

# Διαχρονική Συγκριτική Μελέτη της Υποκειμενικής Ευεξίας Εφήβων από Σχολεία της Αττικής (2007–2008 και 2023–2024)

Αικατερίνη Λαμπροπούλου\*

## Περίληψη

Η παρούσα μελέτη εξετάζει την υποκειμενική ευεξία εφήβων (12-17 ετών) συγκρίνοντας δεδομένα που συλλέχθηκαν προ 15ετίας (2007-2008) με νεότερα δεδομένα (2023-2024) χρησιμοποιώντας την κλίμακα υποκειμενικής ευεξίας της Βέρνης (BSW/Y). Στη μελέτη συμμετέχουν 391 (2007-2008) και 331 (2023-2024) μαθητές/τριες Γυμνασίων και Λυκείων στην Αττική. Στόχος της έρευνας είναι η αξιολόγηση των αλλαγών στην υποκειμενική ευεξία των εφήβων μέσω της σύγκρισης των αποτελεσμάτων τόσο στο σύνολο του δείγματος όσο και βάσει δημογραφικών παραμέτρων. Τα δεδομένα δείχνουν μείωση της ευεξίας των εφήβων, ενώ σχετικά σταθερές είναι οι διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία/τάξη φοίτησης. Η μελέτη παρέχει τεκμηριωμένα ευρήματα που μπορούν να αξιοποιηθούν στον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον.

**Λέξεις-κλειδιά:** Υποκειμενική ευεξία, έφηβοι/ες, σύγκριση δεδομένων

## Abstract

The present study examines the subjective well-being of Greek adolescents (12-17) by comparing data collected 15 years ago (2007-2008) with more recent data (2023-2024). The Berne Subjective Well-Being Questionnaire-Youth Form (BSW/Y) was used, and 722 students from junior and senior high schools in Attica participated. The aim of the research is to assess changes in the subjective well-being of adolescents by comparing results both for the entire sample and based on demographic parameters. The data showed a decrease in adolescents' well-being, while differences regarding gender and age remain relatively stable. The study offers evidence-based findings to inform targeted interventions in school and family settings.

**Keywords:** Subjective well-being, adolescents, comparative study

---

\* Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

## Εισαγωγή

Η υποκειμενική ευεξία αποτελεί ένα από τα πλέον μελετημένα πεδία στην ψυχολογία και τις κοινωνικές επιστήμες, καθώς συνδέεται άμεσα με τη συνολική ποιότητα ζωής και την ψυχική υγεία των ατόμων (Diener et al., 2018). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει προκαλέσει η μελέτη της υποκειμενικής ευεξίας στις μικρότερες ηλικίες (παιδιά και εφήβους/έφηβες), αφενός για την επιβεβαίωση (ή μη) των διαστάσεων που έχουν προταθεί για τον ενήλικο πληθυσμό και αφετέρου για την κατανόηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην προαγωγή της ευεξίας, στο πλαίσιο ανάπτυξης κατάλληλων παρεμβάσεων στο σχολείο και την οικογένεια.

Η υποκειμενική ευεξία αποτελεί βασικό δείκτη ψυχικής υγείας και σχετίζεται άμεσα με την ψυχοκοινωνική προσαρμογή και ανάπτυξη παιδιών και εφήβων (Liu et al., 2022). Ειδικότερα, στην εφηβική ηλικία η υποκειμενική ευεξία παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική ανάπτυξη των νέων (Lereya et al., 2022). Έρευνες σχετικά με τη μελέτη της ψυχικής υγείας και ευεξίας διεθνώς υποστηρίζουν ότι υπάρχει αύξηση των δυσκολιών που σχετίζονται με θέματα ψυχικής υγείας, ενώ η επίδραση γεγονότων κρίσης, όπως η πρόσφατη πανδημία COVID-19, καθώς και η αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας, έχουν επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία των εφήβων παγκοσμίως (Twenge & Joiner, 2020).

Η παρούσα μελέτη διερευνά τις αντιλήψεις Ελλήνων εφήβων σχετικά με την υποκειμενική τους ευεξία σε δύο διαφορετικές χρονικές περιόδους. Συγκεκριμένα, συγκρίνονται δεδομένα από δύο έρευνες που διεξήχθησαν με διαφορά 15 ετών, ώστε να μελετηθεί η πιθανή διαφοροποίηση στα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας. Επιπλέον, εξετάζεται κατά πόσο οι διαφορές που είχαν εντοπιστεί ως προς βασικές δημογραφικές μεταβλητές (όπως το φύλο και η ηλικία/τάξη φοίτησης) παρατηρούνται και στα σύγχρονα δεδομένα. Τα αποτελέσματα αναμένεται να συμβάλουν στην καλύτερη κατανόηση πιθανών αλλαγών στην υποκειμενική ευεξία των εφήβων και στην ανάδειξη των αναδυόμενων αναγκών αυτής της ηλικιακής ομάδας.

## Θεωρητικό Πλαίσιο

Η υποκειμενική ευεξία αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αισθάνεται για τον εαυτό του και τη ζωή του, καθώς και στους λόγους για τους οποίους βιώνει τη ζωή του με θετικό τρόπο (Huebner & Gilman, 2003). Συγκεκριμένα, ορίζεται ως «η προσωπική αντίληψη και εμπειρία θετικών και αρνητικών συναισθηματικών αντιδράσεων και γνωστικών αξιολογήσεων της ικανοποίησης από τη ζωή, που σχετίζονται με γενικούς (και πιο συγκεκριμένους) τομείς» (Proctor, 2022, σελ. 1). Η επικρατέστερη προσέγγιση για τη δομή και το περιεχόμενο της υποκειμενικής ευεξίας την περιγράφει ως μια δυαδική έννοια, η οποία αποτελείται από δύο διακριτά αλλά αλληλεπιδρώντα στοιχεία: το συναισθηματικό και το γνωστικό (Diener et al., 2017). Το γνωστικό στοιχείο αναφέρεται στην αξιολόγηση της ικανοποίησης από τη ζωή, ενώ το συναισθηματικό στοιχείο σχετίζεται με τη συχνότητα των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Busseri, 2018).

Η υποκειμενική ευεξία περιλαμβάνει τόσο τη θετική όσο και την αρνητική διάσταση. Η θετική διάσταση σχετίζεται με τις γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις που πηγάζουν από την αντίληψη του ατόμου ότι είναι επαρκές, διαθέτει προσωπικά επιτεύγματα, αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με τους άλλους, παρουσιάζει ικανοποιητική κοινωνική προσαρμογή και εξελίσσεται θετικά με την πάροδο του χρόνου. Αντίθετα, η αρνητική διάσταση συνδέεται με τις γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις που προκύπτουν όταν το άτομο αντιλαμβάνεται ελλείμματα στους παραπάνω τομείς, οδηγώντας σε μειωμένη ευεξία και δυσλειτουργία (Keyes, 2002). Συνεπώς, η θετική διάσταση της ευεξίας περιλαμβάνει διαστάσεις όπως η ικανοποίηση από τη ζωή και θετική διάθεση, ενώ η αρνητική διάσταση περιλαμβάνει άγχος, αρνητική διάθεση, ψυχοσωματικά συμπτώματα και υπερδιέγερση (Diener et al., 1999. Schimmack, 2008). Διάφορες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει την ύπαρξη αυτών των δύο διαστάσεων, τονίζοντας την ανάγκη διάκρισης και ξεχωριστής μελέτης τους (Grob, 1995. Karademas, 2007. Lampropoulou, 2018).

Ένα από τα βασικά ερωτήματα που συνδέονται με τη δομή της υποκειμενικής ευεξίας αφορά την πιθανότητα αύξησης του επιπέδου της. Το ζήτημα αυτό συνδέεται άμεσα με το ερώτημα σχετικά με τη σταθερότητά της.

Παρά τις διαφορετικές απόψεις που έχουν διατυπωθεί, υπάρχει συμφωνία ότι η μελέτη της ευεξίας εστιάζει στη διάθεση του ατόμου κατά τη διάρκεια του χρόνου και αφορά τα διαρκή, όχι τα προσωρινά, συναισθήματα (Diener et al., 2018). Έχει προταθεί ότι η υποκειμενική ευεξία παραμένει σχετικά σταθερή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής λόγω της προσωπικότητας, ενώ σημαντικά γεγονότα μπορούν είτε να προκαλέσουν προσωρινές αυξομειώσεις (Eid & Diener, 2004. Galinha & Pais-Ribeiro, 2008). Συνολικά, η βιβλιογραφία συμφωνεί ότι η δομή της ευεξίας παραμένει σταθερή στη διάρκεια της ζωής, αλλά μεταβάλλονται οι πηγές από τις οποίες το άτομο αντλεί αυτή την αίσθηση, ανάλογα με την ηλικία και τον πολιτισμό (Eid & Diener, 2004. Galinha & Pais-Ribeiro, 2008).

### Υποκειμενική Ευεξία στην Εφηβική Ηλικία

Οι αρχικές μελέτες για την υποκειμενική ευεξία εστίαζαν κυρίως στους ενήλικες· σύντομα, ωστόσο, το ερευνητικό ενδιαφέρον επεκτάθηκε και σε μικρότερες ηλικίες. Η εφηβική ηλικία, η οποία χαρακτηρίζεται από σημαντικές φυσιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές, αποτελεί μια κρίσιμη περίοδο για την ανάπτυξη της ευεξίας των νέων. Οι περισσότερες μελέτες εστιάζουν στους παράγοντες που συμβάλλουν στην υποκειμενική ευεξία των εφήβων, αναδεικνύοντας τόσο τους συστημικούς παράγοντες - όπως οι σχέσεις με συνομηλίκους, η οικογένεια και το σχολείο - όσο και τα ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η προσωπικότητα, οι γνωστικές ικανότητες και η ψυχολογική ανθεκτικότητα (Anglim et al., 2020. Orben & Przybylski, 2019).

Ερευνητικά δεδομένα αναφέρουν διαφορές στην υποκειμενική ευεξία των νέων ως προς το φύλο και την ηλικία/τάξη φοίτησης (Gierczyk et al., 2022. Martínez-marín & Martínez, 2019). Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι τα κορίτσια και οι έφηβοι/ες μεγαλύτερης ηλικίας (μαθητές/τριες Λυκείου) παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικής διάθεσης και άγχους σε σύγκριση με τα αγόρια ή τους/τις εφήβους/έφηβες που φοιτούν στο Γυμνάσιο (Lampropoulou, 2018). Επιπλέον, η υποκειμενική ευεξία των εφήβων συνδέεται με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, τόσο άμεσα όσο και έμμεσα μέσω των οικογενειακών σχέσεων και των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών. Συγκεκριμένα, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, και ιδίως των πατέρων, έχει συσχετιστεί με στοιχεία όπως η αυτοσυμπόνια και συναισθηματική ευεξία των

εφήβων, αν και η σχέση αυτή είναι πολύπλοκη και επηρεάζεται από παράγοντες όπως ο τρόπος ανατροφής, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και η συναισθηματική υποστήριξη (Bluth et al., 2017. Λαμπροπούλου, 2018) .

Αρκετές μελέτες έχουν επιβεβαιώσει συσχετίσεις μεταξύ της υποκειμενικής ευεξίας των εφήβων, της ψυχικής υγείας και της θετικής ανάπτυξης (Chervonsky & Hunt, 2019). Οι διαστάσεις της υποκειμενικής ευεξίας φαίνεται ότι μετριάζουν τις αρνητικές επιπτώσεις των δυσκολιών της ζωής στους/στις νέους/νέες και λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες έναντι της ανάπτυξης δυσκολιών ή προβλημάτων συμπεριφοράς (Park, 2004).

### Υποκειμενική Ευεξία στην Εφηβική Ηλικία και Σύγχρονες Προκλήσεις

Τα τελευταία χρόνια, οι έφηβοι/ες φαίνεται να βιώνουν αυξημένες δυσκολίες σε σύγκριση με προηγούμενες δεκαετίες. Διεθνείς έρευνες καταδεικνύουν επιδείνωση της ψυχικής υγείας των εφήβων, ενώ αναφέρεται αύξηση της σχολικής πίεσης, ιδιαίτερα στα έφηβα κορίτσια, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την ψυχική τους υγεία (World Health Organization, 2023). Στην Ελλάδα, μόνο το 42% των εφήβων ανέφερε ότι έχει «πολύ καλή» υγεία, ενώ μόλις το 32% δήλωσε υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, παρουσιάζοντας σταθερή μείωση τα τελευταία χρόνια (Φωτίου και συν., 2023).

Οι παρατηρούμενες αλλαγές αποδίδονται σε διάφορους κοινωνικούς και τεχνολογικούς παράγοντες. Οι σημερινοί έφηβοι/ες φαίνεται να βιώνουν μεγαλύτερο άγχος σε σχέση με προηγούμενες γενιές, κυρίως λόγω αυξημένων απαιτήσεων για ακαδημαϊκή και κοινωνική επιτυχία (Kuykendall et al., 2015. Twenge et al., 2019). Παράλληλα, η διάδοση των νέων τεχνολογιών και η αυξημένη επιρροή των κοινωνικών μέσων δικτύωσης έχουν επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων. Σύμφωνα με μελέτες, η υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και αρνητικών συναισθημάτων, καθώς οι έφηβοι/ες συχνά συγκρίνονται με τα εξιδανικευμένα πρότυπα που προβάλλονται στις ψηφιακές πλατφόρμες (Twenge et al., 2020).

Επιπλέον, οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες επηρεάζουν την ευεξία των εφήβων. Η αυξανόμενη οικονομική αβεβαιότητα και οι κοινωνικές ανισότητες

εντείνουν τα αισθήματα άγχους και ανασφάλειας, επηρεάζοντας την αίσθηση κοινωνικής ένταξης και αποδοχής. Έφηβοι/ες που προέρχονται από ευάλωτα κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα εμφανίζουν συχνά χαμηλότερα επίπεδα ευεξίας (Bradshaw et al., 2007), ενώ μαθητές/τριες από οικογένειες με χαμηλότερο εισόδημα αναφέρουν μειωμένη ικανοποίηση από τη ζωή και αυξημένα επίπεδα άγχους (Elgar et al., 2021). Η πανδημία COVID-19 επέφερε επιπλέον αυξήσεις στο άγχος και την κοινωνική απομόνωση, οδηγώντας σε σημαντικές μεταβολές στην ψυχολογική ευεξία των μαθητών/τριών (Loades et al., 2020).

Στην Ελλάδα, οι πολλαπλές κρίσεις -και ειδικά η οικονομική κρίση της τελευταίας δεκαετίας- φαίνεται να συνδέεται με την ευεξία των νέων, με πολλούς να βιώνουν άγχη σχετικά με το μέλλον, τις σπουδές και την εργασιακή ασφάλεια (Drydakis, 2022. Hatzichristou et al., 2017). Επιπλέον, η «διπλή κρίση» (οικονομική αβεβαιότητα και προσφυγική ροή) έχει συνδεθεί με αύξηση του άγχους και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων στους/στις έφηβους/ες (Anagnostopoulos et al., 2017). Παράλληλα, κατά τη διάρκεια διαφορετικών φάσεων της πανδημίας COVID-19, αρκετές ελληνικές έρευνες ανέδειξαν σημαντική επιβάρυνση της ψυχικής υγείας των εφήβων (Hatzichristou et al., 2021. Magklara et al., 2022). Συνολικά, τα ελληνικά δεδομένα παρουσιάζουν σημαντικά κοινά με τα διεθνή, τονίζοντας την αυξημένη επιβάρυνση της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων.

### Η παρούσα έρευνα

Οι έρευνες διεθνώς και στην Ελλάδα αναδεικνύουν τις σύγχρονες προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων. Παρόλο που οι περισσότερες μελέτες επικεντρώνονται κυρίως σε δείκτες ψυχικής υγείας, λίγες έχουν εξετάσει τη διπλή διάσταση της υποκειμενικής ευεξίας, όπως ορίστηκε στο παρόν θεωρητικό πλαίσιο. Η παρούσα μελέτη επιχειρεί μια πιο εστιασμένη συγκριτική μελέτη για την υποκειμενική ευεξία των εφήβων. Συγκεκριμένα, σκοπός αυτής της μελέτης είναι η αξιολόγηση της υποκειμενικής ευεξίας των εφήβων, συγκρίνοντας δεδομένα από διαφορετικές χρονικές περιόδους (2007-2008 και 2023-2024). Αν και υπάρχουν συγκριτικές μελέτες για την ψυχική υγεία των εφήβων, η παρούσα έρευνα εστιάζει στη διπλή διάσταση της υποκειμενικής

ευεξίας (θετική και αρνητική) σε διαχρονική βάση στην Ελλάδα, όπου η σχετική βιβλιογραφία είναι περιορισμένη. Επιπλέον, η μελέτη εξετάζει τις πιθανές διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία/τάξη φοίτησης, λαμβάνοντας υπόψη τις νέες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι/ες τα τελευταία χρόνια.

Οι κύριες υποθέσεις της έρευνας, βασισμένες στη βιβλιογραφική ανασκόπηση, είναι οι εξής:

1. Οι έφηβοι/ες του δείγματος 2024-2024 αναμένεται να εμφανίσουν χαμηλότερα επίπεδα στη θετική διάσταση της ευεξίας και υψηλότερα επίπεδα στην αρνητική διάσταση, σε σύγκριση με το δείγμα του 2007-2008 (Υ1).
2. Οι διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία/τάξη φοίτησης αναμένεται να παραμείνουν σταθερές, με τα κορίτσια και τους/τις μαθητές/τριες μεγαλύτερης ηλικίας/τάξης να εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα ευεξίας (Υ2), καθώς η σχετική σύγχρονη βιβλιογραφία εξακολουθεί να περιγράφει αυξημένες δυσκολίες (π.χ. άγχος ή εσωτερικευμένα προβλήματα) στα κορίτσια και σε μεγαλύτερους/ες ηλικιακά εφήβους/έφηβες.

Τέλος, διερευνάται το ερώτημα (Ε1) κατά πόσο οι δημογραφικές μεταβλητές - φύλο, ηλικία/τάξη φοίτησης και μορφωτικό επίπεδο των γονέων- επηρεάζουν τις διαφορές στο επίπεδο ευεξίας των εφήβων μεταξύ των δύο χρονικών περιόδων συλλογής δεδομένων (2007-2008 και 2023-2024).

## Μέθοδος

### Συμμετέχοντες/ουσες και διαδικασία

Η μελέτη αποτελεί διαχρονική συγκριτική έρευνα, η οποία αξιολογεί την υποκειμενική ευεξία των εφήβων, συγκρίνοντας δεδομένα από δύο χρονικές περιόδους: 2007-2008 (ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ, 2008) και 2023-2024. Το δείγμα της πρώτης περιόδου περιλάμβανε μαθητές/τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Γυμνάσιο-Λύκειο), ενώ τα δεδομένα του 2023-2024 συλλέχθηκαν στο πλαίσιο ευρύτερου ερευνητικού έργου που μελετούσε τη σχέση γονικών πρακτικών με την υποκειμενική ευεξία των εφήβων.

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 722 μαθητές/τριες Γυμνασίων και Λυκείων από την Αττική. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα δημογραφικά στοιχεία και των δύο ομάδων. Τα δύο δείγματα αποτελούνται από διαφορετικά άτομα που φοιτούσαν, όσο ήταν δυνατόν, στα ίδια σχολεία στις αντίστοιχες χρονικές περιόδους. Η επιλογή του δείγματος το 2007–2008 έγινε με τη μέθοδο της κατά στρώματα δειγματοληψίας, μετά από έγκριση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου. Αρχικά επιλέχθηκαν τυχαία 20 Γυμνάσια και Λύκεια από κάθε περιφέρεια της Αττικής (Ανατολική, Δυτική, Βόρεια, Νότια και Κέντρο) με βάση τους επίσημους καταλόγους. Ακολούθησε τηλεφωνική επικοινωνία με τις διευθύνσεις των σχολείων και, μετά από συναίνεση των σχολείων και των γονέων, χορηγήθηκαν τα ερωτηματολόγια σε μία τυχαία τάξη από κάθε βαθμίδα (Α', Β' και Γ' Γυμνασίου και Λυκείου). Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και ανώνυμη.

Στο δεύτερο κύμα (2023–24) προσεγγίστηκαν τα ίδια σχολεία από τις ίδιες περιοχές που είχαν συμμετάσχει στην παλαιότερη έρευνα. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε μετά από έγκριση της επιτροπής δεοντολογίας του (ΦΟΡΕΑ ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑΣ). Αρχικά πραγματοποιήθηκε επικοινωνία με τα σχολεία που συμμετείχαν στην πρώτη έρευνα και οι μαθητές/τριες όσων σχολείων και τάξεων συμφώνησαν, συμπεριλήφθηκαν στο δείγμα, μετά από συναίνεση των γονέων. Σε περίπτωση που κάποιο σχολείο δεν επιθυμούσε συμμετοχή, οι μαθητές/τριες του συγκεκριμένου σχολείου αφαιρούνταν από τα δεδομένα του 2007-2008, ώστε τα δύο δείγματα να περιλαμβάνουν μαθητές/τριες από τα ίδια σχολεία ενισχύοντας την συγκρισιμότητα. Η σκόπιμη αφαίρεση ενδεχομένως οδήγησε σε μικρή διαφοροποίηση ως προς το φύλο, με τα κορίτσια να αποτελούν σχεδόν το μισό του αρχικού δείγματος της προηγούμενης έρευνας. Οι συμμετέχοντες/ουσες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας, την ανωνυμία και εμπιστευτικότητα των απαντήσεων, την εθελοντική συμμετοχή και τη δυνατότητα αποχώρησης όποτε το επιθυμούσαν. Μετά τις απαραίτητες προσαρμογές, το δείγμα του 2007-2008 περιλάμβανε 391 μαθητές/τριες (54.2%), ενώ το δείγμα του 2023-2024 331 μαθητές/τριες (45.8%). Σε αμφότερες τις φάσεις, τα κριτήρια αποκλεισμού ήταν η ανεπαρκής

γνώση της ελληνικής γλώσσας, τυχόν δυσκολίες στην ανάγνωση των ερωτηματολογίων ή η απουσία ενημερωμένης συγκατάθεσης από τους γονείς.

### Πίνακας 1

*Δημογραφικά Χαρακτηριστικά των Συμμετεχόντων/ουσών με βάση τα Δεδομένα 2007-2008 και 2023-2024*

	Δεδομένα 2007-2008	Δεδομένα 2023-24
<b>Φύλο</b>		
Αγόρια	170 (43.4%)	222 (56.6%)
Κορίτσια	221 (68%)	104 (32%)
Αυτοπροσδιορισμός	(απουσία κατηγορίας)	5 (1.5%)-
<b>Βαθμίδα φοίτησης</b>		
Γυμνάσιο	261 (59.2%)	180 (40.8%)
Λύκειο	130 (46.3%)	151 (53.7%)
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		
Έγγαμοι/σύμφωνο συμβίωσης	365 (55.5%)	293 (44.5%)
Διαζευγμένοι/Σε διάσταση/Άλλο	25 (39.7%)	38 (60.3%)
<b>Μορφωτικό Επίπεδο Πατέρα</b>		
Βασική εκπαίδευση	25 (67.7%)	12 (32.4%)
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	157 (50%)	157 (50%)
Τριτοβάθμια εκπαίδευση	209 (56.5%)	161 (43.5%)
<b>Μορφωτικό Επίπεδο Μητέρας</b>		
Βασική εκπαίδευση	25 (73.5%)	9 (26.5%)
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	186 (62.2%)	113 (37.8%)
Τριτοβάθμια εκπαίδευση	180 (46.3%)	209 (53.7%)
<b>Συνολικό Δείγμα</b>	391 (54.2%)	331 (45.8%)

### Εργαλεία συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκε και στις δύο χρονικές φάσεις το Ερωτηματολόγιο Υποκειμενικής Ευεξίας της Βέρνης για εφήβους [Berne Questionnaire of Subjective Well-Being/Youth Form (BSW/Y)] (Grob et al., 1991). Σύμφωνα με τα ψυχομετρικά στοιχεία που παραθέτουν οι Grob και συνεργάτες (1991) το ερωτηματολόγιο έχει ικανοποιητικά ψυχομετρικά κριτήρια ως προς την αξιοπιστία. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας κυμαίνεται από 0.60 έως 0.85, ενώ η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων κυμαίνεται από 0.65 έως το 0.79. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από μια σειρά 35 κλειστών ερωτήσεων – δηλώσεων που αξιολογούν την υποκειμενική ευεξία. Οι

συμμετέχοντες μπορούσαν να σημειώσουν κατά πόσο συμφωνούσαν με τη δήλωση με βάση μια 5βάθμια κλίμακα Likert που εκτεινόταν από το «συμφωνώ απόλυτα» (5) έως το «διαφωνώ απόλυτα» (1) ή από το «πολύ συχνά» (5) έως το «ποτέ» (1), ανάλογα με την ερώτηση. Το ερωτηματολόγιο παράγει έξι παράγοντες, οι οποίοι είναι: «*Θετική στάση απέναντι στη ζωή*» (8 στοιχεία, π.χ. «Το μέλλον μου φαίνεται καλό»), «*Αυτοεκτίμηση*» (4 στοιχεία, π.χ. «Μπορώ να τα καταφέρω εξίσου καλά με τους άλλους»), «*Χαρά στη ζωή*» (5 στοιχεία, π.χ. «Τις τελευταίες εβδομάδες ένιωσα απόλυτα ευτυχισμένος/η»), «*Καταθλιπτική διάθεση*» (6 στοιχεία, π.χ. «Η ζωή μου δεν έχει νόημα»), «*Προβλήματα*» (8 στοιχεία, π.χ. «Τις τελευταίες εβδομάδες, πόσο συχνά ανησυχούσες λόγω των γονιών σου») και «*Σωματικές ενοχλήσεις*» (8 στοιχεία, π.χ. «Τις τελευταίες εβδομάδες δεν μπορούσες να κοιμηθείς»). Οι επιμέρους παράγοντες ενσωματώνονται σε δύο γενικότερους παράγοντες, οι οποίοι αποτελούν τις δύο διαστάσεις ευεξίας. Ο πρώτος γενικός παράγοντας «*Ικανοποίηση*» περιγράφει τη θετική διάσταση της ευεξίας και περιλαμβάνει τους παράγοντες *Θετική Στάση Απέναντι στη ζωή*, *Ικανοποίηση από τη ζωή*, *Έλλειψη καταθλιπτικής διάθεσης* και *Αυτοεκτίμηση*. Ο δεύτερος γενικότερος παράγοντας «*Αίσθηση ασθένειας*» αξιολογεί την αρνητική διάσταση της υποκειμενικής ευεξίας και περιλαμβάνει τους παράγοντες *Προβλήματα* και *Σωματικά Προβλήματα*. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από Συγγραφέα (2008) και η παραγοντική του ανάλυση με βάση τα δεδομένα της πρώτης μέτρησης έχει επιβεβαιωθεί και έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές έρευνες στην Ελλάδα (Συγγραφέας, 2008, 2018. Lamproroulou et al., 2023). Οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's alpha κυμάνθηκαν από .71 έως .92 και για τα δύο δείγματα (Πίνακας 2).

*Δείκτες Αξιοπιστίας Cronbach's  $\alpha$  των Παραγόντων της Υποκειμενικής Ευεξίας (ΥΕ) για τα Δεδομένα 2007-2008 και 2023-2024*

<b>Παράγοντες ΥΕ</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math> 2007-2008</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math> 2023-24</b>
Θετική στάση απέναντι στη ζωή	.71	.85
Αυτοεκτίμηση	.72	.74
Χαρά στη ζωή	.77	.84
Καταθλιπτική διάθεση	.75	.87
Προβλήματα	.71	.77
Σωματικές ενοχλήσεις	.72	.89
<b>Ικανοποίηση</b>	.72	.92
<b>Αίσθηση ασθένειας</b>	.71	.88

### Αποτελέσματα

Για την ανάλυση δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν παραμετρικά κριτήρια, καθώς ελέγχθηκε και επιβεβαιώθηκε η κανονικότητα της κατανομής των δεδομένων. Ειδικότερα, Η κανονικότητα της κατανομής για κάθε παράγοντα και υπο-ομάδα ελέγχθηκε με τον Shapiro–Wilk και με οπτική εξέταση (Q–Q plots, ιστογράμματα). Σε όλες τις κρίσιμες συγκρίσεις οι δοκιμές δεν ανέδειξαν σημαντικές αποκλίσεις από την κανονικότητα (Shapiro–Wilk:  $p \geq .05$ ) και οι γραφικές απεικονίσεις ήταν συνεπείς με την υπόθεση της κανονικότητας· επομένως χρησιμοποιήθηκαν παραμετρικές μέθοδοι. Ειδικότερα, υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις και έγινε σύγκριση των ομάδων ως προς τις υπό μελέτη ανεξάρτητες μεταβλητές με τη χρήση του κριτηρίου Student's  $t$ . Επιπλέον υπολογίστηκε η Ανάλυση της Συνδιακύμανσης (ANCOVA) για τον έλεγχο των μέσων όρων των παλαιότερων και των νεότερων δεδομένων συνυπολογίζοντας την επίδραση των ανεξάρτητων δημογραφικών μεταβλητών (φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο γονέων). Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε Σύζευξη Βαθμολογίας Ροπής (Propensity Score Matching/PSM) προκειμένου να καταστεί δυνατή η συγκριτική αξιολόγηση των δύο χρονικών ομάδων (2007–2008 και 2023–2024) ως προς τις στάσεις των μαθητών/τριών, ελαχιστοποιώντας την επίδραση συστηματικών διαφορών στις δημογραφικές τους μεταβλητές. Στόχος της ανάλυσης ήταν να εκτιμηθεί η διαφορά στους μέσους όρους των βασικών διαστάσεων των στάσεων προς το σχολείο μεταξύ των δύο πληθυσμών, λαμβάνοντας υπόψη ότι οι ομάδες δεν

---

είναι τυχαία κατανεμημένες αλλά μπορεί να διαφέρουν σε σημαντικά χαρακτηριστικά (π.χ., φύλο, βαθμίδα φοίτησης, μορφωτικό επίπεδο γονέων) και να απαντηθεί το ερώτημα κατά πόσο οι τυχόν διαφορές παραμένουν, όταν οι ομάδες εξισώνονται ως προς αυτές τις μεταβλητές.

### Σύγκριση μέσω *t* test ως προς τις ανεξάρτητες μεταβλητές.

*Χρονική περίοδος συλλογής δεδομένων, φύλο και ηλικία/βαθμίδα φοίτησης.*

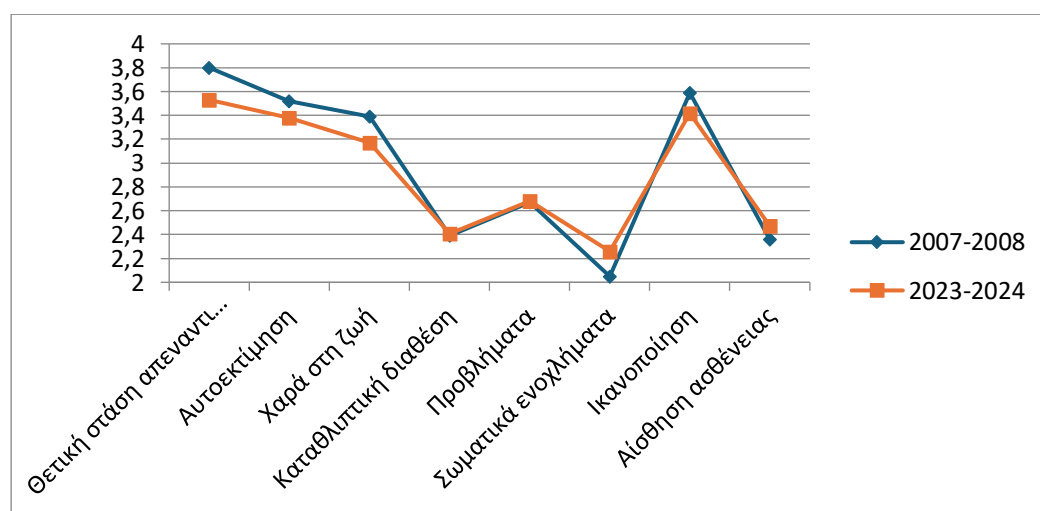
Για την ανάλυση των δεδομένων έγινε χρήση του *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα για να συγκριθούν οι μέσοι όροι αφενός μεταξύ παλαιότερων και νεότερων δεδομένων αλλά και μεταξύ των διαφορετικών ομάδων στις βασικές δημογραφικές μεταβλητές φύλο και βαθμίδα φοίτησης. Αρχικά έγινε σύγκριση των δύο ομάδων ως προς τη χρονική περίοδο συλλογής δεδομένων για να ελεγχθεί η ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών. Τα αποτελέσματα δείχνουν την ύπαρξη αρκετών στατιστικά σημαντικών διαφορών σε όλους τους θετικούς παράγοντες όπου οι έφηβοι/ες που συμμετείχαν πριν 15 χρόνια είχαν συστηματικά υψηλότερους μέσους όρους αλλά και σε δύο αρνητικούς παράγοντες (*Σωματικές Ενοχλήσεις* και *Αίσθηση Ασθένειας*) όπου εκεί είχαν συστηματικά μικρότερους μέσους όρους (βλ Πίνακα 3). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 3 οι διαφορές μεταξύ των δύο κυμάτων κυμαίνονται κυρίως σε μικρά έως μέτρια μεγέθη επίδρασης. Η μεγαλύτερη επίδραση παρατηρείται στη θετική στάση απέναντι στη ζωή ( $d = 0.44$ ), υποδεικνύοντας ότι οι μαθητές/τριες του 2007–2008 ανέφεραν υψηλότερη θετική στάση σε σύγκριση με το 2023–2024. Αντίθετα, οι μεταβλητές καταθλιπτική διάθεση και προβλήματα δείχνουν αμελητέες διαφορές ανάμεσα στις δύο περιόδους. Οι σωματικές ενοχλήσεις και η αίσθηση ασθένειας εμφανίζονται ελαφρώς αυξημένες το 2023–2024, όμως το μέγεθος της επίδρασης παραμένει μικρό. Στο Σχήμα 1 απεικονίζονται οι μέσοι όροι στους παράγοντες της υποκειμενικής ευεξίας στις δύο χρονικές περιόδους συλλογής δεδομένων.

### Πίνακας 3

Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και *t*-test για Ανεξάρτητα Δείγματα των Παραγόντων της Υποκειμενικής Ευεξίας (ΥΕ) ως προς τη Χρονική Περίοδο Συλλογής Δεδομένων

Παράγοντες ΥΕ	Χρονική Περίοδος Συλλογής Δεδομένων				<i>t</i> (317)	Cohen's <i>d</i>
	2007-2008 ( <i>N</i> = 391)		2023-2024 ( <i>N</i> = 331)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Θετική στάση απέναντι στη ζωή	3.8	0.57	3.53	0.67	- 5.83***	0.44
Αυτοεκτίμηση	3.52	0.62	3.38	0.83	-2.1*	0.19
Χαρά στη ζωή	3.39	0.77	3.17	0.89	- 3.58***	0.27
Καταθλιπτική διάθεση	2.39	0.69	2.41	1	0.3	-0.02
Προβλήματα	2.67	0.73	2.68	0.84	0.23	-0.01
Σωματικές ενοχλήσεις	2.05	0.76	2.26	1	3.17**	-0.24
Ικανοποίηση	3.59	0.52	3.42	0.72	- 3.76***	0.27
Αίσθηση ασθένειας	2.36	0.63	2.47	0.83	2.05*	-0.15

\*Σημείωση:  $p < .05$  \*  $p < .01$  \*\*  $p < .001$  \*\*\*



### Σχήμα 1

Σύγκριση δεδομένων 2007-2008 και 2023-2024 στους παράγοντες της Υποκειμενικής Ευεξίας. Οι τιμές κυμαίνονται από 2.1 έως 3.1. Τα δεδομένα του 2007-2008 παρουσιάζονται με ρόμβους, ενώ τα δεδομένα του 2023-2024 με τετράγωνα.

Αντίστοιχες συγκρίσεις έγιναν και ως προς τις μεταβλητές φύλο και ηλικία/βαθμίδα φοίτησης για να διερευνηθεί αν στα νεότερα δεδομένα θα παρατηρηθούν οι διαφορές που είχαν βρεθεί και στα δεδομένα που είχαν

συλληχθεί προς 15ετίας. Ως προς το φύλο οι αναλύσεις έδειξαν ότι στους περισσότερους αρνητικούς παράγοντες οι μέσοι όροι των κοριτσιών που συμμετείχαν στη νεότερη έρευνα παραμένουν συστηματικά υψηλότεροι συγκριτικά με τα αγόρια σε συμφωνία και με τα παλαιότερα δεδομένα. Μια σύγκριση των δεδομένων, ωστόσο, δείχνει ότι οι διαφορές ήταν περισσότερες στο παλαιότερο δείγμα συμμετεχόντων. Επίσης, οι διαφορές ανά φύλο κυμαίνονται κυρίως σε μικρά έως μέτρια μεγέθη επίδρασης (βλ Πίνακες 4 και 5). Να σημειωθεί ότι για τη συλλογή δεδομένων κατά το 2023-2024 η μεταβλητή φύλο είχε τρεις κατηγορίες (αγόρι, κορίτσι και προτιμώ τον αυτοπροσδιορισμό), ωστόσο αξιοποιήθηκαν μόνο οι δύο κατηγορίες (αγόρι, κορίτσι) που υπήρχαν και στην έρευνα του 2007-2008.

#### Πίνακας 4

Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και *t*-test για Ανεξάρτητα Δείγματα των Παραγόντων της Υποκειμενικής Ευεξίας (ΥΕ) ως προς το Φύλο (2007-2008)

Παράγοντες ΥΕ	Φύλο (2007-2008)				<i>t</i> (317)	Cohen's <i>d</i>
	Αγόρι ( <i>N</i> = 170)		Κορίτσι ( <i>N</i> = 221)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Θετική στάση απέναντι στη ζωή	3.86	0.54	3.81	0.57	1.12	0.09
Αυτοεκτίμηση	3.63	0.54	3.47	0.61	3.61***	0.28
Χαρά στη ζωή	3.44	0.72	3.35	0.78	1.49	0.12
Καταθλιπτική διάθεση	2.27	0.65	2.49	0.7	-	-0.32
Προβλήματα	2.44	0.73	2.74	0.71	4.21***	-
Σωματικές ενοχλήσεις	1.79	0.63	2.23	0.78	-	-0.42
Ικανοποίηση	3.68	0.52	3.55	0.55	5.61***	-
Αίσθηση ασθένειας	2.11	0.55	2.49	0.63	-	-0.61
					8.11***	0.24
					3.59***	0.24
					-	-0.64
					8.25***	

\*Σημείωση:  $p < .05$  \*  $p < .01$  \*\*  $p < .001$  \*\*\* Θετικό *d* = υψηλότερη μέση τιμή στα αγόρια

#### Πίνακας 5

*Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και t-test για Ανεξάρτητα Δείγματα των Παραγόντων της Υποκειμενικής Ευεξίας (ΥΕ) ως προς το Φύλο (2023-2024)*

Παράγοντες ΥΕ	Φύλο (2023-2024)				t (324)	Cohen's d
	Αγόρι (N = 222)		Κορίτσι (N = 104)			
	M	SD	M	SD		
Θετική στάση απέναντι στη ζωή	3.61	0.61	3.49	0.69	-1.57	0.19
Αυτοεκτίμηση	3.53	0.8	3.32	0.83	-2.13*	0.26
Χαρά στη ζωή	3.19	0.92	3.16	0.89	-0.29	0.03
Καταθλιπτική διάθεση	2.26	0.91	2.47	1.02	1.14	-0.22
Προβλήματα	2.4	0.96	2.81	0.79	4.18***	-0.45
Σωματικές ενοχλήσεις	1.87	0.84	2.44	1.02	5***	-0.63
Ικανοποίηση	3.17	0.68	2.52	0.72	-1.68	0.94
Αίσθηση ασθένειας	2.13	0.76	2.62	0.82	5.16***	-0.63

\*Σημείωση:  $p < .05$  \*  $p < .01$  \*\*  $p < .001$  \*\*\* Θετικό d = υψηλότερη μέση τιμή στα αγόρια

Αντίστοιχες αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν και για τη μεταβλητή βαθμίδα φοίτησης (Γυμνάσιο – Λύκειο) όπου βρέθηκε ότι ενώ στα δεδομένα του 2007-08 οι μαθητές/τριες στο Γυμνάσιο είχαν συστηματικά υψηλότερους μέσους σε όλους τους θετικούς παράγοντες και χαμηλότερους σε όλους τους αρνητικούς στα νεότερα δεδομένα η στατιστικώς σημαντική διαφορά παραμένει μόνο για τους αρνητικούς παράγοντες. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 7, αρκετές από τις διαφορές ανάμεσα στους μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου που είχαν καταγραφεί στο παλαιότερο δείγμα (Πίνακας 6), δεν παρατηρούνται πλέον ή δεν διατηρούνται σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο στο νεότερο δείγμα. Συγκεκριμένα, οι διαφορές που αφορούν τη Θετική στάση απέναντι στη ζωή, την Αυτοεκτίμηση, τη Χαρά στη ζωή, την Καταθλιπτική διάθεση και την Ικανοποίηση ήταν στατιστικά σημαντικές στο παλαιότερο δείγμα, ωστόσο δεν εμφανίζονται πλέον ως σημαντικές στα σύγχρονα δεδομένα ( $p > .05$ ). Αντιθέτως, οι δείκτες που σχετίζονται με Προβλήματα, Σωματικές ενοχλήσεις και Αίσθηση ασθένειας συνεχίζουν να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο βαθμίδες και στα δύο χρονικά σημεία, με μεγέθη επίδρασης μέτρια έως μεγάλα.

## Πίνακας 6

Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και *t*-test για Ανεξάρτητα Δείγματα των Παραγόντων της Υποκειμενικής Ευεξίας (ΥΕ) ως προς τη Βαθμίδα Φοίτησης (2007-2008)

Παράγοντες ΥΕ	Βαθμίδα φοίτησης (2007-2008)				<i>t</i> (317)	Cohen's <i>d</i>
	Γυμνάσιο ( <i>N</i> = 261)		Λύκειο ( <i>N</i> = 130)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Θετική στάση απέναντι στη ζωή	3.9	0.55	3.74	0.54	4.05***	.029
Αυτοεκτίμηση	3.58	0.59	3.48	0.61	2.46*	0.17
Χαρά στη ζωή	3.48	0.75	3.28	0.76	3.42**	0.26
Καταθλιπτική διάθεση	2.32	0.67	2.51	0.69	-	-0.28
Προβλήματα	2.43	0.7	2.86	0.7	3.73***	-0.61
Σωματικές ενοχλήσεις	1.94	0.7	2.19	0.8	4.24***	-0.34
Ικανοποίηση	3.68	0.47	3.51	0.58	4.54***	0.33
Αίσθηση ασθένειας	2.18	0.58	2.53	0.64	4.66***	-0.58
					5.06***	

\*Σημείωση:  $p < .05$  \*  $p < .01$  \*\*  $p < .001$  \*\*\* Θετικό *d* = υψηλότερη μέση τιμή για μαθητές/τριες Γυμνασίου

## Πίνακας 7

Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και *t*-test για Ανεξάρτητα Δείγματα των Παραγόντων της Υποκειμενικής Ευεξίας (ΥΕ) ως προς τη Βαθμίδα Φοίτησης (2023-2024)

Παράγοντες ΥΕ	Βαθμίδα φοίτησης (2023-2024)				<i>t</i> (329)	Cohen's <i>d</i>
	Γυμνάσιο ( <i>N</i> = 180)		Λύκειο ( <i>N</i> = 151)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Θετική στάση απέναντι στη ζωή	3.55	0.64	3.51	0.69	0.59	0.06
Αυτοεκτίμηση	3.41	0.86	3.35	0.79	0.58	0.07
Χαρά στη ζωή	3.16	0.93	3.18	0.86	-0.23	-0.02
Καταθλιπτική διάθεση	2.33	1.02	2.51	0.97	-1.63	-0.18
Προβλήματα	2.44	0.76	2.97	0.82	-	-0.67
Σωματικές ενοχλήσεις	2.12	0.99	2.43	0.99	6.06***	-0.31
Ικανοποίηση	3.45	0.73	3.38	0.69	-2.83**	0.10
Αίσθηση ασθένειας	2.28	0.8	2.7	0.81	0.8	-0.52
					4.74***	

\*Σημείωση:  $p < .05$  \*  $p < .01$  \*\*  $p < .001$  \*\*\* Θετικό *d* = υψηλότερη μέση τιμή για μαθητές/τριες Γυμνασίου

## Ανάλυση Συνδιακύμανσης

Οι παρατηρούμενες στατιστικώς σημαντικές διαφορές στους παράγοντες της υποκειμενικής ευεξίας μεταξύ των ομάδων των δύο διαφορετικών χρονικών περιόδων μελετήθηκαν περαιτέρω μέσω ανάλυσης της συνδιακύμανσης (ANCOVA) προκειμένου να ελεγχθεί η επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών που αφορούσαν στα δημογραφικά (φύλο, βαθμίδα φοίτησης, μορφωτικό επίπεδο πατέρα και μορφωτικό επίπεδο μητέρας). Οι βασικές προϋποθέσεις της ANCOVA, όπως η ομοιογένεια των κλίσεων, η γραμμικότητα και η ανεξαρτησία των σφαλμάτων, ελέγχθηκαν και δεν παρουσίασαν σημαντικές παραβιάσεις, διασφαλίζοντας την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων. Οι αναλύσεις έδειξαν τα ακόλουθα:

Όσον αφορά στον παράγοντα *Θετική στάση απέναντι στη ζωή*, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, μετά την προσαρμογή για τις συνδιακυμάνσεις, η επίδραση της μεταβλητής κατηγοριοποίησης (χρονική περίοδος συλλογής δεδομένων) ήταν στατιστικά σημαντική,  $F(1, 317) = 26.05, p < .001, \text{partial } \eta^2 = .076$  υποδεικνύοντας υψηλότερες βαθμολογίες στην προ 15ετίας ομάδα συμμετεχόντων. Επιπλέον, η *βαθμίδα φοίτησης* ( $F(1, 317) = 5.07, p = .025, \text{partial } \eta^2 = .016$ ) και η μεταβλητή *μορφωτικό επίπεδο πατέρα* ( $F(1, 317) = 4.12, p = .043, \text{partial } \eta^2 = .013$ ) αναδείχθηκαν ως σημαντικές συνδιακυμάνσεις. Το *φύλο* και το *μορφωτικό επίπεδο μητέρας* δεν είχαν στατιστικώς σημαντική επίδραση. Αντίστοιχα για τον παράγοντα *Προβλήματα* οι αναλύσεις έδειξαν μια στατιστικά σημαντική επίδραση της *βαθμίδας φοίτησης* ( $F = 58.29, p < .001$ ), ενώ η *χρονική περίοδος συλλογής δεδομένων* και το *μορφωτικό επίπεδο των γονέων* δεν παρουσίασαν στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα.

Οι αναλύσεις για τον παράγοντα *Σωματικές ενοχλήσεις*, ελέγχοντας για το *φύλο*, τη *βαθμίδα φοίτησης*, και το *μορφωτικό επίπεδο των γονέων*, έδειξαν ότι η επίδραση της μεταβλητής *χρονική περίοδος συλλογής δεδομένων* ήταν στατιστικά σημαντική ( $F(1, 324) = 6.94, p = .009, \text{partial } \eta^2 = .021$ ), όπως και η *βαθμίδα φοίτησης*, η οποία επίσης ήταν σημαντική ( $F(1, 324) = 10.97, p = .001, \text{partial } \eta^2 = .033$ ). Οι άλλες συνδιακυμάνσεις δεν παρουσίασαν σημαντική επίδραση για τον συγκεκριμένο παράγοντα. Αντίστοιχα οι αναλύσεις για τον παράγοντα *Αυτοεκτίμηση* έδειξαν ότι η μεταβλητή *χρονική περίοδος συλλογής δεδομένων* ήταν σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης ( $F(1, 324) = 5.21, p =$

.023 partial  $\eta^2 = .016$ ), ενώ καμία από τις άλλες συνδιακυμάνσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Οι αναλύσεις για τον παράγοντα *Καταθλιπτική διάθεση* μετά την προσαρμογή για το *φύλο* και το *μορφωτικό επίπεδο των γονέων* έδειξαν ότι μόνο η *βαθμίδα φοίτησης* ήταν στατιστικά σημαντική ( $F(1, 317) = 4.68, p = .031$  partial  $\eta^2 = .014$ ). Η επίδραση της μεταβλητής *χρονική περίοδος συλλογής δεδομένων* δεν ήταν σημαντική, υποδεικνύοντας ότι δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων. Όσον αφορά στον παράγοντα *Χαρά στη ζωή* οι αναλύσεις έδειξαν ότι η επίδραση της μεταβλητής κατηγοριοποίησης (*χρονική περίοδος συλλογής δεδομένων*) ήταν σημαντική ( $F(1, 324) = 12.22, p = .001$  partial  $\eta^2 = .036$ ), χωρίς να προκύψουν άλλες σημαντικές επιδράσεις από τις συνδιακυμάνσεις.

Όσον αφορά τους δύο παράγοντες ανωτέρου επιπέδου οι αναλύσεις έδειξαν ότι για τον παράγοντα *Αίσθηση ασθένειας* μόνο η *βαθμίδα φοίτησης* είχε σημαντική επίδραση ( $F(1, 324) = 36.07, p < .001$  partial  $\eta^2 = .100$ ) στο μοντέλο. Τέλος, για τον παράγοντα *Ικανοποίηση* η μεταβλητή *χρονική περίοδος συλλογής δεδομένων* αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα ( $F(1, 324) = 11.96, p = .001$  partial  $\eta^2 = .036$ ), καθώς και η *βαθμίδα φοίτησης* ( $F(1, 324) = 4.93, p = .027$  partial  $\eta^2 = .015$ ), υποδεικνύοντας διαφορές μεταξύ των ομάδων στον συγκεκριμένο παράγοντα μετά την προσαρμογή για τις συνδιακυμάνσεις.

### Σύζευξη Βαθμολογίας Ροπής

Για την καλύτερη σύγκριση των δύο ομάδων ως προς την χρονική περίοδο συλλογής δεδομένων πραγματοποιήθηκε σύζευξη βαθμολογίας ροπής ελέγχοντας για δημογραφικές συνδιακυμάνσεις (*φύλο, βαθμίδα φοίτησης, μορφωτικό επίπεδο πατέρα και μητέρας*). Η μεταβλητή που αφορούσε τη *χρονική περίοδο συλλογής δεδομένων* ήταν διχοτομημένη, με την τιμή 1 να αντιστοιχεί στην ομάδα με τα παλαιότερα δεδομένα και την τιμή 2 στην ομάδα με τα νεότερα δεδομένα. Οι βαθμολογίες υπολογίστηκαν μέσω λογιστικής παλινδρόμησης και εφαρμόστηκε μέθοδος αντιστοίχισης γειτονικών παρατηρήσεων (nearest neighbor matching) χωρίς αντικατάσταση. Μετά την αντιστοίχιση, το τελικό δείγμα περιλάμβανε 660 συμμετέχοντες (330 για την κάθε ομάδα).

Για την αξιολόγηση της επιτυχίας της σύζευξης εξετάστηκαν οι τυποποιημένες διαφορές μέσων (SMD) για όλες τις μεταβλητές που

χρησιμοποιήθηκαν στο μοντέλο πρόβλεψης της ροπής (φύλο, βαθμίδα φοίτησης, μορφωτικό επίπεδο πατέρα και μητέρας). Πριν την αντιστοίχιση, οι τιμές SMD κυμαίνονταν μεταξύ .18 και .32, υποδεικνύοντας μέτριες διαφορές μεταξύ των ομάδων. Μετά την αντιστοίχιση, όλες οι τιμές SMD μειώθηκαν κάτω από το όριο .10, το οποίο θεωρείται ένδειξη ικανοποιητικής ισορροπίας και συγκρισιμότητας των ομάδων. Συνεπώς, τα αποτελέσματα βασίζονται σε δείγμα με ελεγχθείσα ισοδυναμία ως προς τις επιλεγμένες μεταβλητές.

Οι συγκρίσεις μεταξύ των αντιστοιχισμένων ομάδων ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε αρκετές εξαρτημένες μεταβλητές. Συγκεκριμένα, η νεότερη ομάδα είχε σημαντικά χαμηλότερες τιμές στις μεταβλητές *Θετική στάση απέναντι στη ζωή* ( $M_{diff} = -0.23$ ,  $t(329) = -5.82$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = 0.45$ ), *Αυτοεκτίμηση* ( $M_{diff} = -0.11$ ,  $t(329) = -2.35$ ,  $p = .019$ , Cohen's  $d = 0.20$ ) και *Χαρά στη ζωή* ( $M_{diff} = -0.37$ ,  $t(329) = -6.32$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = 0.52$ ) σε σύγκριση με την παλαιότερη ομάδα. Αντίθετα, η νεότερη ομάδα συμμετεχόντων/ουσών είχε σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες στις μεταβλητές *Προβλήματα* ( $M_{diff} = 0.10$ ,  $t(329) = 2.06$ ,  $p = .040$ , Cohen's  $d = 0.18$ ), *Σωματικές ενοχλήσεις* ( $M_{diff} = 0.26$ ,  $t(329) = 3.48$ ,  $p = .001$ , Cohen's  $d = 0.31$ ), *Καταθλιπτική διάθεση* ( $M_{diff} = 0.19$ ,  $t(329) = 3.03$ ,  $p = .003$ , Cohen's  $d = 0.27$ ) και *Αίσθηση Ασθένειας* ( $M_{diff} = 0.18$ ,  $t(329) = 3.31$ ,  $p = .001$ , Cohen's  $d = 0.29$ ). Δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις υπόλοιπες μεταβλητές.

## Συζήτηση

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε τις αντιλήψεις των εφήβων για την υποκειμενική τους ευεξία, συγκρίνοντας δεδομένα που συλλέχθηκαν με διαφορά δεκαπέντε ετών. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν εν μέρει την πρώτη υπόθεση (Υ1), αναδεικνύοντας μεταβολές τόσο στη θετική όσο και στην αρνητική διάσταση της υποκειμενικής ευεξίας στο νεότερο δείγμα. Συγκεκριμένα, οι έφηβοι/ες στα σύγχρονα δεδομένα ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα θετικών παραμέτρων (π.χ., θετική στάση απέναντι στη ζωή, αυτοεκτίμηση, χαρά στη ζωή) και υψηλότερα επίπεδα σωματικών ενοχλήσεων σε σύγκριση με το παλαιότερο δείγμα. Τα ευρήματα συνάδουν με πρόσφατες μελέτες που δείχνουν αυξημένα επίπεδα άγχους και συναισθηματικής επιβάρυνσης στους/στις εφήβους/έφηβες

μετά την πανδημία COVID-19 και μέσα στις ευρύτερες συνθήκες κοινωνικής και οικονομικής αβεβαιότητας (Drydakis, 2022· Loades et al., 2020. Miller & Campo, 2021. OECD, 2022· Hatzichristou et al., 2021· Hawes et al., 2022· Twenge et al., 2020). Οι παρατηρούμενες τάσεις δεν μπορούν να αποδοθούν αποκλειστικά σε δημογραφικούς παράγοντες. Η σύζευξη βαθμολογίας ροπής που εφαρμόστηκε για τον έλεγχο πιθανών συνδιακυμάνσεων (E1) έδειξε ότι οι διαφορές στη θετική και αρνητική διάσταση της ευεξίας παραμένουν, γεγονός που υποδηλώνει ότι η μείωση της θετικής ευεξίας και η αύξηση της αρνητικής σχετίζονται με ευρύτερες κοινωνικο-πολιτισμικές αλλαγές και όχι απλώς με αλλαγές στο προφίλ των μαθητών/τριών αναδεικνύοντας την ανάγκη για ενίσχυση των υποστηρικτικών παρεμβάσεων, ειδικά για τις ευάλωτες ομάδες εφήβων.

Επιπλέον, τα ευρήματα αντανακλούν τη μεταβαλλόμενη εφηβική εμπειρία στη σύγχρονη εποχή, όπου οι κοινωνικοοικονομικές πιέσεις, η εντατικοποίηση των ακαδημαϊκών απαιτήσεων και οι αλλαγές στη φύση των διαπροσωπικών σχέσεων, ιδίως μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επηρεάζουν την υποκειμενική ευεξία (Boer et al., 2020. Khalaf et al., 2023. Neppl et al., 2016. Twenge, 2020). Η περιορισμένη δυνατότητα για αυθόρμητη κοινωνικοποίηση και η επιβάρυνση των υποστηρικτικών δικτύων (οικογένεια, σχολείο, κοινότητα), ιδιαίτερα σε περιόδους παρατεταμένων κρίσεων, πιθανόν συνέβαλαν στη μείωση της θετικής συναισθηματικής εμπειρίας των εφήβων. Ενδιαφέρον εύρημα αποτελεί το γεγονός ότι η καταθλιπτική διάθεση δεν διαφοροποιήθηκε σημαντικά μεταξύ των δύο χρονικών περιόδων. Αυτό μπορεί να υποδηλώνει ότι, ενώ η καθημερινή συναισθηματική ευεξία μειώνεται, οι βαθύτερες και πιο δομικές μορφές ψυχοπαθολογίας δεν έχουν αυξηθεί στον ίδιο βαθμό.

Η δεύτερη υπόθεση (Υ2) επιβεβαιώθηκε επίσης, καθώς τα κορίτσια και οι μαθητές/τριες του Λυκείου ανέφεραν χαμηλότερη ευεξία συγκριτικά με τα αγόρια και τους/τις μαθητές/τριες του Γυμνασίου. Το εύρημα είναι συνεπές με προηγούμενες έρευνες που δείχνουν μεγαλύτερη ευαλωτότητα των κοριτσιών σε άγχος και συναισθηματική δυσφορία (Girgus & Yang, 2015. Khesht-Masjedi et al., 2019), καθώς και αυξημένη πίεση στα μεγαλύτερα ηλικιακά στάδια της

εφηβείας (Bluth et al., 2017. Eccles & Roeser, 2011). Παράλληλα, οι διαφορές ανάμεσα στις δύο βαθμίδες ήταν πιο έντονες στο παλαιότερο δείγμα και περιορισμένες στο νεότερο, εκτός από τους δείκτες προβλημάτων και σωματικών ενοχλήσεων, οι οποίοι παρέμειναν σταθερά υψηλότεροι στους/στις μαθητές/τριες του Λυκείου.

Συνεπώς, η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει ένα σταθερό μοτίβο ως προς τις διαφορές φύλου και στα δύο χρονικά σημεία, με τα κορίτσια να αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας συγκριτικά με τα αγόρια, ανεξάρτητα από τη συνολική τάση μείωσης της ευεξίας. Η συνεκτική αυτή διαφοροποίηση υποδηλώνει ότι οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ευαλωτότητα των κοριτσιών παραμένουν διαχρονικοί, ενισχύοντας την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις που λαμβάνουν υπόψη τις ιδιαίτερες συναισθηματικές και κοινωνικές πιέσεις που αντιμετωπίζουν οι έφηβες. Παράλληλα, η μείωση του αριθμού των κοριτσιών στο νεότερο δείγμα, όπως περιγράφεται στη μεθοδολογία, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά την ερμηνεία της σταθερότητας των συγκεκριμένων ευρημάτων.

Αντίστοιχα, οι διαφορές ως προς την ηλικία/βαθμίδα φοίτησης παραμένουν γενικά σταθερές στο χρόνο, επιβεβαιώνοντας ότι η μετάβαση προς το Λύκειο αποτελεί κρίσιμη αναπτυξιακή περίοδο, κατά την οποία οι μαθητές/τριες φαίνεται να βιώνουν αυξημένη αβεβαιότητα και ακαδημαϊκή πίεση (Bluth et al., 2017. Eccles & Roeser, 2011). Ωστόσο, ενώ στην παλαιότερη έρευνα οι μαθητές/τριες του Γυμνασίου ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ευεξίας σε όλους τους δείκτες, στα νεότερα δεδομένα η διαφορά αυτή διατηρείται μόνο στους αρνητικούς δείκτες (προβλήματα και σωματικές ενοχλήσεις). Το εύρημα αυτό μπορεί να αντανακλά την επίδραση παρατεταμένων κρίσεων και κοινωνικών πιέσεων που φαίνεται πλέον να επηρεάζουν εξίσου και τις μικρότερες ηλικιακές ομάδες. Επιπλέον, η ενσωμάτωση των μεγεθών επίδρασης για το φύλο και την τάξη φοίτησης δείχνει ότι, παρότι ορισμένες διαφορές είναι στατιστικά σημαντικές, η πρακτική τους ισχύς είναι μικρή έως μέτρια, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη προσεκτικής ερμηνείας των αποτελεσμάτων σε σχέση με την καθημερινή σχολική πραγματικότητα.

Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης καταδεικνύουν ότι η υποκειμενική ευεξία των εφήβων έχει μειωθεί με την πάροδο του χρόνου. Η

τάση αυτή είναι εντονότερη για τα κορίτσια και τους/τις μεγαλύτερους/ες εφήβους/ες, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις ενίσχυσης ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, καθώς και για ενδυνάμωση του σχολικού περιβάλλοντος ως πλαισίου πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας

### Περιορισμοί της Έρευνας

Παρά τα σημαντικά ευρήματα, η μελέτη έχει ορισμένους περιορισμούς. Πρώτον, παρόλο που καταβλήθηκε προσπάθεια να διατηρηθούν ισοδύναμες οι δύο ομάδες ενδέχεται άλλοι ατομικοί ή κοινωνικοί παράγοντες που δεν ελέγχθηκαν να έχουν επηρεάσει τα αποτελέσματα. Δεύτερον, η χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς ενέχει τον κίνδυνο οι συμμετέχοντες να έδωσαν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις. Επιπλέον, η έρευνα ήταν συναφειακή χωρίς τη δυνατότητα διερεύνησης αιτιωδών σχέσεων. Επίσης, δεν υπήρχε αντιπροσωπευτικό δείγμα σε αρκετές δημογραφικές που είχαν χρησιμοποιηθεί στην παλαιότερη έρευνα ώστε να συμπεριληφθούν και αυτές στις αναλύσεις και τα δεδομένα προήλθαν μόνο από εφήβους/ες στην Αττική. Τέλος, ένας ακόμα περιορισμός είναι ο μικρός αριθμός του δείγματος, καθώς σε τέτοιου είδους «επιδημιολογικές» έρευνες απαιτείται μεγαλύτερος αριθμός συμμετεχόντων.

### Πρακτικές Προεκτάσεις και Μελλοντικές Κατευθύνσεις

Παρά τους περιορισμούς της έρευνας τα ευρήματα εμπλουτίζουν τα υπάρχοντα περιορισμένα δεδομένα για την εξέλιξη των διαστάσεων της υποκειμενικής ευεξίας των εφήβων και υπογραμμίζουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις που προωθούν την ψυχική ανθεκτικότητα και την κοινωνικο-συναισθηματική υποστήριξη των εφήβων, ιδίως στις μεγαλύτερες ηλικίες και στα κορίτσια. Συνεπώς τα δεδομένα αναδεικνύουν την ανάγκη για συστηματικές και πολυεπίπεδες παρεμβάσεις που θα ενισχύσουν την ψυχική ευεξία και ανθεκτικότητα των εφήβων, με έμφαση στη δημιουργία θετικών εμπειριών, την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και την ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης των σύγχρονων προκλήσεων.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν επιπλέον παράγοντες που επηρεάζουν την ευεξία των εφήβων, όπως η χρήση των μέσων κοινωνικής

δικτύωσης, οι αλλαγές στην οικογενειακή δυναμική και οι κοινωνικοοικονομικές επιδράσεις. Επιπλέον, η εφαρμογή διαχρονικών μελετών θα επέτρεπε μια πιο ακριβή κατανόηση των μεταβολών στην ψυχική ευεξία των εφήβων.

## Βιβλιογραφία

- Anagnostopoulos D. C., Giannakopoulos G., Christodoulou N. G., «The synergy of the refugee crisis and the financial crisis in Greece: Impact on mental health», *The International Journal of Social Psychiatry*, vol. 63, no. 4, 2017.  
<https://doi.org/10.1177/0020764017700441>
- Anglim J., Horwood S., Smillie L. D., Marrero R. J., Wood J. K., «Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis», *Psychological Bulletin*, vol. 146, no. 4, 2020. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Bluth K., Campo R. A., Futch W. S., Gaylord S. A., «Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample», *Journal of Youth and Adolescence*, vol.46, no.4, 2017.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Boer M., van den Eijnden R. J. J. M., Boniel-Nissim M., Wong S. L., et al., «Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries», *The Journal of Adolescent Health*, vol. 66, no. 6S, 2020.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.006>
- Bradshaw C. P., Sawyer A. L., O'Brennan L. M., «Bullying and peer victimization at school: perceptual differences between students and school staff», *School Psychology Review*, vol. 36, no. 3, 2007.  
<https://doi.org/10.1080/02796015.2007.12087930>
- Busseri M. A., «Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction», *Personality and Individual Differences*, vol. 122, 2018.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>
- Chervonsky E., & Hunt C., «Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation», *Emotion (Washington, D.C.)*, vol. 19, no. 2, 2019.  
<https://doi.org/10.1037/emo0000432>

- Diener E., Oishi S., & Tay L., «Advances in subjective well-being research», *Nature Human Behaviour*, vol. 2, no. 4, 2018. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., & Smith H. L., «Subjective well-being: Three decades of progress», *Psychological Bulletin*, vol. 125, no. 2, 1999. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener E., Heintzelman S. J., Kushlev K., Tay L., Wirtz D., Lutes L. D., & Oishi S., «Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being», *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, vol. 58, no. 2, 2017. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Drydakis N., «Economic recession, parental unemployment and adolescents' health-related quality of life and mental health outcomes in Greece», *Southeast European and Black Sea Studies*, vol. 23, no. 2, 2022. <https://doi.org/10.1080/14683857.2022.2106049>
- Eccles J. S., Roeser R. W., «School and community influences on human development», στο Bornstein M. H., Lamb M. E. (επιμ.), *Developmental Science: An Advanced Textbook* (6η έκδοση), Psychology Press, 2011.
- Eid M., & Diener E., «Global judgments of subjective well-being: situational variability and long-term stability», *Social Indicators Research*, vol. 65, 2004. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000003801.89195.bc>
- Elgar F. J., Pickett W., Pförtner T. K., Gariépy G., Gordon D., Georgiades K., Davison C., Hammami N., MacNeil A. H., Azevedo Da Silva M., & Melgar-Quirón H. R., «Relative food insecurity, mental health and wellbeing in 160 countries», *Social Science & Medicine (1982)*, vol. 268, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113556>
- Galinha I.C.C., & Pais-Ribeiro J.L., «The structure and stability of subjective well-being: a structure equation modelling analysis», *Applied Research Quality Life*, vol. 3, 2008. <https://doi.org/10.1007/s11482-009-9063-0>
- Gierczyk M., Charzyńska E., Dobosz D., Hetmańczyk H., & Jarosz E., «Subjective well-being of primary and secondary school students during the COVID-19 pandemic: a latent profile analysis», *Child Indicators Research*, vol. 15, no. 6, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09952-2>
- Girgus J. S., & Yang K., «Gender and depression», *Current Opinion in Psychology*, vol. 4, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.01.019>

- Grob A., «Subjective well-being and significant life-events across the life span», *Swiss Journal of Psychology / Schweizerische Zeitschrift für Psychologie / Revue Suisse de Psychologie*, vol. 54, no. 1, 1995.
- Grob A., Lüthi R., Kaiser F. G., Flammer A., et al., «Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (BFW) [The Bern Subjective Well-Being Questionnaire for Adolescents (BFW)]», *Diagnostica*, vol. 37, no. 1, 1991
- Hatzichristou C., Lianos P., & Lampropoulou A., «Cultural construction of promoting resilience and positive school climate during economic crisis in Greek schools», *International Journal of School & Educational Psychology*, vol. 5, no. 3, 2017. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1276816>
- Hatzichristou C., Georgakakou-Koutsonikou N., Lianos P., Lampropoulou A., & Yfanti T., «Assessing school community needs during the initial outbreak of the COVID-19 pandemic: Teacher, parent and student perceptions», *School Psychology International*, vol. 42, no. 6, 2021. <https://doi.org/10.1177/01430343211041697>
- Hawes M. T., Szenczy A. K., Klein D. N., Hajcak G., & Nelson B. D., «Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic», *Psychological Medicine*, vol. 52, no. 14, 2022. <https://doi.org/10.1017/S0033291720005358>
- Huebner E. S., & Gilman R., «Toward a focus on positive psychology in school psychology», *Psychology in the Schools*, vol. 40, no. 1, 2003. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.99.21862>
- Karademas E. C., «Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors», *Personality and Individual Differences*, vol. 43, no. 2, 2007. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- Keyes C. L. M., «The mental health continuum: From languishing to flourishing in life», *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 43, no. 2, 2002. <https://doi.org/10.2307/3090197>.
- Khalaf A. M., Alubied A. A., Khalaf A. M., & Rifaey A. A., «The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review», *Cureus*, vol. 15, no. 8, 2023. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Khesht-Masjedi M. F., Shokrgozar S., Abdollahi E., Habibi B., Asghari T., Ofoghi R. S., & Pazhooman S., «The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers», *Journal of Family Medicine and Primary Care*, vol. 8, no. 3, 2019. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_103\\_18](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_103_18)
- Kuykendall L., Tay L., & Ng V., «Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis», *Psychological Bulletin*, vol. 141, no. 2, 2015.

<https://doi.org/10.1037/a0038508>

- Λαμπροπούλου Α., «Υποκειμενική αίσθηση ευεξίας των εφήβων και ο ρόλος της οικογένειας», *Ψυχιατρική*, τεύχος 29, αρ. 2, 2018. <https://www.psychiatriki-journal.gr/documents/psychiatry/29.2-GR-2018-172.pdf>
- Lampropoulou A., «Personality, school, and family: What is their role in adolescents' subjective well-being», *Journal of Adolescence*, vol. 67, 2018.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.013>
- Lampropoulou A., Georgakakou-Koutsonikou N., Hatzichristou C., Roussos P., «Student adaptation, loneliness and mental health profiles during the second wave of the pandemic COVID-19», *Education Sciences*, vol. 13, no. 7, 2023.  
<https://doi.org/10.3390/educsci13070644>
- Lereya S. T., Patalay P., & Deighton J., «Predictors of mental health difficulties and subjective wellbeing in adolescents: A longitudinal study», *JCPP Advances*, vol. 2, no. 2, 2022.
- Loades M. E., Chatburn E., Higson-Sweeney N., Reynolds S., Shafran R., Brigden A., Linney C., McManus M. N., Borwick C., & Crawley E., «Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19», *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 59, no. 11, 2020.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Liu J., Ettema D., & Helbich M., «Systematic review of the association between commuting, subjective wellbeing and mental health», *Travel Behaviour and Society*, vol. 28, 2022.
- Lucas R. E., Diener E., «Personality and subjective well-being», στο John O. P., Robins R. W., Pervin L. A. (επιμ.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3η έκδοση), The Guilford Press, 2008, σσ. 795–814.
- Magklara K., Lazaratou H., Barbouni A., Poulas K., & Farsalinos K., «The impact of COVID-19 lockdown on children's and adolescents' mental health in Greece», *Children & Society*, 2022. <https://doi.org/10.1111/chso.12605>
- Martínez-marín M. D., & Martínez C., «Subjective well-being and gender-typed attributes in adolescents: The relevance of emotional intelligence», *Australian Journal of Psychology*, vol. 71, no. 3, 2019. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12247>
- Miller L., & Campo J. V., «Depression in adolescents», *The New England Journal of Medicine*, vol. 385, no. 5, 2021. <https://doi.org/10.1056/NEJMra2033475>

- Neppl T. K., Senia J. M., & Donnellan M. B., «Effects of economic hardship: Testing the family stress model over time», *Journal of Family Psychology*, vol. 30, no. 1, 2016. <https://doi.org/10.1037/fam0000168>
- OECD, OECD Economic Outlook, *Volume 2022 Issue 2: Confronting the Crisis*, OECD Publishing, Paris, 2022. [https://doi.org/10.1787/eco\\_outlook-v2022-2-en](https://doi.org/10.1787/eco_outlook-v2022-2-en)
- Orben A., & Przybylski A. K., «The association between adolescent well-being and digital technology use», *Nature Human Behaviour*, vol. 3, no. 2, 2019. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Park N., «The role of subjective well-being in positive youth development», *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, vol. 591, 2004. <https://doi.org/10.1177/0002716203260078>
- Proctor C., «Enhancing well-being in youth: Positive psychology interventions for education in Britain», στο Allen K.-A., Furlong M. J., Vella-Brodrick D., Suldo S. M. (επιμ.), *Handbook of Positive Psychology in Schools: Supporting Process and Practice* (3η έκδοση), Routledge, 2022.
- Schimmack U., «The structure of subjective well-being», στο M. Eid & R. J. Larsen (eds), *The science of subjective well-being*, The Guilford Press, 2008.
- Twenge J. M., & Joiner T. E., «US Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 pandemic», *Depression and Anxiety*, vol. 37, no. 10, 2020.
- Twenge J. M., Haidt J., Joiner T. E., & Campbell W. K., «Underestimating digital media harm», *Nature Human Behaviour*, vol. 4, no. 4, 2020.
- Twenge J. M., Cooper A. B., Joiner T. E., Duffy M. E., & Binau S. G., «Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017», *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 128, no. 3, 2019. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>.
- Φωτίου Α., Καναβού Ε., Σταύρου Μ, & Κοκκέβη Α. *Κάπνισμα στους εφήβους στην Ελλάδα. Σειρά ειδικών θεμάτων από την Πανελλήνια Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Έφηβων-μαθητών*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών & Ιατρικής Ακριβείας 'ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ.' 2023. <https://www.epipsi.gr/images/EPIPSI-HBSC-WHO-Greece-22-Smoking-and-Vaping.pdf>

World Health Organization, *Health behaviour in school-aged children (HBSC) study 2021/2022: Adolescent social media use and health*, WHO Regional Office for Europe, 2023. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-14296-2>