	10	6	11	7	6	46

*N= αριθμός παιδιών κάθε τάξης

Στον Πίνακα 7 φαίνεται ότι η κατηγορία *Κατοικίδια* εμφανίστηκε 46 φορές στα σχέδια των παιδιών, γεγονός που φανερώνει ότι η σχέση με ένα κατοικίδιο ζώο αποτελεί για κάποια παιδιά ένα σημαντικό παράγοντα που σχετίζεται με την Ευτυχία. Η υποκατηγορία *Σκύλος*, παρουσιάζεται στον Πίνακα 7 με τη μεγαλύτερη συχνότητα σε όλες τις τάξεις εκτός από την Α΄ τάξη. Δεύτερη μεγαλύτερη συγκέντρωση σε συχνότητες από όλα τα παιδικά σχέδια έρχεται η υποκατηγορία *Άλλα ζώα*, η οποία περιλαμβάνει σχέδια, τα οποία περιγράφονται στο λεκτικό σχόλιο των ίδιων των παιδιών με λέξεις όπως *χάμστερ, παπαγάλος, πουλιά, κουνελάκι, σκιουράκι* καθώς και γενικά με τη λέξη *ζώα*. Τέλος, η υποκατηγορία *Γάτα* εμφανίζεται 7 φορές στα σχέδια των παιδιών. Ερμηνεύοντας τον Πίνακα 7, καταλήγουμε στη διαπίστωση ότι η σχέση που διατηρεί ένα παιδί με ένα κατοικίδιο ζώο και ιδιαίτερα με το σκύλο, σχετίζεται με την Παιδική Ευτυχία. Βέβαια, για να μπορέσουμε να διερευνήσουμε πόσο ισχυρή είναι η συσχέτιση ανάμεσα στην κατηγορία *Κατοικίδια* και στην Παιδική Ευτυχία, θα έπρεπε ίσως να γνωρίζουμε

τον αριθμό των παιδιών της έρευνας που έχουν στο σπίτι τους ένα κατοικίδιο ζώο, ώστε να συγκρίνουμε τον αριθμό αυτό με τον αριθμό των παιδιών που επέλεξαν να ζωγραφίσουν το κατοικίδιό τους.

Δύο τυπικά σχέδια παιδιών όπου εμφανίζεται η σχέση ανάμεσα σε παιδί και σκύλο, η οποία φαίνεται να αποτελεί μια παράμετρο της Παιδικής Ευτυχίας είναι τα ακόλουθα:



Σχέδιο 13: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Κατοικίδια, από κορίτσι Στ' τάξης



Σχέδιο 14: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Κατοικίδια, από κορίτσι Α' τάξης

Μια άλλη κατηγορία που εμφανίζεται στα σχέδια των παιδιών είναι η κατηγορία *Ξεκούραση/Διακοπές*.

5.7. Κατηγορία *Ξεκούραση/Διακοπές*

Η κατηγορία *Ξεκούραση/Διακοπές* παρουσιάζεται 87 φορές στις ζωγραφιές των παιδιών και περιλαμβάνει τις υποκατηγορίες που φαίνονται στον **Πίνακα 8**:

ΠΙΝΑΚΑΣ 8

Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία *Ξεκούραση/Διακοπές* στα παιδικά σχέδια

<i>Ξεκούραση/Διακοπές</i>	Τάξεις						Σύνολο
	Α' (N=34)	Β' (N=53)	Γ' (N=56)	Δ' (N=58)	Ε' (N=27)	Στ' (N=36)	
Ταξίδι/κρουαζιέρα/ Αξιοθέατα/αεροπλάνο	5	13	7	28	8	3	64
Διακοπές/πισίνα/ Ξενοδοχείο/εξοχικό	0	6	8	1	0	0	15
Ύπνος	0	1	1	0	0	4	6
Χαλάρωση	0	0	0	0	0	2	2
Σύνολο	5	20	16	29	8	9	87

*N= αριθμός παιδιών κάθε τάξης

Στον Πίνακα 8, φαίνεται ότι η κατηγορία *Ξεκούραση/Διακοπές* συγκέντρωσε τις πιο πολλές συχνότητες της, από την υποκατηγορία που περιλαμβάνει τις λέξεις κλειδιά «*ταξίδι, κρουαζιέρα, αξιοθέατα, αεροπλάνο*». Πολλά παιδιά συμπεριέλαβαν στις ζωγραφιές τους ένα ταξίδι που πιθανόν πραγματοποίησαν με την οικογένειά τους, γιατί νιώθουν ότι αποτελεί μια από τις πιο ευτυχισμένες στιγμές της ζωής τους. Ένα ταξίδι στο εξωτερικό μπορεί να σημαίνει για τα παιδιά πολλά πράγματα, όπως μια περιπέτεια σε έναν άγνωστο τόπο, η αλλαγή της καθημερινής ρουτίνας, η απόκτηση καινούριων εμπειριών και ίσως η ευκαιρία να απολαύσουν περισσότερο χρόνο με την οικογένειά τους. Στις συνεντεύξεις, παιδιά ερμήνευσαν την επιλογή τους για ένα ταξίδι που ζωγράφισαν ως εξής (βλ. Παράρτημα 3):

«Μου αρέσει να βλέπω αξιοθέατα, που ας πούμε στην Κύπρο εν έχουμε τόσα πολλά να βλέπουμε. Μου αρέσει να βλέπουμε ζώα, όπως που πήγαμε στη Γερμανία στο ζωολογικό κήπο, έβλεπα ζώα που δεν τα ξαναείδα από κοντά. Αυτά μου αρέσουν από τα ταξίδια να βλέπω.», (Συνέντευξη 7, κορίτσι, 10 χρονών).

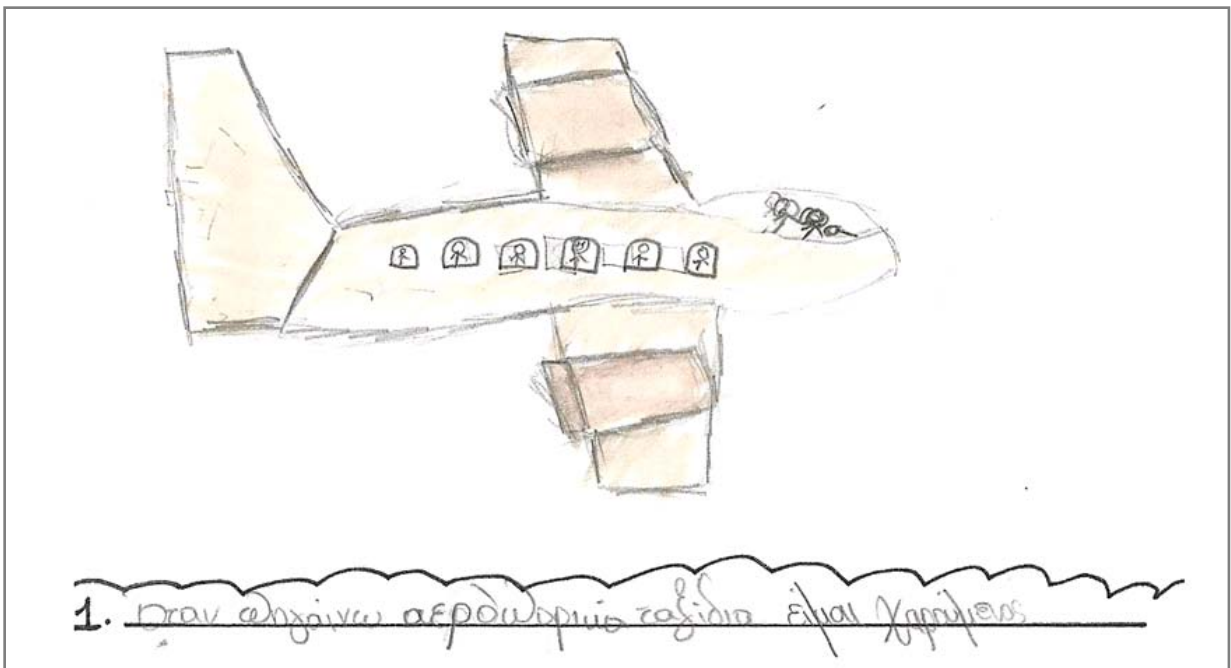
«Δεν είναι μόνο στη Σερβία που πήγα, πήγα και στην Αθήνα και σε άλλες χώρες, αλλά στη Σερβία είχε πιο πολλά αξιοθέατα και πηγαίναμε πιο πολλές βόλτες, γι' αυτό μου άρεσε.», (Συνέντευξη 4, αγόρι, 10 χρονών).

«Γιατί εν ωραία μες το αεροπλάνο και αρέσκει μου. Αρέσκει μου να κάθομαι στο παράθυρο που θωρείς έξω.», (Συνέντευξη 3, αγόρι, 10 χρονών).

Δύο τυπικά σχέδια όπου παρουσιάζεται η εμπειρία του ταξιδιού ως μια από τις πιο ευτυχισμένες στιγμές στη ζωή ενός παιδιού είναι:



Σχέδιο 15: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Ξεκούραση/Διακοπές, από κορίτσι Δ' τάξης



Σχέδιο 16: δείγμα σχεδίου, στην κατηγορία Ξεκούραση/Διακοπές, από αγόρι Ε' τάξης

Μέσα από τις ζωγραφιές των παιδιών εμφανίστηκαν επίσης με μικρότερη συχνότητα οι κατηγορίες *Επιβραβεύσεις* και *Υλικά αγαθά*.

5.8. Κατηγορίες *Επιβραβεύσεις* και *Υλικά αγαθά*

Η κατηγορία *Επιβραβεύσεις*, περιλαμβάνει, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 2 που παρουσιάζεται στο Κεφάλαιο Μεθοδολογία, τις υποκατηγορίες *«Μετάλλιο/Βραβείο/Κύπελλο»*, *«Βάζω γκολ»*, *«Άριστα σε εξέταση/Κερδίζω σε διαγωνισμούς/Νικώ σε παιχνίδι»* και *«Νικά η ομάδα μου»*. Η κατηγορία αυτή εμφανίστηκε 25 φορές στο συνολικό αριθμό των σχεδίων της έρευνας και φανερώνει ότι για κάποια παιδιά η επιβράβευση που προέρχεται από γονείς, δασκάλους, φίλους, κ.ά., θεωρείται σημαντικός παράγοντας της Ευτυχίας τους.

Η κατηγορία *Υλικά αγαθά*, η οποία περιλαμβάνει τις υποκατηγορίες *«Φαγητό»*, *«Δώρα/αγοράζω πράγματα»*, *«Τυχερό νόμισμα»* και *«Καινούριο σπίτι/αυτοκίνητο/γραφείο/κρεβάτι/τηλεόραση»*, παρουσιάζεται 25 φορές μέσα στα σχέδια των παιδιών. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία που αφορά το θέμα της Ευτυχίας για τους ενήλικες, τα χρήματα συνεισφέρουν στην ευτυχία, αλλά μόνο μέχρι το σημείο εκείνο όπου τα άτομα ξεφεύγουν από το επίπεδο της φτώχειας (Martin, 2008). Μια ερμηνεία που μπορεί να αποδώσει κανείς στην εμφάνιση τέτοιων υλικών αγαθών στα παιδικά σχέδια ως καταστάσεις που προσφέρουν στιγμές Ευτυχίας στα παιδιά είναι ότι η απόκτηση αυτών των αγαθών πιθανών να προσφέρει χαρά στα παιδιά επειδή είναι πρόσφατη, ενώ με το πέρασμα του χρόνου η συνεισφορά αυτών των αγαθών στην Ευτυχία των παιδιών πιθανών να μην είναι τελικά σημαντική.

Ένα 10χρονο αγόρι της έρευνας ερμήνευσε σε συνέντευξη που έδωσε το σχέδιό του, στο οποίο είχε ζωγραφίσει το καινούριο του σπίτι, λέγοντας *«Επειδή εμετακομίσαμε τον Ιούνιο και στο άλλο σπίτι μας εν ήμαστε πολλά βολικά και πιάσαμε και σκύλο και έχει και πισίνα το καινούριο μας το σπίτι, ενώ το παλιό μας εν είχε και χάρηκα που μετακομίσαμε γιατί τώρα είμαστε σε ένα καλύτερο σπίτι. Τούτο το σπίτι είναι πιο άνετο.»*, (Συνέντευξη 3).

Παρόλο που έρευνες έδειξαν ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη σχολική εκπαίδευση (satisfaction with schooling) και τη γενική Ικανοποίηση από τη Ζωή (Suldo, κ.ά., 2006), στην παρούσα έρευνα η κατηγορία *Σχολείο* εμφανίζεται με μικρή συχνότητα.

5.9. Κατηγορία *Σχολείο*

Η κατηγορία *Σχολείο* παρουσιάζεται στο σύνολο των σχεδίων μόνο 26 φορές. Το σχολείο της έρευνας βρίσκεται στον τέταρτο χρόνο λειτουργίας του, είναι ένα πρότυπο Ενιαίο Ολοήμερο σχολείο, πλήρως τεχνολογικά εξοπλισμένο με σύγχρονες εγκαταστάσεις και αίθουσες ειδικών μαθημάτων. Στο σχολείο αυτό τα παιδιά περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους, από τις 7:45π.μ. μέχρι τις 3:10μ.μ., ενώ περίπου το ένα τρίτο των παιδιών παραμένουν στο σχολείο προαιρετικά μέχρι τις 4:00μ.μ. Τα παιδιά τρώνε το μεσημεριανό τους στο σχολείο παρέα με τους συμμαθητές τους και ακολούθως έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που επιλέγουν με βάση τα ενδιαφέροντά τους. Θα ανέμενε κανείς ότι οι αναφορές στο σχολείο μέσα από τα σχέδια των παιδιών ειδικά σε ένα τέτοιου τύπου σχολείου θα ήταν περισσότερες. Στον **Πίνακα 9** που ακολουθεί παρουσιάζονται οι συχνότητες με τις οποίες παρουσιάζεται η κατηγορία *Σχολείο* με τις υποκατηγορίες της στα παιδικά σχέδια:

ΠΙΝΑΚΑΣ 9

Συχνότητα αναφοράς στην κατηγορία *Σχολείο* στα παιδικά σχέδια

Σχολείο	Τάξεις						Σύνολο
	Α΄ (N=34)	Β΄ (N=53)	Γ΄ (N=56)	Δ΄ (N=58)	Ε΄ (N=27)	ΣΤ΄ (N=36)	
Μου αρέσει το σχολείο	3	2	0	1	1	0	7
Φεύγω από το σχολείο	0	0	0	0	1	0	1
Δεν έχω διάβασμα	0	0	0	1	1	0	2
Πρώτη μέρα στο σχολείο	0	0	0	2	0	0	2
Τρέχω στο διάδρομο του σχολείου/ παίζω στην αυλή	0	0	1	1	0	0	2
Εκδρομή	0	2	0	0	0	0	2
Μαθήματα (Τέχνη/Μουσική)	0	4	1	1	0	0	6
Δάσκαλοι	0	3	0	1	0	0	4
Ενδιαφέροντα	0	0	0	1	0	0	1
Σύνολο	3	11	2	8	3	0	27

*N= αριθμός παιδιών κάθε τάξης

Στον Πίνακα 9 φαίνεται ότι κανένα παιδί της Στ΄ τάξης δεν συμπεριέλαβε την κατηγορία *Σχολείο* στις ζωγραφιές του, ενώ μόνο εφτά παιδιά του δείγματος ζωγράρισαν σχέδια ερμηνεύοντας με το λεκτικό σχόλιο «*Μου αρέσει το σχολείο μου*». Από την άλλη, ένα παιδί της έρευνας ζωγράφισε τη στιγμή που φεύγει από το σχολείο ως μια από τις πιο Ευτυχισμένες/Χαρούμενες στιγμές της ζωής του. Δύο παιδιά της Δ΄ τάξης ζωγράρισαν την πρώτη μέρα που πήγαν σχολείο ως μια στιγμή Χαράς/Ευτυχίας και δύο παιδιά της Β΄ τάξης έδειξαν να απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους στις εκδρομές του σχολείου. Έξι παιδιά ανέφεραν μέσα από τα σχέδιά τους ότι χαίρονται όταν συμμετέχουν στα μαθήματα της Τέχνης και της Μουσικής και τέσσερα παιδιά έδειξαν ότι η σχέση τους με συγκεκριμένους δασκάλους αποτελούν γι' αυτά μια παράμετρο της Ευτυχίας. Τέλος, μόνο ένα παιδί της Δ΄ τάξης δείχνει να απολαμβάνει τη συμμετοχή του στα ενδιαφέροντα που προσφέρει το σχολείο. Βέβαια, κάποια σχέδια που ομαδοποιήθηκαν στην κατηγορία *Ελεύθερος χρόνος* περιλαμβάνουν υποκατηγορίες που δεν είναι σίγουρο αν αναφέρονται στα ενδιαφέροντα στα οποία συμμετέχουν τα παιδιά μέσα στο σχολείο ή σε άλλες ασχολίες του απογεύματος ή του Σαββατοκύριακου. Τέτοιες υποκατηγορίες είναι η *Ζωγραφική*, ο *Χορός* και τα *Αθλήματα*.

Μέσα από την παρούσα έρευνα φαίνεται ότι κάποια παιδιά του δείγματος συσχετίζουν το σχολείο με την Ευτυχία, όμως η σχέση αυτή δεν φαίνεται να είναι τόσο ισχυρή όσο υποστηρίζει ο Huebner (1991), ο οποίος αναφέρει ότι η ικανοποίηση από την εκπαίδευση αποτελεί ένα από τα κρίσιμα συστατικά του SWB των παιδιών. Βέβαια, στις συνεντεύξεις με τα παιδιά η σημασία της σχολικής ζωής στη γενική Ικανοποίηση των παιδιών από τη Ζωή είναι περισσότερο έκδηλη. Τα περισσότερα παιδιά στις συνεντεύξεις έδειξαν να δυσανασχετούν όταν επιστρέφοντας στο σπίτι μετά το σχολείο έπρεπε να διεκπεραιώσουν την κατ'οίκον εργασία τους (βλ. Παράρτημα 3):

«*Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει η μέρα στο σχολείο και πηγαίνεις στο σπίτι σου είσαι χαρούμενη;
Παιδί 1: Όχι.
Ερευνήτρια: Γιατί;
Παιδί 1: Γιατί βαρκούμαι ότι έχω μαθήματα.
Ερευνήτρια: Βαριέσαι να διαβάσεις;
Παιδί 1: Ναι.»*

(Συνέντευξη 1, Κορίτσι, 7 χρονών)

«*Ερευνήτρια*: Σου αρέσει όταν τελειώνει το σχολείο το μεσημέρι και πηγαίνεις στο σπίτι; Είσαι χαρούμενη;

Παιδί 2: Αν είναι Παρασκευή ναι, αν είναι άλλες μέρες καθημερινές όχι.

Ερευνήτρια: Γιατί;

Παιδί 2: Γιατί όταν πάω σπίτι έχω να διαβάσω τα μαθήματά μου, έχω ιδιαίτερα, θέλω να δω και τηλεόραση, αλλά δεν προλαβαίνω.»

(Συνέντευξη 2, Κορίτσι, 11 χρονών)

«*Ερευνήτρια*: Σου αρέσουν τα Σαββατοκύριακα;

Παιδί 3: Ναι, γιατί εν έχω μαθήματα και έχω ελεύθερο χρόνο να κάμνω ότι θέλω...»

(Συνέντευξη 3, αγόρι, 10 χρονών)

Επίσης, μέσα από τη συνομιλία με κάποια παιδιά φάνηκε ότι είναι σημαντικό για τα ίδια να νιώθουν ότι έχουν περάσει μια όμορφη σχολική μέρα. Οι πιο κάτω διάλογοι συνηγορούν στο σημείο αυτό (βλ. Παράρτημα 3):

«*Ερευνήτρια*: Όταν τελειώνει το σχολείο και πας στο σπίτι σου πώς νιώθεις; Είσαι χαρούμενος;

Παιδί 4: Ναι, εκτός κι αν έγινε κάτι στο σχολείο που με στενοχώρησε.»

(Συνέντευξη 4, αγόρι, 10 χρονών)

Παιδί 5: Νιώθω χαρούμενη, επειδή επέρασα τόσο ωραία τη μέρα μου στο σχολείο...»

(Συνέντευξη 5, κορίτσι, 7 χρονών)

Παιδί 7: Όταν μαλλώνουμε την τελευταία ώρα εν νιώθω καλά, ενώ όταν φεύγουμε καλά που το σχολείο, νιώθω καλά στο σπίτι, νιώθω ότι εθ θα πάει τίποτε στραβά άλλο, εθ θα 'χουμε τσακωμούς μπελάδες, να μπαίνουμε τιμωρία.»

(Συνέντευξη 7, κορίτσι, 10 χρονών)

Σύμφωνα με τους Samdal, κ.ά. (1998), το σχολείο μπορεί να διευκολύνει ή να παρεμποδίσει υγιείς συμπεριφορές. Οι μαθητές που είναι ικανοποιημένοι από το σχολείο είναι πιο πιθανόν να είναι ευτυχισμένοι, να απολαμβάνουν τη ζωή τους και να έχουν καλύτερη υγεία σε σχέση με τους λιγότερο συνδεδεμένους με το σχολείο μαθητές. Οι λίγες συχνότητες που συγκέντρωσε η κατηγορία *Σχολείο* στα παιδικά σχέδια αξίζει προβληματισμό για περαιτέρω διερεύνηση.

Συμπεράσματα - Σύνοψη

Ανακεφαλαιώνοντας, φαίνεται μέσα από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ότι οι τομείς *Ελεύθερος χρόνος*, *Ειδικές περιστάσεις*, *Οικογένεια*, *Επαφή με τη φύση*, *Φίλοι*, *Ξεκούραση/Διακοπές*, *Κατοικίδια*, *Σχολείο*, *Επιβραβεύσεις* και *Υλικά αγαθά* σχετίζονται με την Ευτυχία παιδιών ηλικίας 6-12 χρόνων, σύμφωνα με τις απόψεις των 264 παιδιών του Δημοτικού Σχολείου Πεύκιος Γεωργιάδης, τα οποία έλαβαν μέρος στην έρευνα. Κάποιοι τομείς όπως ο *Ελεύθερος χρόνος*, οι *Ειδικές περιστάσεις*, η *Επαφή με τη φύση*, η *Οικογένεια* και οι *Φίλοι* φαίνεται να σχετίζονται περισσότερο με την Παιδική Ευτυχία από ότι οι υπόλοιποι τομείς. Μια πιθανή αιτία που η κατηγορία *Ειδικές περιστάσεις* δείχνει να εμφανίζεται με μεγάλη συχνότητα στα σχέδια των παιδιών να είναι ίσως η σχέση της με τις κατηγορίες *Οικογένεια* και *Φίλοι*. Αυτές οι Ειδικές Περιστάσεις αποτελούν κυρίως κοινωνικές συναναστροφές, οι οποίες εμπλέκουν φίλους και οικογένεια. Οι τομείς *Επιβραβεύσεις*, *Υλικά αγαθά* και *Σχολείο* φαίνεται να σχετίζονται λιγότερο με την Παιδική Ευτυχία από ότι οι υπόλοιποι τομείς. Ιδιαίτερα ο τομέας *Σχολείο* δημιουργεί κάποιους προβληματισμούς για την αδύνατη συσχέτισή του με την Ευτυχία των παιδιών του δείγματος, λαμβάνοντας υπόψη το είδος του σχολείου στο οποίο φοιτούν τα συγκεκριμένα παιδιά το οποίο αποτελεί πρότυπο σχολείο και καινοτομία στο χώρο της εκπαίδευσης, γεγονός που αξίζει περαιτέρω διερεύνησης. Εξετάζοντας αναλυτικά τις κατηγορίες φαίνεται ότι κάποιες υποκατηγορίες από τον κάθε τομέα δείχνουν να σχετίζονται περισσότερο ή λιγότερο με την Παιδική Ευτυχία και να διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο και την ηλικία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φάνηκε ότι αρκετές έρευνες τα τελευταία τριάντα χρόνια ασχολήθηκαν με την Ευτυχία των ενηλίκων και παρόλο που διάφορα πορίσματα ερευνών καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι παράμετροι της Ευτυχίας μεταβάλλονται ανάλογα με την ηλικία, ο επιστημονικός διάλογος σχετικά με την Ευτυχία των παιδιών είναι πρόσφατος και αρκετά περιορισμένος. Ελάχιστες έρευνες φαίνεται να έχουν ασχοληθεί με το τι πιστεύουν τα παιδιά σχετικά με την Ευτυχία (Layard & Dunn, 2009· Holder & Coleman, 2009). Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προσπάθεια συνεισφοράς στον επιστημονικό διάλογο σχετικά με τις παραμέτρους που φαίνεται να σχετίζονται με την Ευτυχία των παιδιών. Ο γενικός σκοπός της ήταν να διερευνήσει τις παραμέτρους που συνδέονται με την Ευτυχία των παιδιών ηλικίας 6-12 χρονών, όπως εκφράζονται από τα ίδια τα παιδιά. Για να διερευνηθούν οι παράμετροι της Ευτυχίας των παιδιών χρησιμοποιήθηκε η τεχνική του σχεδίου για όλους τους συμμετέχοντες της έρευνας και διεξήχθησαν επιλεκτικά 10 συνεντεύξεις παιδιών για σκοπούς τριγωνοποίησης μεθόδων και βαθύτερης ανάλυσης δεδομένων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι τομείς *Οικογένεια, Φίλοι, Σχολείο και Ελεύθερος Χρόνος* σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία, επιβεβαιώνοντας έτσι τα ευρήματα της βιβλιογραφίας για παιδιά/ενήλικες. Κάποιοι καινούριοι τομείς κάνουν την εμφάνισή τους μέσα από τα παιδικά σχέδια της έρευνας, όπως είναι τα *Κατοικίδια, οι Επιβραβεύσεις, η Επαφή με τη φύση, οι Ειδικές Περιστάσεις, τα Υλικά αγαθά και η Ξεκούραση/Διακοπές*.

Εκ πρώτης όψεως, φαίνεται ότι τα παιδιά της έρευνας συσχέτισαν την Ευτυχία κυρίως με εξωτερικούς παράγοντες (όπως οικογενειακή κατάσταση, δραστηριότητες αναψυχής, κοινωνικοί πόροι κ.ά). *Ο Ελεύθερος χρόνος, οι Ειδικές περιστάσεις, η Επαφή με τη φύση, η Οικογένεια και οι Φίλοι* αποτελούν, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας σημαντικούς παράγοντες που συνδέονται με την Παιδική Ευτυχία. Ενώ *το Σχολείο*, η σχέση με ένα *Κατοικίδιο ζώο, τα Υλικά αγαθά, οι Επιβραβεύσεις*, ο χρόνος που αφιερώνει ένα παιδί για να ξεκουραστεί και να γνωρίσει νέες εμπειρίες μέσα από ταξίδια (*Ξεκούραση/Διακοπές*) φαίνεται να αποτελούν επίσης παραμέτρους που σχετίζονται με την Ευτυχία, σε μικρότερο ίσως βαθμό.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν να μην βρίσκονται στην ίδια γραμμή με την *Θεωρία Καθορισμένου σημείου*, η οποία υποστηρίζει ότι η Ευτυχία μπορεί να προβλεφθεί εξ' ολοκλήρου από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου και αναφέρει κατηγορηματικά ότι οι αντικειμενικές συνθήκες ζωής έχουν να διαδραματίσουν αμελητέο ρόλο στην Ευτυχία ενός ατόμου (Easterlin, 2003· Kammann, 1983). Βεβαίως, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η προσωπικότητα δεν διερευνήθηκε ως παράγοντας που σχετίζεται με την Ευτυχία στην παρούσα μελέτη. Τα ευρήματα της έρευνας φαίνεται να συνηγορούν περισσότερο με την Αυθεντική Θεωρία της Ευτυχίας, η οποία υποστηρίζει ότι μακροχρόνια υψηλά επίπεδα SWB επιτυγχάνονται μέσα από μια ζωή, η οποία για τους ενήλικες χαρακτηρίζεται από νόημα, δέσμευση και ευχαρίστηση. Η ζωή μπορεί να έχει νόημα για το άτομο και να αξιολογηθεί μακροχρόνια ως ικανοποιητική, μόνο αν οι επιδιώξεις και οι προτεραιότητες της είναι αλτρουιστικές και έχουν εσωτερική αξία παρά υλιστικές και εγωκεντρικές (Petersen & Seligman, 2004). Επιπλέον, κάτι το οποίο ωστόσο δεν μελετήθηκε στην παρούσα έρευνα, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές, είναι για πολλούς θεωρητικούς αυτής της προσέγγισης μια έγκυρη προσέγγιση για να πετύχει κανείς μακροχρόνια υψηλά επίπεδα SWB (Myers, 2008· Petersen & Seligman, 2004· Heady, κ.ά., 2008). Αυτό μελετήθηκε για τους ενήλικες, αλλά ακόμα δεν έχουν γίνει έρευνες σε παιδιά.

Βέβαια, οι θεωρίες αυτές όπως αναφέρθηκε και στο πρώτο μέρος της εργασίας, αναφέρονται σε ενήλικες και ίσως γι' αυτό στην παρούσα έρευνα δεν εμφανίστηκε σε κανένα σχέδιο παιδιού το θρησκευτικό στοιχείο, εκτός κι αν θεωρήσουμε ότι τα σχέδια που αναφέρονται στα Χριστούγεννα έχουν κάποια συνάφεια με τον παράγοντα της θρησκευτικότητας. Σύμφωνα, όμως, με τους Layard και Dunn (2009), ένα παιδί μπορεί να βιώσει το νόημα ζωής, τη δέσμευση και την ευχαρίστηση ανήκοντας σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό του. Είναι αναγκαίο, υποστηρίζουν οι πιο πάνω ερευνητές, τα παιδιά να βοηθηθούν ώστε να αναπτύξουν τις πνευματικές ιδιότητες της σκέψης και της εσωτερικής ειρήνης και την αίσθηση ότι ανήκουν σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό τους. Αυτό μπορεί να το βιώσει ένα παιδί μέσα από τη μουσική, το χορό, το θέατρο, την τέχνη, τη λογοτεχνία, την επιστήμη και την αγάπη για τη φύση. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας φαίνεται να συμφωνούν με τις απόψεις των πιο πάνω ερευνητών, αφού τα παιδιά της έρευνας δείχνουν να απολαμβάνουν ιδιαίτερα τη συμμετοχή τους

σε διάφορες δραστηριότητες αναψυχής όπως είναι η *Μουσική, ο Χορός, η Ζωγραφική, τα Αθλήματα* κ.α., καθώς επίσης φαίνεται να αποκομίζουν και μεγάλη χαρά μέσα από την *Επαφή τους με τη φύση*. Επίσης, η μεγάλη συχνότητα με την οποία εμφανίζεται στην έρευνα η κατηγορία *Ελεύθερος χρόνος*, με ιδιαίτερη έμφαση στην απόλαυση που παίρνουν τα παιδιά μέσα από τις νέες εμπειρίες και τις οικογενειακές στιγμές που τους προσφέρουν τα διάφορα ταξίδια, φαίνεται να συνηγορούν με την άποψη των Layard και Dunn (2009), ότι ο τρόπος ζωής των παιδιών αποτελεί μια σημαντική παράμετρο της Παιδικής Ευτυχίας.

Η Εξωστρέφεια, η οποία σχετίζεται θετικά με την Ευτυχία των ενηλίκων (Argyle, 2001), αποτελεί ένα γνώρισμα της προσωπικότητας, το οποίο χαρακτηρίζεται από κοινωνικότητα, διεκδικητικότητα, ζωντάνια και αναζήτηση (Holder & Coleman, 2008). Επομένως, η διάθεση των παιδιών για κοινωνικές συναναστροφές με τους *Φίλους* τους στο σχολείο, στο σπίτι ή σε *Ειδικές Περιστάσεις*, η ανάγκη τους για νέες εμπειρίες μέσα από ταξίδια καθώς και η διεκδικητικότητά τους στο να συνάψουν σχέσεις με *Φίλους*, να ενταχθούν σε ένα κοινωνικό σύνολο (π.χ. μια ποδοσφαιρική/χορευτική ομάδα) και να αποκομίσουν *Επιβραβεύσεις* από γονείς, φίλους και δασκάλους πιθανόν να αποτελούν ένα συνδυασμό εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων, οι οποίοι σχετίζονται με την Ευτυχία. Κάτι τέτοιο παραπέμπει περισσότερο στις θεωρίες της Ευτυχίας οι οποίες εστιάζουν στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στα ατομικά χαρακτηριστικά και στο κοινωνικό-οικονομικό περιβάλλον (Veenhoven, 1994· Petersen & Seligman, 2004).

Η έρευνα γύρω από τους παράγοντες που σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία εξετάζει μέχρι στιγμής το ρόλο της οικογενειακής δομής, καθώς και διαπροσωπικές μεταβλητές, όπως η ιδιοσυγκρασία και οι γνώσεις. Στη συγκεκριμένη έρευνα, η παράμετρος της *Οικογένειας* φάνηκε ξεκάθαρα να σχετίζεται με την Παιδική Ευτυχία, γεγονός που συμβαδίζει με τα ευρήματα της βιβλιογραφίας, η οποία υποστηρίζει ότι οι κοινωνικές μεταβλητές που σχετίζονται με την οικογένεια ευθύνονται για τις ατομικές διαφορές στο SWB (Amato 1994· Furnham and Cheng 2000b). Σε έρευνα των Terry και Huebner (1995), φάνηκε ότι οι σχέσεις ανάμεσα σε παιδιά δημοτικού σχολείου και τους γονείς τους αποτελούσαν τους ισχυρότερους προγνωστικούς παράγοντες της Παιδικής Ευτυχίας. Μέσα από την ανάλυση δεδομένων της παρούσας έρευνας,

φάνηκε ότι η σχέση με την *Οικογένεια* αποτελεί μια παράμετρο της Ευτυχίας παιδιών 6-12 χρόνων. Κάποια πρόσωπα της οικογένειας φαίνεται να σχετίζονται περισσότερο με την Παιδική Ευτυχία και σε ορισμένες περιπτώσεις αυτό διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο και την ηλικία του παιδιού. Για παράδειγμα, τα παιδιά του δείγματος δείχνουν να απολαμβάνουν περισσότερο στιγμές Ευτυχίας μαζί με τα αδέρφια τους σε σχέση με άλλα πρόσωπα της οικογένειάς τους, χωρίς να φαίνεται καμιά διαφοροποίηση όσο αφορά το φύλο και την ηλικία, ενώ περισσότερα παιδιά φαίνεται να απολαμβάνουν την παρέα με τη μαμά σε σχέση με αυτή του μπαμπά, την οποία φαίνεται να προτιμούν περισσότερα αγόρια παρά κορίτσια και μόνο παιδιά ηλικίας 7 μέχρι 10 χρονών. Βέβαια, για να γίνει πιο ξεκάθαρο το σημείο αυτό χρειάζεται βαθύτερη διερεύνηση με ένα πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα.

Η επικείμενη έρευνα αποτελεί πιθανότατα μια πρώτη προσπάθεια διερεύνησης του θέματος της Παιδικής Ευτυχίας στον κυπριακό και ελλαδικό χώρο. Τα θετικά αυτής της μεθοδολογικής προσέγγισης είναι ότι η τεχνική του σχεδίου αποτελεί κατάλληλη μέθοδο συλλογής δεδομένων για παιδιά ηλικίας 6-12 χρόνων, γιατί φαίνεται να μπορεί να βοηθήσει παιδιά μικρής ηλικίας, χαμηλού κοινωνικοοικονομικού οικογενειακού επιπέδου, αλλόγλωσσα ή με συγκεκριμένες μαθησιακές δυσκολίες να εκφράσουν καλύτερα τις απόψεις τους. Επίσης, τα σχέδια δείχνουν τη συναισθηματική κατάσταση του μυαλού ενός ατόμου πολύ καλύτερα από ότι οι λεκτικοί ορισμοί ή οι λεκτικές περιγραφές, αποτελούν έναν ισχυρό τρόπο πρόσβασης σε συναισθηματικές εμπειρίες των παιδιών και μέσω αυτών τα παιδιά μπορούν να ανακαλέσουν και να εκφράσουν περισσότερες λεπτομέρειες για γεγονότα που απεικονίζουν (Harris, Harnett & Brown, 2009· Diem-Wille, 2001· Thomas & Jolley, 1998).

Οι κατηγορίες θεμάτων σχετικών με την Παιδική Ευτυχία αναδύθηκαν μέσα από τα σχέδια των παιδιών, ενώ το λεκτικό σχόλιο, με το οποίο κάθε παιδί της έρευνας ερμήνευε τη ζωγραφιά του έκανε δυνατή την ορθότερη ερμηνεία και κατηγοριοποίηση των δεδομένων. Επιπλέον, η συνέντευξη ως δεύτερη μέθοδος συλλογής δεδομένων παρείχε στην ερευνήτρια τη δυνατότητα σύγκρισης και ισορροπημένης παρουσίασης των δεδομένων (Smith, 1975). Μέσα από τις δέκα συνεντεύξεις της έρευνας έγινε περισσότερο κατανοητό τι ζωγράφισαν τα παιδιά και γιατί. Ίσως, μια αδυναμία των συγκεκριμένων μεθόδων να είναι το γεγονός ότι τα αποτελέσματα δεν

ήταν εύκολο να μεταφραστούν σε ποσοστά εξαιτίας της πολλαπλής κατηγοριοποίησης που έγινε.

Κάποιες κατηγορίες που σχετίζονται με την Παιδική Ευτυχία φαίνεται, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, να παρουσιάζονται με διαφορετική συχνότητα σε κάθε ηλικιακή ομάδα, αλλά και ανάμεσα στα δύο φύλα. Επίσης, διερευνώντας βαθύτερα κάποιες κατηγορίες φαίνεται ότι διαφοροποίηση ανάμεσα σε φύλο και ηλικία εντοπίζεται και σε συγκεκριμένες υποκατηγορίες. Λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς των δεδομένων από ένα επιλεκτικό δείγμα, είναι κατανοητό ότι η διεξαγωγή συμπερασμάτων στην παρούσα έρευνα αντιπροσωπεύει μόνο το δείγμα χωρίς να μπορεί να γίνει γενίκευση των συμπερασμάτων σε ολόκληρο τον πληθυσμό της έρευνας. Η έρευνα αυτή θα μπορούσε να αποτελέσει μια πιλοτική βάση για περαιτέρω διερεύνηση στο συγκεκριμένο θέμα. Επόμενη έρευνα με ένα πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα σε παγκύπρια κλίμακα, θα μπορούσε να μελετήσει κατά πόσο οι παράμετροι της Παιδικής Ευτυχίας επηρεάζονται από τα δημογραφικά στοιχεία του παιδιού και να χρησιμοποιήσει και ποσοτικές μεθόδους συλλογής δεδομένων. Επίσης, στον επιστημονικό διάλογο γύρω από το θέμα της Παιδικής Ευτυχίας θα μπορούσαν να συνεισφέρουν και τα ευρήματα ερευνών με πολλαπλά δείγματα (όπως γονείς, εκπαιδευτικούς κλπ), όπως και η διεξαγωγή διαχρονικής έρευνας ώστε να μπορούμε να μιλήσουμε για προγνωστικές παραμέτρους.

Παρά τον τεράστιο χρόνο που περνούν τα παιδιά στο σχολείο και την μεγάλη έμφαση που δίνεται στην εκπαίδευση κατά τη διάρκεια αυτής της αναπτυξιακής περιόδου, καλά σχεδιασμένες μελέτες γύρω από την Παιδική Ευτυχία σε σχέση με το σχολείο είναι λιγότερο διαδεδομένες, (Sulto κ.ά., 2006). Ο τομέας *Σχολείο*, στην παρούσα έρευνα, δημιουργεί κάποιους προβληματισμούς για την αδύνατη συσχέτισή του με την Ευτυχία των παιδιών του δείγματος, λαμβάνοντας υπόψη το είδος του σχολείου στο οποίο φοιτούν τα συγκεκριμένα παιδιά, το οποίο αποτελεί πρότυπο σχολείο και καινοτομία στο χώρο της εκπαίδευσης, γεγονός που αξίζει περαιτέρω διερεύνηση. Κάποιος θα μπορούσε να υποθέσει ότι αυτό μπορεί να οφείλεται ίσως στην ανάγκη που έχουν τα παιδιά για ελεύθερο χρόνο, ο οποίος σε ένα τέτοιου τύπου σχολείο είναι αρκετά μειωμένος, αφού τα περισσότερα παιδιά φεύγοντας από το σχολείο το απόγευμα

συνεχίζουν τις δραστηριότητές τους σε άλλα ιδιωτικά φροντιστήρια, ενώ επιστρέφοντας αργότερα στο σπίτι έχουν να διεκπεραιώσουν και τις σχολικές υποχρεώσεις τους για την επόμενη μέρα. Όπως φάνηκε μέσα από τα σχέδια και τις συνεντεύξεις των παιδιών, αρκετά παιδιά δείχνουν να «βαριούνται» ή να «βαρυγκωμούν» ιδιαίτερα να ασχοληθούν με τα μαθήματα του σχολείου μετά τη λήξη της σχολικής μέρας, ενώ φεύγουν από το σχολείο χαρούμενα αν δεν έχουν καθόλου σχολικές υποχρεώσεις για την επόμενη μέρα. Βέβαια, η συχνή εμφάνιση δραστηριοτήτων Ελεύθερου Χρόνου στα σχέδια της έρευνας, ίσως να προέρχεται και από τα απογευματινά ενδιαφέροντα που προσφέρει το συγκεκριμένο ολοήμερο σχολείο, όπως τα *Αθλήματα*, ο *Χορός*, η *Ζωγραφική* κ.ά. και τελικά η συσχέτιση του παράγοντα *Σχολείο* με την Ευτυχία να μην είναι τόσο αδύνατη όσο φαίνεται.

Η σχολική ικανοποίηση, σύμφωνα με τους Randolph, Kangas και Ruokamo (2010), μπορεί να μελετηθεί μέσα από τρεις παράγοντες: τους σχολικούς, τους κοινωνικούς και τους ατομικούς. Οι σχολικοί παράγοντες αναφέρονται στο κλίμα που επικρατεί σε μια τάξη (π.χ. κλίμα δικαιοσύνης, ασφάλειας) και στις μαθησιακές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν οι μαθητές. Οι κοινωνικοί παράγοντες σχετίζονται με τις σχέσεις δασκάλου – μαθητή, καθώς επίσης και με τις σχέσεις ανάμεσα σε συνομηλίκους. Οι ατομικοί παράγοντες αφορούν την ακαδημαϊκή ικανότητα, τη δέσμευση του μαθητή στη μάθηση, τη γενική Ικανοποίηση από τη Ζωή, το φύλο και την ηλικία. Οι τρεις αυτές κατηγορίες παραγόντων χρειάζεται να αναθεωρηθούν μέσα στο σχολικό περιβάλλον, ώστε το *Σχολείο* να μπορέσει να έχει ισχυρή θετική συσχέτιση με την Παιδική Ευτυχία. Ίσως οι μέθοδοι διδασκαλίας, η σχέση ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και μαθητές, το είδος της κατ' οίκον εργασίας, ο τρόπος εμπλοκής των γονιών στη μαθησιακή διαδικασία να αποτελούν στοιχεία/πρακτικές που πρέπει να τύχουν αναθεώρησης.

Ποια πράγματα κάνουν τα παιδιά ευτυχισμένα μέσα στο σχολείο; Ποια πράγματα μέσα σε μια σχολική μέρα ευθύνονται για τη δυσαρέσκεια που νιώθουν κάποια παιδιά από το σχολείο; Αυτά είναι ερωτήματα που χρήζουν βαθύτερης διερεύνησης σε μελλοντική έρευνα. Έρευνες, όπως αναφέρθηκε και στο βιβλιογραφικό κομμάτι της εργασίας, έδειξαν ότι οι μαθητές που είναι

δυσανεστημένοι από το σχολείο, είναι πιο πιθανόν να εμφανίσουν αρνητικά φυσικά και ψυχολογικά συμπτώματα σε σχέση με τους ευχαριστημένους από το σχολείο συνομηλίκους τους (Rask, Aastedt-Kurki, Tarkka & Laippala, 2002; Natvig, Albrektsen & Qvarnstrom, 2003) και είναι πιο πιθανόν να πέσουν θύματα κατάχρησης ουσιών, σεξουαλικά επικίνδυνων συμπεριφορών, εγκληματικότητας και αυτοκτονίας (Levy-Garboua, Loheac & Fayolle, 2006). Με άλλα λόγια, οι μαθητές που είναι λιγότερο συνδεδεμένοι με το σχολείο είναι πιθανό να υιοθετήσουν προβληματικές συμπεριφορές και να εμφανίσουν περισσότερα προβλήματα υγείας, ενώ οι μαθητές που είναι ικανοποιημένοι από το σχολείο είναι πιο πιθανόν να είναι ευτυχισμένοι, να απολαμβάνουν τη ζωή τους και να έχουν καλύτερη υγεία.

Η σχέση ανάμεσα στο Σχολείο και την Παιδική Ευτυχία, χρειάζεται να διερευνηθεί περισσότερο, αν ένας από τους πρωταρχικούς στόχους μας ως γονείς και δάσκαλοι είναι η θετική ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Μια τέτοια έρευνα κρίνεται ουσιαστικής σημασίας, ιδιαίτερα μέσα στο επίκαιρο πνεύμα της Εκπαιδευτικής Μεταρρύθμισης και ταιριάζει με έναν από τους βασικούς στόχους του κυπριακού εκπαιδευτικού συστήματος, ο οποίος σύμφωνα με το νέο πλαίσιο αρχών των νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων είναι η δημιουργία ενός ανθρώπινου σχολείου (Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, 2011). «Ανθρώπινο σχολείο» θεωρείται το σχολείο όπου κανένα παιδί δεν είναι δυστυχισμένο, δεν περιφρονείται, δεν αποκλείεται και δεν στιγματίζεται. Είναι το σχολείο που σέβεται απόλυτα την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και όπου τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να μη βιώνουν την παιδική και νεανική ηλικία ως μια περίοδο κοπιαστικής προετοιμασίας για τη ζωή του ενήλικου ανθρώπου, αλλά ως την πιο δημιουργική και ευτυχισμένη περίοδο της ανθρώπινης ζωής.

Ευελπιστούμε στο άμεσο μέλλον, να πραγματοποιηθεί περαιτέρω μελέτη του θέματος από διάφορους ερευνητές και να διεξαχθούν κι άλλες έρευνες σχετικές με την Παιδική Ευτυχία, ώστε να δοθεί το έναυσμα για χάραξη κάποιας μορφής πολιτικής. Σχολεία, κοινότητες και δήμοι θα μπορούσαν μέσα από την ενεργή εμπλοκή παιδιών, γονιών και δασκάλων σε διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα σχετικά με το θέμα της Ευτυχίας να ανταποκριθούν περισσότερο στις ανάγκες παιδιών, αλλά και ενηλίκων για ενίσχυση της γενικής Ικανοποίησης από τη Ζωή.

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Abbey, A., Andrews, F. M. (1986). Modeling the psychological determinants of life quality. In Andrews, F. M. (ed.), *Research on the Quality of Life*. Michigan: The University of Michigan, 85-116.

Amato, P. R. (1994). Father–child relations, mother–child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood, *Journal of Marriage & the Family*, 56, 1031–1043.

Andrews, F.M., Whithey, S.B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. New York: Plenum Press.

Annes, J. (1993). *The Morality of Happiness*. New York, Oxford: Oxford University Press.

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2d ed.)*. New York: Routledge.

Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. In: Daniel Kahneman, Ed Diener and Norbert Schwarz (eds). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation: 353-373.

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

Argyle, M., Lu, L. (1992). New directions in the psychology of leisure, *The New Psychologist*, 1, 3–11.

Baker, J. A. (1999). Teacher-student interaction in urban at-risk classrooms: Differential behavior, relationship quality, and student satisfaction with school, *The Elementary School Journal*, 85, 69–80.

Balding, J. (2007). *Young people into 2007*. Exeter: Schools Health Education Unit.

Batson, C.D., Schoenrade, P.A, Ventis, W.L. (1993). *Religious and the individual: A social psychological perspective*. New York: Oxford University Press.

Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal an attachment as a fundamental human motivation, *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.

Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction, *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.

Bekhet, A.K, Zauszniewski, J.A., Nakhla, W.E. (2008). Happiness: Theoretical and Empirical Considerations, *Nursing Forum*, 43(1), 12-23.

Ben-Arieh, A., McDonell, J., Attar-Schwartz, S. (2009). Safety and Home–School Relations as Indicators of Children Well Being: Whose Perspective Counts?, *Social Indicators Research*, 90, 339–349.

Benson, P.L., Leffert, N., Scales, P.C., Blyth, D.A. (1998). Beyond the “village” rhetoric: Creating health communities for children and adolescents, *Applied Developmental Science*, 2, 138–159.

Berg, B. (2001). A dramaturgical look at interviewing (Ch. 4, pp. 66-109). *Qualitative research methods for the social sciences* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Berndt, T. J. (1982). The features and effects of friendships in early adolescence, *Child Development*, 53, 1447–1460.

Berry, D. S., Willingham, J. K. (1997). Affective traits, responses to conflict, and satisfaction in romantic relationships, *Journal of Research in Personality*, 31, 564–576.

Bostic, T.J, Ptacek, J.T. (2001). Personality factors and the short-term variability in Subjective Well-Being, *Journal of Happiness Studies*, 2, 355-373.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*, (Vol. I). Attachment. New York: Basic Books.

Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.

Buss, A. H., Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Calabrese, R. L. (1987). Alienation: its causes and impact on adolescent health, *The High School Journal*, 70, 14-18.

Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic?, *British Journal of Guidance and Counselling*, 33, 7–26

Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hill.

Casas, F., Coenders, G., Cummins, R.A, Gonzalez, M., Figuer, C, Malo, F. (2007). Does subjective well-being show a relationship between parents and their children?, *Journal of Happiness Studies*, 9, 197–205.

Cheng, H., Furnham, A. (2001). Attributional style and Personality as predictors of Happiness and mental health, *Journal of Happiness Studies*, 2, 307–327.

Clarebout, G., Elen, J., Leonard, R., Lowyck, J. (2007). Assessing instructional conceptions: A task-based approach. *Educational Research and Evaluation*, 13(2), 109-125.

Clifford, M. M., Walster, E. (1973). Research note: The effects of physical attractiveness on teacher expectations, *Sociology of Education*, 46, 248–258.

Colasanto, D., Shriver, J. (1989, May). Mirror of America: Middle aged faced marital crisis. Gallup Report, 284, 34-38.

Compton, W. C. (1998). Measures of mental health and a five factor theory of personality, *Psychological Reports*, 83, 371–381.

Coombs, R. H. (1991). Marital Status and Personal Well-Being: A Literature Review, *Family Relations*, 40(1), 97-102.

Costa, P. T., McCrae, R. R. (1994). Stability and change in personality from adolescence through adulthood. In C. F. Halverson Jr., G. A. Kohnstamm, R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (139–150). Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Assoc Inc.

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

Crosby, F.J. (1987). *Spouse, parent, worker: On gender and multiple roles*. New Haven, CT: Yale University Press.

Crossley, A., Langridge, D. (2005). Perceived sources of happiness: A network analysis, *Journal of Happiness Studies*, 6, 107–135.

Csikszentmihalyi, M., Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling, *Journal of Happiness Studies*, 4, 185–199.

Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults, *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277.

Demir, M., Ozdemir, M. (2010). Friendship, Need Satisfaction and Happiness, *Journal of Happiness Studies*, 11, 243–259.

Demir, M., Ozdemir, M., Weitekamp, L.A. (2006). Looking to happy tomorrows with friends: best and close friendships as they predict happiness, *Journal of Happiness Studies*, 8, 243-271.

Demir, M., Weitekamp, L.A. (2006). I am so happy cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness, *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-006-9012-7.

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

Diem-Wille, G. (2001). A therapeutic perspective: The use of drawings in child psychoanalysis and social science. In T.V. Leeuwen & C. Jewitt (Eds.), *Handbook of visual analysis* (119-133). London: Sage.

Diener, E. (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. New York: The MIT Press.

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

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.A., Griffin, S. (1985), The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

Diener, E., Gohm, C., Suh, E., Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419–436.

Diener, E., Lucas, R.E. (1999). Personality and Subjective Well-Being, in Daniel Kahneman, Ed Diener, and Norbert Schwarz (eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 213-229.

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample, *Journal of Research in Personality*, 26, 205–215.

Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people, *Psychological Science*, 13, 80–83.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125, 76–302.

Duffy K., Ferguson, C., Watson, H. (2004). Data collecting in grounded theory-some practical issues, *Nurse Res.*, 11(4), 67-78.

Dush, C. M. K., Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being, *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607–627.

Easterbrook, G. (2003). *The progress paradox*. New York: Random House.

Easterlin, R.A. (2003). Building a Better Theory of Well-Being, *Discussion Paper Series*, IZA DP No. 742.

Elicker, J., Englund, M., Sroufe, L. A. (1992). Predicting peer competence and peer relationships in childhood from early parent-child relationships. In R. D. Parke & G.W. Ladd (Eds.), *Family-peer relationships: Modes of linkage* (77-106). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80–99.

Emmons, R.A., Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89–97.

Epstein, J. L. (1981). *The quality of school life*. Lexington: Lexington Books/D.C. Heath.

Epstein, J. L., McPartland, J. M. (1976). The concept and measurement of the quality of school life, *American Educational Research Journal*, 13(1), 15–30.

Erikson, E. (1963). *Childhood and society (2nd edn)*. New York: Norton.

Feingold, A. (1992). Good-looking people are not what we think, *Psychological Bulletin*, 111, 304–341.

Feldman, B.L., Russell, J.A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 967–984.

Fordyce, M.W.(1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health, *Social Indicators Research*, 20, 355–381.

Francis, L., Brown, L., Lester, D., Philipchalk, R. (1998). Happiness is stable extraversion, *Personality and Individual Differences*, 24, 167–171.

Francis, L. J., Jones, S. H., Wilcox, C. (2000). Religiosity and happiness: During adolescence, young adulthood, and later life, *Journal of Psychology & Christianity*, 19, 245–257.

Francis, L. J., Ziebertz, H., Lewis, C. A. (2003). The relationship between religion and happiness among German students, *Pastoral Psychology*, 51, 273–281.

Frederick-Recascino, C. M., Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups, *Journal of Sport Behavior*, 26(3), 240–254.

Freitag, M. K., Belsky, J., Grossmann, K., Grossmann, J. E., Scheurer-Englisch, H. (1996). Continuity in child-parent relationships from infancy to middle childhood and relations with friendship competence, *Child Development*, 67, 1437-1454.

Friedrick, W.N., Cohen, D.S., Wiltner, L.T. (1988). Specific beliefs as moderator variables in maternal coping with mental retardation, *Children's Health Care*, 17, 40-44.

Frisch, M. B. (2000). «Improving Mental and Physical Health Care Through Quality of Life Therapy and Assessment», in E. Diener and D. R. Rahtz (eds), *Advances in Quality of Life Theory and Research*, 207–241. Dordrecht, Netherlands: Kluwer.

Furnham, A. (1981). Personality and activity preference, *British Journal of Social Psychology*, 20, 57–68.

Furnham, A., Cheng, H. (2000a). Lay theories of happiness, *Journal of Happiness Studies*, 1, 227–246.

Furnham, A., Cheng, H. (2000b). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness, *Society of Psychiatric Epidemiology*, 35, 463–470.

Furnham, A., Cheng, H. (1997). Personality and happiness, *Psychological Reports*, 80, 761–762.

Furman, W., Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social network, *Developmental Psychology*, 21, 1016–1024.

Furr, R. M. Funder, D. C. (1998). «A Multimodal Analysis of Personal Negativity», *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1580–1591.

Good, T. L. Brophy, J. E. (1986). School effects. In Wittrock, M. C. (ed.), *Handbook of Research on Teaching*, 3rd edn. New York: Macmillan, 570-602.

Harley, J., Lavery, J. (1991). The stability and sensitivity of subjective well-being measures, *Social Indicators Research*, 24, 113-122.

Harris, L.R., Harnett, J.A., Brown, G.T.L. (2009). «Drawing» out student conceptions: Using Pupils' Pictures to Examine Their Conceptions of Assessment, In D.M Mcinerney, G. T.L. Brown and G. A. D. Liem (eds.) *Student Perspectives on Assessment: What Students Can Tell Us About Assessment for Learning*, pp.53-83. Information Age Publishing.

Harter, S. (1985). «Competence as a Dimension of Self-Evaluation: Toward a Comprehensive Model of Self-Worth», In R.L. Leahy (ed.) *The Development of The Self*, pp. 55–122. Orlando, FL: Academic Press.

Harvey, C.D., Barnes, G.E., Greenwood, L. (1987). Correlates of morale among Canadian widowed persons, *Social Psychiatry*, 22, 65-72.

Heady, B., Schupp, J., Tucci, I., Wagner, G.G. (2008). Authentic Happiness Theory Supported by Impact of Religion on Life Satisfaction: A Longitudinal Analysis with Data for Germany, *Discussion Paper Series*, IZA DP No. 3915.

Heady B., Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being*, Sydney, Australia: Longman Cheshire.

Headey, B., Wearing, A. (1991). *A stock and flow model of subjective well-being*, in F. Strack, M. Argyle and N. Schwartz (eds.), *Subjective Well-Being*. Oxford: Pergamon Press.

Hellevic, O. (2003). Economy, value and happiness in Norway, *Journal of Happiness Studies*, 4, 243-283.

Hills, P., Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality, *Personality and Individual Differences*, 25, 523–535.

Holder, M.D., Coleman, B. (2009). The Contribution of Social Relationships to Children's Happiness, *Journal of Happiness Studies*, 10, 329-349.

Holder, M.D., Coleman, B. (2008). The contribution of temperature, popularity, and physical appearance to children's happiness, *Journal of Happiness Studies*, 9, 279-302.

Holder, M.D., Coleman, B., Sehn, Z.L. (2009). The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-being, *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378-386.

Holder, M.D., Coleman, B., Wallace, J.M. (2010). Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8–12 Years, *Journal of Happiness Studies*, 11, 131-150.

Holder, M.D., Klassen, A. (2010). Temperament and Happiness in children, *Journal of Happiness Studies*, 11, 419-439.

Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children, *School Psychology Quarterly*, 6, 103–111.

Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C., McKnight, C. G. (2004). «Life Satisfaction in Children and Youth: Empirical Foundations and Implications for School Psychologists», *Psychology in the Schools*, 41, 81–93.

Inglehart, R. (1990). *Culture Shift in advance industrial Society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ivens, J. (2007). The Development of Happiness Measure for Schoolchildren, *Educational Psychology in Practice*, 23(3), 221-239.

Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: a psychosocial framework for understanding and action, *Journal of Adolescent health*, 12, 597-605.

Kammann, R. (1983). Objective Circumstances, Life Satisfaction, and Sense of Well-Being: Circumstances Across Time and Place, *New Zealand Journal of Psychology*, 12, 14-22.

Karney, B. R., Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research, *Psychological Bulletin*, 118, 3–34.

Kasser, T., Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32, 137–146.

Kelley, B. S., Miller, L. (2007). Life satisfaction and spirituality in adolescents, *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 233–262.

Kelly, E. L., Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 27–40.

Keyes, C.L.M. (2006). Subjective well-being in mental health, *Social Indicators Research*, 77, 1-10.

Khaleque, A. R., Rohner, N. (2004). Intimate adult relationships, quality of life and psychological adjustment, *Social Indicators Research*, 69, 351–360.

Kirkcaldy, B.D., Furnham, A. (1991). Extraversion, neuroticism, psychoticism and recreational choice, *Personality and Individual Differences*, 7, 737–745.

Koenig, H.G. (1997). *Is religion good for your health? The effects of religion on physical and mental health*. Binghamton, NY: Haworth Press.

Kottkamp, R. B., Mulhern, J. A. (1987). Teacher expectancy motivation, open to closed climate and pupil control ideology in high schools, *Journal of Research and Development in Education*, 20, 9-18.

Kraut, R. (1979). Two conception of happiness, *Philosophical Review*, 87, 167-196.

Kushner, H. (1987, December). You' ve got to believe in something, *Redbook*, 92-94.

Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038–1051.

Lane, R. (2000). *The loss of happiness in market democracies*. New Haven, CT: Yale University Press.

Laursen, B. (1993). Percieved impact of conflict on adolescent relationships, *Merill-Palmer Quarterly*, 39, 535–550.

Layard, R., Dunn, J. (2009). *A Good Childhood: Searching for Values in a Competitive Age*. London: Penguin Books.

Levy-Garboua, L., Loheac, Y., Fayolle, B. (2006). Preference formation, school dissatisfaction, and risky behavior of adolescents, *Journal of Economic Psychology*, 27(1), 165–183.

Lewinsohn, P., Redner, J., Seeley, J. (1991). «The Relationship Between Life Satisfaction and Psychosocial Variables: New Perspectives», in F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (eds), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*, 141–172. Oxford: Pergamon Press.

Lewis, A. L. (2002). Church attendance and happiness among Northern Irish undergraduate students: No association, *Pastoral Psychology*, 50, 191–195.

Lewis, C. A., Maltby, J., Burkinshaw, S. (2000). Religion and happiness: Still no association, *Journal of Beliefs & Values*, 21, 233–236.

Lieberman, L. R. (1970). Life satisfaction in the young and the old, *Psychological Reports*, 27, 75-79.

Lieberman, M., Doyle, A., Markiewicz, D. (1999). Developmental patterns in security of attachment to mother and father in late childhood and early adolescence: Associations with peer relations, *Child Development*, 70, 202-213.

Lu, L., Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity, *Kaohsiung Journal of Medical Science*, 10, 89-96.

Lu, L., Hu, C.H. (2005). Personality, Leisure experiences and Happiness, *Journal of Happiness Studies*, 6, 325–342.

Lucas, R.E. (2008). *Personality and subjective well-being in M. Eid and R.J. Larsen eds. The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press.

Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.

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

Mahon, N. E., Yarcheski, A. (2002). Alternative theories of happiness in early adolescents, *Clinical Nursing Research*, 11, 306–323.

Martin, M.W. (2008). Paradoxes of happiness, *Journal of Happiness Studies*, 9, 171–184.

Matlin, M. W., Gawron, V. J. (1979). Individual differences in Polyannaisn, *Journal of Personality Assesment*, 43, 411-412.

McCrae, R. R., Costa, P. T. (1991). Adding liebe and arbeit: The full five-factor model and wellbeing, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227–232.

McReynolds, K. (2008). Children's Happiness, *Education for Meaning and Social Justice*, 21(1), 43-48.

Miles, M., Huberman, M.A. (1994). *Qualinative Data Analysis (2nd ed.)*. Beverly Hills: Sage publications.

Millstein, S. G., Nigthingale, E. O., Petersen, A. C. (1993). Promoting the healthy development of adolescents, *Journal of the American Medical Association*, 269, 1413—1415.

Minkov, M. (2009). Predictors of Differences in Subjective Well-Being Across 97 Nations, *Cross-Cultural Research*, 43(2), 152-159.

Moghaddam, M. (2008). Happiness, Faith, Friends, and Fortune—Empirical Evidence from the 1998 US Survey Data, *Journal of Happiness Studies*, 9, 577-587.

Myers, D.G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People, *American Psychologist*, 55(1), 56-67. Campbell, 1976.

Myers, D. G. (1999). Close Relationship and Quality of Life. In: Daniel Kahneman, Ed Diener and Norbert Schwarz (eds). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation: 374-391.

Natvig, G. K., Albrektsen, G., Qvarnstrom, U. (2003). Associations between psychological factors and happiness among school adolescents, *International Journal of Nursing*, 9, 166–175.

Neto, F. (2001). Personality predictors of happiness, *Psychological Reports*, 88, 817–824.

Ormel, J., Lindenberg, S., Steverind, N., Verburugge, L.M. (1999). Subjective Well-Being and Social Production Functions, *Social Indicators Research*, 46, 61-99.

Ostberg, V. (2003). Children in classrooms: Peer status, status distribution and mental well being, *Social Science and Medicine*, 56, 17–29.

Park, P. (2005). Life Satisfaction Among Korean Children and Youth A Developmental Perspective, *School Psychology International*, 26(2), 209–223

Park, N., Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of character and well-being, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.

Parker, J.G., Asher, S.R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction, *Developmental Psychology*, 29, 611–621.

Pearce, M. J., Little, T. D., Perez, J. E. (2003). Religiousness and depressive symptoms among adolescents, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32, 267–276

Peterson, C.(2009). Positive Psychology, *Reclaiming Children and Youth*, 18 (2), 3-7.

Peterson, C, Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it, *Psychological Inquiry*, 14,141-146.

Peterson, C., Park, N. Seligman, M.E.P. (2005). *Assessment of character strengths*, in G.P. Koocher, J.C. Norcross and S.S. Hill III (eds), *Psychologists' Desk Reference* 2nd edition, (Oxford University Press, New York), 93–98.

Petersen, C. and Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford Univ. Press.

Randolph, J.J., Kangas, M., Ruokamo, H. (2010). Predictors of Dutch and Finnish Children's Satisfaction with Schooling, *Journal of Happiness Studies*, 11, 193-204.

Rask, K., Aastedt-Kurki, P., Tarkka, M.-J., Laippala, P. (2002). Relationships among adolescent wellbeing, health behavior, and school satisfaction, *The Journal of School Health*, 72(6), 243–249.

Reis, H.T., Collins, W.A. Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development, *Psychological Bulletin*, 126, 844–872.

Robson, C. (2007). *How to Do a Research Project: A Guide for Undergraduate Students*. Oxford, UK: Blackwell.

Roper Organization. (1984, August/September). [Untitled Survey]. *Public Opinion*, 25.

Rothbart, M. K. (2007). Temperament, development, and personality, *Current Directions in Psychological Science*, 16, 207–212.

Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationship between subjective wellbeing, perceived health, and somatic illness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (6), 1136–1146.

Rubin, K.H, Dwyer, K.M., Booth-LaForce, C., Kim, A.H., Burgess, K.B., Rose-Krasnor, L. (2004). Attachment, Friendship, and Psychosocial Functioning in Early Adolescence, *Journal of Early Adolescence*, 24(4), 326-356.

Rudd, R. E., Walsh, D. C. (1993). Schools as healthful environments: prerequisite to comprehensive school health, *Preventive Medicine*, 22, 499-506.

Russell, J., Carroll. J.M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect, *Psychology Bulletin*, 125, 3–30.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

Sacker, A., Cable, N. (2006). Do adolescent leisure time physical activities foster health and well-being in adulthood? Evidence from two British birth cohorts, *European Journal of Public Health*, 16, 331–335.

Samdal, O., Nutbeam, B., Wold, B., Kannas, L. (1998). Achieving health and educational goals through schools - a study of the importance of school climate and the students' satisfaction with school, *Health Education Research: Theory & Practice*, 13(3), 383–397.

Sammons, P., Sylva, K., Melhuish, E., Siraj-Blatchford, I., Taggart, B., Smees, R., Melhuish, E. (2008). Effective Pre-school and Primary Education 3-11. Project (EPPE 3-11): *Influences on*

Pupils' Self-perceptions in Primary School: Enjoyment of School, Anxiety, Isolation and Self-image in Year 5, London: Institute of Education, University of London.

Scales, P.C., Benson, P.L., Leffert, N. Blyth, D.A. (2000). Contributions of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents, *Applied Developmental Science*, 4, 27–46.

Sedikides, C., Oliver, M. B., Campbell, W. K. (1994). Perceived benefits and costs of romantic relationships for women and men: Implications for exchange theory, *Personal Relationships*, 1, 5–21.

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. London: Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M.E.P. (1988, October). *Boomer Blues*, *Psychology Today*, 50-55.

Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Shaw, L. H., Gant, L.M. (2002). Users divided? Exploring the gender gap in Internet use, *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 517–527.

Shiner, R., Caspi, A. (2003). Personality differences in childhood and adolescence: Measurement, development and consequences, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44, 2–32.

Simon, R., Bennett, A. (2009). Happiness the world over, *Gender Issues*, 26, 183-204.

Singh-Manoux, A., Richards, M., Marmot, M. (2003). Leisure activities and cognitive function in middle age: Evidence from the Whitehall II study, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57, 907–913.

Slee, P. T. (1993). Australian school children' self appraisal of interpersonal relations. The bullying experience, *Child Psychiatry and Human Development*, 23, 273–282.

Smith, H.W. (1975). *Strategies of social research: The Methodological Imagination*. London: Prentice Hall.

Smith, H.C. (1961). *Personality Adjustment*. New York: McGraw-Hill.

Spangler, W.D., Palrecha, R. (2004). The relative contributions of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness, *Personality and Individual Differences*, 1193-1203.

Stack, S., Eshleman, J.R. (1998). Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study, *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527-536.

Stockdale, J.E. (1987). *Methodological Techniques in Leisure Research*. London: Sports Council and ESRC.

Stokes, R., Frederick-Recascino, C. (2003). Women's perceived body image: Relations with personal happiness, *Journal of Women & Aging*, 15, 17–29.

Stutzer, A., Bruno S.F. (2010). Recent Advances in the Economics of individual Subjective Well-Being, *Social research*, 77, 2, 679-714.

Stutzer, A., Bruno S.F. (2006). Does Marriage Make People Happy, Or Do Happy People Get Married, *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347.

Sulto, S., Riley, K.N., Shaffer, E.J. (2006). Academic Correlates of Children and Adolescents' Life Satisfaction, *School Psychology International*, 27(5), 567-582.

Sumner, L. W. (1996). *Welfare, happiness, and ethics*. Oxford: Clarendon Press.

Tellegen, A. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1037.

Terry, T., Huebner, E. S. (1995). The relationship between self-concept and life satisfaction in children, *Social Indicators Research*, 35, 39–52.

Thomas, G.V., Jolley, R.P. (1998). Drawing Conclusions: A re-examination of empirical and conceptual bases for psychological evaluation of children from their drawings, *British Journal of Clinical Psychology*, 37(2), 127-139.

Tkach, C., Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being, *Journal of Happiness Studies*, 7, 183–225.

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., Shinobu, K. (2004). Cultural Constructions of happiness: theory and empirical evidence, *Journal of Happiness Studies*, 5, 223–239.

Van den Bulck, J. (2004). Media use and dreaming: The relationship among television viewing, computer game play, and nightmares or pleasant dreams, *Dreaming*, 14, 43–49.

Veenhoven, R. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of prediction implied in three theories of happiness, *Social Indicators Research*, 34, 33-68.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the Theory that a Better Society does not Make People any Happier, *Social Indicators Research*, 32, 101-160.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?, *Social Indicators Research*, 24, 1-34.

Veenhoven, R. (1989). *How Harmful is Happiness?* Rotterdam: Universitaire Pers Rotterdam.

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht, The Netherlands: D. Reidel Publishing Company.

Verkuyten, M. Thijs, J. (2002). School satisfaction of elementary school children: the role of performance, peer relations, ethnicity and gender, *Social Indicators Research*, 59, 203–228.

Watson, D.(1988). The vicissitudes of mood measurement: Effects of varying descriptors, time frames, and response formats on measures of positive and negative affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 128–141.

Watson, D., & Clark, L. A. (1997). The measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues, *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296.

Watts, M., Ebbott, D. (1987). More than the sum of the parts: methods in group interviewing, *British Educational Research Journal*, 13(1), 25-34.

White, J. K., Hendrick, S. S., Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs, *Personality and Individual Differences*, 37, 1519–1530.

Wong, C. H., Wong, S. F., Pang, W. S., Azizah, M. Y., Dass, M. (2003). Habitual walking and its correlation to better physical function: Implications for prevention of physical disability in older persons, *Journals of Gerontology: Section A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(A), 555–560.

Wood, C. (1985). The healthy neurotic, *New Scientist*, 45, 12-15.

World Value Survey Group. (1994). *World Values Survey, 1981-1984 and 1990-1993*. ICPSR. Ann Arbor, MI: Institute for Social Research.

Young, M. R. R., Bradley, M. T. (1998). Social withdrawal: Self-efficacy, happiness, and popularity in introverted and extroverted adolescents, *Canadian Journal of School Psychology*, 14, 21–35.

Youngblade, L. M., Belsky, J. (1992). Parent-child antecedents of 5-year-olds' close friendships: A longitudinal analysis, *Developmental Psychology*, 28, 700-713.

Zullig, K. J., Ward, R. M., Horn, T. (2006). The association between perceived spirituality, religiosity and life satisfaction: The mediating role of self-rated health, *Social Indicators Research*, 79, 255–274.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ανδρουλάκης, Γ., Κάκαρη, Ντ., Μούσουρη, Β. (2009). *Μέθοδοι συλλογής δεδομένων: ερωτηματολόγιο, συνέντευξη, παρατήρηση*. ΕΑΠ: Σεμινάριο Μεθοδολογίας για τις διπλωματικές εργασίες.

Θεοφιλίδης, Χ. (1990). *Η συγγραφή επιστημονικής εργασίας από τη θεωρία στην πράξη*. Λευκωσία.

Παπαναστασίου, Κ, Παπαναστασίου, Ε (2005). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Λευκωσία: Kailas Printers and Lithographers Ltd.

Παρασκευόπουλος, Ι., Ν. (1993). *Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας*. Αθήνα.

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού (2011). Γραφείο Διαμόρφωσης Αναλυτικών Προγραμμάτων. Πλαίσιο Αρχών. Ανακτήθηκε από: http://www.moec.gov.cy/analytika_programmata/plaisio_archon.html (προσβ: 10, Φεβρουαρίου, 2011).

Ψαρρού, Κ.Μ., Ζαφειρόπουλος, Κ., (2004). *Επιστημονική έρευνα: Θεωρία και Εφαρμογές στις Κοινωνικές Επιστήμες*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω.

Bell, J. (2007). *Πώς να συντάξετε μια επιστημονική εργασία: Οδηγός ερευνητικής μεθοδολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Bell, J. (1997). *Μεθοδολογικός σχεδιασμός παιδαγωγικής και κοινωνικής έρευνας*. Αθήνα: Gutenberg.

Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Woods, P. (1999). Ποιοτική Έρευνα. Στο: *Εκπαιδευτική Έρευνα στην Πράξη*. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Οι οδηγίες μπορούν να γραφτούν και στον πίνακα για να λιγοστεψουν οι διευκρινιστικές ερωτήσεις από τα παιδιά.

1. Χωρίστε το χαρτί σε 4 μέρη.
2. Ζωγραφίστε 4 πράγματα ή στιγμές/καταστάσεις της ζωής σας που σας κάνουν ευτυχισμένους/χαρούμενους.
3. Ξεκινήστε από την πιο χαρούμενη/ευτυχισμένη.
4. Γράψετε μια λέξη/φράση/πρόταση που μας βοηθά να καταλάβουμε τι ζωγραφίσατε κάθε φορά.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

1. Θέλεις να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

2. Τι σε κάνει να νιώθεις χαρούμενο στο σχολείο;
Υπάρχει κάτι στο σχολείο που σου αρέσει πολύ;
Ποια είναι συνήθως η πιο χαρούμενη στιγμή της ημέρας σου στο σχολείο;

3. Τι σε κάνει να νιώθεις χαρούμενο μετά το σχολείο/τα απογεύματα;
Πώς σου αρέσει περισσότερο να ξοδεύεις το χρόνο σου τα απογεύματα;
Με ποιους σου αρέσει να περνάς το χρόνο σου τα απογεύματα;

4. Τι είναι αυτό που σου αρέσει πολύ να κάνεις τα Σαββατοκύριακα;
Τι σε κάνει να νιώθεις χαρούμενο τα Σαββατοκύριακα;
Με ποιους θέλεις να περνάς τα Σαββατοκύριακά σου;

5. Μπορείς να μου συνεχίσεις την πρόταση

«Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι» ή
«Ένα πράγμα στη ζωή μου που με κάνει πολύ χαρούμενο/ευτυχισμένο είναι.....»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Συνέντευξη 1 (Κορίτσι, 7 χρονών)

Ερευνήτρια: Θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 1: Εδώ ζωγράφισα ότι μου αρέσει να βρίσκομαι με τη μαμούλα μου στην παραλία και με την αδελφή μου.

Ερευνήτρια: Εδώ τι ζωγράφισες;

Παιδί 1: Μου αρέσει να κάνω χιονάνθρωπους το χειμώνα.

Ερευνήτρια: Σ' αυτή την εικονίτσα τι έκανες;

Παιδί 1: Το φθινόπωρο.

Ερευνήτρια: Ωστε εδώ ζωγράφισες το φθινόπωρο;

Παιδί 1: Ναι, όταν βλέπω ουράνιο τόξο και βλέπω τα λουλούδια μου αρέσει.

Ερευνήτρια: Τι εννοείς σου αρέσει;

Παιδί 1: Με κάνουν να νιώθω χαρά.

Ερευνήτρια: Και στην τελευταία εικονίτσα τι ζωγράφισες;

Παιδί 1: Είναι Χριστούγεννα και στολίζουμε το δέντρο.

Ερευνήτρια: Γιατί σου αρέσουν τα Χριστούγεννα;

Παιδί 1: Γιατί φέρνει μου ο Άγιος Βασίλης δώρα.

Ερευνήτρια: Πες μου και ακόμα ένα λόγο που σου αρέσουν πολύ τα Χριστούγεννα.

Παιδί 1: Επειδή είμαστε όλοι μαζί (η οικογένεια) και περνούμε ωραία.

Ερευνήτρια: Μπορείς να μου πεις ένα πράγμα στο σχολείο που σε κάνει να νιώθεις χαρούμενη;

Παιδί 1: Όταν παίζω με τις φίλες μου και φτιάχνουμε σκετσάκια.

Ερευνήτρια: Πολύ ωραία. Κάτι άλλο;

Παιδί 1: Όταν λαλούμε αστεία το διάλειμμα με τις φίλες μου και δεν παίζουμε.

Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει η μέρα στο σχολείο και πηγαίνεις στο σπίτι σου είσαι χαρούμενη;

Παιδί 1: Όχι.

Ερευνήτρια: Γιατί;

Παιδί 1: Γιατί βαρκούμαι ότι έχω μαθήματα.

Ερευνήτρια: Βαριέσαι να διαβάσεις;

Παιδί 1: Ναι.

Ερευνήτρια: Μετά που διαβάζεις τα μαθήματά σου τι σου αρέσει να κάνεις;

Παιδί 1: Απλώς θωρώ Disney Channel με τη Ζήνα (αδελφή) και γελούμε.

Ερευνήτρια: Τι άλλο απολαμβάνεις να κάνεις τα απογεύματα; Πώς σου αρέσει να περνάς το χρόνο σου;

Παιδί 1: Να στήνω τις Πόλι μου (κούκλες) και να παίζω με τα παιχνίδια μου και να είμαι με τη μανούλα μου και να παίζω με την Ντέζη μου.

Ερευνήτρια: Ποια είναι η Ντέζη;

Παιδί 1: Το σκυλάκι μου.

Ερευνήτρια: Όταν έρχεται Σαββατοκύριακο είσαι χαρούμενη;

Παιδί 1: Ναι.

Ερευνήτρια: Γιατί;

Παιδί 1: Γιατί δεν πηγαίνουμε σχολείο, ούτε έχουμε μαθήματα και διασκεδάζουμε και μπορούμε να πάμε και βολτίτσες.

Ερευνήτρια: Αν σου έλεγε κάποιος ότι αυτό το Σαββατοκύριακο θέλω να διαλέξεις ένα πράγμα να κάνεις που σου αρέσει πάρα πολύ, τι θα διάλεγες;

Παιδί 1: (παύση) Μμμ.. σκέφτομαι. Μμμμ, να πηγαίνω στο πάρκο και να παίζω, να έρχονται οι φίλες μου στο σπίτι μου και να παίζουμε, όπως τη Μαρία τη γειτόνισσά μας και να πηγαίνω και στο σπίτι της και να παίζουμε με το Γούφη το σκυλάκι της.

Ερευνήτρια: Μάλιστα. Υπάρχει και κάτι άλλο που απολαμβάνεις τα Σαββατοκύριακα;

Παιδί 1: Μμμ, όταν είμαστε μαζί με τη Ζήνα (αδελφή) και όλη την οικογένεια και παίζουμε επιτραπέζια, όπως που παίζαμε όλες τις χώρες (εννοεί ένα επιτραπέζιο παιχνίδι).

Ερευνήτρια: Θα ήθελα να μου συμπληρώσεις και μια προτασούλα, μπορείς;

Παιδί 1: Ναι.

Ερευνήτρια: Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 1: (παύση) Ότι (παύση), εν να γεννήσει η μανούλα μου μωράκι.

Συνέντευξη 2 (Κορίτσι, 11 χρονών)

Ερευνήτρια: Θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 2: Ναι. Ζωγράφισα για τα πράγματα που με χαροποιούν. Τούτο που με χαροποίησε ιδιαίτερα ήταν που η μάμα μου έμεινε έγκυος ένα κοριτσάκι. Το δεύτερο που με χαροποιά είναι ότι όταν βλέπω τη φίλη μου τη Χαρίλεια, επειδή έχει φύγει στα μέσα του χρόνου από το σχολείο χαίρομαι πολύ όταν τη βλέπω. Το τρίτο πράγμα που με κάνει να νιώθω ωραία που με έκανε να νιώσω ωραία είναι όταν πέρασαν στις auditions για την παράσταση Snow Queen εχάρηκα πολύ, γιατί ήταν μια ευκαιρία που εν τη συναντάς κάθε μέρα, ήταν κάτι το ασυνήθιστο, εν συναντάς κάθε μέρα έτσι ευκαιρίες. Και το τέταρτο που με έκανε να χαρώ ήταν όταν κερδίσαμε η Χριστίνα, η Νάγια και εγώ το διαγωνισμό συγγραφής που είχαμε γράψει μια ιστορία με τους Τρεις Ιεράρχες. Και ήταν πολύ ωραία.

Ερευνήτρια: Μάλιστα. Μπορείς να σκεφτείς μια συνηθισμένη σου μέρα στο σχολείο και να μου πεις κάτι που σου αρέσει πολύ;

Παιδί 2: Όταν παίρνω Άριστα στα διαγωνίσματα. Επίσης μου αρέσει να παίζω με μικρά παιδιά στο σχολείο και δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι άλλο..... μμμμ, όταν κάνουμε το μάθημα Jazz, όταν χορεύω.

Ερευνήτρια: Ωραία. Όταν τελειώνει το σχολείο και πηγαίνεις στο σπίτι σου πώς νιώθεις;

Παιδί 2: Τι εννοείς πώς νιώθω;

Ερευνήτρια: Σου αρέσει όταν τελειώνει το σχολείο το μεσημέρι και πηγαίνεις στο σπίτι; Είσαι χαρούμενη;

Παιδί 2: Αν είναι Παρασκευή ναι, αν είναι άλλες μέρες καθημερινές όχι.

Ερευνήτρια: Γιατί;

Παιδί 2: Γιατί όταν πάω σπίτι έχω να διαβάσω τα μαθήματά μου έχω ιδιαίτερα, θέλω να δω και τηλεόραση, αλλά δεν προλαβαίνω.

Ερευνήτρια: Έχεις καθόλου ελεύθερες μέρες τα απογεύματα;

Παιδί 2: Έχω την Πέμπτη και την Παρασκευή.

Ερευνήτρια: Ας πούμε την Πέμπτη και την Παρασκευή που δεν έχεις κάτι συγκεκριμένο να κάνεις τα απογεύματα και τελειώσεις τα μαθήματά σου, τι είναι αυτό που σου αρέσει να κάνεις;

Παιδί 2: Μου αρέσει να βλέπω τηλεόραση, να είμαι στο computer. Θα ήθελα να κάνω και πατίνια, αλλά δεν προλαβαίνω επειδή νυχτώνει και μπορεί να πέσω χαμέ.

Ερευνήτρια: Αν σου πω αυτό το Σαββατοκύριακο που έρχεται να διαλέξεις να κάνεις ένα πράγμα που σε κάνει πάρα πολύ χαρούμενη, τι είναι αυτό που θα διάλεγες;

Παιδί 2: Αν ήταν καλοκαίρι να πάω στο Water Park. Αν είναι για τώρα ας πούμε, θα ήθελα να πάω στο Ρόδον στον Αγρό.

Ερευνήτρια: Για ποιο λόγο;

Παιδί 2: Έχω ξαναπάει τα Χριστούγεννα και μου άρεσε πάρα πολύ και θέλω να ξαναπάω. Μου αρέσει το βουνό περισσότερο απ' τη θάλασσα.

Ερευνήτρια: Πολύ ωραία. Μπορείς να μου συμπληρώσεις μια πρόταση που θα σου πω;

Παιδί 2: Ναι.

Ερευνήτρια: Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 2: Είναι να..... δεν ξέρω.

Ερευνήτρια: Σκέψου. Πάρε όσο χρόνο θέλεις να σκεφτείς.

Παιδί 2: Να είμαι μαζί με την οικογένειά μου. Να κάνουμε πράγματα μαζί.

Ερευνήτρια: Ευχαριστώ πολύ.

Συνέντευξη 3 (Αγόρι, 10 χρονών)

Ερευνήτρια: Θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 3: Διάλεξα να ζωγραφίσω την πρώτη φορά που πήγα στα χιόνια, την πρώτη φορά που μπήκα στο αεροπλάνο, που μετακομίσαμε τον Ιούνη και δεν έβαλα τέταρτη ζωγραφιά.

Ερευνήτρια: Γιατί διάλεξες να ζωγραφίσεις την πρώτη φορά που πήγες στα χιόνια;

Παιδί 3: Ήμουν ευτυχισμένος.

Ερευνήτρια: Τι είναι αυτό που σε έκανε να νιώθεις χαρούμενος στα χιόνια;

Παιδί 3: Επειδή είναι ωραία και μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα εκεί και παίζαμε με τον αδελφό μου και ότι εκάμαμε χιονάνθρωπους, επαίζαμε χιονοπόλεμο και άλλα.

Ερευνήτρια: Ωραία. Θέλεις να μου πεις και γιατί ζωγράφισες τη ζωγραφιά με το αεροπλάνο;

Παιδί 3: Γιατί εν ωραία μες το αεροπλάνο και αρέσκει μου. Αρέσκει μου να κάθομαι στο παράθυρο που θωρείς έξω.

Ερευνήτρια: Θέλεις να μας μιλήσεις και για το τρίτο σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 3: Επειδή εμετακομίσαμε τον Ιούνιο και στο άλλο σπίτι μας εν ήμαστε πολλά βολικά και πιάσαμε και σκύλο και έχει και πισίνα το καινούριο μας το σπίτι, ενώ το παλιό μας εν είχε και χάρηκα που μετακομίσαμε γιατί τώρα είμαστε σε ένα καλύτερο σπίτι. Τούτο το σπίτι είναι πιο άνετο.

Ερευνήτρια: Θέλω να σκεφτείς μια συνηθισμένη μέρα στο σχολείο και να μου πεις πιο είναι το αγαπημένο σου πράγμα στο σχολείο;

Παιδί 3: Το να παίζω με τους φίλους μου το διάλειμμα. Και το σχολείο μας έχει ενδιαφέροντα, εν 'ναι όπως τα άλλα σχολεία που φεύκεις η ώρα μια και εν έχουν τίποτε. Χαίρομαι που είμαι σε ένα σχολείο έτσι.

Ερευνήτρια: Τι ενδιαφέροντα κάμνεις;

Παιδί 3: Taekwondo.

Ερευνήτρια: Τι σου αρέσει να παίζεις με τους φίλους σου;

Παιδί 3: Μας αρέσει να κάμνουμεν ταινίες.

Ερευνήτρια: Πώς τις κάμνετε τις ταινίες δηλαδή;

Παιδί 3: Τάχα ας πούμε είμαστε κάποιοι φίλοι, ο ένας προδώνει τον άλλον και κάτι έτσι.

Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει το σχολείο και πας στο σπίτι σου πώς νιώθεις;

Παιδί 3: Είμαι χαρούμενος που πάω σπίτι μου, γιατί εν να 'χω ελεύθερο χρόνο να κάμω ότι θέλω. Ας πούμε να παίζω με το σκύλο μου, να τον πάρω βόλτα, να παίζω με τον αδελφό μου ηλεκτρονικά.

Ερευνήτρια: Σου αρέσουν τα Σαββατοκύριακα;

Παιδί 3: Ναι, γιατί εν έχω μαθήματα και έχω ελεύθερο χρόνο να κάμνω ότι θέλω και πηγαίνουμε και στη γιαγιά μου και τρώμε κάποιες φορές. Μου αρέσει να παίζω, να παίζω και με το σκύλο μου και όταν εν έχω κάτι να κάμω πάω στο δωμάτιό μου και ξαπλώνω λίγο να ξεκουραστώ, μπορεί να διαβάσω και κανένα βιβλίο.

Ερευνήτρια: Να σου πω και μια προτασούλα να μου συμπληρώσεις; Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 3: Ότι μένω σε ένα καλύτερο σπίτι και εν είμαι όπως τα μωρά της Αφρική που εν έχουν να φαν, εν έχουν τίποτε, εγώ είμαι ευτυχισμένος που έχω κάποιους να με φροντίζουν, το αδελφό μου, τον παπά μου, τη μάμα μου, την οικογένειά μου.

Συνέντευξη 4 (Αγόρι, 10 χρονών)

Ερευνήτρια: Θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 4: Που εγεννήθηκε ο αδελφός μου, που επήαμε ταξίδι στη Σερβία, που ήταν η πρώτη φορά που πήαινα στο δημοτικό και που έβγαλα το δόντι μου.

Ερευνήτρια: Επειδή είδα πολλά παιδάκια που διάλεξαν να ζωγραφίσουν ένα ταξίδι που έκαναν, μπορείς να μου εξηγήσεις τι είναι αυτό που σε έκανε να νιώσεις χαρούμενος σε αυτό το ταξίδι;

Παιδί 4: Δεν είναι μόνο στη Σερβία που πήγα, πήγα και στην Αθήνα και σε άλλες χώρες, αλλά στη Σερβία είχε πιο πολλά αξιοθέατα και πηγαίναμε πιο πολλές βόλτες, γι' αυτό μου άρεσε.

Ερευνήτρια: Ωραία. Και εδώ, γιατί διάλεξες να μου ζωγραφίσεις την πρώτη μέρα που πήγες στο σχολείο;

Παιδί 4: Γιατί ήμουν μεγάλος και ήταν να πήαινα στο δημοτικό.

Ερευνήτρια: Θέλω να σκεφτείς μια συνηθισμένη μέρα στο σχολείο και να μου πεις πιο είναι το αγαπημένο σου πράγμα στο σχολείο;

Παιδί 4: Μου αρέσει το σχολείο, γιατί βλέπω τους φίλους μου, ειδικά μετά τα Χριστούγεννα που έχει καιρό να τους δω.

Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει το σχολείο και πας στο σπίτι σου πώς νιώθεις; Είσαι χαρούμενος;

Παιδί 4: Ναι, εκτός κι αν έγινε κάτι στο σχολείο που με στενοχώρησε.

Ερευνήτρια: Τι διαλέγεις να κάνεις τα απογεύματα; Ποιο είναι το αγαπημένο πράγμα που σου αρέσει να κάνεις;

Παιδί 4: Να παίζω με το γείτονα.

Ερευνήτρια: Παίζεις συχνά;

Παιδί 4: Σχεδόν κάθε μέρα, εκτός αν λείπει.

Ερευνήτρια: Και τι διαλέγεται να παίζετε;

Παιδί 4: Παίζουμε ποδόσφαιρο έξω, κάποιες φορές παίζουμε επιτραπέζια και κάποιες άλλες φορές παίζουμε με τις αδερφές μας.

Ερευνήτρια: Σου αρέσουν τα Σαββατοκύριακα;

Παιδί 4: Ναι, μου αρέσουν επειδή μπορεί να πάμε στην Πάφο και αρέσκει μου να πηγαίνω στην Πάφο.

Ερευνήτρια: Γιατί σου αρέσει να πηγαίνεις στην Πάφο;

Παιδί 4: Επειδή εν συγγενείς μου τζιαμέ και εν πολλά ξαδέλφια μου και παίζουμε. Το άλλο που μου αρέσει είναι ότι έχω πολύ ελεύθερο χρόνο να κάμνω ότι θέλω, ας πούμε να παίζω με την αδελφή μου, να βλέπω τηλεόραση.

Ερευνήτρια: Να σου πω και μια προτασούλα να μου συμπληρώσεις; Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 4: Οι φίλοι μου.

Ερευνήτρια: Ωραία. Ευχαριστώ πολύ.

Συνέντευξη 5 (Κορίτσι, 7 χρονών)

Ερευνήτρια: Θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 5: Μου άρεσε αυτή τη μέρα που πήγα στο Τρόδος, που επαίξαμε διάφορα πράγματα εκεί και αυτή τη μέρα έγινα χαρούμενη.

Ερευνήτρια: Για τη δεύτερη εικονίτσα;

Παιδί 5: Εδώ πάντα μ' αρέσει όταν πηγαίνω θάλασσα, παίζω με την άμμο και διασκεδάζω.

Ερευνήτρια: Σ' αυτή την εικονίτσα τι έκανες;

Παιδί 5: Αρέσκει μου που εν τα γενέθλιά μου ας πούμε και έκανα το Μάρτη και αρέσκει μου που φυτεύουν λουλούδια και βλέπω τη φύση.

Ερευνήτρια: Μάλιστα.

Παιδί 5: Και εδώ αρέσκουν μου τα Χριστούγεννα που καθόμαστε όλοι στο τζάκι, βλέπουμε τηλεόραση, που έρχεται ο Άη-Βασίλης, που στολίζουμε το δέντρο.

Ερευνήτρια: Όταν εννοείς όλοι, ποιοι όλοι;

Παιδί 5: Όλοι η οικογένεια μαζί..

Ερευνήτρια: Μπορείς να μου πεις πράγματα στο σχολείο που σε κάνουν να νιώθεις χαρούμενη;

Παιδί 5: Επειδή έχουμε πολλούς συμμαθητές, παίζουμε, έχουμε διάφορους φίλους, έχουμε διάφορες τάξεις, κάνουμε διάφορα μαθήματα, τρώμε.

Ερευνήτρια: Τι παίζεις με τους φίλους σου;

Παιδί 5: Με τις φίλες μου δεν παίζουμε παραπάνω, μιλούμε και διασκεδάζουμε και κάποιες φορές άμα κουραστούμε συζητούμε τι παιχνίδι να παίζουμε όλοι μαζί.

Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει η μέρα στο σχολείο και πηγαίνεις στο σπίτι σου πώς νιώθεις;

Παιδί 5: Νιώθω χαρούμενη, επειδή επέρασα τόσο ωραία τη μέρα μου στο σχολείο. Και νιώθω ότι είμαι ελεύθερη για το χρόνο μου.

Ερευνήτρια: Τι διαλέγεις να κάνεις τα απογεύματά σου που σου αρέσει πάρα πολύ;

Παιδί 5: Παίζω με τη γειτόνισσά μου και βρίσκουμε παιχνίδια διάφορα, παίζουμε, έτσι, και όποτε λείπει σκέφτομαι διάφορα παιχνίδια μόνη μου, παίζω.

Ερευνήτρια: Τι παίζεις;

Παιδί 5: Κάποιες φορές παίζω με τον αδελφό μου ηλεκτρονικά και μόνη μου παίζω έτσι ας πούμε δασκάλες, κοριτσίστικα παιχνίδια και κάποιες φορές κοιμάμαι.

Ερευνήτρια: Όταν έρχεται Σαββατοκύριακο είσαι χαρούμενη;

Παιδί 5: Ναι. Επειδή έχουμε ελεύθερο χρόνο, ξεκουραζόμαστε, παίζουμε και εγώ με τον αδελφό μου ξυπνάμε, βλέπουμε τηλεόραση.

Ερευνήτρια: Αν σου έλεγε κάποιος ότι αυτό το Σαββατοκύριακο θέλω να διαλέξεις ένα πράγμα να κάνεις που σου αρέσει πάρα πολύ, τι θα διάλεγες;

Παιδί 5: Θα διάλεγα παιχνίδια ομαδικά, όπως μονόπολη και θα τα έπαιζα με τους φίλους μου ή με την οικογένειά μου.

Ερευνήτρια: Θα ήθελα να μου συμπληρώσεις και μια προτασούλα, μπορείς;

Παιδί 5: Ναι.

Ερευνήτρια: Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 5: Να παίζω με διάφορους φίλους.

Συνέντευξη 6 (Κορίτσι, 10 χρονών)

Ερευνήτρια: Θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 6: Εντάξει. Το πρώτο που με ευχαρίστησε παραπάνω είναι η γέννηση των αδελφών μου, πρώτα της Σταύρης και ύστερα της μικρής Λεόνης, το δεύτερο είναι τα τελευταία μου γενέθλια, όταν έγινα 10 χρονών, τα οποία ήταν surprise pool party. Το τρίτο ήταν όταν η μητέρα μου ήταν έγκυος ένα αγόρι, το τέταρτο παιδάκι και ότι εχτές, όχι εχτές ακριβώς τωρά, παίζαμε κύλι-κύλι με τις αδελφές μου και έμαθε η αδελφή μου να κυλά την μπάλα.

Ερευνήτρια: Πολύ ωραία. Πόσο χρονών είναι η αδελφούλα σου η μικρή;

Παιδί 6: Έντεκα μηνών.

Ερευνήτρια: Θέλω να σκεφτείς λίγο τη στιγμή που γεννήθηκε η Λεόνη, τι είναι αυτό που σε έκανε να νιώσεις πολλή χαρά;

Παιδί 6: Γιατί ήταν να είχα μια άλλη αδελφούλα, κάτι άλλο στο σπίτι, μου αρέσει να έχω αδελφάκια, γιατί θα μπορούσα να παίζω μαζί τους, νιώθεις πιο ωραία.

Ερευνήτρια: Μάλιστα. Μπορείς να μου πεις πράγματα στο σχολείο που σε κάνουν να νιώθεις χαρούμενη;

Παιδί 6: Εγώ νιώθω χαρούμενη όταν παίζω ωραία με τις φίλες μου και όταν μου λέει η δασκάλα ότι είμαι καλή μαθήτρια.

Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει η μέρα στο σχολείο και πηγαίνεις στο σπίτι σου πώς νιώθεις;

Παιδί 6: Νιώθω χαρούμενη, συνήθως ή θα πάω να παίζω στο computer ή στον υπολογιστή βλέπω τηλεόραση για να ξεκουραστώ, να διαβάσω κανένα βιβλίο, με το ποδήλατο έξω.

Ερευνήτρια: Όταν έρχεται Σαββατοκύριακο είσαι χαρούμενη;

Παιδί 6: Ναι. Ξυπνώ η ώρα 10 και βλέπω τηλεόραση.

Ερευνήτρια: Αν σου έλεγε κάποιος ότι αυτό το Σαββατοκύριακο θέλω να διαλέξεις ένα πράγμα να κάνεις που σου αρέσει πάρα πολύ, τι θα διάλεγες;

Παιδί 6: Βασικά εν γίνεται να το κάμω, γιατί θέλω να πάω σε άλλη χώρα, βασικά θέλω να πάω στο Disney Land.

Ερευνήτρια: Πολύ ωραία ιδέα, αλλά δυστυχώς σε ένα Σαββατοκύριακο δε θα βόλευε να γίνει, μπορείς να μου πεις μια δεύτερη επιλογή; Κάτι πιο εφικτό;

Παιδί 6: Ναι. Θα μου άρεσε να κάνω δεντρόσπιτο πάνω στο δέντρο του χωραφιού. Κάμνουμεν το κάποτε, αλλά σπάζουν μας το, χαλά.

Ερευνήτρια: Σου αρέσει να παίζεις στη γειτονιά;

Παιδί 6: Ναι.

Ερευνήτρια: Με ποιους παίζεις;

Παιδί 6: Με γείτονές μου, αλλά εν έχω πολλούς στην ηλικία μου.

Ερευνήτρια: Μπορείς να μου συμπληρώσεις και την πρόταση: Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 6: Το να είμαι με τους φίλους μου, να μιλούμε και να πηγαίνω κατασκηνώσεις.

Ερευνήτρια: Ευχαριστώ πολύ.

Συνέντευξη 7 (Κορίτσι, 10 χρονών)

Ερευνήτρια: Θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 7: Ναι. Όλα τα πράγματα μου δίνουν χαρά, απλά εν είχα κάνει να κάνω και σκέφτηκα να ζωγραφίσω κάπου που επήγα και μου άρεσε. Ζωγράφισα τον πύργο στη Γερμανία, στο Alexander Plaza, μου άρεσε, ήταν πολύ ψηλός, πάνω είχε και ένα κέντρο που εγύριζε, ήταν από τα πιο ωραία που επισκέφτηκα.

Ερευνήτρια: Μάλιστα.

Παιδί 7: Το δεύτερο είναι όταν παίζω πιάνο μου αρέσει να ακούω τη μουσική μου, ειδικά όταν είναι δύσκολα κομμάτια και ειδικά όταν ήρτε πρώτη φορά το πιάνο χάρηκα πάρα πολύ όταν το είδα. Για την τρίτη μου εικόνα, που ανέβηκα στο τρενάκι του τρόμου μου άρεσε, αλλά φοβήθηκα πάρα πολύ, ήταν μια στιγμή τρόμου και ευτυχίας, ένιωσα και τα δύο. Στην τέταρτη εικόνα ήταν ο Πύργος του Άιφελ, που ήταν και εκείνος πολύ ψηλός. Μου άρεσε όταν ανέβηκα, αλλά η μάμα μου δεν με άφηκε να ανεβώ τέλεια ψηλά, ανέβηκα ως τη μέση, αλλά ήταν ωραία και εκεί, έβλεπα όλα τα αξιοθέατα της Γαλλίας.

Ερευνήτρια: Τι είναι αυτό που σου αρέσει στα ταξίδια και σε κάνει τόσο χαρούμενη;

Παιδί 7: Μου αρέσει να βλέπω αξιοθέατα, που ας πούμε στην Κύπρο εν έχουμε τόσα πολλά να βλέπουμε. Μου αρέσει να βλέπουμε ζώα, όπως που πήγαμε στη Γερμανία στο ζωολογικό κήπο, έβλεπα ζώα που δεν τα ξαναείδα από κοντά. Αυτά μου αρέσουν από τα ταξίδια να βλέπω.

Ερευνήτρια: Μάλιστα. Μπορείς να μου πεις πράγματα στο σχολείο που σε κάνουν να νιώθεις χαρούμενη;

Παιδί 7: Ναι, όταν δεν τσακωνόμαστε μεταξύ μας και όταν όλοι κάνουν τις δουλειές που πρέπει, δεν βρίζουν, παίζουμε όλοι μαζί και από την άλλη τάξη αγαπημένοι. Μου αρέσει και όταν λείπει η δασκάλα, επειδή δεν θα έχουμε τόσα πολλά μαθήματα και όταν έρχεται στη θέση της ο κύριος Νίκος και μας κάνει γυμναστική.

Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει η μέρα στο σχολείο και πηγαίνεις στο σπίτι σου πώς νιώθεις;

Παιδί 7: Όταν μαλλώνουμε την τελευταία ώρα εν νιώθω καλά, ενώ όταν φεύγουμε καλά που το σχολείο, νιώθω καλά στο σπίτι, νιώθω ότι εθ θα πάει τίποτε στραβά άλλο, εθ θα έχουμε τσακωμούς μπελάδες, να μπαίνουμε τιμωρία.

Ερευνήτρια: Και τα απογεύματα όταν πας σπίτι, πώς σου αρέσει να περνάς το χρόνο σου; Τι είναι αυτό που απολαμβάνεις να κάνεις τα απογεύματα;

Παιδί 7: Μετά από το διάβασμα, που δεν μου αρέσει, μου αρέσει να βλέπω τηλεόραση. Μου αρέσει και όταν παίζουμε στη γειτονιά, αρέσει μου όταν βγαίνω μερικές φορές και κάνω ποδήλατο. Αυτά μου αρέσουν γενικά.

Ερευνήτρια: Όταν έρχεται Σαββατοκύριακο πώς νιώθεις;

Παιδί 7: Νιώθω καλά, εν έχω έννοια ότι εν να ξυπνήσω, πρέπει να ντυθώ, να κάνω, να φτιάσω, να φάω το πρόγευμά μου, νιώθω άνετα ότι εθ θα πάω σχολείο, να κάτσω να δω λίγη τηλεόραση, να κάνω τα μαθήματά μου, νιώθω άνετα, όχι όπως τις καθημερινές.

Ερευνήτρια: Τι άλλο πραγματικά απολαμβάνεις να κάνεις κάποτε τα Σαββατοκύριακα.

Παιδί 7: Μου αρέσει όταν βρέθουμε με τις φίλες μου, αυτό μου αρέσει. Που το πρωί, ύστερα να πάω σπίτι μου το μεσημέρι και το απόγευμα πάλε να βρεθώ, όπως σήμερα.

Ερευνήτρια: Μπορείς να μου συμπληρώσεις και την πρόταση: Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 7: Να είμαι αγαπημένη με τους φίλους μου.

Ερευνήτρια: Ευχαριστώ πολύ.

Συνέντευξη 8 (Κορίτσι, 9 χρονών)

Ερευνήτρια: Ζηνοβία μου, θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 8: Ναι. Το πρώτο, επειδή εσυναντήθηκα με την καλύτερή μου φίλη, ήταν η πρώτη φορά.

Ερευνήτρια: Πώς τη λένε την καλύτερή σου φίλη;

Παιδί 8: Νάταλη.

Ερευνήτρια: Και πού είσαστε εκεί;

Παιδί 8: Στο σπίτι της, στην πισίνα.

Ερευνήτρια: Μάλιστα. Το δεύτερο σχέδιο;

Παιδί 8: Που πήγα στην Παραμυθούπολη;

Ερευνήτρια: Τι σου άρεσε εκεί;

Παιδί 8: Ότι ήταν να παίζω με τα παιχνίδια.

Ερευνήτρια: Και το τρίτο;

Παιδί 8: Που ήταν τα γενέθλιά μου.

Ερευνήτρια: Επειδή πολλά παιδάκια ζωγράφισαν τα γενέθλιά τους, μπορείς να μου εξηγήσεις τι είναι αυτό που σου δίνει τόση πολλή χαρά στα γενέθλιά σου;

Παιδί 8: Επειδή σβήνουμε κεράκια, επειδή έχουμε τους συμμαθητές μας, συγγενείς και φίλους.

Ερευνήτρια: Μπορείς να σκεφτείς μια συνηθισμένη σχολική μέρα και να μου πεις κάποια πράγματα στο σχολείο που σε κάνουν να νιώθεις χαρούμενη;

Παιδί 8: Που μαθαίνουμε και που παίζουμε τα διαλείμματα, παίζουμε κρυφτό, παίζουμε κάτι που μας παίρνει κάποιος και κλείνουμε τα μάτια μας, παίζουμε εκείνο το σπιτάκι που κάμνουμε κουτσό, τούτα.

Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει η μέρα στο σχολείο και πηγαίνεις στο σπίτι σου πώς νιώθεις;

Παιδί 8: Ωραία, επειδή επέρασα μια ωραία μέρα στο σχολείο.

Ερευνήτρια: Και τα απογεύματα όταν πας σπίτι, πώς σου αρέσει να περνάς το χρόνο σου; Τι είναι αυτό που απολαμβάνεις να κάνεις τα απογεύματα;

Παιδί 8: Κάποιες φορές τις Τετάρτες πηγαίνω στη φίλη μου και την Παρασκευή να έρχονται οι φίλοι μου ή να πηγαίνω εγώ και να βλέπω τηλεόραση.

Ερευνήτρια: Όταν έρχεται Σαββατοκύριακο τι διαλέγεις να κάνεις που σου προσφέρει πολλή χαρά;

Παιδί 8: Να πηγαίνω στους φίλους μου ή να έρχονται και να πηγαίνω σε γενέθλια.

Ερευνήτρια: Μπορείς να μου συμπληρώσεις και την πρόταση: Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 8: Οι φίλοι και η οικογένεια.

Ερευνήτρια: Ευχαριστώ πολύ.

Συνέντευξη 9 (Κορίτσι, 11 χρονών)

Ερευνήτρια: Θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 9: Ζωγράφισα τη γέννηση του αδερφού μου, τα δέκατά μου γενέθλια, όταν παίζω με τους φίλους μου και όταν κέρδισα στο διαγωνισμό συγγραφής με τις φίλες μου.

Ερευνήτρια: Μπορείς να μου εξηγήσεις τι είναι αυτό που σε έκανε να νιώσεις τόση χαρά όταν γεννήθηκε ο αδελφός σου;

Παιδί 9: Επειδή θα αποκτούσα ένα νέο αδελφάκι, θα είχα πιο πολλή παρέα.

Ερευνήτρια: Και στα γενέθλιά σου τι είναι αυτό που σε έκανε να χαρείς ιδιαίτερα;

Παιδί 9: Επειδή εμεγάλωσα, τα γενέθλιά μου έκαμά τα στην παραλία και επειδή έκαμά τα με κάποιες φίλες μου.

Ερευνήτρια: Μπορείς να σκεφτείς μια συνηθισμένη σχολική μέρα και να μου πεις κάποια πράγματα στο σχολείο που σε κάνουν να νιώθεις χαρούμενη;

Παιδί 9: Απολαμβάνω τα διαλείμματα επειδή λέμε αστεία με τις φίλες μου, παίζουμε διάφορα παιχνίδια και το μάθημα της Γυμναστικής.

Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει η μέρα στο σχολείο και πηγαίνεις στο σπίτι σου πώς νιώθεις;

Παιδί 9: Ωραία, επειδή ετέλειωσε το σχολείο, εν να πάω σπίτι μου να ξεκουραστώ.

Ερευνήτρια: Και τα απογεύματα όταν πας σπίτι, πώς σου αρέσει να περνάς το χρόνο σου; Τι είναι αυτό που απολαμβάνεις να κάνεις τα απογεύματα;

Παιδί 9: Να διαβάζω βιβλία, να βλέπω τηλεόραση και να μαγειρεύω με τη μάμα.

Ερευνήτρια: Όταν ξυπνάς το πρωί του Σαββάτου, πώς νιώθεις;

Παιδί 9: Ωραία, επειδή πηγαίνω στο μάθημα πιάνου και μετά η μέρα μου είναι ελεύθερη και μπορώ να κάνω ότι θέλω.

Ερευνήτρια: Και τι είναι αυτό που πραγματικά αγαπάς να κάνεις τα Σαββατοκύριακα;

Παιδί 9: Να πηγαίνουμε εκδρομές και να έρχονται φίλοι μας σπίτι να βλέπουμε το ποδόσφαιρο.

Ερευνήτρια: Μπορείς να μου συμπληρώσεις και την πρόταση: Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 9: Να παίζω πιάνο.

Ερευνήτρια: Ευχαριστώ πολύ.

Συνέντευξη 10 (Αγόρι, 11 χρονών)

Ερευνήτρια: Θα ήθελες να μου μιλήσεις λίγο για το σχέδιο που ζωγράφισες;

Παιδί 10: Η πρώτη μου ζωγραφιά είναι όταν παίζω ένα συγκεκριμένο παιχνίδι (ηλεκτρονικό), γιατί μου αρέσει πάρα πολύ είναι πολύ διασκεδαστικό. Η δεύτερη εικόνα είναι όταν ζωγραφίζω με την κυρία Φάνη διάφορα πράγματα και ένα από αυτά είναι όταν μας ζήτησε να αντιγράψουμε ένα πουλί από μια φωτογραφία. Η τρίτη εικόνα είναι όταν παίζω στο σπίτι μου ηλεκτρονικά παιχνίδια, γιατί μου αρέσει πολύ, γιατί έχει πολύ ... action να το πω και είναι κι αυτό πολύ διασκεδαστικό επίσης, ή όταν παίρνω τους παπαγάλους μου από το κλουβί και τους κρατάω στα χέρια μου και τους ταΐζω ή όταν τους αλλάζω το φαγητό τους.

Ερευνήτρια: Μπορείς να σκεφτείς μια συνηθισμένη σχολική μέρα και να μου πεις κάποια πράγματα στο σχολείο που σε κάνουν να νιώθεις χαρούμενη;

Παιδί 10: Τα περισσότερα πράγματα που μου αρέσουν στο σχολείο είναι σίγουρα το διάλειμμα όπως σε όλα τα παιδιά, γιατί διασκεδάζουμε με τους φίλους μας, μιλάμε και μέσα στην τάξη συγκεκριμένα μαθήματα, όπως Αγωγή Ζωής με την κυρία Βέρα ή Μαθηματικά με την κυρία Κατερίνα ή Επιστήμη ακόμα με τον κύριο Παύλο.

Ερευνήτρια: Όταν τελειώνει η μέρα στο σχολείο και πηγαίνεις στο σπίτι σου πώς νιώθεις;

Παιδί 10: Νιώθω πως έμαθα πολλά καινούρια πράγματα και πως αν τα εξασκήσω αυτά τα πράγματα θα τα μάθω πολύ καλά.

Ερευνήτρια: Και τα απογεύματα όταν πας σπίτι, πώς σου αρέσει να περνάς το χρόνο σου; Τι είναι αυτό που απολαμβάνεις να κάνεις τα απογεύματα;

Παιδί 10: Μου αρέσει να βγαίνω έξω και να παίζω με τους φίλους μου, να κάθομαι στην τηλεόραση και να βλέπω κωμωδίες, να παίζω ποδόσφαιρο, μπάσκετ και να πηγαίνω στα ιδιαίτερα μου.

Ερευνήτρια: Έχεις φίλους στη γειτονιά;

Παιδί 10: Έχω πάρα πολλούς σαν ο Ιορδάνης, ο Φάνης, ο Ιάκωβος, ο ξάδερφός μου ο Άντρος.

Ερευνήτρια: Όταν ξυπνάς το πρωί του Σαββάτου, πώς νιώθεις;

Παιδί 10: Ωραία, επειδή ξυπνάς, τρώεις το πρόγευμά σου με την ησυχία σου δεν έχεις το άγχος ότι θα αργήσεις να πας σχολείο και τρως έτσι ένα μεγάλο πρωινό και ύστερα βλέπεις τηλεόραση ή βγαίνεις έξω και παίζεις με τους φίλους σου.

Ερευνήτρια: Αν σου έλεγε η μάμα σου, Ευγένιέ μου θέλω να διαλέξεις ένα πράγμα που πραγματικά απολαμβάνεις και θα το κάνουμε αυτό το Σαββατοκύριακο, τι θα διάλεγες;

Παιδί 10: Θα διάλεγα να πηγαίναμε στην Κακοπετριά και να μέναμε εκεί όλο το Σαββατοκύριακο.

Ερευνήτρια: Τι έχει στην Κακοπετριά;

Παιδί 10: Στην Κακοπετριά έχει τα σπιτάκια της CYTA που πάμε εκεί και μένουμε όλο το Σαββατοκύριακο, με το τζάκι, παίζουμε χιονοπόλεμο όποτε έχει χιόνι, έχει παιδική χαρά, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τένις.

Ερευνήτρια: Πηγαίνετε με φίλους, συγγενείς ή μόνοι σας;

Παιδί 10: Έχει φορές που πάμε μόνοι μας, έχει φορές που πάμε με φίλους της γειτονιάς και έχει φορές που πάμε και βρίσκουμε εκεί φίλους.

Ερευνήτρια: Μπορείς να μου συμπληρώσεις και την πρόταση: Ένα από τα καλύτερα πράγματα στη ζωή μου είναι.....

Παιδί 10: Να διασκεδάζω με τους φίλους μου.

Ερευνήτρια: Ευχαριστώ πολύ.