

Κωνσταντίνος Καφέτσιος

Τμήμα Ψυχολογίας
Πανεπιστήμιο Κρήτης
k.kafetsios@psy.soc.uoc.gr

Διαπροσωπικές σχέσεις και ποιότητα ζωής στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία: Μια κοινωνιοψυχολογική ανάγνωση

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια η ποιότητα ζωής και οι τρόποι βελτίωσής της βρίσκονται στο επίκεντρο πολιτικών, κοινωνικών, και επιστημονικών συζητήσεων. Σημαντικές συνισταμένες της ποιότητας ζωής είναι η κοινωνική δικτύωση και η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων (π.χ., σχέσεις μέσα στην οικογένεια, φιλικές σχέσεις, ερωτικές σχέσεις, σχέσεις στην κοινότητα κλπ.). Θεωρητικά αλλά και πρακτικά, οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι σημαντικές καθώς γεφυρώνουν κοινωνικές διεργασίες στο επίπεδο των ομάδων και των αξιών μιας κοινωνίας και κοινωνικές συμπεριφορές που έχουν να κάνουν με το συναίσθημα, την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής ενός ατόμου. Η εισήγηση θα αναλύσει από κοινωνιοψυχολογική σκοπιά κάποιους από τους τρόπους με τους οποίους οι κοινωνικές σχέσεις επηρεάζονται από ευρύτερους κοινωνικούς μηχανισμούς και πολιτισμικές αξίες, και ιδιαίτερα την αλλοκεντρική κατανόηση του εαυτού και την επίδραση που έχει η έσω-ομάδα στην ελληνική κοινωνία. Με αυτή την αφετηρία θα επιχειρηματολογήσω για τις πιθανές επιπτώσεις που μπορεί να έχουν αυτοί οι κοινωνικοί κανόνες κατανόησης του εαυτού και κοινωνικής αλληλεπίδρασης για την ποιότητα ζωής και την υγεία των ατόμων στην μοντέρνα Ελληνική κοινωνία.

Ποιότητα ζωής και διαπροσωπικές σχέσεις: Μια πολυεπίπεδη κοινωνιοψυχολογική ανάγνωση

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την ποιότητα ζωής ως «την υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, μέσα στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, καθώς και σε συνάρτηση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τα κριτήρια και τις ανησυχίες

του» (ΠΟΥ, 2003. Skevington, 2002). Μια σχετική έννοια είναι αυτή της υποκειμενικής ευημερίας (subjective well-being, SWB) η οποία σύμφωνα με τους Diener και Suh (2000) περιλαμβάνει στοιχεία τα οποία επηρεάζονται από την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση των βασικών ανθρώπινων αναγκών συμπεριλαμβανομένων και των ηθικών και αξιολογικών κρίσεων των ανθρώπων για τις ζωές τους. Από μια κοινωνιοψυχολογική οπτική επίσης, οι Ryff και Keyes (1995) διακρίνουν έξι παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογική ευημερία (psychological well-being): την αυτονομία, τον έλεγχο επάνω στο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου, την προσωπική ανάπτυξη, τις καλές σχέσεις με τους άλλους, τους στόχους που θέτει κανείς στην ζωή του, και την αποδοχή του εαυτού του. Δεν θα πρέπει να παραληφθεί βέβαια, ότι η εκτίμηση για την ποιότητα ζωής ενός ατόμου συμπεριλαμβάνει υποκειμενικές ή αντικειμενικές εκτιμήσεις της ψυχικής και σωματικής υγείας.

Αυτό που παρατηρεί κανείς σε όλες τις παραπάνω προσεγγίσεις της ποιότητας ζωής και της υποκειμενικής ευημερίας είναι ότι αξιακοί και σχεσιακοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο. Η εισήγηση αυτή λοιπόν, επικεντρώνει σε κοινωνιοψυχολογικά φαινόμενα που έχουν να κάνουν με τις αξίες και τα ιδιαίτερα πολιτισμικά χαρακτηριστικά ομάδων (κοινότητες, γεωγραφικές περιοχές, έθνη) και αντίστοιχες κατασκευές του εαυτού που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις και την ποιότητα ζωής. Η ανάλυση αυτή γίνεται στο πλαίσιο μιας πολυεπίπεδης κατανόησης της κοινωνικής συμπεριφοράς (Doise, 1986. Hinde, 1995) όπου οι διαπροσωπικές σχέσεις λειτουργούν ως 'γέφυρα' μεταξύ κοινωνικών αξιών και ατομικών βιωμάτων, συναισθημάτων, και συμπεριφορών. Το μοντέλο αυτό ακολουθεί την κεντρική θέση ότι κάθε διαπροσωπική σχέση εκτείνεται στο χρόνο και είναι αποτέλεσμα αλληλεπιδράσεων μεταξύ δύο υποκειμένων (βλ., Ainsworth, 1969. Kelley, Berscheid, Christensen, Harvey, Huston, Levinger, McClintock, Peplau, & Peterson, 1983). Σύμφωνα με τον Hinde, η φύση της σχέσης μεταξύ δύο ατόμων αναπτύσσεται από την συνολική ιστορία των αλληλεπιδράσεών τους. Η ανάλυσή του εστιάζει στο πώς η ατομική συμπεριφορά γίνεται αλληλεπίδραση και μετά σχέση. Η διαπλοκή μεταξύ κοινωνικής αλληλεπίδρασης και διαπροσωπικών σχέσεων είναι διαλεκτική καθώς σχεσιακά μοτίβα χτίζονται στην βάση μια ιστορίας αλληλεπιδράσεων ενώ σημαντικές είναι προηγούμενες εμπειρίες και κοινωνικά-γνωσιακά σχήματα (Baldwin, 1992).

Στη συνέχεια, με βάση εμπειρικές μελέτες και σχετικές θεωρίες στις περιοχές της κοινωνικής ψυχολογίας των διαπροσωπικών σχέσεων, των οικονομικών της ευημερίας και της διαπολιτισμικής κοινωνικής ψυχολογίας θα προσπαθήσω να περιγράψω τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των διαπροσωπικών σχέσεων και της ποιότητας ζωής/ευημερίας στην πλαίσιο της μοντέρνας ελληνικής κοινωνίας.

Κοινωνικές σχέσεις και ποιότητα ζωής

Οι κοινωνικές σχέσεις μπορεί να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής κάποιου ατόμου μέσα από πολλά 'κανάλια' και ψυχολογικές διαδικασίες άμεσα είτε έμμεσα. Άμεσα, γνωρίζουμε για παράδειγμα από μελέτες στην κοινωνική ψυχονευροανοσολογία, ότι όσο μεγαλώνει το κοινωνικό δίκτυο ενός ατόμου, όσο δηλαδή μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των διαφορετικών *ειδών σχέσεων και επαφών που έχει κανείς* (π.χ., φίλους, σύντροφο/σύζυγο, συνεργάτες, κλπ.) τόσο ενισχύεται η ανθεκτικότητα του οργανισμού στο απλό κρυολόγημα (Kiecolt-Glaser, Glaser, Gravenstein, Malarkey, & Sheridan, 1996). Φοιτητές που ανέφεραν περισσότερη κοινωνική υποστήριξη είχαν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στον ιό της υπατίτιδας Β σε σχέση με συναδέλφους τους με λιγότερη κοινωνική υποστήριξη (Glaser et al., 1992). Σε διαχρονική μελέτη φροντιστών ατόμων με νοητικές παθήσεις όσοι είχαν χαμηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης από τρίτους (φίλους, σύντροφο κλπ.) βρέθηκαν να έχουν σημαντική μείωση του ανοσοποιητικού συστήματος ένα χρόνο μετά (Kiecolt-Glaser, Dura, Speicher, Trask, & Glaser, 1991). Το διαζύγιο έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία και την ικανοποίηση από την ζωή (π.χ., Wallerstein, & Kelly, 1980). Όπως σημειώνει η Kiecolt-Glaser (1999), μελέτες που έλεγξαν για διάφορους δημογραφικούς και κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες βρίσκουν ότι οι διαζευγμένοι έχουν τα υψηλότερα ποσοστά χρόνιων αλλά και άλλων παθήσεων που περιορίζουν την λειτουργικότητά τους. Μάλιστα, ενδεικτικό των ψυχο-νευρο-ανοσολογικών διαδικασιών που σχετίζονται με το χωρισμό είναι το εύρημα ότι οι διαζευγμένοι έχουν πολύ ψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από μεταδοτικές ασθένειες όπως η πνευμονία (βλ., Kiecolt-Glaser, 1999). Σε πρόσφατη διαχρονική μελέτη της Gallo και συνεργατών (2003) σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση βρέθηκε ότι γυναίκες που είχαν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από το γάμο τους είχαν σημαντικά χαμηλότερη συσσώρευση πλάκας των κεντρικών αρτηριών της καρδιάς.

Βέβαια, κάποιοι τύποι διαπροσωπικών σχέσεων φαίνεται να έχουν πολλαπλάσια συνεισφορά στα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή και ευημερίας σε σχέση με άλλους. Κοινωνιολογικές μελέτες δείχνουν ότι η ικανοποίηση από τον γάμο συνεισφέρει πολύ περισσότερο στην ικανοποίηση από την ζωή από ότι άλλες μεταβλητές όπως η ικανοποίηση από την εργασία ή τους φίλους (Glenn & Weaver, 1981). Μελέτες μάλιστα δείχνουν ότι οι άνδρες επηρεάζονται περισσότερο από την απώλεια των συζυγικών σχέσεων καθώς στο συναισθηματικό επίπεδο στηρίζονται περισσότερο στη σύντροφο από ότι οι γυναίκες, οι οποίες λαμβάνουν συναισθηματικού και πρακτικού τύπου υποστηρίξη από μια πλειάδα κοινωνικών επαφών. Βέβαια, της πλειάδας των κοινωνικών δικτύσεων κάποιες γυναίκες (ιδιαίτερα εκείνες που έχουν πολλές αλλά επιφανειακές κοινωνικές επαφές) βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας και ποιότητας ζωής (Kafetsios, 2007).

Οι κοινωνικές σχέσεις μπορεί να έχουν και έμμεσες επιδράσεις στην ποιότητα ζωής κάποιου μέσα από την συνεισφορά που έχουν στην οικονομική ευημερία που επηρεάζει με τη σειρά της τα επίπεδα ψυχικής και σωματικής υγείας. Οικονομολόγοι που ασχολούνται με τα οικονομικά της ευημερίας (Happiness Economics) έχουν προσέξει τη δυσανάλογα μεγαλύτερη θετική επίδραση που ασκούν οι διαπροσωπικές σχέσεις στην υποκειμενική ευημερία και ποιότητα ζωής ενός ανθρώπου. Σχετική συγκριτική μελέτη που αναφέρεται από τον Layard (2000) αναγνωρίζει συγκριτικά ίση και μεγαλύτερη στατιστικά επίδραση στην υποκειμενική ευημερία το να είναι κανείς σε διάσταση ή διαζευγμένος από το να είναι άνεργος. Σε πρόσφατη μελέτη του ο Powdthavee (2008) υποστηρίζει ότι ενώ η αύξηση του εισοδήματος ενός ατόμου δε φαίνεται να έχει σημαντική θετική επίπτωση στην υποκειμενική του ευημερία, η αύξηση της ποσότητας και της ποιότητας των κοινωνικών σχέσεων μπορεί να του αποφέρει μεγάλα οικονομικά οφέλη. Στα οικονομικά της ευημερίας όταν εξετάσει κανείς τον οικονομικό αντίκτυπο των διαπροσωπικών σχέσεων παρατηρεί ότι ο γάμος προσθέτει ένα σημαντικό οικονομικό κεφάλαιο στο εισόδημα κάποιου σε σχέση με το αν είναι ανύπαντρος (Clark & Oswald, 2002).

Οι παραπάνω μελέτες αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα ενός συνεκτικού σώματος μελετών που, στην διάρκεια των τελευταίων τριών δεκαετιών, έχουν αποκαλύψει τον σημαντικό ρόλο των κοινωνικών και διαπροσωπικών σχέσεων για την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής (για ανασκόπηση βλ. Sarason, Sarason, & Gurung, 1997). Μια έννοια η οποία εξηγεί πολλές από τις κοινωνικοψυχολογικές διαδικασίες που ευθύνονται

για την επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων στην ποιότητα ζωής και την υγεία είναι αυτή της κοινωνικής υποστήριξης. Η κοινωνική υποστήριξη (social support) ως όρος αναφέρεται στο υποκειμενικό ή αντικειμενικό επίπεδο φροντίδας, εκτίμησης και βοήθειας που δέχεται το άτομο από άλλους ανθρώπους ή ομάδες (Wallson, Alagna, & DeVellis, 1983). Ένας σημαντικός αριθμός ερευνών έχει δείξει επανειλημμένα ότι η κοινωνική υποστήριξη (η υποστήριξη που δεχόμαστε από φίλους και γνωστούς συνδέεται με την σωματική και ψυχική υγεία, Sarason, Sarason, & Gurung, 1997. Williams, Ware, & Donald, 1981). Το μέγεθος των ερευνητικών δεδομένων είναι τέτοιο που οδήγησε τους House, Landis, και Umberson (1988) να υποστηρίξουν ότι η κοινωνική υποστήριξη είναι μια βασική εννοιολογική κατασκευή και ότι 'ανεπαρκής κοινωνική υποστήριξη' αποτελεί παράγοντα επικινδυνότητας για την υγεία. Από αυτή την σκοπιά το 'σχετίζεσθαι' ή διαφορετικά, οι κοινωνικοί κανόνες που καθορίζουν την συχνότητα και ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων στην ελληνική κοινωνία αποτελούν κοινωνικό αγαθό στο οποίο έχουν δικαίωμα όλοι οι πολίτες (Καφέτσιος, 2004).

Κοινωνικές σχέσεις, κοινωνική δικτύωση και κοινωνική υποστήριξη στην μοντέρνα Ελληνική κοινωνία

Θα περίμενε κανείς λοιπόν, ότι λόγω κυρίαρχων σχεσιακών κοινωνικών αναπαραστάσεων (Παπαστάμου, 1989) στην Ελλάδα (π.χ., φιλίας, οικογένειας κλπ.) οι κοινωνικών σχέσεις και επαφές θα έχουν μια θετική επίδραση στην ποιότητα ζωής. Αυτό είναι τουλάχιστον το γενικό συμπέρασμα από πάμπολλες μελέτες σε κυρίως ατομικιστικά πλαίσια όπως στη Βόρεια Αμερική, Ευρώπη κλπ. Όμως, αποτελέσματα από μια σειρά πρόσφατων μελετών στην Ελλάδα αλλά και αλλού φαίνεται να συνθέτει μια διαφορετική εικόνα .

Σε ποσοτικό επίπεδο πρόσφατη έρευνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΚΚΕ, 2003. Jowell et al., 2003. Kafetsios, 2006) σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 63.000 Ευρωπαίων σε 22 χώρες (ανάμεσά τους και 3400 περίπου Ελλήνων από όλη την επικράτεια) κατέγραψε στην Ελλάδα ένα από τα χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής δικτύωσης, και ικανοποίησης από την ζωή. Με απλά λόγια, οι Έλληνες, παρά το ότι γενικά θεωρούνται κοινωνικοί και εξωστρεφείς, δεν εκδηλώνουν αυτή την κοινωνικότητα σε βαθμό που να ανταποκρίνεται στις πεποιθήσεις τους (βλ. Πίνακα 1).

Πίνακας 1: Συχνότητες κοινωνικών επαφών σε 5 ενδεικτικές Ευρωπαϊκές χώρες (Απάντηση στο ερώτημα: «Πόσο συχνά συναντιέστε με φίλους, συγγενείς ή συναδέλφους ε κοινωνικές εκδηλώσεις;»)

	Χώρα				
	Ελλάδα (2566)	Ισπανία (1729)	Πορτογαλία (1511)	Αγγλία (2052)	Ολλανδία (2364)
Ποτέ	6,4%	3,8%	2,2%	1,5%	1,1%
Λιγότερο από μία φορά το μήνα	17,6%	5,2%	7,9%	5,7%	3,3%
Μία φορά το μήνα	13,3%	5,8%	4,3%	7,5%	5,2%
Αρκετές φορές το μήνα	19,2%	14,1%	11,0%	13,1%	19,1%
Μία φορά την εβδομάδα	15,5%	15,3%	13,0%	21,1%	15,7%
Αρκετές φορές την εβδομάδα	17,5%	29,6%	19,3%	37,9%	39,3%
Κάθε μέρα	10,2%	25,2%	42,4%	13,1%	16,3%
ΔΓ/ΔΑ	,2%	1,2%	,1%	,2%	
Σύνολο	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Πηγή: ΕΚΚΕ, 2003

Περαιτέρω ανάλυση των δεδομένων (Καφέτσιος, 2004. Kafetsios, 2006) έδειξε ότι σε σύγκριση με τις άλλες Ευρωπαϊκές χώρες η σύγχρονη Ελληνική κοινωνία χαρακτηρίζεται από: α) Μία από τις χαμηλότερες συχνότητες φιλικών επαφών (συχνότητα επαφής με φίλους και γνωστούς), β) χαμηλότερο σχετικά με τις άλλες χώρες βαθμό συνάφειας ανάμεσα στην έλλειψη συντρόφου και την συχνότητα επαφών με φίλους/γνωστούς ($r = .07$ στην Ελλάδα εναντίον $r = .16$ για τον Ευρωπαϊκό μέσον όρο) και γ) αν και οι Έλληνες εμφανίζονται πάνω από τον μέσον όρο στη σημασία που αποδίδουν σε φίλους και γνωστούς, όταν κανείς εξετάσει την συσχέτιση ανάμεσα στην πεποίθηση αυτή και στην πραγματική συχνότητα επαφής με φίλους και γνωστούς η συσχέτιση είναι εμφανώς χαμηλότερη από την υπόλοιπη Ευρώπη ($r = .15$ στην Ελλάδα σε σύγκριση με $r = .26$ αντίστοιχα). Με άλλα λόγια, στο επίπεδο της κοινωνικής αναπαράστασης οι Έλληνες θεωρούν ότι είναι φιλικοί αλλά αυτό δεν αντανακλάται στη κοινωνική συμπεριφορά. Τέλος (δ) φαίνεται ότι στην Ελλάδα η συσχέτιση ανάμεσα στο πόσα άτομα υπάρχουν στην οικογένεια και το πόσο χαρούμενοι αισθάνονται είναι κάπως υψηλότερη από τον μέσον όρο, γεγονός που καταδεικνύει ίσως την σημασία που έχει η οικογένεια για την ικανοποίηση από τη ζωή ($r = .09$ vs. $r = .03$).

Στο κοινωνικό λοιπόν επίπεδο τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας καταδεικνύουν υστέρηση της κοινωνικής δικτύωσης στο ποσοτικό επίπεδο και της σχέσης της με την ικανοποίηση από την ζωή στην Ελλάδα σήμερα. Τα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά καθώς προέρχονται από ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα από όλη την Ελληνική επικράτεια. Τα αποτελέσματα αυτής της κοινωνιολογικής μελέτης οδήγησαν στην διεξαγωγή περαιτέρω σειράς μελετών για την κοινωνική υποστήριξη και την καταγραφή και επίδραση της συχνότητας και ποιότητας των κοινωνικών επαφών σε πλευρές της υποκειμενικής ευημερίας και ποιότητας ζωής (Kafetsios, 2006, 2007, Καφέτσιος & Λεοντοπούλου, 2006). Εκεί, η εξέταση ευρημάτων σε ένα διαφορετικό επίπεδο ανάλυσης, το διατομικό ή ενδοπεριστασιακό (Χρυσόχου, 2005) έδειξε ότι στην καθημερινή κοινωνική αλληλεπίδραση επιβεβαιώνονται τα ευρήματα από την κοινωνιολογική μελέτη του ΕΚΚΕ. Καταγραφή των διαπροσωπικών επαφών δείγματος Ελλήνων φοιτητών και σύγκριση με αντίστοιχο Άγγλων φοιτητών για διάρκεια μιας εβδομάδας, έδειξε ότι στην Ελλάδα, όντως παρατηρούνται χαμηλότερα επίπεδα συχνότητας επαφών.

Ενώ σε πρώτη ανάγνωση τα ευρήματα αυτά φαίνονται αντίθετα με την γενικώς αποδεκτή αναπαράσταση των Ελλήνων ως φιλικών, ανοιχτών κλπ., μια πιο προσεκτική κοινωνιοψυχολογική ανάγνωση δείχνει ότι συμφωνούν με αντίστοιχα ευρήματα από σύγκριση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης στις ΗΠΑ και το Hong-Kong παλαιότερα αλλά και πιο πρόσφατα (Kim, Sherman, Ko, Taylor, 2006, Wheeler, Reis, & Bond, 1989). Το παράδοξο είναι λοιπόν, ότι σε κοινωνίες όπου τα άτομα οργανώνονται κοντύτερα στις έσω-ομάδες (και την οικογένεια) η συχνότητα (και όπως θα αναλύσω στην συνέχεια, ίσως και η συναισθηματική ποιότητα) των διαπροσωπικών σχέσεων υστερεί σε σχέση με την κοινωνική συμπεριφορά ανθρώπων από χώρες που δεν έχουν ανάλογη οργάνωση. Κύριο ρόλο σε αυτή την απόσταση που παρατηρείται στο επίπεδο της συμπεριφοράς παίζει η ανάγκη συντήρησης της αρμονίας ανάμεσα σε διαφορετικές έσω-ομάδες.

Σε συνέχεια αυτής της συλλογιστικής, μια σειρά ερευνών για την επίδραση της κοινωνικής υποστήριξης στην υποκειμενική ευημερία, την υγεία, και την ποιότητα ζωής, παρατηρούν ότι η σχέση αυτή είναι αδύναμη (Papadatos, Anagnostopoulos, & Manos, 1994, Kafetsios & Sideridis, 2006) ή και ανύπαρκτη πολλές φορές (Καφέτσιος & Ιωαννίδου). Για παράδειγμα, η συχνότητα επαφών με φίλους και γνωστούς, η κοινωνική υποστήριξη δεν είναι προβλεπτικοί παράγοντες διαφόρων δεικτών υποκειμενικής

ευημερίας και ποιότητας ζωής (Kafetsios, 2006) ενώ τόσο δομικές όσο και λειτουργικές πλευρές της κοινωνικής υποστήριξης δεν φάνηκαν να συσχετίζονται με δείκτες ποιότητας ζωής σε κοινοτικό δείγμα ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων (Καφέτσιος & Ιωαννίδου, 2004).

Τα αποτελέσματα αυτά, προξενούν ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί πληροφορούν για ποιοτικές πλευρές των διαπροσωπικών σχέσεων και την επίδρασή τους στην ποιότητα ζωής. Κυριότερα, βρίσκονται σε αντίθεση με πλειάδα μελετών στην κοινωνική ψυχολογία (π.χ., Sarason, Sarason, & Gurung, 1997) που τονίζουν τον σημαντικό ρόλο συναισθηματικών διεργασιών κοινωνικής υποστήριξης στα πλαίσια της κοινωνικής αλληλεπίδρασης στις διαπροσωπικές σχέσεις. Ενδεικτικά, διαχρονική μελέτη για την επίπτωση που έχει η κοινωνική αλληλεπίδραση σε ψυχονευροανοσολογικές πλευρές φανερώνουν ότι θετικά και αρνητικά συναισθήματα στις καθημερινές κοινωνικές επαφές μειώνουν δραματικά τα επίπεδα του στρες (π.χ., Gallo & Mathews, 2006). Μια πρόσφατη κοινωνιολογική-επιδημιολογική μελέτη έδειξε ότι οι φίλοι, οι συγγενείς και οι γείτονες συμβάλλουν στην ανύψωση των επιπέδων χαράς και ικανοποίησης από τη ζωή αλλά μόνο αν μένουν κοντά στο άτομο (Fowler & Christakis, 2008). Αυτό καταδεικνύει σαφώς τις θυμικού τύπου διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα στις κοινωνικές επαφές με τα άτομα αυτά, δηλαδή είναι η έκφραση και επικοινωνήση συναισθημάτων ανάμεσα στους γνωστούς και φίλους που επιδρούν στα επίπεδα ικανοποίησης από της ζωή, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ευρύτερα.

Επομένως, κανείς θα πρέπει να εστιάσει τόσο σε δομικές πλευρές κοινωνικής δικτύωσης (που σχετίζονται άλλωστε και με την κοινωνική διάρθρωση της μοντέρνας Ελληνικής κοινωνίας Loizos & Papataxiarchis, 1991) αλλά στην ποιότητα των διαπροσωπικών επαφών.

Τι μπορεί να σημαίνει όμως αυτό για τις κοινωνικές σχέσεις στην Ελληνική κοινωνία και γιατί η κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνει κανείς από το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον δεν βελτιώνει τόσο πολύ την ψυχική του υγεία; Μήπως οι κοινωνικές επαφές με φίλους, γνωστούς, κλπ. στην Ελλάδα έχουν διαφορετική λειτουργία από ότι σε άλλες χώρες; Ένα από τα επιχειρήματα που θα αναλυθούν είναι ότι σημαντικός διαμεσολαβητικός παράγοντας στην επίδραση που (δεν) έχουν οι διαπροσωπικές σχέσεις στην ποιότητα ζωής στην Ελλάδα είναι η κατασκευή του εαυτού (ιδιοκεντρισμός και

αλλοκεντρισμός, Markus & Kitayama, 1991) και οι αντίστοιχοι κολεκτιβιστικά οργανωμένοι κανόνες που διέπουν την κοινωνική δικτύωση, τις κοινωνικές επαφές και την έκφραση του συναισθήματος μέσα στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Πολιτισμικές αξίες και κοινωνικές σχέσεις

Μια κεντρική διάσταση κατανόησης διαφορών ανάμεσα σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια και αξιών που σχετίζονται με τις κοινωνικές σχέσεις και την ποιότητα ζωής είναι το δίπολο ατομικισμός - συλλογικότητα (individualism-collectivism, Triandis, 1995. Diener & Suh, 2000) και αντίστοιχες ιδιοκεντρικές ή αλλοκεντρικές κατασκευές του εαυτού (independent-interdependent self, Singelis & Sharkey, 1995). Η διάσταση του ατομικισμού - συλλογικότητας στο ομαδικό επίπεδο ανάλυσης και του ιδιοκεντρισμού-άλλοκεντρισμού αντίστοιχα στο ατομικό επίπεδο αφορά τον βαθμό στον οποίον κάποιος σκέφτεται με όρους 'εγώ' ή 'εμείς'. Ο Hofstede (1983. 2001) ασχολήθηκε συστηματικά με τη διερεύνηση της διάστασης του ατομικισμού - συλλογικότητας μέσα στα πλαίσια του μοντέλου του για την κατανόηση της πολιτισμικής διαφοροποίησης. Σύμφωνα με τον Ολλανδό ερευνητή, ο ατομικισμός αφορά σε κοινωνίες στις οποίες οι δεσμοί ανάμεσα στα άτομα είναι χαλαροί: ο καθένας αναμένεται να φροντίζει τον εαυτό του και την άμεση οικογένειά του. Στον αντίθετο πόλο βρίσκεται η συλλογικότητα, η οποία αφορά σε κοινωνίες στις οποίες τα άτομα από τη στιγμή της γέννησής τους είναι ενσωματωμένα σε ισχυρές, συμπαγείς ομάδες, οι οποίες εξακολουθούν να τα προστατεύουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους με αντάλλαγμα την τυφλή πίστη τους σε αυτές. Ο βαθμός του ατομικισμού ή της συλλογικότητας μιας χώρας μεταβάλλεται τόσο μέσα στην ίδια την χώρα όσο και ανάμεσα σε διαφορετικές χώρες.

Εξετάζοντας τον ατομικισμό, διαπιστώνει κανείς ότι ο μικρότερος παρανομαστής κατανόησης των πραγμάτων είναι το άτομο. Σε ψυχολογικό επίπεδο, ο ατομικισμός υπαγορεύει ότι ένα άτομο θα πρέπει να σκέπτεται και να κρίνει ανεξάρτητα, σεβόμενο μόνο την κυριαρχία του δικού του νου. Οι ρίζες του ατομικισμού βρίσκονται στο δικαίωμα του ανθρώπου να επιδιώξει την προσωπική του ευτυχία, η οποία απαιτεί ένα σημαντικό βαθμό ανεξαρτησίας. Θεωρητικοί υποστηρίζουν ότι ο πραγματικός ατομικισμός εμπεριέχει την έννοια της συνεργασίας με τους άλλους μέσα από το εμπόριο, προκειμένου να διευκολυνθούν όλοι οι εμπλεκόμενοι στην επιδίωξη της ευτυχίας τους. Η συνεργασία αυτή

δεν διεξάγεται αποκλειστικά σε επίπεδο υλικών αγαθών αλλά και στο επίπεδο της γνώσης, των σχέσεων και των συναισθημάτων. Όσον αφορά στη συλλογικότητα, ο μικρότερος παρονομαστής κατανόησης των πραγμάτων είναι η ομάδα. Χαρακτηριστικές περιπτώσεις κατεξοχήν κολεκτιβιστικών χωρών είναι το Μπαλί, η Ιαπωνία, και το Βιετνάμ. Ως συλλογικότητα ορίζεται η θεωρία και η πρακτική η οποία καθιστά μια ομάδα, και όχι το άτομο, ως την βασική μονάδα του πολιτικού, κοινωνικού και οικονομικού ενδιαφέροντος (Grabill & Gronbacher, 2005). Σε συλλογικές κοινωνίες οι ομάδες, ή το κράτος, θα πρέπει να υπερέχουν σε σχέση με τις απαιτήσεις των ατόμων.

Σε σύγκριση με τους μέσους όρους διεθνώς, η ελληνική κοινωνία φαίνεται ότι χαρακτηρίζεται από χαμηλότερο του μέσου όρου ατομικισμό, αλλά επίσης και από τρία επιπλέον χαρακτηριστικά αξιών στο σύστημα ανάλυσης του Hofstede: από σχετικό υψηλό βαθμό απόστασης από άτομα σε θέση ισχύος, υψηλότερη του μέσου όρου αρρενωπότητα, και ένα από τους υψηλότερους παγκόσμια βαθμούς αποφυγής αβεβαιότητας. Κεντρικό χαρακτηριστικό του επιπέδου συλλογικότητας της ελληνικής κοινωνίας αποτελεί η ψυχολογική σημασία που έχει ή έσω-ομάδα για το νεοέλληνα με καταβολές στην κολεκτιβιστική-αγροτική οικονομική και κοινωνική δόμηση της Ελληνικής κοινωνίας. Μια απλή ανάλυση των ΜΜΕ καταδεικνύει ότι κοινωνικές αναπαραστάσεις (Παπαστάμου, 1989) αυτής της σημασίας της 'έσω-ομάδας' τα επίθετα 'δικός μου' ή 'δική μου' εμφανίζονται τόσο συχνά στα ΜΜΕ όσο και στην συνείδηση των απλών πολιτών και είναι συνυφασμένα με την ασφάλεια, την φροντίδα, την εξυπηρέτηση, την σιγουριά, την φιλικότητα, την στήριξη κλπ. Μέλη της έσω-ομάδας (π.χ., φίλοι, συγγενείς πρώτου βαθμού, συνεργάτες που ανήκουν στην ίδια ιδεολογία κ.α.) καλούνται να επιβεβαιώσουν αυτή την κοινωνική αξία στο καθημερινό επίπεδο και στις καθημερινές επαφές. Έτσι όμως εξυπηρετείται μια πλευρά της κοινωνικότητας (που έχει να κάνει με ρόλους και κανόνες) ενώ τίθεται σε δεύτερη μοίρα η συναισθηματική-θυμική λειτουργία των σχέσεων που έχει να κάνει με τις ανάγκες του ατόμου (ανταπόκριση στην ψυχολογική ανάγκη για επαφή, μείωση του άγχους, μείωση της αβεβαιότητας κ.α.).

Σημαντικό ρόλο σε αυτή την εξίσωση έχει η έννοια της κατασκευής του εαυτού (π.χ. Markus & Kitayama, 1991; Mesquita, 2001; Mesquita & Frijda, 1992). Ένας σημαντικός όγκος ερευνών υποδεικνύει ξεκάθαρα ότι τα ανθρώπινα συναισθήματα επηρεάζονται έντονα από τις κυρίαρχες δομές της δράσης και αλληλεπίδρασης που

εκδηλώνονται στο εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο (π.χ. Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000). Σε κοινωνίες όπου τα άτομα κατανοούν τον εαυτό περισσότερο συλλογικά αποφεύγουν να εκφράσουν και να επικοινωνήσουν ανάγκη για συναισθηματική υποστήριξη και επαφή αλλά την υπονοούν (Taylor, Welch, Kim, & Sherman, 2007. Kim, Sherman, Ko, & Taylor, 2006) καθώς, όπως ανέφερα παραπάνω, η έμφαση στις κοινωνικές επαφές είναι περισσότερο σε θεσμικές-αναπαραστατικές πλευρές της αλληλεπίδρασης (τι αναμένει ο 'άλλος' από τον 'εαυτό) και λιγότερο σε ζητήματα θυμικά που έχουν να κάνουν με τις ανάγκες του ατόμου. Για παράδειγμα, πρόσφατη πειραματική μελέτη έχει δείξει ότι σε κολλεκτιβιστικές κουλτούρες τα άτομα δίνουν έμφαση σε πλευρές του συναισθήματος που έχουν να κάνουν με ρόλους και κανόνες και προωθούν την εμπιστοσύνη και την διατήρηση της αρμονίας στις κοινωνικές επαφές και όχι την εκπλήρωση περισσότερο θυμικών πλευρών και αναγκών (π.χ., Masuda, Ellsworth, Mesquita, Leu, Tanida, & Verrdonck, 2008).

Διαπολιτισμικές μελέτες στην Κοινωνική Ψυχολογία επιβεβαιώνουν τις παραπάνω παρατηρήσεις καταδεικνύοντας ότι σε συλλογικές κοινωνίες όπου ενδημεί η απόσταση ανάμεσα στην έσω-ομάδα και την έξω-ομάδα, κύριο χαρακτηριστικό είναι η αποσόβηση της σύγκρουσης ανάμεσα στις διάφορες 'έσω-ομάδες' και η προσπάθεια συντήρησης της 'αρμονίας' (αλλά και της ψυχολογικής απόστασης) από τον 'άλλο' (Triandis, 1995). Ενδεικτικό αυτού του μοντέλου κοινωνικής συμπεριφοράς είναι πολλές φορές η 'αδιαφορία' που (φαινομενικά) δείχνουν οι έλληνες στην κοινωνική τους συμπεριφορά αλλά και το έντονο ενδιαφέρον όταν πρόκειται για κάποιον 'δικό μας' ή όταν οι κατάστάσεις φέρνουν τον 'άλλο' ψυχολογικά πιο κοντά. Η τάση για αποφυγή δυσ-αρμονίας ανάμεσα στην έσω-ομάδα και την έξω-ομάδα η ψυχολογική απόσταση από τις διαφορετικές 'έξω-ομάδες', αποτυπώνονται στα κοινωνικά φαινόμενα χαμηλότερων επιπέδων κοινωνικών επαφών, επικοινωνίας ανάμεσα σε άτομα διαφορετικών γενεών και φύλου, χαμηλά επίπεδα θετικού συναισθήματος στην καθημερινή αλληλεπίδραση κα. Ενδεικτικό των παραπάνω είναι εύρημα πρόσφατης μελέτης ότι σε σχέση με αντίθετες δυναμικές σε ατομικιστικά πολιτισμικά πλαίσια (Αγγλία), στην Ελλάδα, μια ιδιοκεντρική κατανόηση του εαυτού οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων στις διαπροσωπικές σχέσεις (Nezlek, Kafetsios, & Smith, 2008, επιβεβαιώνοντας υποθέσεις

(Triandis, 1995) για το ότι το άτομο σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο θα πρέπει να υιοθετεί μια κατανόηση του εαυτού σχετική με το κυρίαρχο μοντέλο μιας κοινωνίας.

Το γενικότερο πλαίσιο

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρούνται κοινωνικές αλλαγές παγκόσμια όπου τονίζεται ο ατομικισμός και μειώνεται η συλλογικότητα. Μεταφέρονται στο άτομο όλο και περισσότεροι ρόλοι και ευθύνες, τις οποίες παλαιότερα αναλάμβανε η κοινωνική ομάδα. Στην Ελλάδα οι αλλαγές αυτές έρχονται σίγουρα σε αντίθεση με κεντρικές πολιτισμικές αξίες όπου τονίζεται η ταύτιση με την έσωομάδα και μια αλλοκεντρική κατανόηση του εαυτού. Πέρα από την εξήγηση που μια τέτοια προσέγγιση των κοινωνικών σχέσεων μπορεί να προσφέρει για τα παρατηρούμενα χαμηλά επίπεδα κοινωνικών επαφών και ικανοποίησης από την ζωή στην Ελλάδα σήμερα, δημιουργεί και ερωτήματα για την επίδραση που μπορεί να έχει αυτή η δόμηση των κοινωνικών σχέσεων στο μέλλον σε ένα φάσμα κοινωνικών συμπεριφορών και δομών. Για παράδειγμα, αν οι παρατηρούμενες τάσεις κοινωνικής δικτύωσης και λειτουργικών πλευρών κοινωνικής υποστήριξης συνεχιστούν και στο μέλλον, χωρίς να αναπροσαρμοστούν ανάλογα με τις αλλαγές που επιφέρει ο αυξανόμενος ατομικισμός, αυτό θα οδηγήσει ίσως σε μεγαλύτερες απαιτήσεις/αναγκες του ατόμου από το κράτος σε διαφορετικά επίπεδα (υπηρεσίες υγείας, συνταξιοδοτικό, κλπ).

Φαίνεται αναγκαίο για την βελτίωση της ποιότητας ζωής στην Ελλάδα, να αναπροσαρμοστούν οι κοινωνικές αναπαραστάσεις και συμπεριφορές σχέσεων και κοινωνικής δικτύωσης ώστε να είναι περισσότερο σύμφωνες με το κεντρικό μοντέλο (ατομικοκεντρικό πλέον) οικονομίας αλλά και των κοινωνικών αλλαγών που αυτό έχει επιφέρει.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. American Psychologist , 44, 709-716.
- Argyle, M., 1989. The Psychology of Happiness. Routledge, London.
- Baldwin, M. (1992). Relational schemas and the processing of social information. Psychological Bulletin, 12, 3, 461-484.

- EKKE (2003). Ελλάδα-Ευρώπη: Κοινωνία-Πολιτική-Αξίες, αποτελέσματα της μεγάλης Ευρωπαϊκής Κοινωνικής Έρευνας.
- Diener, E., Suh, E.M., (2000). Culture and Subjective Well-Being. MIT Press.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L., (1999). Subjective well-being: three decades of progress. Psychological Bulletin 125 (2), 276–302.
- Doise, W. (1986). Levels of explanation in social psychology. Cambridge: CUP.
- Fowler, J.H. & Christakis, N.A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. British Medical Journal, 337, 1-9 (December, 2008).
- Glaser, R., Kiecolt-Glaser, J. K., Bonneau, R., Malarkey, W., & Hughes, J. (1992). Stress-induced modulation of the immune response to recombinant hepatitis B vaccine. Psychosom. Med. 54, 22–29.
- Clark, A.E., & Oswald, A.J. (2002). A simple statistical method for measuring how life events affect happiness. International Journal of Epidemiology 31 (6), 1139–1144.
- Gallo, L.C., Matthews, K.A. (2006) Adolescents' attachment orientation influences ambulatory blood pressure responses to everyday social interactions. Psychosomatic Medicine, 68 (2), pp. 253-261.
- Gallo, L. C., Troxel, W. M., Kuller, L. H., Sutton-Tyrrell, K., Edmundowicz, D., & Matthews, K. A. (2003). Marital status, marital quality, and atherosclerotic burden in postmenopausal women. Psychosomatic Medicine, 65, 952–962.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. J. Marr. Fam. 43, 161–168.
- Hinde, R.A. (1995). A suggested structure for a science of relationships. Personal Relationships, 2, 1- 16.
- Hofstede, G. (1983). National cultures revisited. Behavior Science Research, 18, 285-305.
- Hofstede, G. (2001). Culture's consequences: Comparing values, behaviours, institutions and organizations across nations (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relations and health. Science, 241, 540-545.
- Jowell, R. and the Central Co-ordinating Team, (2003). European Social Survey. Technical

Report, Centre for Comparative Social Surveys, City University, London.

- Καφέτσιος, Κ. (2004). Το δικαίωμα του 'σχετίζεσθαι': Δίκτυα σχέσεων και ψυχική υγεία στην σύγχρονη Ελληνική κοινωνία. Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου για τα Ανθρώπινα δικαιώματα, για το περιβάλλον και την υγεία, Υπουργείο Παιδείας (σελ. 139-145). Κιλκίς: Διεύθυνση Β' Θμιας εκπαίδευσης Κιλκίς.
- Kafetsios, K. (2006). Social support and well-being in contemporary Greek Society: Examination of multiple indicators at different levels of analysis. Social Indicators Research, 76, 127-145.
- Kafetsios, K. (2007). Gender, social support and well-being: Evidence from a Greek community sample. Interpersona, 2, 191-207.
- Καφέτσιος, Κ. & Ιωαννίδου, Μ. (2004). Διαπροσωπικές σχέσεις και ψυχική υγεία σε δείγμα ιατρών. Το Βήμα των Κοινωνικών Επιστημών, 38, 43-62.
- Καφέτσιος, Κ. & Λεοντοπούλου, Σ. (2006). Πολιτισμικά Σύνδρομα και Κατασκευή του Εαυτού: Επιδράσεις στο Συναίσθημα και στο Ευ ζην. Στο Μ. Πουρκός (Επιμ.), Σώμα, εκπαίδευση και βιοματική γνώση: Κοινωνικοπολιτισμικές πρακτικές και διαστάσεις της μη λεκτικής επικοινωνίας και αφήγησης (σσ. 252-262). Αθήνα: Ατραπός.
- Καφέτσιος, Κ. & Λυδάκη, Π. (2004). Τύποι δεσμού και ψυχική υγεία στην καθημερινή αλληλεπίδραση: Ο ρόλος των συναισθημάτων στο διαπροσωπικό πλαίσιο. Ελεύθερα: Επετηρίδα του τμήματος Ψυχολογίας, Πανεπιστημίου Κρήτης, 1, 95-112.
- Kafetsios, K & Sideridis, G. (2006). Attachment, social support, and well being in younger and older adults. Journal of Health Psychology, 11, 6, 867-879.
- Kelley, H.H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H., Huston, T.L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L.A., & Peterson, D.R. (1983). *Close Relationships*. New York: Freeman.
- Kiecolt-Glaser, J.K. (1999). Stress, personal relationships, and immune function: Health implications Brain, Behavior, and Immunity, 13 (1), pp. 61-72
- Kiecolt-Glaser, J.K., Glaser, R., Gravenstein, S., Malarkey, W.B., Sheridan, J. (1996). Chronic stress alters the immune response to influenza virus vaccine in older adults. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 93 (7), pp. 3043-3047

- Kim, H.S., Sherman, D.K., Ko, D., Taylor, S.E. (2006). Pursuit of comfort and pursuit of harmony: Culture, relationships, and social support seeking. Personality and Social Psychology Bulletin, 32, 1595-1607.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. Cognition and Emotion, 14, 93-124.
- Layard, R. (2002). 'Rethinking public economics: implications of rivalry and habit', Centre for Economic Performance, LSE, mimeo.
- Loizos, P. & Papataxiarchis, E. (Eds.) (1991). Contested identities: Gender and kinship in Modern Greece. Princeton, US: Princeton University Press.
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion and motivation. Psychological Review, 98, 224-253.
- Mesquita, B. (2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. Journal of Personality and Social Psychology, 80, 68-74.
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotion: A review. Psychological Bulletin, 112, 179-204.
- Mesquita, B., & Karasawa, M. (2002). Different emotional lives. Cognition and Emotion, 16, 127-141.
- Nezlek, J.B., Kafetsios, K., & Smith, V. (2008). Emotions in everyday social encounters: Correspondence between Culture and Self-Construction. Journal of Cross Cultural Psychology, 39, 4, 366-372.
- Παπαστάμου, Σ. (1989). Εγχειρίδιο Κοινωνικής Ψυχολογίας. Αθήνα: Οδυσσέας.
- Papadatou, D., F. Anagnostopoulos and D. Manos: 1994, 'Factors contributing to the development of burnout in nursing oncology', British Journal of Medical Psychology 67, pp. 187-199.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2003). Εγχειρίδιο Ποιότητας Ζωής με άξονα το Ερωτηματολόγιο WHOQOL-100, εκδ. Βητα (Απόδοση και επιμέλεια: Τζιγιέρη-Κοκκώση, Μ., Τριανταφύλλου, Ε., Αντωνοπούλου, Β., Τομαράς, Β., & Χριστοδούλου, Γ.Ν.).
- Powdthavee, N. (2008). Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationships. Journal of Socio-Economics, 37, 1459-1480.

- Ryff, C.D., & Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69 (4), pp. 719-727
- Saxena, S., Carlson, D., Billington, R., & Orley, J. (2001). The WHO quality of life assessment instrument (WHOQOL-Bref): The importance of its items for cross-cultural research. Quality of Life Research, 10, 711-721
- Singelis, T. M., & Sharkey, W. F. (1995). Culture, self-construal, and embarrassability. Journal of Cross-Cultural Psychology, 26, 622-645.
- Smith, P.B. & Bond, M.H. (2005). Διαπολιτισμική Κοινωνική Ψυχολογία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Taylor, S.E., Welch, W.T., Kim, H.S., Sherman, D.K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18, 831-837.
- Triandis, H. C. (1995). Individualism and collectivism. Boulder, CO: Westview press.
- Χρυσόχου, Ξ, (2005). Πολυπολιτισμική πραγματικότητα. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Wallerstein, J. S., & Kelly, J. B. (1980). Surviving the breakup: How children and parents cope with divorce. Basic Books: New York.
- Wheeler, L., Reis, H.T. . & Bond, M.H. (1989). Collectivism-individualism in everyday social life: The middle kingdom and the melting pot. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 79–86.

Ιστοτόποι:

Οικονομικά της ευημερίας:

http://www.oecd.org/document/12/0,3343,en_21571361_31938349_37720396_1_1_1_1,00.html

Η Κοινωνική έρευνα *Ελλάδα-Ευρώπη: Κοινωνία-Πολιτική-Αξίες*

<http://www.ekke.gr/ess/>