ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

Σχολή Επιστημών της Αγωγής
Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής
στην Προσχολική Ηλικία

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Σχολή Κοινωνικών, Πολιτικών
και Οικονομικών Επιστημών
Τμήμα Κοινωνικής Διοίκησης
και Πολιτικής Επιστήμης

ΔΙΑΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ - ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ»

Τίτλος Μεταπτυχιακής Εργασίας:

«Επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης»

Μεταπτυχιακός Φοιτητής:
Θεοχάρης Γεώργιος, Α.Μ. 9368
Ακαδημαϊκό Έτος: 2016 - 2017

Η Τριμελής Επιτροπή:
Επόπτρια:
Ευαγγελία Καραγιαννοπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Μέλος:
Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου, Ομότιμη Καθηγήτρια
Μέλος:
Θεόδωρος Γιοβαζολιάς, Αναπληρωτής Καθηγητής

Αθήνα 2018

Στους μαθητές μου,

που με εμπνέουν να επιμένω,

να αντέχω, να μαθαίνω και να εξελίσσομαι

Υπεύθυνη δήλωση του συντάκτη

Ο Γεώργιος Θεοχάρης, συντάκτης της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας με τίτλο: «Επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης», δηλώνω υπεύθυνα ότι η μελέτη αυτή αποτελεί προϊόν προσωπικής εργασίας. Επιχειρήματα, απόψεις, ιδέες, συμπεράσματα, γραφήματα, θεωρίες και ευρήματα άλλων συγγραφέων παρουσιάζονται στο κείμενο με προσεκτική διατύπωση και τη χρήση κατάλληλων αναφορών στο έργο τους, για την αποφυγή λογοκλοπής.

Ο ΔΗΛΩΝ,

Θεοχάρης Γεώργιος

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η περάτωση της παρούσας εργασίας κατέστη εφικτή με την υποστήριξη της επιβλέπουσας καθηγήτριας Ευαγγελίας Καραγιαννοπούλου, την οποία θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά για την άμεση ανταπόκριση οποτεδήποτε χρειάστηκα τη βοήθεια και την καθοδήγησή της.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά και τον διδακτορικό φοιτητή Χρήστο Ρέντζιο, για τη συμβολή και τη βοήθειά του, χάριν στην οποία κατάφερα να κατανοήσω σε μεγαλύτερο βάθος τη θεωρία της ανάλυσης διαμεσολάβησης και να σχεδιάσω τα πρώτα, σημαντικά βήματα για την υλοποίηση της παρούσας εργασίας.

Ευχαριστώ, ακόμη, τους καθηγητές Θεόδωρο Γιοβαζολιά και Σπυρίδωνα Κάμτσιο για τη διάθεση των ψυχομετρικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα, καθώς και τον καθηγητή Φώτιο Μηλιένο για τις συμβουλές του σχετικά με τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων.

Επίσης, ευχαριστώ πολύ τις καθηγήτριες αγγλικής φιλολογίας Βάνα Δρακοπούλου και Μαρία Αντωνίου, καθώς και τις ψυχολόγους Σταυρούλα Κουλουμέντα και Ευγενία-Αργυρώ Χριστίδη, οι οποίες δέχθηκαν με προθυμία να συμμετάσχουν στη διαδικασία μετάφρασης της Κλίμακας για την Εργατικότητα/ Επιμονή.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους εργοδότες και τους συναδέλφους μου στο σχολείο όπου εργάζομαι, Χρήστο Λεμπέση, Ευαγγελία Καλογριανίτη, Σταυρούλα Θεμέλη και Άννα Μπακάλη, οι οποίοι πέραν του ότι με απάλλαξαν από ορισμένα καθήκοντα προς διευκόλυνση της εκπλήρωσης του έργου της διπλωματικής εργασίας, με υποστήριξαν ηθικά καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου. Ευχαριστώ την Ευαγγελία ξεχωριστά, καθώς προθυμοποιήθηκε να αναλάβει τη γραμματική και συντακτική επιμέλεια της εργασίας.

Ευχαριστώ από καρδιάς τις συμφοιτήτριές μου Αθηνά Γαλίκα, Αθηνά Αλεξοπούλου, Σπυριδούλα Πατούνα και ιδιαίτερα τη Μαρία Φραγκάκη, για την ηθική τους υποστήριξη σε κάθε στάδιο υλοποίησης της ερευνητικής αυτής εργασίας.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στις φοιτήτριες και στους φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα, δίχως τη συνδρομή των οποίων δεν θα ήταν εφικτή η υλοποίησή της.

Περιεχόμενα

Περίληψη 11
Abstract 12

ΜΕΡΟΣ Α

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ 13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ 15
2.1 Εργατικότητα/επιμονή (grit) 15
2.1.1 Ορισμός της εργατικότητας/επιμονής 16
2.1.2 Διαφοροποίηση από παραπλήσιες εννοιολογικές κατασκευές. 17
2.1.3 Μεταβλητότητα της εργατικότητας/επιμονής 18
2.1.4 Προαγωγή της εργατικότητας/επιμονής 19
2.1.5 Εργατικότητα/επιμονή και ψυχολογική ευημερία 20
2.2 Ψυχολογική ευημερία (psychological well-being) 21
2.2.1 Ιστορικές και φιλοσοφικές καταβολές της ευημερίας 21
2.2.2 Κατηγοριοποίηση θεωριών περί ευημερίας 23
2.2.3 Δύο βασικές θεωρίες για τη μελέτη της ευημερίας 25
2.2.4 Η υποκειμενική ευημερία (subjective well-being) 26
2.2.5 Η ψυχολογική ευημερία (psychological well-being) 27
2.2.6 Προς μία συνθετική προσέγγιση 28
2.2.7 Συσχέτιση της ψυχολογικής ευημερίας με άλλους παράγοντες 29
2.3 Συναισθηματική ρύθμιση (emotion regulation) 31
2.3.1 Ορισμός του συναισθήματος (emotion) και διαφοροποίηση από παραπλήσιες εννοιολογικές κατασκευές 32
2.3.2 Η θεωρία της συναισθηματικής ρύθμισης 35
2.3.3 Η διαδικασία της συναισθηματικής ρύθμισης 37
2.3.4 Δύο βασικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης 39
2.3.5 Μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης 41
2.3.6 Συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση 42
2.3.7 Συναισθηματική ρύθμιση και μηχανισμοί άμυνας του εγώ 44

ΜΕΡΟΣ Β

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΣΚΟΠΟΣ, ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ 47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 48
4.1 Περιγραφή του δείγματος 48
4.2 Ψυχομετρικά εργαλεία 49
4.3 Μέθοδος συλλογής δεδομένων 52
4.4 Ανάλυση δεδομένων 54
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 57
5.1 Διαφορές στους μέσους όρους των μεταβλητών 58
5.2 Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών 60
5.3 Ανάλυση παλινδρόμησης για τον έλεγχο της επίδρασης της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία 61
5.4 Ανάλυση διαμεσολάβησης 62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ 67
6.1 Συζήτηση των αποτελεσμάτων 67
6.2 Περιορισμοί της παρούσας έρευνας και προτάσεις για περεταίρω διερεύνηση .. 72
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ 75
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 78

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι:
Το ερωτηματολόγιο της έρευνας 91
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ:
Μετάφραση του Ερωτηματολογίου της Εργατικότητας/επιμονής (Grit-S Scale) 96

Περίληψη

Τις τελευταίες δεκαετίες, το επιστημονικό ενδιαφέρον στον χώρο της ψυχολογίας όσον αφορά την προαγωγή της ψυχολογικής ευημερίας και την ανάπτυξη προσωπικών και διαπροσωπικών ικανοτήτων, αυξάνεται ολοένα και περισσότερο. Μία από τις ικανότητες αυτές είναι η εργατικότητα/επιμονή (grit), η οποία φαίνεται να αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα τόσο της επιτυχίας (ακαδημαϊκής, επαγγελματικής) όσο της ψυχολογικής ευημερίας (psychological well-being). Η παρούσα εργασία μελετά την επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία, καθώς και τον διαμεσολαβητικό ρόλο της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης. Το δείγμα της έρευνας αποτελούν 459 προπτυχιακοί φοιτητές (65% γυναίκες) από όλη την Ελλάδα. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τέσσερα ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς: Η Κλίμακα για την Εργατικότητα/Επιμονή (Grit-S), η Κλίμακα της Ψυχολογικής Ευζωίας (Flourishing Scale), το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος (Emotion Regulation Questionnaire) και το Ερωτηματολόγιο για τους Μηχανισμούς Άμυνας του Εγώ (Defense Style Questionnaire-40). Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τη θετική επίδραση μετρίου μεγέθους της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία και στα δύο φύλα. Στατιστικώς σημαντική μερική διαμεσολάβηση μικρού μεγέθους της συναισθηματικής ρύθμισης διαπιστώθηκε μόνο στις γυναίκες. Συγκεκριμένα, η πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/επιμονή φάνηκε να γίνεται με τη βοήθεια της γνωστικής επανεκτίμησης και των ώριμων μηχανισμών άμυνας (συμπληρωματική διαμεσολάβηση), ενώ οι ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας φάνηκε να διαμεσολαβούν ανταγωνιστικά. Στους άνδρες δεν εντοπίστηκε διαμεσολάβηση της συναισθηματικής ρύθμισης.

Λέξεις κλειδιά: εργατικότητα/επιμονή (grit), ψυχολογική ευημερία (psychological well-being), άνθιση (flourishing), συνειδητή συναισθηματική ρύθμισης (explicit emotion regulation), μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση (implicit emotion regulation) μηχανισμοί άμυνας του εγώ (defense mechanisms)

Abstract

In recent decades, focus on promoting psychological well-being and developing personal and interpersonal strengths, has been increased. One of these strengths is grit, which seems to be a predictive factor of both success (academic, professional) and psychological well-being. The present study investigates the influence of grit on psychological well-being, through the mediation of explicit and implicit emotional regulation. Four questionnaires (Grit-S Scale, Flourishing Scale, Emotion Regulation Questionnaire, and Defense Style Questionnaire-40) were administrated in a sample of 459 undergraduate students (65% female) from different areas of Greece. The results suggested that grit had a medium effect size on psychological well-being, for both genders. Significant partial mediation of emotion regulation (with a small effect size) was only found in female participants. Specifically, adaptive explicit and implicit emotion regulation strategies (cognitive reappraisal, mature defense mechanisms) were found to partially mediate the relationship between grit and well-being in a positive way, while maladaptive implicit emotion regulation (immature defense mechanisms) seemed to have the opposite effect. No mediation was detected in male participants.

Key words: grit, psychological well-being, flourishing, explicit emotion regulation, implicit emotion regulation, defense mechanisms

ΜΕΡΟΣ Α

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά το τέλος του 20ου αιώνα, το ενδιαφέρον στην ψυχολογία άρχισε να μετακινείται από τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση της ψυχοπαθολογίας, στον εντοπισμό και την κατάδειξη των παραγόντων εκείνων που έμοιαζαν να σχετίζονται με την προσωπική και κοινωνική πρόοδο, καθώς και με την ψυχική ευημερία. Ένας βασικός εκπρόσωπος του ρεύματος αυτού ήταν ο Martin Seligman, ο οποίος το 1999 ίδρυσε τον κλάδο της θετικής ψυχολογίας.

Η θετική ψυχολογία επικεντρώνεται στο πώς οι άνθρωποι μπορούν να προάγουν την ψυχολογική ευημερία (psychological well-being) και να ζήσουν μία ικανοποιητική και ολοκληρωμένη ζωή, αναπτύσσοντας προσωπικές ικανότητες όπως αγάπη, κουράγιο, επιμονή, συγχώρεση, σοφία (Gillham & Seligman, 1999· Seligman, 2002) και διαπροσωπικές ικανότητες όπως υπευθυνότητα, συνεργατικότητα και αλτρουϊσμό (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Μία από τις παραπάνω ικανότητες που έχει κινήσει το ερευνητικό ενδιαφέρον την τελευταία δεκαετία είναι η εργατικότητα/επιμονή (grit). Πρόκειται για τον ζήλο (passion) και την επιμονή (perseverance) στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων, παρά τα εμπόδια και τις αντιξοότητες (Duckworth et al., 2007). Σύμφωνα με τη θεωρία της Duckworth, οι άνθρωποι με ανεπτυγμένη εργατικότητα/επιμονή καταφέρνουν να ξεπερνούν τα εμπόδια, να επιτυγχάνουν τους στόχους τους και να βιώνουν αυξημένη ψυχολογική ευημερία. Ωστόσο, δεν φαίνεται να έχει διερευνηθεί ποιοι είναι οι παράγοντες εκείνοι που συμβάλλουν στην υπέρβαση των εμποδίων.

Η παρούσα έρευνα βασίζεται στην υπόθεση ότι οι άνθρωποι με ανεπτυγμένη εργατικότητα/επιμονή οδηγούνται στο να χρησιμοποιούν αποτελεσματικότερες στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης. Με τον όρο συναισθηματική ρύθμιση νοείται η διαδικασία εκείνη που είτε συνειδητά (Gross, 1998), είτε μη συνειδητά (Rise & Hoffman, 2014), τροποποιεί την ποιότητα, την ένταση και τη συχνότητα της εμπειρίας και της έκφρασης των συναισθημάτων. Αυτή η μελέτη επιχειρεί για πρώτη φορά να αποδώσει σχέση αιτιότητας μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και συναισθηματικής ρύθμισης, θέτοντας το ερώτημα αν η συναισθηματική ρύθμιση διαμεσολαβεί στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/επιμονή. Η επιβεβαίωση της παραπάνω υπόθεσης θα μπορούσε να δώσει ώθηση στον σχεδιασμό κατάλληλων συμβουλευτικών παρεμβάσεων για την προαγωγή της εργατικότητας/επιμονής και της

ψυχολογικής ευημερίας σε σχολικό, ακαδημαϊκό και επαγγελματικό περιβάλλον. Επιπλέον, ενδεχομένως να μπορούσε να συμβάλει στην εξέλιξη της θεωρίας για την εργατικότητα/επιμονή και τη συναισθηματική ρύθμιση, τόσο στον ελληνικό επιστημονικό χώρο (όπου η εργατικότητα/επιμονή δε φαίνεται να έχει αποτελέσει το επίκεντρο άλλης ερευνητικής μελέτης) όσο στον διεθνή.

Για την εκπλήρωση του σκοπού της παρούσας εργασίας, πραγματοποιήθηκε μία έρευνα προκαθορισμένου σχεδίου βάσει ενός δείγματος 459 φοιτητών που σπουδάζουν σε ανώτερα εκπαιδευτικά και τεχνολογικά ιδρύματα, σε όλη την Ελλάδα. Τα ερευνητικά ερωτήματα, η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε, τα αποτελέσματα της έρευνας, η συζήτηση των αποτελεσμάτων και τα συμπεράσματα που προέκυψαν, διαμορφώνουν το δεύτερο μέρος της εργασίας. Προηγείται μία ιστορική και βιβλιογραφική ανασκόπηση των εννοιών που πραγματεύεται η παρούσα εργασία, η οποία λαμβάνει χώρα στο επόμενο κεφάλαιο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Εργατικότητα/επιμονή (grit)

Στις αρχές του 20ου αιώνα, ο William James παρότρυνε τους επιστήμονες της εποχής να διερευνήσουν ποιες είναι οι κατηγορίες των ανθρώπινων ικανοτήτων και ποιοι παράγοντες επιτρέπουν ή εμποδίζουν την αξιοποίηση των ικανοτήτων αυτών (Duckworth et al., 2007).

Κατά τη διάρκεια του περασμένου αιώνα, η επιστήμη της ψυχολογίας επιχείρησε να δώσει απαντήσεις στο πρώτο ερώτημα. Μία ανθρώπινη ικανότητα που θεωρείται σταθερό στοιχείο της προσωπικότητας και έχει μελετηθεί πολύ περισσότερο από άλλες, είναι η νοημοσύνη. Η νοημοσύνη έχει αποτελέσει αντικείμενο ερευνών που επιχειρούν να απαντήσουν στα ερωτήματα: «τι είναι», «πώς μετριέται», και «τι μπορεί να προβλέψει». Είναι, ωστόσο, μικρός ο αριθμός των μελετών που διερευνούν τους λόγους για τους οποίους ορισμένοι άνθρωποι καταφέρνουν να διαπρέψουν στους τομείς που δραστηριοποιούνται, ενώ άλλοι άνθρωποι, αντίστοιχης νοημοσύνης, δεν αξιοποιούν τις ικανότητές τους (Duckworth et al., 2007).

Το ερώτημα «Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στην επιτυχία;» παραμένει επίκαιρο και ενδιαφέρον. Υπάρχουν αρκετά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, πέραν της νοημοσύνης, τα οποία μοιάζουν να έχουν θετική συσχέτιση με την επιτυχία, όπως η ευσυνειδησία (conscientiousness) (Fite et al., 2017), ο αυτοέλεγχος (self-control) (Duckworth & Gross, 2014), η συναισθηματική νοημοσύνη (emotional intelligence) (Brackett et al., 2011), καθώς και άλλα όπως η δημιουργικότητα, η φαντασία, το σθένος, η αυτοπεποίθηση, το ταλέντο, η συναισθηματική σταθερότητα κ.α. (Duckworth et al., 2007).

Αξίζει να σημειωθεί μία προκατάληψη που φαίνεται να υπάρχει στη λαϊκή κουλτούρα, σύμφωνα με την οποία η επιτυχία αποδίδεται στο ταλέντο πολύ περισσότερο απ’ ότι σε άλλους παράγοντες, όπως η προσπάθεια. Δύο φραστικά παραδείγματα που χρησιμοποιούνται στην καθομιλουμένη είναι: «Αυτός;! Αυτός είναι γεννημένος για…» ή «Μα έχει φυσικό ταλέντο!». Σύμφωνα με την Duckworth (2016), αυτό μοιάζει να έγκειται στη δυσκολία παραδοχής ότι η επιτυχία μπορεί να οφείλεται περισσότερο στην κοπιαστική προσπάθεια, παρά στο ταλέντο. Φαίνεται να είναι προτιμότερη η απόδοση της αποτυχίας στην απουσία ταλέντου από ότι στη μειωμένη προσπάθεια.

Ωστόσο, υπάρχουν επιστημονικά ευρήματα που υποστηρίζουν ότι η προσπάθεια είναι περισσότερο, αν όχι εξίσου σημαντική με το ταλέντο (Duckworth et al., 2007). Ο Galton μελέτησε εξέχουσες προσωπικότητες στην πολιτική, τον αθλητισμό, την τέχνη και την επιστήμη, καταλήγοντας στο ότι η επιτυχία βασίζεται σε ένα τρίπτυχο: «ικανότητα, που συνδυάζεται με ζήλο και σκληρή δουλειά» (Galton, 1869, σελ. 38).

Η εργατικότητα με ζήλο και επιμονή έχει αποτελέσει αντικείμενο έρευνας της Angela Duckworth, η οποία προσπάθησε να ανιχνεύσει ποιοι είναι οι παράγοντες που επιτρέπουν σε ορισμένους ανθρώπους να θριαμβεύουν, την ίδια στιγμή που άλλοι άνθρωποι, αντίστοιχης νοημοσύνης ή αντίστοιχου ταλέντου, δεν καταφέρνουν να διαπρέψουν στους τομείς που δραστηριοποιούνται. Συγκεκριμένα, η Duckworth μελέτησε την ακαδημαϊκή επιτυχία, την επιτυχία σε διεθνείς μαθητικούς διαγωνισμούς συλλαβισμού (national spelling bees) και την επιτυχία ανθρώπων που κατάφεραν να ολοκληρώσουν μία ιδιαίτερα απαιτητική και σκληρή στρατιωτική εκπαίδευση. Η Duckworth κατέληξε στο συμπέρασμα πως η εργατικότητα με ζήλο και επιμονή, σχετίζεται θετικά με την επιτυχία, πολύ περισσότερο από ότι άλλοι προβλεπτικοί παράγοντές της.

2.1.1 Ορισμός της εργατικότητας/επιμονής

Το 2007 η Duckworth πρότεινε τον όρο “grit” για να περιγράψει τη συνεχή προσπάθεια που κάποιοι άνθρωποι καταβάλλουν για να πετύχουν μακροπρόθεσμους στόχους, όταν η προσπάθεια αυτή συνοδεύεται από σταθερό ενδιαφέρον. Πρόκειται για ένα μη γνωστικό χαρακτηριστικό προσωπικότητας, το οποίο ορίζεται ως «η συνεχής προσπάθεια για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων, με ζήλο και επιμονή» (Duckworth et al., 2007, σελ. 1087-1088). Στα ελληνικά, ο όρος “grit” έχει αποδοθεί ως «εργατικότητα/επιμονή».

Οι άνθρωποι που έχουν ανεπτυγμένη εργατικότητα/επιμονή τείνουν να επιτυγχάνουν μακροπρόθεσμους στόχους, διατηρώντας το ενδιαφέρον τους αμείωτο μέσα στο πέρασμα των χρόνων, υπερβαίνοντας αντιξοότητες που ενδέχεται να προκύψουν εν τω μεταξύ. Εμπόδια και δυσκολίες που θα απέτρεπαν άλλους ανθρώπους από το να συνεχίσουν να προσπαθούν για την επίτευξη ενός μακροπρόθεσμου στόχου, αποτελούν πρόκληση για έναν άνθρωπο με αυξημένη εργατικότητα και επιμονή, ο οποίος συνεχίζει να προσπαθεί για την επίτευξη του στόχου χωρίς να χάνει το ενδιαφέρον του και να αλλάζει προσανατολισμό (Duckworth et al., 2007).

Η εργατικότητα/επιμονή θεωρείται ότι μπορεί να προβλέψει την επιτυχία σε ακαδημαϊκό, επαγγελματικό και μη επαγγελματικό περιβάλλον περισσότερο από άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η νοημοσύνη (Duckworth et al., 2007), η αντοχή (hardiness) (Maddi et al., 2012), ο αυτοέλεγχος (self-control) (Duckworth & Quinn, 2009· Duckworth et al., 2009· Duckworth & Gross, 2014) και η ευσυνειδησία (conscientiousness) (Reed et al., 2013). Για τη μέτρηση της εργατικότητας/επιμονής, οι Duckworth et al. (2007) δημιούργησαν το εργαλείο "Original Grit Scale (Grit-O)" το οποίο παρουσιάζεται στο δεύτερο μέρος της παρούσας εργασίας.

2.1.2 Διαφοροποίηση από παραπλήσιες εννοιολογικές κατασκευές.

Οι Duckworth et al. (2007) αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα της θεωρίας των πέντε παραγόντων (big five personality dimensions), όσον αφορά στην κατηγοριοποίηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, τα οποία μπορούν να προβλέψουν την επιτυχία. Επισημαίνουν, ωστόσο, ότι η εργατικότητα/επιμονή δεν καλύπτεται από τη θεωρία των πέντε παραγόντων, παρότι υπάρχει σε έναν βαθμό εννοιολογική αλληλοεπικάλυψη με ορισμένες από τις υπο-κλίμακες της κατηγορίας ευσυνειδησία (conscientiousness) (Reed et al., 2013). Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που διαθέτουν αυξημένη υπευθυνότητα και αυτοέλεγχο μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις παρορμήσεις τους σε παρόντα χρόνο ώστε να μην αποκλίνουν από έναν συγκεκριμένο στόχο, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι συνεχίζουν να είναι προσηλωμένοι στον στόχο αυτό σε βάθος χρόνου, όπως θα έκαναν οι άνθρωποι με αυξημένη εργατικότητα/επιμονή (grit) (Duckworth & Gross, 2014).

Δύο έννοιες με τις οποίες η εργατικότητα/ επιμονή (grit) μοιάζει να μοιράζεται κοινό θεωρητικό χώρο, είναι η έννοια της ανθεκτικότητας (resilience) και της αντοχής (hardiness). Η ανθεκτικότητα (resilience) ορίζεται ως η ικανότητα που έχουν οι άνθρωποι να διαχειρίζονται με τρόπους λειτουργικούς και αποδοτικούς τις δυσκολίες, τις αντιξοότητες, το τραύμα ή την αποτυχία (Reivich & Shatte, 2002). Η αντοχή (hardiness) περιγράφει την τάση των ανθρώπων να αξιοποιούν τις δυσκολίες προς όφελός τους, να μαθαίνουν από αυτές και να προοδεύουν (Maddi et al., 2013). Οι άνθρωποι με αυξημένη εργατικότητα/επιμονή τείνουν να υπερβαίνουν τις δυσκολίες με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι και να πετυχαίνουν τους στόχους τους. Θα μπορούσαν, ενδεχομένως, να διαθέτουν αυξημένη ανθεκτικότητα (resilience) και αντοχή (hardiness). Ωστόσο, ο ζήλος και η διατήρηση του ενδιαφέροντος έως την επίτευξη του στόχου,

αποτελούν διαστάσεις της εργατικότητας/επιμονής που τη διαφοροποιούν και από τις δύο αυτές έννοιες.

Επιπλέον, η έννοια της εργατικότητας/επιμονής διακρίνεται από την έννοια της αυτο-επάρκειας (self-efficacy), καθώς η δεύτερη αναφέρεται στην αίσθηση αποτελεσματικότητας που ένας άνθρωπος έχει σχετικά με την επίτευξη ενός στόχου, ενώ η πρώτη αφορά στην ικανότητά του να διατηρεί, παρά τις αντιξοότητες, αμείωτο το ενδιαφέρον του για την επίτευξη του στόχου μακροπρόθεσμα (Reed et al., 2012). Η εργατικότητα/επιμονή διαφοροποιείται, επίσης, από την ανάγκη για επιτυχία (need for achievement), όπως περιγράφεται από τον McClelland (1961). Η τελευταία προσβλέπει σε επιτεύξιμους στόχους που επιτρέπουν μία άμεση και θετική ανατροφοδότηση, ενώ η πρώτη αναφέρεται στην επίμονη προσπάθεια και το σθένος που χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο που προσπαθεί να επιτύχει απαιτητικούς και μακροπρόθεσμους στόχους, ασχέτως από την ύπαρξη άμεσης ανατροφοδότησης.

2.1.3 Μεταβλητότητα της εργατικότητας/επιμονής

Η εργατικότητα/επιμονή μοιάζει να είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που βασίζεται στα κίνητρα του ατόμου (motivation-based) (Tough, 2013), συνεπώς πρόκειται για ευμετάβλητο χαρακτηριστικό, σε αντίθεση με την ευσυνειδησία (conscientiousness) ή τον αυτο-έλεγχο (self-control) που θεωρούνται αμετάβλητα στοιχεία της προσωπικότητας μέσα στον χρόνο (McCrae & Costa, 1990· Cobb-Clark & Schurer, 2012). Ο Tough (2013) θεωρεί ότι η προαγωγή της εργατικότητας/επιμονής είναι εφικτή μέσα από κατάλληλες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε τροποποίηση της συμπεριφοράς. Η θεώρηση αυτή του Tough μοιάζει να υποστηρίζεται από τα ευρήματα των Wang et al. (2017), οι οποίοι μελέτησαν τη νευρολογική υπόσταση της εργατικότητας/επιμονής στον εγκέφαλο και πρότειναν την αξιοποίηση των ευρημάτων τους στον σχεδιασμό και την εφαρμογή κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων (Wang et al., 2017).

Η Duckworth (2016) ισχυρίζεται ότι η εργατικότητα/επιμονή (grit) αποτελεί ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου. Η θέση της αυτή βασίζεται σε μία έρευνα, όπου η Duckworth μέτρησε την εργατικότητα/επιμονή ανθρώπων διαφορετικής ηλικίας. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι υπάρχει θετική γραμμική συσχέτιση μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και ηλικίας. Όσο αυξάνεται η ηλικία ενός ανθρώπου, τόσο αυξάνεται και η εργατικότητα/επιμονή. Όπως επισημαίνει

η ίδια, τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να εξηγηθούν μέσα από δύο βασικές υποθέσεις. Η πρώτη είναι πως η εργατικότητα/επιμονή επηρεάζεται από την κουλτούρα, η οποία μεταβάλλεται από γενεά σε γενεά. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι άνθρωποι μεγαλύτεροι σε ηλικία, οι οποίοι ανήκουν σε παλαιότερες γενεές, είχαν μάθει να είναι πιο εργατικοί λόγω κουλτούρας. Η δεύτερη υπόθεση είναι πως η εργατικότητα/επιμονή αποτελεί στοιχείο της προσωπικότητας το οποίο αναπτύσσεται, καθώς το άτομο μεγαλώνει και ωριμάζει. Σε κάθε περίπτωση, η Duckworth υπογραμμίζει ότι η εργατικότητα/επιμονή αποτελεί ένα δυναμικό και εύπλαστο χαρακτηριστικό που επηρεάζεται από το περιβάλλον και τον χρόνο.

2.1.4 Προαγωγή της εργατικότητας/επιμονής

Η Duckworth (2016) εστιάζει στη σημαντικότητα προαγωγής ενός τρόπου σκέψης που να αφήνει περιθώριο για αλλαγή και ανάπτυξη (growth mindset), σε αντίθεση με έναν τρόπο σκέψης πιο άκαμπτο και αυτο-περιοριστικό (fixed mindset). Θεωρεί πως οι άνθρωποι που, κατά την πορεία τους για την κατάκτηση ενός σημαντικού στόχου, επιτρέπουν στον εαυτό τους να πειραματιστούν, να κάνουν λάθη, να μάθουν από αυτά και να εξελιχθούν, είναι πιθανότερο να αναπτύξουν μεγαλύτερη εργατικότητα/ επιμονή (grit) από εκείνους που αυτοπεριορίζονται από στάσεις και πεποιθήσεις όπως: «Δεν είμαι αρκετά καλός σε αυτό» ή «Δεν αξίζει την προσπάθεια» ή «Βαριέμαι εύκολα».

Οι τέσσερις άξονες γύρω από τους οποίους οικοδομείται η εργατικότητα/επιμονή είναι η διατήρηση του ενδιαφέροντος, η ικανότητα για εξάσκηση, η ύπαρξη νοήματος και η ύπαρξη ελπίδας (Duckworth, 2016). Οι άνθρωποι που παθιάζονται με το αντικείμενο που τους ενδιαφέρει έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να διατηρήσουν το ενδιαφέρον τους αμείωτο και να συνεχίσουν να ασχολούνται με αυτό, ακόμη κι αν έρθουν αντιμέτωποι με εμπόδια ή δυσάρεστες καταστάσεις. Πέρα από ενδιαφέρον, η Duckworth (2016) επισημαίνει ότι χρειάζεται συνεχής προσπάθεια. Οι άνθρωποι με αυξημένη εργατικότητα/επιμονή εξασκούνται σε καθημερινή βάση, για αρκετές ώρες, με στόχο να γίνονται ολοένα καλύτεροι στο αντικείμενο μελέτης τους, χωρίς να εφησυχάζονται. Το ενδιαφέρον και η προσπάθεια εντείνονται, όταν το εγχείρημα έχει νόημα για αυτόν που το επιχειρεί. Οι άνθρωποι αφοσιώνονται περισσότερο στην εργασία τους, όταν πιστεύουν ότι αυτό που κάνουν έχει νόημα, τόσο για τους ίδιους, όσο για άλλους ανθρώπους. Τέλος, η Duckworth (2016) δίνει έμφαση στη σημαντικότητα της ύπαρξης ελπίδας, ιδιαίτερα όταν προκύπτουν αντιξοότητες κατά την προσπάθεια

επίτευξης ενός μακροπρόθεσμου στόχου. Η πεποίθηση ότι τα πράγματα μπορούν να βελτιωθούν και ότι οι άνθρωποι έχουν τη δύναμη να τα αλλάξουν, μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στη συνέχιση του εγχειρήματος.

2.1.5 Εργατικότητα/επιμονή και ψυχολογική ευημερία

Η σχέση μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και ψυχολογικής ευημερίας αποτελεί βασικό αντικείμενο διερεύνησης στην παρούσα εργασία. Σύμφωνα με τους Vainio και Daukantaite (2016) δεν υπάρχουν πολλές ερευνητικές μελέτες που να συνδέουν την εργατικότητα/επιμονή με την ψυχολογική ευημερία. Οι Singh και Jha (2008) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και συνιστωσών της υποκειμενικής και ψυχολογικής ευημερίας σε ένα δείγμα 254 προπτυχιακών φοιτητών στο Νέο Δελχί της Ινδίας, και ανακάλυψαν ότι υπάρχει μέτρια, θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο αυτών εννοιών. Οι Von Culin et al. (2014) μελέτησαν τη συσχέτιση εργατικότητας/επιμονής και δύο πτυχών τις άνθισης του Seligman: της αφοσίωσης/δέσμευσης (engagement) και της νοηματοδότησης (meaning). Η έρευνά τους βασίστηκε σε δύο δείγματα ενηλίκων, διαφορετικών εθνικοτήτων, και κατέληξε επίσης σε σημαντική συσχέτιση μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και πτυχών της άνθισης. Τέλος, η έρευνα των Vainio και Daukantaite (2016) με δύο διαφορετικά δείγματα (σπουδαστές και μη σπουδαστές), κατέδειξε και αυτή την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και ψυχολογικής ευημερίας. Αυτό πιθανώς να οφείλεται στην τάση των ανθρώπων με αυξημένη εργατικότητα/επιμονή να αφοσιώνονται και να δεσμεύονται περισσότερο στην εργασία τους, όταν αυτό που κάνουν έχει νόημα, τόσο για τους ίδιους, όσο για άλλους ανθρώπους (Duckworth, 2016). Επιπλέον, η εργατικότητα/επιμονή μοιάζει να είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που μπορούν να προβλέψουν την επιτυχία (Duckworth et al., 2007). Η ύπαρξη νοήματος, η αφοσίωση/δέσμευση και η επιτυχία (accomplishment) αποτελούν τρεις από τους πέντε πυλώνες της θεωρίας του Seligman (2011) για την άνθιση.

Στο επόμενο υποκεφάλαιο πραγματοποιείται ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που αφορά στην ψυχολογική ευημερία.

2.2 Ψυχολογική ευημερία (psychological well-being)

Ανέκαθεν οι άνθρωποι κατέβαλαν προσπάθεια για να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να αυξήσουν την ευημερία τους (Cloninger, 2004). Στον επιστημονικό διάλογο προτιμάται ο όρος ευημερία (ή ευ ζην) αντί του ευρέως διαδεδομένου όρου ευτυχία, καθώς ο δεύτερος είναι πιο γενικός και αφηρημένος. Στον κλάδο της ψυχολογίας, η ευημερία αποτελεί μία σύνθετη εννοιολογική κατασκευή, η οποία αφορά στη βίωση της βέλτιστης ψυχολογικής λειτουργίας (Ryan & Deci, 2001).

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει σημειωθεί αυξημένο επιστημονικό ενδιαφέρον σχετικά με την ευημερία (Van Dierendonck et al., 2008). Παρότι η ερώτηση «πώς είσαι;» φαίνεται να είναι ιδιαίτερα απλή, η επιστήμη αντιλαμβάνεται την ερώτηση αυτή ως ένα πολυδιάστατο και αμφιλεγόμενο ζήτημα. Αυτό είναι λογικό, αν λάβουμε υπόψη ότι ο τρόπος με τον οποίο ορίζεται η ευημερία επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό πολλές πτυχές της ανθρώπινης δραστηριοποίησης που σχετίζονται με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, όπως για παράδειγμα κυβερνητικές πρακτικές, πρακτικές διδασκαλίας, πρακτικές θεραπείας, πρακτικές ανατροφής των παιδιών, θρησκευτικές πρακτικές και άλλες (Ryan & Deci, 2001).

Η συζήτηση με επίκεντρο το ευ ζην έχει υπάρξει έντονη και συνεχίζει να είναι επίκαιρη. Επιστημονικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν θέματα όπως η τοποθέτηση της ευημερίας σε ένα αντικειμενικό ή υποκειμενικό εννοιολογικό πλαίσιο, η καταλληλότητα και η επάρκεια των διαθέσιμων ψυχομετρικών εργαλείων, καθώς και το ερώτημα αν η ευημερία αποτελεί αυτοσκοπό, ή αν είναι το αποτέλεσμα μιας «καλής ζωής» (Fave, 2013).

2.2.1 Ιστορικές και φιλοσοφικές καταβολές της ευημερίας

Από την αρχαιότητα έως σήμερα, έχουν γίνει αρκετές προσπάθειες για να καθοριστεί τι είναι αυτό που συνιστά «μία καλή ζωή». Ο Αρίστιππος ο Κυρηναίος, Έλληνας φιλόσοφος του 4^{ου} αιώνα π.Χ. και μαθητής του Σωκράτη, δίδασκε ότι η ευτυχία βρίσκεται στην ηδονή και ότι σκοπός της ζωής είναι η επίτευξη της μέγιστης δυνατής απόλαυσης (Ryan & Deci, 2001). Παρομοίως, ο Επίκουρος συνέδεε την ευτυχία με τη βίωση θετικών συναισθημάτων και την αφθονία απολαύσεων (Hefferon & Boniwell, 2011). Οι ιδέες αυτές διαμόρφωσαν ένα φιλοσοφικό ρεύμα περί ευτυχίας με κεντρικό άξονα την ικανοποίηση. Ο Αριστοτέλης πίστευε ότι η ηδονιστική θεώρηση της ευτυχίας

καθιστά τους ανθρώπους έρμαια των παθών τους. Θεωρούσε ότι πραγματική ευτυχία μπορούν να βιώσουν οι άνθρωποι που πραγματώνουν την αληθινή τους φύση, καθοδηγούμενοι από την αρετή, καθώς αυτή είναι που οδηγεί τον άνθρωπο στην ευδαιμονία. Το ίδιο πίστευαν ο Σωκράτης και ο Πλάτωνας, θεωρώντας ότι η ενάρετη ζωή είναι που επιτρέπει τη βίωση της αυθεντικής ευτυχίας. Πάνω σε αυτές τις ιδέες οικοδομήθηκε η φιλοσοφική θεώρηση που πολύ αργότερα ονομάστηκε ευδαιμονισμός, σύμφωνα με την οποία το ευ ζην δεν έγκειται ούτε περιορίζεται στην ευχαρίστηση, αλλά συνδέεται με την αξιοποίηση των δυνατοτήτων κάθε ανθρώπου, ή με άλλα λόγια, την αυτοπραγμάτωσή του (Waterman, 1993).

Η φιλοσοφία επηρέασε την επιστημονική σκέψη στον κλάδο της ψυχολογίας και τοποθέτησε τα θεμέλια πάνω στα οποία αρκετοί συγγραφείς επιχείρησαν αργότερα να περιγράψουν τις ψυχολογικές λειτουργίες του ευ ζην (Hidalgo et al., 2010).

Από τη σκοπιά της αναπτυξιακής ψυχολογίας, η Bühler (1935) υποστήριζε ότι υπάρχει μία διαδοχή γεγονότων, εμπειριών και επιτευγμάτων στις ζωές των ανθρώπων που διαμορφώνουν τη λεγόμενη καμπύλη της ζωής και επηρεάζουν το ευ ζην. Ο Erikson (1950, 1959) ισχυριζόταν ότι η υγιής προσωπικότητα οικοδομείται σταδιακά, καθώς ο άνθρωπος διέρχεται μέσα από οχτώ διαδοχικά ψυχοκοινωνικά στάδια που τον βοηθούν να αναπτύξει αισθήματα εμπιστοσύνης, αυτονομίας, πρωτοβουλίας, παραγωγικότητας, ταυτότητας, προσήνειας, γενναιοδωρίας και ακεραιότητας.

Από τη σκοπιά της κλινικής ψυχολογίας, η έννοια της ευημερίας έχει μελετηθεί από ψυχολόγους όπως ο Maslow και ο Rogers. Ο Maslow (1958) εισήγαγε την έννοια της πυραμίδας των αναγκών, σύμφωνα με την οποία οι άνθρωποι χρειάζεται να ικανοποιήσουν πέντε βασικές ανάγκες για να καταφέρουν να αξιοποιήσουν το δυναμικό τους στο μέγιστο δυνατό (αυτοπραγμάτωση). Οι ανάγκες αυτές ξεκινούν από τις απολύτως βασικές, όπως είναι η τροφή και ο ύπνος. Έπειτα ακολουθούν διαδοχικά η ανάγκη για ασφάλεια, η ανάγκη του ανήκειν, η ανάγκη για αυτοεκτίμηση και τέλος η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση. Σύμφωνα με τον Maslow, σε κάθε άνθρωπο υπάρχουν ψυχολογικές ανάγκες, όπως για παράδειγμα η επιθυμία για αυτονομία, η επιθυμία για καταξίωση, η αίσθηση ότι είναι σεβαστός από άλλους κι ότι μπορεί να συμβάλει στην ευημερία τους, η εκπλήρωση των οποίων οδηγεί στην προαγωγή της ευημερίας. Ο Rogers (1963) παρουσίασε την ιδέα του πλήρως λειτουργικού ατόμου (fully functioning person), εννοώντας τον άνθρωπο που αναγνωρίζει και δέχεται ολόκληρο το εύρος των συναισθηματικών του αντιδράσεων ως δικό του. Οι λειτουργικοί άνθρωποι εμπιστεύονται την κρίση τους, όχι γιατί είναι αλάνθαστη, αλλά γιατί μπορούν να κάνουν

επιλογές που τους εκφράζουν και τους ευχαριστούν. Μπορούν να αποδεχθούν τις συνέπειες των επιλογών τους και να ζήσουν μία γεμάτη, ικανοποιητική ζωή.

Το έργο του Maslow και του Rogers επικεντρώθηκε στους παράγοντες που βοηθούν τους ανθρώπους να εξελιχθούν, να προοδεύσουν. Η προσέγγιση αυτή διαφοροποιούνταν από τη γενική τάση της ψυχολογίας του 20ου αιώνα, όπου το κυρίαρχο ενδιαφέρον βρισκόταν στον εντοπισμό και την αντιμετώπιση των παραμέτρων που εμπόδιζαν την ομαλή ψυχική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των ανθρώπων. Κατά το τέλος του 20ου αιώνα, άρχισε να σημειώνεται σταδιακή αύξηση του ενδιαφέροντος της ψυχολογίας στην ανάδειξη των παραγόντων εκείνων που σχετίζονταν με την προσωπική και κοινωνική πρόοδο, καθώς και την ψυχολογική ευημερία. Έννοιες όπως θετικό και αρνητικό συναίσθημα (positive and negative affect), ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction), αυτοαποδοχή (self-acceptance), αυτοπραγμάτωση (self-realization), άνθιση (flourishing) και ολοκλήρωση (fulfilment) άρχισαν να χρησιμοποιούνται ολοένα και περισσότερο.

Βασικός εκπρόσωπος του ρεύματος θετικής σκέψης αποτέλεσε ο Martin Seligman, ο οποίος το 1999 ίδρυσε τον τομέα της θετικής ψυχολογίας. Σκοπός της ήταν να διερευνήσει πώς οι άνθρωποι μπορούν να προάγουν την ευημερία και να ζήσουν μία ικανοποιητική και ολοκληρωμένη ζωή σε κάθε της έκφανση: βιολογική, προσωπική, σχεσιακή, θεσμική, πολιτισμική και παγκόσμια (Gillham & Seligman, 1999· Seligman & Csikszentmihalyi, 2000· Seligman, 2002).

2.2.2 Κατηγοριοποίηση θεωριών περί ευημερίας

Η ανθρώπινη ευημερία αποτελεί μία ευρεία έννοια και για τον λόγο αυτό έχει προκαλέσει μακροσκελείς συζητήσεις και έντονες αντιπαραθέσεις (Ryan & Deci, 2001). Παρότι η παρούσα εργασία επικεντρώνεται στη μελέτη της ψυχολογικής ευημερίας (Ryff & Keyes, 1995), σημειώνεται ότι υπάρχει πλήθος ερευνών που επιχειρούν να μελετήσουν διαφορετικές διαστάσεις της ευημερίας, όπως είναι η συναισθηματική (Diener & Larsen, 1993), η κοινωνική (Keys, 1998), η οικονομική (Mullis, 1992) και η επαγγελματική ευημερία (Rath, & Harter, 2010).

Αφετηρία για την κατηγοριοποίηση των θεωριών περί ευημερίας μπορεί να αποτελέσει η διάκριση μεταξύ αντικειμενικών και υποκειμενικών θεωριών (Bloodworth et al., 2012). Σύμφωνα με τις υποκειμενικές θεωρίες, το ευ ζην βιώνεται υποκειμενικά και καθορίζεται από τις στάσεις και τις προτιμήσεις των ίδιων των ανθρώπων.

Αντιθέτως, οι αντικειμενικές θεωρίες αμφισβητούν αυτή τη θέση και υπερασπίζονται ότι η ευημερία εξαρτάται από συγκεκριμένες αξίες, στάσεις, ενέργειες και συμπεριφορές των ανθρώπων, ανεξάρτητα από τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα, κλίσεις και προτιμήσεις. Οι υπέρμαχοι των αντικειμενικών θεωριών συχνά παρουσιάζουν μία λίστα με ανάγκες και ισχυρίζονται ότι η ικανοποίηση αυτών των αναγκών οδηγεί τον άνθρωπο στην ευημερία (Parfit, 1984). Ωστόσο, οι μελέτες που έχουν βασιστεί στην προσέγγιση αυτή, δεν λαμβάνουν υπόψιν πολιτισμικές και ατομικές διαφορές με αποτέλεσμα να έχει ασκηθεί έντονη κριτική εναντίον τους. Αρνητική κριτική έχουν δεχθεί οι αντικειμενικές θεωρίες και για τον λόγο ότι προς το παρόν στερούνται επιστημονικών εργαλείων που να επιτρέπουν τη μέτρηση των αντικειμενικών διαστάσεων της ευημερίας, συνεπώς αδυνατούν να τεκμηριωθούν εμπειρικά (Varelius, 2004).

Από την άλλη, υπάρχει ένα μεγάλο πλήθος εμπειρικά τεκμηριωμένων μελετών που έχουν γίνει υπό το πρίσμα των υποκειμενικών θεωριών περί ευημερίας, βάσει των οποίων κινείται στη συνέχεια και η παρούσα εργασία. Οι Diener και Ryan (2009) προτείνουν έξι κατηγορίες υποκειμενικών θεωριών.

Τελεολογικές θεωρίες. Οι τελεολογικές θεωρίες ισχυρίζονται ότι οι άνθρωποι είναι ευτυχισμένοι όταν πετυχαίνουν τους στόχους που θέτουν (Emmons, 1986· Michalos, 1980) ή όταν καταφέρνουν να καλύψουν ορισμένες ψυχολογικές ανάγκες. Τέτοιες θεωρίες είναι για παράδειγμα η θεωρία της ψυχολογικής ευημερίας (psychological well-being) των Ryff και Singer (1996), καθώς και η θεωρία του αυτοκαθορισμού (self-determination) των Ryan και Deci (2000).

Θεωρίες top-down και bottom up. Οι θεωρίες bottom-up εστιάζουν στις θετικές και αρνητικές στιγμές που οι άνθρωποι βιώνουν στην καθημερινότητά τους, επισημαίνοντας ότι το σύνολο των στιγμών αυτών καταλήγει να διαμορφώνει την αντιλαμβανόμενη ευημερία. Αντιθέτως, οι θεωρίες top-down υποστηρίζουν ότι η προδιάθεση ενός ανθρώπου να βλέπει τα πράγματα θετικά ή αρνητικά είναι που διαμορφώνει θετικές ή αρνητικές στιγμές στην καθημερινότητά του (Diener & Ryan, 2009).

Γνωστικές θεωρίες. Οι γνωστικές θεωρίες υιοθετούν μία top-down θεώρηση των πραγμάτων και επικεντρώνονται στη δύναμη της γνωστικής επεξεργασίας, από την οποία πηγάζει η υποκειμενική ευημερία. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τη θεωρία “AIM” (Attention, Interpretation and Memory), οι άνθρωποι που τείνουν να εστιάζουν την προσοχή τους σε θετικά ερεθίσματα, να ερμηνεύουν υπό ένα θετικό πρίσμα τα γεγονότα

της ζωής τους και να έχουν θετική προδιάθεση στην ανάκληση παρελθοντικών συμβάντων, παρουσιάζουν αυξημένη ευημερία (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Εξελικτικές θεωρίες. Σύμφωνα με τις εξελικτικές θεωρίες, τα θετικά συναισθήματα κινητοποιούν τους ανθρώπους να αλλάξουν συμπεριφορά και να προσαρμοστούν πιο αποτελεσματικά σε νέα δεδομένα. Η εξελικτική θεωρία «διεύρυνσης και ανάπτυξης» (broaden and built theory) της Fredrickson (1998), για παράδειγμα, προτείνει ότι τα θετικά συναισθήματα επιτρέπουν στους ανθρώπους να διευρύνουν τον τρόπο σκέψης τους και να αναπτύξουν νέους διανοητικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς πόρους (Diener & Ryan, 2009).

Θεωρίες ιδιοσυγκρασίας και προσωπικότητας. Υπάρχουν ερευνητικές εργασίες που επιβεβαιώνουν τη συσχέτιση μεταξύ ιδιοσυγκρασίας / προσωπικότητας και ευημερίας. Δύο χαρακτηριστικά προσωπικότητας άμεσα συνδεδεμένα με την ευημερία, είναι για παράδειγμα η εξωστρέφεια και ο νευρωτισμός (Rusting & Larsen, 1997). Ευρήματα των Diener και Lucas (1999) υποστηρίζουν ότι οι εξωστρεφείς άνθρωποι βιώνουν περισσότερο θετικά συναισθήματα, ενώ οι άνθρωποι με νευρωτισμό περισσότερο αρνητικά συναισθήματα.

Θεωρίες σύγκρισης προδιαγραφών. Οι θεωρίες σύγκρισης προδιαγραφών (relative standards) ισχυρίζονται ότι οι άνθρωποι βιώνουν μεγαλύτερη ευημερία όταν πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν καλύτερα από τους άλλους. Συνήθεις τομείς σύγκρισης αποτελούν η κοινωνική θέση, η οικογενειακή κατάσταση, το εισόδημα, η επαγγελματική επιτυχία, η υγεία και άλλοι.

Στη συνέχεια, η παρούσα εργασία θα εστιάσει σε δύο υποκειμενικές θεωρίες για την ευημερία, οι οποίες έχουν προσελκύσει το επιστημονικό ενδιαφέρον πολύ περισσότερο από άλλες και έχουν θέσει τα θεμέλια της μελέτης της μέχρι σήμερα.

2.2.3 Δύο βασικές θεωρίες για τη μελέτη της ευημερίας

Κατά τη δεκαετία του ’70 η μελέτη της ευτυχίας περιστρεφόταν γύρω την αναλογία μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (positive and negative affect) (Bradburn, 1969) και την ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction) (Andrews & McKennel, 1980· Andrews & Withey, 1976). Αυτές οι δύο διαστάσεις της ευτυχίας, μία συναισθηματική και μία γνωστική, διαμόρφωσαν στη συνέχεια την έννοια της υποκειμενικής ευημερίας (subjective well-being) (Diener, 1984). Σύμφωνα με τους Ryan και Deci (2001), η υποκειμενική ευημερία του Diener θεωρείται ότι σχετίζεται με την

ηδονιστική φιλοσοφική θεώρηση του ευ ζην - καθότι εστιάζεται στην ικανοποίηση που ένας άνθρωπος αντλεί από τη ζωή του - σε αντίθεση με την ψυχολογική ευημερία (psychological well-being) της Ryff (1989), η οποία εδράζεται στη φιλοσοφική θεώρηση του ευδαιμονισμού.

Σύμφωνα με την οπτική του ευδαιμονισμού, η ευημερία δεν περιορίζεται στην επιδίωξη και τη βίωση της ηδονής, αλλά συνδέεται με την αξιοποίηση και την πραγμάτωση των ανθρώπινων δυνατοτήτων· σχετίζεται με την επίτευξη στόχων που βρίσκονται σε συμφωνία με τον πραγματικό/αυθεντικό εαυτό (Sanjuán et al., 2011· Huta & Waterman, 2013). Το μοντέλο της Ryff (1989) για τη μελέτη της ψυχολογικής ευημερίας εξετάζει πολλές πτυχές της ανθρώπινης ζωής που σχετίζονται με το ευ ζην, οι οποίες αναφέρονται στη μεθεπόμενη παράγραφο.

2.2.4 Η υποκειμενική ευημερία (subjective well-being)

Η υποκειμενική ευημερία είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το επίπεδο ευημερίας που βιώνουν οι άνθρωποι, βάσει της υποκειμενικής τους αξιολόγησης. Η αυτοαξιολόγηση, θετική ή αρνητική, συμπεριλαμβάνει εκτιμήσεις σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή εν γένει και την ικανοποίηση σε συγκεκριμένους σημαντικούς τομείς της ζωής - όπως η εργασία και η οικογένεια - καθώς και εκτιμήσεις σχετικά με τη συναισθηματική ανταπόκριση σε διάφορες συνθήκες ή γεγονότα της ζωής (Diener & Ryan, 2009). Γίνεται διάκριση, δηλαδή, μεταξύ γνωστικής και συναισθηματικής αξιολόγησης (Diener, 1984). Η γνωστική αξιολόγηση αφορά στην ικανοποίηση που ένας άνθρωπος πιστεύει ότι έχει από τη ζωή του εν γένει. Η συναισθηματική εκτίμηση γίνεται βάσει της αναλογίας θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Ένας άνθρωπος που διαθέτει υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων, χαμηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων και θεωρεί ότι είναι ικανοποιημένος από τη ζωή του εν γένει, παρουσιάζει αυξημένη υποκειμενική ευημερία (Diener, 1984).

Η μέτρηση της υποκειμενικής ευημερίας. Η μέτρηση της υποκειμενικής ευημερίας γίνεται συνήθως με ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς, τα οποία ζητούν από τους ερωτώμενους να προβούν σε εκτιμήσεις της γενικής εικόνας που έχουν για τη ζωή τους και σε εκτιμήσεις των καθημερινών συναισθηματικών τους αντιδράσεων. Σύμφωνα με τους Diener & Ryan (2009) περισσότερες αναφορές σε επιστημονικά άρθρα παρουσιάζουν τα παρακάτω ψυχομετρικά εργαλεία: το “Self-Anchoring Striving Scale” του Cantril (Cantril, 1965 στο Diener & Ryan, 2009), το “Sixty-second Happiness

Measure” του Fordyce (Fordyce, 1977 στο Diener & Ryan, 2009), η «Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος» “PANAS” (Watson et al., 1988 στο Diener & Ryan, 2009), καθώς και η «Κλίματα Ικανοποίησης από τη Ζωή» “Satisfaction with Life Scale” (Diener et al., 1985). Πέρα από τις μετρήσεις που έχουν προκύψει από ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς, οι επιστήμονες έχουν κατά καιρούς χρησιμοποιήσει συμπληρωματικά και άλλες μεθόδους συλλογής δεδομένων, όπως για παράδειγμα την παρατήρηση, την καταγραφή εκφράσεων του προσώπου, μετρήσεις φυσιολογικών αντιδράσεων του σώματος και άλλες μετρήσεις, προκειμένου να αυξήσουν την αντικειμενικότητα των ερευνών τους. Οι Sandvik et al. (1993) διαπίστωσαν ότι η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς συνέκλινε σε ικανοποιητικό βαθμό με την αξιοπιστία μη-αυτοαναφορικών εργαλείων.

2.2.5 Η ψυχολογική ευημερία (psychological well-being)

Η Ryff (1989) και στη συνέχεια οι Ryff και Keys (1995) ισχυρίστηκαν ότι οι διαστάσεις που μετρά η υποκειμενική ευημερία (αναλογία θετικού και αρνητικού συναισθήματος, ικανοποίηση από τη ζωή) δεν επαρκούν για να περιγράψουν την ψυχολογική ευημερία στο σύνολό της. Για τον λόγο αυτό, η Ryff (1989) επιχείρησε να δημιουργήσει ένα θεωρητικό μοντέλο για την ψυχολογική ευημερία, βασιζόμενη στις υπάρχουσες θεωρίες περί βέλτιστης ψυχολογικής λειτουργίας από διαφορετικούς κλάδους της ψυχολογίας.

Από τον κλάδο της αναπτυξιακής ψυχολογίας και συγκεκριμένα από το έργο του Erikson για τα στάδια ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης, της Bühler για τις βασικές κλίσεις (basic tendencies) των ανθρώπων, και της Neugarten για τις αλλαγές της προσωπικότητας (personality changes) κατά τη διάρκεια της ζωής, η Ryff άντλησε στοιχεία για να συνδέσει την ευημερία με μία αδιάκοπη πορεία προς την προσωπική ανάπτυξη και πρόοδο (Ryff, 1989). Από τον κλάδο της κλινικής ψυχολογίας, η Ryff (1989) αναφέρθηκε στη θεωρία του Maslow για την αυτοπραγμάτωση (self-actualization), στη διαμόρφωση της ωριμότητας (formulation of maturity) του Allport, στην απεικόνιση του Rogers για το πλήρως λειτουργικό άτομο (fully functioning person), και στην έννοια της διαφοροποίησης/εξατομίκευσης (individuation) του Jung, υπογραμμίζοντας την ύπαρξη πολλών πτυχών της ευημερίας. Βάσει των σημείων σύγκλισης των παραπάνω θεωριών, η Ryff (1989) παρουσίασε ένα συνθετικό μοντέλο για την εξήγηση και τη μέτρηση της ψυχολογικής ευημερίας.

Η μέτρηση της ψυχολογικής ευημερίας. Σύμφωνα με το πολυδιάστατο μοντέλο ευημερίας της Ryff (1989), υπάρχουν έξι υποκλίμακες που συνιστούν την κλίμακα της ψυχολογικής ευημερίας: η θετική αξιολόγηση και η αποδοχή του εαυτού (self-acceptance), η αίσθηση της συνεχούς προσωπικής ανάπτυξης (personal growth), η πεποίθηση ότι η ζωή έχει νόημα και σκοπό (purpose in life), οι καλές κοινωνικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους (positive relations with others), η ικανότητα της αποτελεσματικής διαχείρισης του περιβάλλοντος (environmental mastery), και μία αίσθηση αυτονομίας και αυτο-αποτελεσματικότητας (autonomy). Η μέτρηση της ψυχολογικής ευημερίας γίνεται μέσω ενός ερωτηματολογίου αυτο-αναφοράς, όπως και στην περίπτωση της υποκειμενικής ευημερίας.

2.2.6 Προς μία συνθετική προσέγγιση

Η επιστημονική έρευνα έχει αποκαλύψει ότι υπάρχει μερική αλληλοεπικάλυψη μεταξύ πτυχών της ηδονικής και της ευδαιμονικής οπτικής, παρότι η καθεμιά θεμελιώνεται σε διαφορετικές θέσεις όσον αφορά την ανθρώπινη φύση και το τι συνιστά μία καλή ζωή. Ως εκ τούτου, το ευ ζην μοιάζει να είναι ένα σύνθετο και πολυδιάστατο φαινόμενο που συμπεριλαμβάνει στοιχεία και από τις δύο θεωρήσεις (Ryan & Deci, 2001).

Προς αυτήν την κατεύθυνση κινήθηκε ο Martin Seligman (2011), ο οποίος εισήγαγε τον όρο άνθιση (flourishing), εννοώντας την προσωπική ανάπτυξη και πρόοδο, σε μία προσπάθεια διεύρυνσης του ευ ζην από την ευτυχία της ηδονιστικής θεώρησης έως την ευημερία, όπως ορίζεται από την ευδαιμονική οπτική. Η εννοιολογική κατασκευή της άνθισης περιστρέφεται γύρω από πέντε πυλώνες: το θετικό συναίσθημα (positive emotion), την αφοσίωση/δέσμευση (engagement), τις σχέσεις (relationship), τη νοηματοδότηση (meaning) και την επίτευξη/επιτυχία (accomplishment), οι οποίοι δημιουργούν το ακρωνύμιο PERMA (Seligman, 2011). Ο Seligman ισχυρίζεται ότι οι άνθρωποι μπορούν να ανταπεξέλθουν στις δυσχέρειες της ζωής και να αυξήσουν την ευημερία τους, κάνοντας επιλογές που προάγουν το PERMA.

Τα τελευταία χρόνια ο επιστημονικός διάλογος σχετικά με το τι συνιστά μία «καλή ζωή» και πώς μπορεί να μετρηθεί, παραμένει ζωηρός και τροφοδοτείται από το σύνολο των ιδεών που παρουσιάστηκαν προηγουμένως.

2.2.7 Συσχέτιση της ψυχολογικής ευημερίας με άλλους παράγοντες

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι η ευημερία αποτελεί μία πολυδιάστατη έννοια, η οποία έχει μελετηθεί εκτενώς και σε βάθος, προσελκύοντας ενδιαφέρον από διαφορετικούς κλάδους της ψυχολογίας. Παράλληλα, αυξημένο ενδιαφέρον έχει υπάρξει για τη μελέτη της συσχέτισης της ευημερίας με άλλους παράγοντες, όπως για παράδειγμα την ηλικία και διαστάσεις της προσωπικότητας (personality factors). Στη συνέχεια παρουσιάζονται ευρήματα από σχετικές μελέτες.

Βάσει μίας εν εξελίξει έρευνας που πραγματοποιείται σε 160 χώρες (Gallup World Poll), οι Steptoe et al. (2015) αναφέρουν ότι στις περισσότερες χώρες του κόσμου, η σχέση μεταξύ ψυχολογικής ευημερίας και ηλικίας περιγράφεται είτε με ένα διάγραμμα τύπου "U", όπου η μεγαλύτερη πτώση σημειώνεται στις ηλικίες μεταξύ 25-54 (π.χ. αγγλόφωνες χώρες με υψηλό μέσο εισόδημα), είτε με ένα διάγραμμα που παρουσιάζει συνεχόμενη πτώση της ψυχολογικής ευημερίας, καθώς η ηλικία μεγαλώνει (π.χ. χώρες της ανατολικής Ευρώπης και της Λατινικής Αμερικής). Το ίδιο ισχυρίζονται και οι Graham & Pozuelo (2017), έπειτα από επισκόπηση ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί σε 46 διαφορετικές χώρες.

Δύο χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που έχουν συσχετισθεί με την υποκειμενική ευημερία περισσότερο από άλλα, είναι η εξωστρέφεια (extroversion) και ο νευρωτισμός (neuroticism) (Lucas, 2008). Οι Costa και McCrae (1980) πρότειναν τον διαχωρισμό μεταξύ θετικού και αρνητικού συναισθήματος (positive and negative affect), και συσχέτισαν την εξωστρέφεια με το θετικό συναίσθημα και τον νευρωτισμό με το αρνητικό συναίσθημα. Στις δεκαετίες που ακολούθησαν, υπήρξε ένα σχετικά μεγάλο πλήθος ερευνών, τα ευρήματα των οποίων υποστήριζαν ότι παρατηρείται πράγματι η συγκεκριμένη συσχέτιση. Ο συντελεστής συσχέτισης, ωστόσο, κυμαινόταν γύρω στο .20, καταδεικνύοντας μία ήπια συσχέτιση (Lucas, 2008). Οι DeNeve και Cooper (1998), σε μία μετα-αναλυτική έρευνα βασισμένη στα ευρήματα εκατοντάδων μελετών, εντόπισαν ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που συσχετίζονταν με την υποκειμενική ευημερία, πέραν της εξωστρέφειας και του νευρωτισμού. Τα χαρακτηριστικά αυτά ήταν η ανοιχτότητα στην εμπειρία (openness to experience), η κατασταλτική αμυντικότητα (repressive defensiveness), η εμπιστοσύνη (trust), η αντοχή (hardiness), καθώς και κάποιες πτυχές της εστίασης ελέγχου (locus of control) και της αυτοεκτίμησης (self-esteem) (Lucas, 2008). Οι Vaidya et al. (2002) αποκάλυψαν την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ ευημερίας και δύο διαστάσεων της θεωρίας των πέντε

παραγόντων. Η τερπνότητα (agreeableness) και η ευσυνειδησία (conscientiousness) έδειχναν να σχετίζονται θετικά με το θετικό συναίσθημα και αρνητικά με το αρνητικό συναίσθημα. Επιπλέον, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η αισιοδοξία (optimism) και η αυτοεκτίμηση (self-esteem), έχουν επίσης φανεί να συνδέονται θετικά με την ευημερία (Schimmack & Diener, 2003).

Ένας ακόμη παράγοντας που μοιάζει να σχετίζεται θετικά με την ψυχολογική ευημερία είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, που ορίζεται ως η ικανότητα για αναγνώριση και διαχείριση των συναισθηματικών διεργασιών (emotional intelligence) (Joseph & Newman, 2010). Από το 2000 και μετά, έχουν διενεργηθεί έρευνες που συνδέουν την αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη με μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία (Mayer et al., 2008). Μία υπόθεση που εξηγεί αυτή τη σχέση είναι ότι οι άνθρωποι με καλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη έχουν μεγαλύτερη αυτοκυριαρχία και περισσότερες πιθανότητες να επιτύχουν τους στόχους που θέτουν, αντλώντας κατ' αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους (Hidalgo et al., 2010).

Η συναισθηματική ρύθμιση αποτελεί μία διεργασία, η οποία ενεργοποιείται όταν υπάρχει απόσταση μεταξύ ενός σημαντικού επιθυμητού στόχου (βραχυπρόθεσμου ή μακροπρόθεσμου) και της τρέχουσας κατάστασης (Gross, 2014). Οι άνθρωποι με αυξημένη εργατικότητα/επιμονή καταφέρνουν να επιτυγχάνουν τους στόχους τους, παρά τα εμπόδια και τις δυσκολίες (Duckworth et al., 2007), με αποτέλεσμα να βιώνουν αυξημένη ψυχολογική ευημερία (Vainio & Daukantaite, 2016). Ως εκ τούτου, θα μπορούσε να θεωρηθεί εύλογη η υπόθεση ότι η συναισθηματική ρύθμιση ενδεχομένως διαμεσολαβεί μεταξύ της εργατικότητας/επιμονής και της ψυχολογικής ευημερίας, συμβάλλοντας στην επίτευξη των επιθυμητών στόχων.

Η διατύπωση της παραπάνω υπόθεσης αποτελεί την πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας, καθώς δεν έχουν εντοπιστεί άλλες, συναφείς έρευνες που να εξετάζουν τη διαμεσολάβηση της ρύθμισης των συναισθημάτων στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/επιμονή. Στο επόμενο υποκεφάλαιο παρουσιάζεται η θεωρία της συναισθηματικής ρύθμισης.

2.3 Συναισθηματική ρύθμιση (emotion regulation)

Η ιδέα ότι το συναίσθημα (emotion) μπορεί να επηρεάσει την ανθρώπινη σκέψη και συμπεριφορά είναι ευρέως γνωστή και κοινώς αποδεκτή. Ωστόσο, οι διαστάσεις που το συναίσθημα αποκτά στη ζωή των ανθρώπων και ο σκοπός τον οποίο εξυπηρετεί, έχει αποτελέσει αμφιλεγόμενο αντικείμενο συζήτησης μέσα στους αιώνες.

Οι Bargh και Williams (2004) αναφέρονται σε δύο ιστορικά πρόσωπα που διατηρούσαν μία επικριτική στάση ως προς την σπουδαιότητα και την αξία των συναισθημάτων. Ο Πλάτωνας θεωρούσε ότι τα συναισθήματα συνιστούν «ανόητο σύμβουλο» όποιου επιλέγει να πράξει βάσει αυτών. Ο Ντεκάρτ, δύο χιλιάδες χρόνια μετά, υποστήριξε ότι τα συναισθήματα προκαταλαμβάνουν, διαστρεβλώνουν και στην ουσία παρεμποδίζουν τη σκέψη. Ο πρώτος που έδωσε φωνή στην αντίθετη άποψη ήταν ο Δαρβίνος, ο οποίος ισχυρίστηκε ότι τα συναισθήματα κατέχουν πρωταρχικό ρόλο σε ζητήματα που σχετίζονται με τη λειτουργικότητα και την προσαρμογή των έμβιων όντων (Bargh & William, 2004). Βάσει της ιδέας αυτής, κινήθηκαν αργότερα επιστήμονες από τον κλάδο της ψυχολογίας, οι οποίοι άρχισαν να τοποθετούν το συναίσθημα κάτω από τον ερευνητικό τους φακό.

Στις αρχές της δεκαετίας του ‘90, η σπουδαιότητα του συναισθήματος στη ζωή του ανθρώπου ήταν πλέον επιστημονικώς αναγνωρισμένη (Sroufe, 1995). Αρκετοί ερευνητές υποστήριζαν ότι το συναίσθημα καθοδηγεί και κατευθύνει την ανθρώπινη συμπεριφορά σε μεγάλο βαθμό (Campos, 1989· Izard, 1991· Schore, 1994· Thompson, 1990). Ο Sroufe (1995) επί τούτου, παραθέτει μία άποψη της Magda Arlond: *«Η εμπειρία μάς διδάσκει ότι το συναίσθημα μάς παρακινεί, γεμίζει τις μέρες μας με φως και σκιά, μας καθιστά ηθοποιούς περισσότερο από ότι θεατές, στο εκτυλισσόμενο δράμα της ζωής»* (Arlond, 1960 στο Sroufe, 1995). Το συνεχώς αυξανόμενο επιστημονικό ενδιαφέρον σχετικά με το συναίσθημα και τον ρόλο του στην ανθρώπινη σκέψη και συμπεριφορά, οδήγησε τους ερευνητές στη διατύπωση της θεωρίας περί συναισθηματικής νοημοσύνης (emotional intelligence).

Η κεντρική ιδέα πάνω στην οποία οικοδομήθηκε η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι ότι οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τον τρόπο που αντιλαμβάνονται, κατανοούν και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους (Salovay & Mayer, 1990). Οι Mayer και Salovay (1997) υποστήριζαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη εδράζεται στη συνεργασία μεταξύ σκέψης και συναισθήματος: *«Πρόκειται για τη δυνατότητα που έχουν*

οι άνθρωποι να σκέφτονται πάνω στα συναισθήματά τους και παράλληλα να τα αξιοποιούν ώστε να διευρύνουν τη σκέψη τους. Άνθρωποι με ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να διακρίνουν και να αντιλαμβάνονται με ακρίβεια τα συναισθήματα που βιώνουν [...] και να τα ρυθμίζουν έτσι ώστε να προάγουν τη συναισθηματική και τη γνωστική ανάπτυξη» (Mayer & Salovay, 1997, σελ. 10). Το μοντέλο των Mayer και Salovay συλλαμβάνει τη συναισθηματική νοημοσύνη ως ένα θεωρητικό κατασκεύασμα που βασίζεται σε τέσσερα ιεραρχικά καταταγμένα σκέλη: αντίληψη (perceiving), διευκόλυνση (facilitation), κατανόηση (understanding) και ρύθμιση (managing) των συναισθημάτων (Mayer & Salovey, 1997· Mayer et al., 2004).

Το τέταρτο σκέλος της θεωρίας των Mayer και Salovay αναφερόταν στην ικανότητα των ανθρώπων να ρυθμίζουν τα δικά τους συναισθήματα ή τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων. Η αλλαγή στην ένταση, τη διάρκεια ή στο ίδιο το συναίσθημα, έτσι ώστε οι συναισθηματικές αντιδράσεις να προσαρμόζονται κατάλληλα στις εκάστοτε συνθήκες ή να εξυπηρετούν κάποιον συγκεκριμένο στόχο, αποτελούν διεργασίες του τέταρτου αυτού σκέλους της συναισθηματικής νοημοσύνης, της διαχείρισης των συναισθημάτων (Mayer & Salovey, 1997), ή αλλιώς, όπως ονομάστηκε στη συνέχεια ως ξεχωριστό αντικείμενο επιστημονικής μελέτης, της συναισθηματικής ρύθμισης (Gross, 1999).

Προτού γίνει η παρουσίαση της θεωρίας της συναισθηματικής ρύθμισης, όπως τη συνέλαβε και την περιέγραψε ο James Gross, κρίνεται σημαντικό να αποσαφηνιστεί η έννοια του συναισθήματος και να διαφοροποιηθεί από συγγενείς έννοιες.

2.3.1 Ορισμός του συναισθήματος (emotion) και διαφοροποίηση από παραπλήσιες εννοιολογικές κατασκευές

Στην προσπάθεια να οριστεί το συναίσθημα, οι επιστήμονες επιχείρησαν να απαντήσουν σε δύο βασικά ερωτήματα. Το πρώτο αναφερόταν στις κοινές ιδιότητες που μοιράζονται όλα τα συναισθήματα, ή με άλλα λόγια, στις αναγκαίες προϋποθέσεις που χρειάζεται να πληρούνται ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο όρος συναίσθημα. Το δεύτερο ερώτημα σχετίζονταν με τις ιδιότητες των συναισθημάτων εκείνες, οι οποίες - όταν αναδύονταν - ήταν ικανές για να χαρακτηρίσουν το υπό μελέτη φαινόμενο ως συναίσθημα (Gross, 2014). Όπως αναφέρει ο Gross: *«Δυστυχώς, οι προσπάθειες τούτες δεν ευδοκίμησαν, καθώς ο όρος συναίσθημα αναφέρεται σε ένα μεγάλο πλήθος*

αποκρίσεων, από ήπιες έως έντονες, από σύντομες έως παρατεταμένες, από απλές έως πολύπλοκες και από ιδιωτικές έως δημόσιες» (Gross, 2014, σελ. 3-4).

Η οπτική αυτή για τα συναισθήματα, που τα αντιλαμβάνεται ως «τάσεις για απόκριση» (response tendencies) σε κάποιο ερέθισμα, έχει τις ρίζες της στις ιδέες του William James, ο οποίος θεωρούσε ότι τα συναισθήματα είναι προσαρμοστικές τάσεις για απόκριση που εκδηλώνονται μέσω της συμπεριφοράς και του σώματος (adaptive behavioral and physiological response tendencies), προκαλούμενες από καταστάσεις σημαντικές για την εξέλιξη του ανθρώπου (James, 1884· James, 1894 στο Gross, 1998). Τούτη η οπτική για τα συναισθήματα, η οποία βασίζεται στην εξέλιξη και τους προσδίδει την ιδιότητα της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας, είναι μία οπτική που αποτελεί θεωρητική αφετηρία πολλών σύγχρονων ερευνητών του συναισθήματος, καθώς τους επιτρέπει να κάνουν υποθέσεις για τον τρόπο παρέμβασης μεταξύ ερεθίσματος και αντίδρασης, και να διαμορφώσουν θεωρίες σχετικές με το συναίσθημα και τη συναισθηματική ρύθμιση.

Τρία βασικά γνωρίσματα του συναισθήματος. Σύμφωνα με τον Gross υπάρχουν τρία βασικά γνωρίσματα (core features) του συναισθήματος. Το πρώτο σχετίζεται με τη θεωρία της εκτίμησης (appraisal theory) και αφορά στον χρονισμό των συναισθηματικών αντιδράσεων. Σύμφωνα με τη θεωρία της εκτίμησης, τα συναισθήματα αναδύονται όταν ένα άτομο αξιολογεί ότι μία κατάσταση που βιώνει σχετίζεται με έναν τρέχοντα προσωπικό στόχο που τη δεδομένη στιγμή κρίνεται σημαντικός (Lazarus, 1991· Scherer et al., 2001). Το δεύτερο γνώρισμα των συναισθημάτων αναφέρεται στην πολυεπίπεδη φύση τους (multifaceted nature). Τα συναισθήματα είναι φαινόμενα που επηρεάζουν ολόκληρη την ανθρώπινη υπόσταση: την υποκειμενική εμπειρία, τη συμπεριφορά, και τη φυσιολογία του σώματος (Gross, 2014). Τέλος, ο Gross αναφέρεται στην ευπλαστότητα (malleability) των συναισθημάτων. Παρότι τα συναισθήματα μοιάζει να επιβάλλονται στην ανθρώπινη σκέψη, διακόπτοντας την ανθρώπινη δραστηριότητα, ζητώντας να τους δοθεί άμεση προσοχή (Frijda, 1986), ο Gross (2014) ισχυρίζεται ότι οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν το πώς θα αξιολογήσουν ένα συναίσθημα και το πώς θα αντιδράσουν σε σχέση με αυτό, λαμβάνοντας υπόψιν παραμέτρους όπως είναι οι κοινωνικές συνθήκες, οι προσωπικές επιθυμίες και οι μακροπρόθεσμοι στόχοι. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι τα συναισθήματα είναι *«δυναμικές αποκρίσεις/αντιδράσεις του οργανισμού σε συμπεριφοριστικό, γνωστικό, σωματικό και βιωματικό επίπεδο, οι οποίες προκαλούνται*

από εκτιμήσεις του ανθρώπου για μία κατάσταση που βρίσκεται σε συνάρτηση με παρόντες ή διαχρονικούς στόχους, ανάγκες και αξίες» (Braunstein et al., 2017, σελ. 1.546)

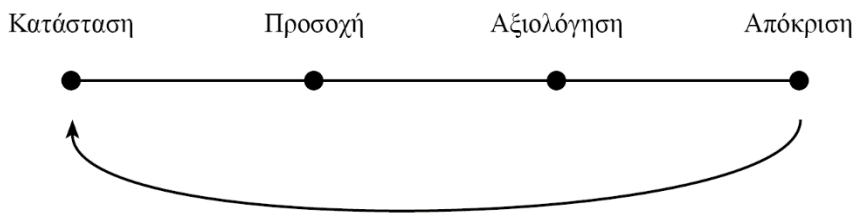
Διαφοροποίηση του συναισθήματος από παραπλήσιες εννοιολογικές κατασκευές. Στην ελληνική γλώσσα, οι έννοιες affect, feeling και emotion συχνά αποδίδονται με τον όρο αίσθημα ή συναίσθημα, ενώ η έννοια mood με τον όρο διάθεση. Υπάρχουν ωστόσο σημαντικές διαφορές μεταξύ αυτών των όρων, παρότι αρκετές φορές χρησιμοποιούνται εναλλακτικά, όπως επισημαίνει ο Gross (1998).

Στη βιβλιογραφία, η έννοια affect ενδέχεται να παραπέμπει στον τρόπο που ένα συναίσθημα βιώνεται υποκειμενικά (Buck, 1993· MacLean, 1990) ή στη συμπεριφορά η οποία ενδεχομένως σχετίζεται με ένα συναίσθημα (American Psychiatric Association [APA], 1994· Kaplan & Sadock, 1991). Ο Gross (1998) υιοθετώντας την άποψη του Scherer (1984) χρησιμοποιεί τον όρο affect ως μία υπερ-κατηγορία, έναν όρο-ομπρέλα για όλους τους όρους που σχετίζονται με το συναίσθημα, όπως τα συναισθήματα (emotions), τα συναισθηματικά σενάρια (emotion episodes), τις συναισθηματικές διαθέσεις (moods), την προδιάθεση (dispositional states) και κάποια χαρακτηριστικά (traits), όπως για παράδειγμα ευθυμία ή αγανάκτηση.

Η διαφορά μεταξύ emotions και feelings είναι ότι τα δεύτερα αναφέρονται περισσότερο στην υποκειμενική εμπειρία του συναισθηματικού βιώματος και όχι στην αλλαγή της φυσιολογίας του σώματος ή στην τροποποίηση της συμπεριφοράς (Gross & Thompson, 2007). Μπορεί, για παράδειγμα, κάποιος να βιώνει το αίσθημα της λύπης (feeling sad) και να χαμογελάει ή να δείχνει ουδέτερος. Στην περίπτωση του συναισθήματος της λύπης (emotion) αναφερόμαστε σε όλες τις πτυχές της ανθρώπινης υπόστασης που το συναίσθημα ταυτόχρονα επηρεάζει (υποκειμενική εμπειρία, συμπεριφορά, αντιδράσεις του σώματος). Στη γλώσσα μας, τα emotions συχνά μεταφράζονται ως συναισθήματα, ενώ τα feelings ως αισθήματα, άλλοτε και ως συναισθήματα.

Το γενικό θεωρητικό μοντέλο του Gross για τα συναισθήματα. Βάσει των τριών γνωρισμάτων που έχουν τα συναισθήματα, όπως αναφέρθηκαν παραπάνω (χρονισμός απόκρισης, πολυεπίπεδη φύση, ευπλαστότητα), ο Gross προτείνει ένα γενικό θεωρητικό μοντέλο (modal model) για τα συναισθήματα, στο οποίο ισχυρίζεται ότι βρίσκουν κοινό θεωρητικό τόπο τα βασικά σημεία σύγκλισης διαφορετικών θεωριών για το συναίσθημα. Σύμφωνα με τον Gross, τα συναισθήματα συμπεριλαμβάνουν συνδιαλλαγές του ατόμου με το περιβάλλον, οι οποίες ενεργοποιούν την προσοχή του, αποκτούν νόημα σε συνάρτηση με τους τρέχοντες στόχους, και ωθούν το άτομο να

ανταποκριθεί προσαρμοζόμενο στην εκάστοτε συνθήκη, με αποτέλεσμα να τροποποιεί την αρχική συνθήκη Gross (2014). Στο Σχήμα 1 αποδίδεται αφαιρετικά και απλοϊκά το θεωρητικό μοντέλο του Gross, το οποίο αποτέλεσε τη βάση πάνω στην οποία ο Gross οικοδόμησε τη θεωρία της συναισθηματικής ρύθμισης, όπως παρουσιάζεται στη συνέχεια.



Σχήμα 1. Αφαιρετική απεικόνιση του θεωρητικού μοντέλου (modal model) του Gross, όπως παρουσιάζεται στο βιβλίο του "Handbook of Emotion Regulation" (Gross, 2007, σελ. 6).

2.3.2 Η θεωρία της συναισθηματικής ρύθμισης

Σύμφωνα με τους Gross και Thomson (2007), η σύγχρονη έρευνα με θέμα τη συναισθηματική ρύθμιση έχει τις ρίζες της στη θεωρία των μηχανισμών άμυνας του Freud, στη θεωρία του ψυχολογικού στρες και της αντιμετώπισής του (Lazarus, 1966 στο Gross & Thomson, 2007), στην θεωρία του δεσμού (Bowlby, 1969 στο Gross & Thomson, 2007) και στις θεωρίες για το συναίσθημα (Frijda, 1986 στο Gross & Thomson, 2007). Η συναισθηματική ρύθμιση εμφανίστηκε για πρώτη φορά ως διαφοροποιημένη εννοιολογική κατασκευή στην αναπτυξιακή βιβλιογραφία κι έπειτα στη βιβλιογραφία που αφορούσε σε θέματα ενηλίκων (Gross & Thomson, 2007). Μία αναζήτηση στο google scholar σχετικά με άρθρα που έχουν στον τίτλο τους τη φράση "emotion regulation", εμφανίζει 8.000 αποτελέσματα, εκ των οποίων τα 7.000 έχουν γραφεί την τελευταία δεκαετία. Η βιβλιογραφία με θέμα τη συναισθηματική ρύθμιση άρχισε να ανθίζει έπειτα από την εμπεριστατωμένη μελέτη του James Gross πάνω σε τούτο το αντικείμενο, μετά τα μέσα της δεκαετίας του '90. Πριν από το έργο του Gross, τα αποτελέσματα αναζήτησης με θέμα τη συναισθηματική ρύθμιση φαίνεται να είναι λιγότερα από 100.

Η συναισθηματική ρύθμιση αναφέρεται στη διαδικασία που επιτρέπει στο άτομο να επιλέξει ποια συναισθήματα βιώνει, πότε τα βιώνει, πώς τα βιώνει και πώς τα εκφράζει (Gross, 1998). Αντικείμενό της είναι η ρύθμιση των ίδιων των συναισθημάτων (regulation *of* emotions) και όχι η ρύθμιση κάποιας άλλης μεταβλητής μέσω των συναισθημάτων (regulation *by* emotions) (Gross, 1999). Έχει φανεί να υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ αποτελεσματικής συναισθηματικής ρύθμισης και ψυχικής υγείας (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012), σωματικής υγείας (Chen & Miller, 2014), διαπροσωπικών σχέσεων (Häfner & IJzerman, 2011) καθώς και απόδοσης στην εργασία (Jiang et al., 2013). Ο Gross (2014) διακρίνει τρία βασικά γνωρίσματα της συναισθηματικής ρύθμισης, όπως περιγράφονται στη συνέχεια.

Το πρώτο βασικό γνώρισμα είναι η ενεργοποίηση ενός στόχου (activation of a goal), ο οποίος οδηγεί σε τροποποίηση της διαδικασίας παραγωγής συναισθημάτων. Ο στόχος μπορεί να είναι προσωπικός ή να αφορά ένα άλλο πρόσωπο. Στην πρώτη περίπτωση, όπου το άτομο επιδιώκει να επιτύχει έναν δικό του, προσωπικό στόχο, η συναισθηματική ρύθμιση θεωρείται εσωτερική (intrinsic). Στη δεύτερη περίπτωση, ο στόχος είναι η ρύθμιση των συναισθημάτων ενός άλλου προσώπου και ως εκ τούτου θεωρείται εξωτερική (extrinsic). Οι ερευνητές που μελετούν τη συναισθηματική ρύθμιση στους ενήλικες, ενδιαφέρονται περισσότερο για την εσωτερική συναισθηματική ρύθμιση, σε αντίθεση με τους ερευνητές που εργάζονται με παιδιά, οι οποίοι εστιάζονται περισσότερο στη μελέτη της εξωτερικής συναισθηματικής ρύθμισης (το πώς, δηλαδή, οι γονείς ή άλλοι ενήλικες μπορούν να ρυθμίσουν τα συναισθήματα των παιδιών) (Gross, 2014).

Το δεύτερο βασικό γνώρισμα της συναισθηματικής ρύθμισης είναι η εμπλοκή διαδικασιών που τροποποιούν τη συναισθηματική τροχιά (engagement of regulatory processes), οι οποίες μπορεί να είναι συνειδητές ή μη-συνειδητές. Με τον όρο συνειδητές νοούνται οι διαδικασίες εκείνες που χρειάζονται συνειδητή προσπάθεια εκ μέρους του ατόμου για να αλλάξουν το συναίσθημα. Αντιθέτως, οι ασυνείδητες διαδικασίες γίνονται αυτόματα, χωρίς το άτομο να καταβάλλει προσπάθεια ή να έχει επίγνωση των διαδικασιών που έχουν τεθεί σε ισχύ (Gross, 2014). Η θεωρία για τη μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση παρουσιάζεται παρακάτω.

Το τρίτο βασικό γνώρισμα της συναισθηματικής ρύθμισης αφορά στην έκβαση αυτής, στον αντίκτυπο, δηλαδή, που η ρύθμιση έχει στη δυναμική των συναισθημάτων (impact on emotion dynamics). Η συναισθηματική ρύθμιση ορίζει την έναρξη και τη λήξη, τη διάρκεια και την ένταση των αποκρίσεων σε εμπειρικό, συμπεριφοριστικό και

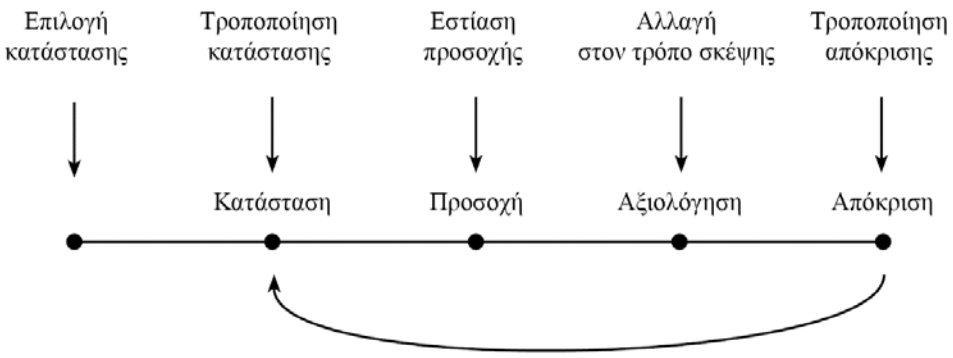
φυσιολογικό επίπεδο. Σε συνάρτηση με τους στόχους του ατόμου, η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει πτυχές της συναισθηματικής απόκρισης (συγκριτικά με τη συναισθηματική απόκριση που θα υπήρχε στην περίπτωση που απουσίαζε η συναισθηματική ρύθμιση) (Gross, 2014).

Αποτελεσματικότητα της συναισθηματικής ρύθμισης. Σύμφωνα με τους Werner και Gross (2010), η συναισθηματική ρύθμιση ενδέχεται είναι αποτελεσματική ή μη-αποτελεσματική. Η συναισθηματική ρύθμιση θεωρείται αποτελεσματική, ή αλλιώς προσαρμοστική/λειτουργική (adaptive), όταν είναι ευέλικτη και προσαρμόζεται κατάλληλα στις εκάστοτε συνθήκες, έτσι ώστε να εξυπηρετούνται οι μακροπρόθεσμοι προσωπικοί στόχοι (Werner & Gross, 2010). Οι συγγραφείς παραθέτουν τέσσερα βήματα που θεωρούν ότι βοηθούν στην επιλογή μίας κατάλληλης στρατηγικής συναισθηματικής ρύθμισης: προτείνεται στο άτομο (1) να κάνει παύση, (2) να αφουγκραστεί τι συμβαίνει μέσα του και γύρω του, (3) να αποφασίσει κατά πόσο μπορεί να ασκήσει έλεγχο στα συναισθήματα ή στην κατάσταση, και (4) να πράξει σε συμφωνία με τους μακροπρόθεσμους στόχους του» (Werner & Gross, 2010). Από την άλλη, η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να φανεί αναποτελεσματική ή αλλιώς δυσπροσαρμοστική/δυσλειτουργική (maladaptive). Τούτο μπορεί να συμβεί όταν δεν παρουσιάζεται η επιθυμητή συναισθηματική αλλαγή ή όταν οι στρατηγικές εφαρμόζονται άκαμπτα, χωρίς να έχουν συνυπολογιστεί σημαντικοί παράγοντες όπως το κοινωνικό πλαίσιο ή οι μακροπρόθεσμοι στόχοι (Werner & Gross, 2010).

2.3.3 Η διαδικασία της συναισθηματικής ρύθμισης

Ο Gross βασίστηκε στο γενικό θεωρητικό μοντέλο (modal model) για το συναίσθημα για να περιγράψει τη διαδικασία της συναισθηματικής ρύθμισης. Σύμφωνα με τον Gross (1998, 1999, 2014), η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να λάβει χώρα σε οποιοδήποτε από τα τέσσερα σημεία του μοντέλου, ή ακόμη νωρίτερα, εφόσον το άτομο έχει τη δυνατότητα να επιλέξει αν θα βρεθεί ή όχι σε μία κατάσταση που ενδεχομένως το διεγείρει συναισθηματικά. Τα πέντε, συνεπώς, σημεία στα οποία μπορεί να επιτευχθεί η συναισθηματική ρύθμιση είναι τα εξής: επιλογή της κατάστασης (situation selection), τροποποίηση της κατάστασης (situation modification), εστίαση της προσοχής (attentional deployment), αλλαγή στον τρόπο σκέψης (cognitive change) και τροποποίηση απόκρισης (response modulation) (Gross, 1998). Στο Σχήμα 2

απεικονίζεται η διαδικασία της συναισθηματικής ρύθμισης, όπως προτάθηκε από τον Gross.



Σχήμα 2. Αφαιρετική απεικόνιση της διαδικασίας της συναισθηματικής ρύθμισης σύμφωνα με τον Gross, όπως παρουσιάζεται στο βιβλίο του "Handbook of Emotion Regulation, 2nd Ed." (Gross, 2014, σελ. 7).

Η επιλογή της κατάστασης θεωρείται πρωταρχικός συναισθηματικός ρυθμιστής, καθώς προηγείται των υπολοίπων. Η επιλογή της κατάστασης αναφέρεται στη δυνατότητα ενός ανθρώπου να επιδιώξει να βρεθεί (ή να αποφύγει να βρεθεί) σε μία κατάσταση που εν γνώσει του θα του διεγείρει έντονα (θετικά ή αρνητικά) συναισθήματα (Gross & Thomson, 2007). Η κατάσταση αυτή μπορεί να σχετίζεται με συγκεκριμένους ανθρώπους, μέρη ή αντικείμενα (Gross, 1998).

Το επόμενο σημείο όπου μπορεί να επιτευχθεί ρύθμιση των συναισθημάτων είναι η ενεργή προσπάθεια για τροποποίηση της κατάστασης, στην οποία το άτομο έχει ήδη εμπλακεί. Ο βαθμός ελέγχου που το άτομο μπορεί να ασκήσει στην κατάσταση, καθώς και το γεγονός ότι η απόπειρα τροποποίησης της κατάστασης μπορεί να οδηγήσει σε μία νέα, απρόβλεπτη κατάσταση, αποτελούν ενδιαφέρουσες συνιστώσες της συναισθηματικής ρύθμισης σε αυτό το σημείο της διαδικασίας (Gross, 1998).

Ακολουθεί η αλλαγή στην εστίαση της προσοχής, η οποία μπορεί να γίνει μέσω του περισπασμού (distraction), της συγκέντρωσης (concentration) ή του μηρυκασμού (rumination). Με τον όρο περισπασμός νοείται η εστίαση της προσοχής σε διαστάσεις της κατάστασης που είναι συναισθηματικά ουδέτερες (ούτε αυξάνουν, ούτε μειώνουν το συναίσθημα). Η συγκέντρωση, ως διεργασία εστίασης της προσοχής, δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να απασχολεί τους γνωστικούς ή συναισθηματικούς του πόρους σε κάτι

πολύ συγκεκριμένο. Στην περίπτωση του μηρυκασμού, η προσοχή εστιάζεται συνήθως σε κάποιο συναίσθημα και στις επιπτώσεις του. Οι παραπάνω στρατηγικές μπορούν να αλλάξουν την εστίαση της προσοχής (Gross, 1998).

Η συναισθηματική απόκριση σε μία κατάσταση δεν αποτελεί τετελεσμένο γεγονός· εξαρτάται από τον τρόπο που το συναίσθημα γίνεται αντιληπτό από το άτομο. Η αντίληψη του ατόμου μπορεί να αλλάξει το συναίσθημα, κι αυτό είναι το τέταρτο σημείο όπου μπορεί να επιτελεστεί η συναισθηματική ρύθμιση. Η αλλαγή στον τρόπο που το άτομο σκέφτεται και αξιολογεί την κατάσταση ή τη διαχείριση της κατάστασης, μπορεί να επιφέρει αλλαγές στον συναισθηματικό αντίκτυπο που η κατάσταση έχει (Gross & Thomson, 2007). Ένας τρόπος γνωστικής αλλαγής που έχει προσελκύσει ερευνητικό ενδιαφέρον είναι η γνωστική επανεκτίμηση (cognitive reappraisal), η οποία αναφέρεται στην τροποποίηση του νοήματος μίας κατάστασης, έτσι ώστε το νέο νόημα να μειώνει τον συναισθηματικό αντίκτυπο (Gross & Thomson, 2007).

Τέλος, σε αντίθεση με όλες της προηγούμενες στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, η ρύθμιση της απόκρισης (response modulation) πραγματοποιείται μετά την έναρξη των διαδικασιών απόκρισης. Σε τούτη την περίπτωση το άτομο έχει επίγνωση του συναισθήματος που αισθάνεται και προσπαθεί να ελέγξει τον τρόπο που το βιώνει, καταστέλλοντας τις σωματικές και συμπεριφοριστικές αντιδράσεις του (Gross & Thomson, 2007).

Όπως αναφέρει ο Gross (1999) οι άνθρωποι έχουν αναπτύξει πολλές και διάφορες στρατηγικές για τη ρύθμιση του συναισθήματος, όπως για παράδειγμα την ανάκληση αναμνήσεων, τη προσφορά βοήθειας, τη σωματική άσκηση, την αναζήτηση κοινωνικής στήριξης, τη χρήση ουσιών και τη σύγκριση με το κοινωνικό επίπεδο άλλων ανθρώπων. Ωστόσο, οι παραπάνω στρατηγικές αποτελούν αντικείμενο μελέτης άλλων επιστημόνων. Το έργο του Gross (1999) εστιάστηκε σε δύο βασικές στρατηγικές ρύθμισης: τη γνωστική επανεκτίμηση (cognitive reappraisal) και την εκφραστική καταστολή (expressive suppression). Σε αυτές τις δύο στρατηγικές βασίζεται και η παρούσα εργασία.

2.3.4 Δύο βασικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης

Η κεντρική υπόθεση πάνω στην οποία βασίζεται η θεωρία της γνωστικής επανεκτίμησης (cognitive reappraisal) είναι ότι η παραγωγή των συναισθημάτων προκύπτει από την εκτίμηση μίας κατάστασης (και όχι από την ίδια την κατάσταση)

(Gross, 1998). Συνεπώς, η συναισθηματική ρύθμιση επιτυγχάνεται μέσω της αλλαγής στη νοηματοδότηση της κατάστασης (Gross, 1999). Για παράδειγμα, η ένταση των συναισθημάτων που βιώνει ένας άνθρωπος βλέποντας σκηνές βίας στην τηλεόραση μπορεί να μειωθεί αν ο άνθρωπος αυτός σκεφτεί ότι τα στιγμιότυπα που βλέπει είναι σκηνοθετημένα και όχι πραγματικά. Ευρήματα εμπειρικών ερευνών επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα της γνωστικής επανεκτίμησης, ως στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης (Weber et al., 2014) και μάλιστα τη συνδέουν με αυξημένη προσαρμοστικότητα στην απόκριση (adaptive responding), καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις και αυξημένη ψυχολογική ευημερία (psychological well being) (Garnefski & Kraaij, 2006· Gross & John, 2003· Mauss et al., 2007c). Επιπλέον, η γνωστική επανεκτίμηση έχει φανεί να συσχετίζεται αρνητικά με ενδεχομένως επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα και η εμπλοκή σε καυγάδες έπειτα από χρήση αλκοόλ (Magar et al., 2008).

Ένα εύρημα που παρουσιάζει ενδιαφέρον και κρίνεται άξιο αναφοράς είναι ότι η αποτελεσματικότητα της γνωστικής επανεκτίμησης εξαρτάται από τον τύπο της κατάστασης που πυροδοτεί την παραγωγή συναισθημάτων. Για παράδειγμα, ο Gross (1999) αναφέρεται σε ένα πείραμα κατά το οποίο τα υποκείμενα της έρευνας εκτέθηκαν σε εικόνες ωμής πραγματικότητας από τη μαγνητοσκόπηση μίας ιατρικής εγχείρησης και δεν κατάφεραν να προβούν σε γνωστική επανεκτίμηση των ερεθισμάτων που δέχτηκαν. Αντιθέτως, η γνωστική επανεκτίμηση φάνηκε να βρίσκει εφαρμογή σε περιπτώσεις όπου τα ερεθίσματα δεν ήταν τόσο έντονα ή ήταν διαφορετικού τύπου (Gross, 1999). Σε ένα άλλο πείραμα, για παράδειγμα, όπου τα υποκείμενα έγιναν δέκτες φραστικής βίας από τον πειραματιστή (Stemmler, 1997 στο Gross, 1999), η γνωστική επανεκτίμηση κατάφερε να οδηγήσει σε μείωση των φυσιολογικών αντιδράσεων του σώματος των συμμετεχόντων.

Η δεύτερη βασική στρατηγική για τη ρύθμιση του συναισθήματος είναι η προσπάθεια για καταστολή της έκφρασης (expressive suppression) ενός συναισθήματος που έχει ήδη δημιουργηθεί (Gross, 1999). Τα αποτελέσματα από τη χρήση της στρατηγικής αυτής ποικίλουν. Η προσπάθεια για καταστολή της έκφρασης του συναισθήματος έχει φανεί να οδηγεί σε εξασθένιση μνήμης (κατά την περίοδο καταστολής) (Richard & Gross, 1999 στο Niedenthal et al., 2011), σε ενεργοποίηση των περιοχών του εγκεφάλου που συνδέονται με την πυροδότηση συναισθημάτων - όπως είναι η αμυγδαλή (Goldin et al., 2008), και σε αυξημένη λειτουργία του συμπαθητικού νευρικού συστήματος (Demaree et al., 2006). Οι σωματικές αντιδράσεις (καρδιαγγειακό σύστημα, ηλεκτροδερμικότητα) τείνουν να αυξάνονται κι όχι να μειώνονται (Gross,

1999· Ochsner & Gross, 2004· Larsen & Prizmic, 2005· Mauss et al., 2007c). Οι Brans et al. (2013) υποστηρίζουν ότι η συγκεκριμένη στρατηγική φαίνεται να είναι περισσότερο αποτελεσματική στις περιπτώσεις εκείνες όπου η ρύθμιση στοχεύει στη μείωση του θετικού συναισθήματος, και όχι στις περιπτώσεις όπου το επιθυμητό αποτέλεσμα είναι η μείωση του αρνητικού συναισθήματος - το οποίο αντί να μειωθεί, ενδέχεται να αυξηθεί. Το αντίθετο φαίνεται να υποστηρίζεται από τα ευρήματα μίας μετα-αναλυτικής έρευνας των Webb et al. (2012), όπου η προσπάθεια για περιορισμό της εκδήλωσης των αρνητικών συναισθημάτων είναι επιτυχής και όντως οδηγεί στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Σε παρόμοιο συμπέρασμα καταλήγουν και οι Geisler και Schröder-Abé (2015), οι οποίοι ισχυρίζονται ότι η χρήση της στρατηγικής αυτής μπορεί να φανεί ωφέλιμη για ανθρώπους με υψηλή αυτορρύθμιση (self-regulation), αλλά επιβλαβής για ανθρώπους με χαμηλή αυτορρύθμιση. Τέλος, υπάρχουν έρευνες όπως των Egloff et al. (2006), οι οποίες δεν καταλήγουν σε κάποια θετική ή αρνητική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης αυτής της στρατηγικής και της αποτελεσματικότητάς της, και άλλες, που εξετάζουν την αποτελεσματικότητά της σε σχέση με άλλους παράγοντες - όπως για παράδειγμα με τη χρήση κατάλληλων αντιπερισπασμών (Vogt & De Houwer, 2014).

Σε γενικές γραμμές, η στρατηγική της γνωστικής επανεκτίμησης θεωρείται πως είναι πιο αποτελεσματική και επωφελής στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης συγκριτικά με την καταστολή της έκφρασης του συναισθήματος, χωρίς αυτό να ισχύει απόλυτα για κάθε άνθρωπο, σε κάθε περίπτωση, κάθε δεδομένη χρονική στιγμή (Ochsner & Gross, 2004· Webb et al., 2012· Wang et al., 2014· Brockman et al., 2017).

2.3.5 Μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης

Ένα από τα πρώτα ψυχομετρικά εργαλεία που αποσκοπούσαν στη μέτρηση της ρύθμισης των συναισθημάτων, ήταν το “Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)” των Carnefski et al. (2001). Το “CERQ” εξετάζει τη συχνότητα χρήσης εννέα διαφορετικών γνωστικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης μέσα από 36 ερωτήσεις. Πλεονέκτημα του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου είναι η διεξοδική διερεύνηση πολλών γνωστικών στρατηγικών. Από την άλλη, η έλλειψη μέτρησης διαφορετικών τύπων ρύθμισης του συναισθήματος (για παράδειγμα, στρατηγικές σε συμπεριφοριστικό επίπεδο) αποτελεί ένα βασικό του μειονέκτημα.

Το 2003 οι Gross και John παρουσίασαν το “Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)”, ένα ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση δύο κεντρικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης: της γνωστικής επανεκτίμησης και της εκφραστικής καταστολής. Την ίδια χρονική περίοδο, οι Grat και Roemer διερευνούσαν τους παράγοντες εκείνους που έμοιαζαν να εμποδίζουν τη λειτουργική και αποτελεσματική συναισθηματική ρύθμιση. Το έργο τους οδήγησε στην κατασκευή του ερωτηματολογίου “Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)” (Grat & Roemer, 2004), με 36 ερωτήσεις που μετράνε έξι παράγοντες: τη μη-αποδοχή των συναισθηματικών αποκρίσεων, τη δυσκολία επιμονής στην επίτευξη στόχων, τη δυσκολία ελέγχου των παρορμήσεων, την έλλειψη συναισθηματικής επίγνωσης, την περιορισμένη πρόσβαση σε στρατηγικές ρύθμισης και την έλλειψη συναισθηματικής ενάργειας.

Αργότερα, το 2007, οι Phillips και Power πρότειναν ένα αυτο-αναφορικό ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση λειτουργικών και δυσλειτουργικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης στους εφήβους. Το “Regulation of Emotions Questionnaire (REQ)” αποτελείται από 19 ερωτήσεις που διερευνούν κατά πόσο οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος βασίζονται σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς πόρους και κατά πόσο είναι λειτουργικές ή δυσλειτουργικές (Phillips & Power, 2007).

Διαφορετικές διαστάσεις συναισθηματικής ρύθμισης, όπως για παράδειγμα τη συναισθηματική ρύθμιση άλλων ανθρώπων και τη βελτίωση ή την επιδείνωση που προκαλείται στο συναίσθημα ως αποτέλεσμα της ρύθμισης, επιχείρησαν να μετρήσουν οι Niven et al. (2011) κατασκευάζοντας το ερωτηματολόγιο “Emotion Regulation of Others and Self (EROS)”. Χρησιμοποιώντας δύο διαφορετικά δείγματα, η Niven και οι συνεργάτες της κατέληξαν σε ένα μοντέλο τεσσάρων παραγόντων: τη βελτίωση του συναισθήματος του εαυτού, την επιδείνωση του συναισθήματος του εαυτού, τη βελτίωση του συναισθήματος των άλλων και την επιδείνωση του συναισθήματος των άλλων. Στη συναισθηματική ρύθμιση άλλων ανθρώπων εστιάστηκε και το έργο των Hofmann et al. (2016), οι οποίοι κατασκεύασαν το “Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ)”, ένα εργαλείο για τη μέτρηση της διαπροσωπικής συναισθηματικής ρύθμισης.

2.3.6 Συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση

Από τα παραπάνω, γίνεται σαφές ότι η συναισθηματική ρύθμιση βασίζεται σε συνειδητές, ελεγχόμενες διεργασίες που στοχεύουν στην τροποποίηση της έντασης, της συχνότητας ή της χροιάς ενός συναισθήματος σε βιωματικό, συμπεριφοριστικό και

σωματικό επίπεδο. Ωστόσο, η θεωρία της συνειδητής και ελεγχόμενης συναισθηματικής ρύθμισης δεν επαρκεί για να περιγράψει τη ρύθμιση συναισθημάτων, όταν η διαδικασία γίνεται αυτόματα ή όταν γίνεται χωρίς το άτομο να έχει επίγνωση της αλλαγής στην οποία στοχεύει η ρύθμιση. Οι Gyurak et al. (2011) πρότειναν ένα θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο συμπεριλαμβάνονται τόσο συνειδητές όσο μη συνειδητές διαδικασίες συναισθηματικής ρύθμισης, όπως για παράδειγμα η αυτοματοποιημένη λόγω συνήθειας συναισθηματική ρύθμιση (habitual emotion regulation).

Με τον όρο μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση νοείται η συναισθηματική ρύθμιση που γίνεται αυτόματα, χωρίς να υπάρχει πρόθεση ή συνειδητή προσπάθεια εκ μέρους του ατόμου για τροποποίηση των συναισθημάτων (Bargh & Williams, 2007· Mauss et al., 2007a· Koole & Rothermund, 2011). Αυτού του τύπου η συναισθηματική ρύθμιση μοιάζει να συνδέεται με την επιδίωξη μη συνειδητών στόχων (Webb et al., 2015) και να αποτελεί μία ευέλικτη και δυναμική διεργασία (Bargh & Morsella, 2008· Hassin, 2005· Mauss et al., 2007b· Hassin et al., 2009).

Η μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική, καθότι δεν απασχολεί τη σκέψη του ατόμου: επιτρέπει στο άτομο να εστιάζει την προσοχή του σε συνειδητούς στόχους και διαδικασίες χωρίς συναισθηματικούς περισπασμούς (Koole & Rothermund, 2011). Κατά τη διάρκεια της μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης, το άτομο διαμορφώνει μία εικόνα για την κατάσταση την οποία θεωρεί πραγματική, αφού δεν έχει επίγνωση των ασυνείδητων μηχανισμών που έχουν εμπλακεί στη δημιουργία αυτής της εικόνας. Δύο τέτοιοι μηχανισμοί, για παράδειγμα, θα μπορούσαν να είναι η επιλεκτικότητα της προσοχής και οι προκαταλήψεις που επηρεάζουν τις συναισθηματικές διαδικασίες. Τούτο μοιάζει να αυξάνει την αποτελεσματικότητα της μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης συγκριτικά με τη γνωστική επανεκτίμηση της συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης, καθώς η δεύτερη χρειάζεται συνειδητή προσπάθεια για να επιτευχθεί, ενώ δεν γίνεται το ίδιο εύκολα αποδεκτή ως αυθεντική διεργασία (Koole & Rothermund, 2011).

Οι Braunstein et al. (2017) κατέδειξαν ότι το δυικό μοντέλο της συναισθηματικής ρύθμισης που τη διακρίνει σε συνειδητή (ελεγχόμενη) και μη συνειδητή (αυτόματη), δε δύναται να συμπεριλάβει στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης που μοιράζονται στοιχεία και από τις δύο αυτές διαστάσεις. Ένα παράδειγμα τέτοιας στρατηγικής αποτελεί η αυτόματη επιδίωξη στόχων (automatic goal pursuit) των Mauss et al. (2007b), η οποία, παρότι είναι μη συνειδητή, βασίζεται σε ελεγχόμενες διεργασίες. Για τούτον τον λόγο, πρότειναν ένα θεωρητικό πλαίσιο όπου διαχωρίζεται η διαδικασία της

συναισθηματικής ρύθμισης (η οποία μπορεί να είναι περισσότερο αυτόματη ή περισσότερο ελεγχόμενη) από τους επιδιωκόμενους στόχους (οι οποίοι μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο συνειδητοί). Κατ' αυτόν τον τρόπο δημιουργούνται τέσσερις τύποι συναισθηματικής ρύθμισης: η συνειδητή - ελεγχόμενη, η μη συνειδητή - ελεγχόμενη, η μη συνειδητή - αυτόματη και η συνειδητή - αυτόματη καθώς και οι μεταξύ τους διαβαθμίσεις (Braunstein et al., 2017).

Η παρούσα εργασία εστιάζει στη συνειδητή (ελεγχόμενη) και στη μη συνειδητή (μερικώς ελεγχόμενη) συναισθηματική ρύθμιση. Ο πρώτος τύπος συναισθηματικής ρύθμισης καθώς και οι δύο βασικές στρατηγικές για την επίτευξή της, έχουν ήδη παρουσιαστεί. Στη συνέχεια η εργασία θα επικεντρωθεί στη μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση και τη σχέση της με τους μηχανισμούς άμυνας του εγώ.

2.3.7 Συναισθηματική ρύθμιση και μηχανισμοί άμυνας του εγώ

Οι Rice και Hoffman (2014) αντιπαρέβαλαν την έννοια της μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης με την έννοια των μηχανισμών άμυνας του εγώ, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι ενδεχομένως πρόκειται για εννοιολογικές κατασκευές που αναφέρονται στο ίδιο πράγμα, τουτέστιν τον μη συνειδητό τρόπο ρύθμισης των συναισθημάτων.

Σύμφωνα με το διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο ψυχικών διαταραχών (DSM-IV, σελ. 751), οι μηχανισμοί άμυνας περιγράφονται ως *«αυτόματες ψυχολογικές διεργασίες οι οποίες προστατεύουν το άτομο από το άγχος και από την επίγνωση εσωτερικών ή εξωτερικών κινδύνων ή στρεσογόνων παραγόντων. Ως επί το πλείστον, τα άτομα αγνοούν τη ύπαρξη αυτών των διεργασιών καθώς εκτελούνται. Οι μηχανισμοί άμυνας διαμεσολαβούν και ρυθμίζουν την αντίδραση του ατόμου στην περίπτωση συναισθηματικών συγκρούσεων, καθώς και στην περίπτωση που ασκείται πίεση από εσωτερικούς και εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες»*.

Ο άνωθεν ορισμός μοιάζει να συμπίπτει σε αρκετά σημεία με τον ορισμό που δίνουν οι Koole και Rothermund (2011, σελ. 390) για τη μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση: *«Ως μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να οριστεί οποιαδήποτε διεργασία εκτελείται χωρίς να χρειάζεται συνειδητή εποπτεία ή πρόθεση εκ μέρους του ατόμου και η οποία στοχεύει στην τροποποίηση της ποιότητας, της έντασης ή της διάρκειας μία συναισθηματικής απόκρισης. Η μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να υποκινηθεί χωρίς οι άνθρωποι να αντιληφθούν ότι εμπλέκονται σε κάποιο είδος*

συναισθηματικής ρύθμισης και χωρίς να έχουν κάποια συνειδητή πρόθεση για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους».

Οι Rice και Hoffman (2014) συνδέουν τη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση με τους μηχανισμούς αντιμετώπισης (coping mechanisms), υπογραμμίζοντας ότι πρόκειται για μία προσαρμογή του ατόμου με στόχο την επίτευξη ενός επιθυμητού συναισθηματικού αποτελέσματος. Το αντίστοιχο μοιάζει να συμβαίνει σε μη συνειδητό επίπεδο με τους μηχανισμούς άμυνας του εγώ. Ο Vaillant (1971, 1993) ανέπτυξε ένα ιεραρχικό μοντέλο για τους μηχανισμούς άμυνας, στο οποίο ενσωμάτωσε συνειδητές στρατηγικές αντιμετώπισης (όπως για παράδειγμα την εκτόνωση του άγχους μέσα από εποικοδομητικές ασχολίες ή τη συναισθηματική ανακούφιση μέσω της κατανάλωσης φαγητού). Το ιεραρχικό αυτό μοντέλο διέκρινε μεταξύ ώριμων, νευρωτικών και ανώριμων μηχανισμών άμυνας, με τους πρώτους να συσχετίζονται με την περισσότερο επιτυχημένη και αποτελεσματική προσαρμογή του ατόμου στη ζωή. Στους ώριμους μηχανισμούς άμυνας ανήκουν, για παράδειγμα, η χρήση του χιούμορ (humor), η μετουσίωση (sublimation) και η πρόβλεψη/προετοιμασία (anticipation). Το αντίθετο συμβαίνει με τους ανώριμους μηχανισμούς άμυνας, οι οποίοι φαίνεται να εμποδίζουν την καλή προσαρμογή του ατόμου στην πραγματικότητα. Ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας είναι η άρνηση (denial), η προβολή (projection), η εκδραμάτιση (acting out) και άλλοι. Τέλος, οι νευρωτικοί μηχανισμοί άμυνας (π.χ. ο ψευδο-αλτρουισμός (pseudo-altruism), η εξιδανίκευση (idealization)) αναφέρονται σε μηχανισμούς που χρησιμοποιούν όλοι οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως καλής ή κακής προσαρμογής (Vaillant, 1971).

Η υπόθεση του Freud ότι υπάρχει ένα νευρωνικό δίκτυο υπεύθυνο για τους μηχανισμούς άμυνας (Hentschel et al., 2004 στο Rice & Hoffman,2014) μοιάζει να υποστηρίζεται από τα σύγχρονα ευρήματα στο πεδίο των νευροεπιστημών, σύμφωνα με τα οποία οι περιοχές του εγκεφάλου οι οποίες ενεργοποιούνται και ευθύνονται για τη μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση είναι διαφορετικές από εκείνες που ενεργοποιούνται και ευθύνονται για τη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση (Etkin et al., 2015· Braunstein et al., 2017). Διεργασίες που επιτρέπουν τη δημιουργία συνάψεων μεταξύ των νευρώνων του εγκεφάλου έχει αποδειχθεί ότι λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικές χρονικές περιόδους για διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου (Fuster, 2002). Οι Casey et al. (2011) υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι αδυνατούν να αναπτύξουν στρατηγικές συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης πριν την ενηλικίωση, καθώς οι περιοχές του εγκεφάλου στις οποίες μπορεί να λάβει χώρα η συνειδητή ρύθμιση των

συναισθημάτων αναπτύσσονται πολύ αργότερα από αυτές όπου εδράζεται η μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το ότι παρά τις βιολογικές διαφορές που αναφέρθηκαν παραπάνω, μοιάζει να υπάρχει σχέση μεταξύ της συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης και των μηχανισμών άμυνας του εγώ, ως προς την προσαρμοστικότητα και τη λειτουργικότητά τους (adaptiveness). Η γνωστική επανεκτίμηση, ως αποτελεσματική στρατηγική συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης, σχετίζεται θετικά με τους ώριμους μηχανισμούς άμυνας. Το αντίστοιχο ισχύει για την εκφραστική καταστολή και τους ανώριμους μηχανισμούς άμυνας (Sala et al., 2015). Το εύρημα αυτό ενισχύει το επιχείρημα υπέρ της θεώρησης των μηχανισμών άμυνας του εγώ, ως μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση.

Για τη μέτρηση των μηχανισμών άμυνας του εγώ, οι Bond et al. (1983) ανέπτυξαν το Defense Mechanisms Questionnaire, ένα ερωτηματολόγιο το οποίο παρουσιάζεται στο δεύτερο μέρος της παρούσας εργασίας.

Στο σημείο αυτό ολοκληρώνεται το πρώτο μέρος της εργασίας, σκοπός του οποίου ήταν μία συγκροτημένη ιστορική και βιβλιογραφική ανασκόπηση των εννοιών που πραγματεύεται η παρούσα ερευνητική εργασία. Στο επόμενο μέρος αποτυπώνονται τα ερευνητικά ερωτήματα και παρουσιάζεται αναλυτικά η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων. Το δεύτερο μέρος ολοκληρώνεται με τη διατύπωση των συμπερασμάτων που προέκυψαν από τα αποτελέσματα της έρευνας, καθώς και με προτάσεις για πιθανές εφαρμογές των ευρημάτων της έρευνας στη συμβουλευτική.

ΜΕΡΟΣ Β

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΣΚΟΠΟΣ, ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της επίδρασης της εργατικότητας/ επιμονής (grit) στην ψυχολογική ευημερία (psychological well-being), και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της συνειδητής (explicit) και μη συνειδητής (implicit) συναισθηματικής ρύθμισης (emotion regulation) στην παραπάνω επίδραση, σε προπτυχιακούς φοιτητές ανώτερων εκπαιδευτικών και τεχνολογικών ιδρυμάτων.

Τα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία θα επιχειρήσει να απαντήσει η παρούσα έρευνα, είναι τα εξής:

(α) Υπάρχουν διαφορές στους μέσους όρους της εργατικότητας, της ψυχολογικής ευημερίας, της συνειδητής και της μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των προπτυχιακών φοιτητών;

(β) Ποιος είναι ο βαθμός συσχέτισης μεταξύ εργατικότητας/επιμονής, ψυχολογικής ευημερίας, συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης στους προπτυχιακούς φοιτητές;

(γ) Ποια είναι η συμβολή της εργατικότητας/επιμονής στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας στους προπτυχιακούς φοιτητές;

(δ) Σε ποιο βαθμό διαμεσολαβεί η συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/επιμονή στους προπτυχιακούς φοιτητές;

(ε) Σε ποιο βαθμό διαμεσολαβεί η μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/επιμονή στους προπτυχιακούς φοιτητές;

Στο επόμενο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για την απάντηση των παραπάνω ερευνητικών ερωτημάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Σε τούτο το κεφάλαιο περιγράφεται αναλυτικά η ερευνητική μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για την εκπλήρωση του ερευνητικού σκοπού και στόχων της παρούσας ερευνητικής εργασίας προκαθορισμένου σχεδίου. Αρχικά, γίνεται μία λεπτομερή παρουσίαση των δημογραφικών στοιχείων των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα. Στη συνέχεια ακολουθεί μία σύντομη παρουσίαση των ψυχομετρικών εργαλείων που επιλέχθηκαν για να συγκροτήσουν το ερωτηματολόγιο της έρευνας. Τέλος, παρουσιάζεται η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων.

4.1 Περιγραφή του δείγματος

Το δείγμα της έρευνας αποτελούν 459 προπτυχιακοί φοιτητές ανώτατων εκπαιδευτικών και τεχνολογικών ιδρυμάτων, ηλικίας 18 έως 25 ετών (*Μ.Ο* = 21.18, *Δμ* = 21, *Τ.Α* = 1.8) εκ των οποίων περίπου τα δύο τρία (65.4%) είναι γυναίκες.

Οι φοιτητές διαμένουν σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας, πλησίον του εκπαιδευτικού ή τεχνολογικού ιδρύματος στο οποίο σπουδάζουν: Κομοτηνή, Καβάλα, Θεσσαλονίκη, Φλώρινα, Ιωάννινα, Κοζάνη, Βόλο, Πάτρα, Κόρινθο, Αθήνα, Πειραιά, Ρόδο, Ηράκλειο Κρήτης, με τους περισσότερους να βρίσκονται στην Αθήνα και στον Πειραιά (*N* = 121), στην Πάτρα (*N* = 81) και στο Ηράκλειο Κρήτης (*N* = 77). Το δείγμα των φοιτητών προέρχεται από 41 τμήματα και σχολές, τα οποία στεγάζονται σε 23 διαφορετικά ανώτατα εκπαιδευτικά και τεχνολογικά ιδρύματα.

Το εξάμηνο σπουδών στο οποίο φοιτούν οι συμμετέχοντες ποικίλει, με τους περισσότερους να βρίσκονται στο τρίτο, πέμπτο και έβδομο εξάμηνο. Ο μέσος όρος του χρόνου που οι φοιτητές αφιερώνουν για μελέτη είναι 8 ½ περίπου ώρες εβδομαδιαίως (*Δμ* = 6, *Τ.Α* ≈ 9) και η επίδοσή τους χωρίζεται σε πολύ χαμηλή (κάτω από 5, *N* = 9), χαμηλή (5-6, *N* = 53), μέτρια (6-7, *N* = 177), καλή (7-8 ½, *N* = 167) και υψηλή (8 ½-10, *N* = 29).

Οι περισσότεροι φοιτητές (51.3%) μένουν μόνοι τους. Το μεγαλύτερο ποσοστό (53.6%) των φοιτητών δηλώνει πολύ ικανοποιημένο με τις συνθήκες διαβίωσης, ανεξάρτητα από το αν μένουν μόνοι ή με συγγενή ή φίλο. Ως προς την εργασία, τα τρία τέταρτα των φοιτητών (74.9%) δήλωσε ότι δεν εργάζεται. Ορισμένοι φοιτητές εργάζονται κάποιες ημέρες της εβδομάδας (16.6%) και οι υπόλοιποι εργάζονται κάποιες

ώρες καθημερινά ή έχουν πλήρες ωράριο. Το 59.5% έχει αναπτύξει και διατηρεί μία συντροφική/ερωτική σχέση.

Παρότι δεν χρησιμοποιούνται όλες οι παραπάνω πληροφορίες κατά την ανάλυση των δεδομένων και την εξαγωγή συμπερασμάτων, κρίθηκε σημαντικό να παρατεθούν ώστε να μπορεί να σχηματιστεί από τον αναγνώστη μία ολοκληρωμένη εικόνα για τα χαρακτηριστικά του δείγματος, καθώς και για να επιβεβαιωθεί ότι η στρωματοποιημένη δειγματοληψία επιτεύχθηκε σε έναν ικανοποιητικό βαθμό.

4.2 Ψυχομετρικά εργαλεία

Για την εκπλήρωση του σκοπού και των στόχων της παρούσας ερευνητικής εργασίας, χρησιμοποιήθηκαν τέσσερα ψυχομετρικά εργαλεία, βάσει των οποίων συγκροτήθηκε ένα ερωτηματολόγιο με κλειστές ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο παρατίθεται στο Παράρτημα Ι. Τα ψυχομετρικά εργαλεία παρουσιάζονται στη συνέχεια.

4.2.1 Μέτρηση της εργατικότητας/επιμονής (grit)

Για τη μέτρηση της εργατικότητας/επιμονής, οι Duckworth et al. (2007) κατασκεύασαν το εργαλείο “Original Grit Scale (Grit-O)”, το οποίο αποτελείται από 12 προτάσεις. Οι έξι πρώτες προτάσεις διαμορφώνουν την υποκλίμακα «διατήρηση του ενδιαφέροντος» (consistency of interest) και χρειάζεται να αντιστραφούν πριν την ανάλυση των δεδομένων. Η διατήρηση του ενδιαφέροντος ανιχνεύεται από προτάσεις όπως: *«Συχνά θέτω κάποιον στόχο, αργότερα όμως επιλέγω να κυνηγήσω έναν διαφορετικό στόχο»*. Οι έξι επόμενες ερωτήσεις διαμορφώνουν την υποκλίμακα «επιμονή στην προσπάθεια» (perseverance of effort) και δεν χρειάζονται αντιστροφή. Οι προτάσεις όπως: *«Τελειώνω αυτά που ξεκινώ»* και *«Είμαι εργατικός»* είναι παραδείγματα προτάσεων της δεύτερης υποκλίμακας. Η βαθμολόγηση γίνεται σε μία κλίμακα likert από το 1 έως το 5. Ο μέσος όρος των βαθμολογιών και από τις δύο υποκλίμακες δίνει το τελικό σκορ εργατικότητας/επιμονής.

Δύο χρόνια μετά, οι Duckworth & Quinn (2009) πρότειναν μία συντομευμένη εκδοχή του αρχικού ερωτηματολογίου, το “Short Grit Scale (Grit-S)”, με τέσσερις ερωτήσεις για κάθε υποκλίμακα. Η δεύτερη αυτή εκδοχή φάνηκε να έχει βελτιωμένες ψυχομετρικές ιδιότητες συγκριτικά με την πρώτη (Duckworth & Quinn, 2009).

Μετάφραση του ερωτηματολογίου. Το “Grit-S” δεν υπήρχε διαθέσιμο στα ελληνικά. Για τον λόγο αυτό, ζητήθηκε από μία καθηγήτρια αγγλικής φιλολογίας να μεταφράσει τις προτάσεις του ερωτηματολογίου στα ελληνικά. Έπειτα, έγινε μεταφορά των μεταφρασμένων προτάσεων και πάλι στα αγγλικά από μία δεύτερη καθηγήτρια αγγλικών, ώστε να πραγματοποιηθεί η αντίστροφη διαδικασία και να διαπιστωθεί αν τα μεταφρασμένα ερωτήματα διατηρούσαν το αρχικό τους νόημα. Την επίβλεψη της παραπάνω διαδικασίας είχε αναλάβει ο συντάκτης της παρούσας εργασίας, σε συνεργασία με δύο ψυχολόγους με πιστοποιημένες γνώσεις αγγλικών, για να καταλήξουν από κοινού σε μία όσο το δυνατόν πιο έγκυρη μετάφραση των στοιχείων του ερωτηματολογίου σε ρέουσα γλώσσα, ώστε να γίνεται κατανοητή από τους ανθρώπους στους οποίους σκόπευε να απευθυνθεί (Harkness, 2003). Το ερωτηματολόγιο παρατίθεται στο Παράρτημα ΙΙ. Στάθμιση του εργαλείου δεν κρίθηκε απαραίτητη, εξαιτίας της απλότητας των προτάσεων και της αξιοπιστίας που παρουσιάζει σε χώρες πέραν των Η.Π.Α. Ενδεικτικά, αναφέρεται ότι το Grit-S έχει χρησιμοποιηθεί στη Σουηδία (Vainio & Daukantaitė, 2016), στην Τουρκία (Akin & Arslan, 2014), στην Ινδία (Singh & Jha, 2008), στην Κίνα, στην Κορέα και στην Ιαπωνία (Wang et al., 2017· Kim, 2015), στην Αυστραλία (Sheridan et al., 2015) και σε άλλες χώρες, με τον δείκτη εσωτερικής συνέπειας να είναι σε κάθε περίπτωση αρκετά υψηλότερος από .6. Το Grit-S φάνηκε να έχει καλή εσωτερική συνέπεια και στην παρούσα έρευνα, με υψηλό δείκτη Cronbach’s α για όλη την κλίμακα (α = .83), όπως και για τις δύο υποκλίμακες (α = .75 για την υποκλίμακα «διατήρηση του ενδιαφέροντος» και α = .79 για την υποκλίμακα «επιμονή στην προσπάθεια»).

4.2.2 Μέτρηση της ψυχολογικής ευημερίας

Η ψυχολογική ευημερία μετρήθηκε με την «Κλίμακα Ψυχολογικής Ευζωίας», όπως έχει αποδοθεί στα ελληνικά, ή “Flourising Scale (FS)”, όπως είναι ο πρωτότυπος τίτλος της κλίμακας, των Diener και Biswas-Diener (Diener et al., 2010). Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 8 προτάσεις, οι οποίες αξιολογούν οχτώ διαφορετικές πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας: το νόημα και τον σκοπό στη ζωή, την ύπαρξη υποστηρικτικών και ανταποδοτικών σχέσεων με άλλους, το ενδιαφέρον για τις καθημερινές ασχολίες, τη συμμετοχή στην ευτυχία των άλλων, την αίσθηση ότι το άτομο είναι ικανό να καταφέρει αυτά που θέλει, την αυτο-αποδοχή, την αισιοδοξία και την πεποίθηση ότι το άτομο είναι σεβαστό από άλλους. Για παράδειγμα, η πρόταση: *«Είμαι*

καλό άτομο και ζω μια καλή ζωή» αποσκοπεί στη μέτρηση της αυτο-αποδοχής. Η βαθμολόγηση γίνεται σε μία κλίμακα likert από το 1 έως το 7. Υψηλή βαθμολογία αποτελεί ένδειξη ότι το άτομο διαθέτει αυξημένους ψυχολογικούς πόρους και δυνάμεις από τις οποίες αντλεί για την ευημερία του. Η κλίμακα έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες (Tong & Wang, 2017) και παρουσιάζει αυξημένη εσωτερική συνέπεια. Στην παρούσα ερευνητική εργασία, ο δείκτης Cronbach's *α* ήταν ίσος με .87.

4.2.3 Μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης (συνειδητής)

Η μέτρηση της συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης έγινε χρησιμοποιώντας το «Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης του Συναισθήματος» "Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)" των Gross και John (2003), το οποίο αποτελείται από 10 προτάσεις που αφορούν στην εμπειρία και στην έκφραση του συναισθήματος. Το "ERQ" αποσκοπεί στη μέτρηση δύο κεντρικών στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος: της γνωστικής επανεκτίμησης της κατάστασης που πυροδοτεί το συναίσθημα (προτάσεις 1, 3, 5, 7, 8, 10) και της εκφραστικής καταστολής του συναισθήματος (προτάσεις 2, 4, 6, 9). Για την αξιολόγηση της γνωστικής επανεκτίμησης χρησιμοποιούνται προτάσεις όπως: «Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι». Για τη μέτρηση της εκφραστικής καταστολής, ο συμμετέχων στην έρευνα καλείται να βαθμολογήσει προτάσεις όπως: «Κρατάω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου» ή «Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω». Η βαθμολόγηση γίνεται σε μία κλίμακα likert από το 1 έως το 7. Υψηλή βαθμολογία στις προτάσεις της γνωστικής επανεκτίμησης σημαίνει αυξημένη χρήση αυτής της στρατηγικής. Το αντίστοιχο ισχύει και για τη βαθμολογία στις προτάσεις της εκφραστικής καταστολής. Σημειώνεται ότι οι δύο βαθμολογίες αφορούν δύο διαφορετικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης και δεν συνδυάζονται για να δώσουν μία από κοινού βαθμολογία για τη ρύθμιση του συναισθήματος. Το "ERQ" έχει προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα από τον Κ. Καφέτσιο και έχει δώσει ικανοποιητικά δείγματα εσωτερικής αξιοπιστίας (Σταλίκας και συν., 2012). Στην παρούσα εργασία, ο δείκτης Cronbach's *α* υπολογίστηκε να είναι *α* = .87 για τη γνωστική επανεκτίμηση και *α* = .78 για την εκφραστική καταστολή.

4.2.4 Μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης (μη συνειδητής)

Η μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο για τους μηχανισμούς άμυνας του εγώ "Defense Style Questionnaire (DSQ-40)", (Andrews et al., 1993) το οποίο αποτελείται από 40 προτάσεις. Πρόκειται για τη σύντομη εκδοχή του αρχικού DSQ (Bond et al., 1983) που αποτελούνταν από 88 προτάσεις. Οι μηχανισμοί άμυνας που μελετά το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι 20 στο σύνολό τους: τέσσερις ώριμοι μηχανισμοί άμυνας (χιούμορ, μετουσίωση, προβλέπειν - προσμονή, καταστολή), τέσσερις νευρωτικοί (ακύρωση, ψευδοαλτρουϊσμός, εξιδανίκευση, σχηματισμός εξ αντιδράσεως) και δώδεκα ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας (προβολή, παθητική επιθετικότητα, εκδραμάτιση, μόνωση, υποτίμηση, αυτιστική ονειροπόληση, άρνηση, μετάθεση, διχοτόμηση, διάσχιση, εκλογίκευση, σωματικοποίηση).

Οι προτάσεις του DSQ-40 βαθμολογούνται σε μία κλίμακα likert από το 1 έως το 9. Οχτώ προτάσεις χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση των ώριμων μηχανισμών άμυνας (για παράδειγμα: «Εκτονώνω το άγχος μου κάνοντας κάτι εποικοδομητικό και δημιουργικό»), οχτώ προτάσεις για τους νευρωτικούς μηχανισμούς άμυνας (όπως: «Προσπαθώ να είμαι καλός με ανθρώπους που δε συμπαθώ») και δεκαέξι προτάσεις μετράνε τους ανώριμους μηχανισμούς άμυνας (παραδείγματος χάριν: «Με πιάνει πονοκέφαλος όταν έχω να κάνω κάτι που δεν μου αρέσει» ή «Για μένα οι άνθρωποι είναι καλοί ή κακοί»). Για καθεμιά από τις υποκλίμακες υπολογίζεται ξεχωριστά η βαθμολογία. Άτομα με υψηλότερη βαθμολογία στους ώριμους μηχανισμούς άμυνας κάνουν μεγαλύτερη χρήση αυτής της μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης. Το αντίστοιχο ισχύει για τις άλλες δύο υποκλίμακες. Η εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου έχει φανεί να είναι ικανοποιητική (Andrews et al., 1993). Το DSQ-40 παρουσίασε μέτρια εσωτερική συνέπεια στην παρούσα έρευνα: $\alpha = .55$ για τους ώριμους μηχανισμούς άμυνας, $\alpha = .53$ για τους νευρωτικούς μηχανισμούς άμυνας και $\alpha = .79$ για τους ανώριμους μηχανισμούς άμυνας.

4.3 Μέθοδος συλλογής δεδομένων

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας ψηφιοποιήθηκε (με τη χρήση της εφαρμογής Google Forms) και δοκιμάστηκε πιλοτικά ($n = 4$) για να διαπιστωθεί η σωστή λειτουργία της εφαρμογής. Έπειτα αποστάλθηκε ηλεκτρονικά σε ομάδες (group) φοιτητών οι οποίες στεγάζονταν σε μία ευρέως διαδεδομένη πλατφόρμα διαδικτυακής επικοινωνίας

(Facebook). Η επιλογή των ομάδων έγινε βάσει της στρωματοποιημένης δειγματοληψίας: επιλέχθηκαν ομάδες φοιτητών από διαφορετικές σχολές και τμήματα, διαφορετικών επιστημονικών πεδίων, από διάφορα ανώτατα εκπαιδευτικά και τεχνολογικά ιδρύματα και από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Έγινε προσπάθεια για αναλογική δειγματοληψία όσον αφορά το φύλο. Η δειγματοληψία έλαβε χώρα κατά τον Νοέμβριο του 2017.

Πριν την αποστολή του ερωτηματολογίου, πραγματοποιήθηκε επικοινωνία με τους διαχειριστές των διαδικτυακών ομάδων· αφενός για να ενημερωθούν για την έρευνα, αφετέρου για να τους ζητηθεί να επιτρέψουν την είσοδο του ερευνητή στην ομάδα και τη δημοσιοποίηση του ερωτηματολογίου στην ιστοσελίδα της. Το κείμενο που συνόδευε την ανάρτηση του ερωτηματολογίου έδινε κάποιες βασικές πληροφορίες, διατυπωμένες με τέτοιον τρόπο ώστε να μην προκαταλαμβάνουν τους συμμετέχοντες στην έρευνα (Colin, 2010). Συγκεκριμένα, αναφερόταν το όνομα του ερευνητή και η ιδιότητά του (μεταπτυχιακός φοιτητής), το θέμα της έρευνας υπό τον γενικό τίτλο «ψυχολογικές διαστάσεις της εργατικότητας», ο πληθυσμός στον οποίο απευθύνεται (προπτυχιακούς φοιτητές) και ο χρόνος που απαιτείται για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (10 με 15 λεπτά). Επιπλέον, αναφερόταν ότι η έρευνα γίνεται στο πλαίσιο της εκπόνησης μίας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας, με σκοπό την ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση των φοιτητών να συμμετάσχουν σε αυτή. Το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε μία φορά στην ιστοσελίδα κάθε ομάδας, ώρες και μέρες που οι φοιτητές δεν είχαν μαθήματα (Σαββατοκύριακα, αργίες, διακοπές) ώστε να αυξηθεί η πιθανότητα συμμετοχής τους στην έρευνα.

Στην αρχή του ερωτηματολογίου υπήρχε ένα σύντομο κείμενο το οποίο ενημέρωνε τον συμμετέχοντα για το πλαίσιο στο οποίο διεξάγεται η έρευνα και τον προετοίμαζε για τη διαδικασία που θα ακολουθούσε στη συνέχεια. Καθώς επρόκειτο για αυτο-συμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, κρίθηκε σημαντικό να είναι απλό και κατανοητό, με λίγες, σαφείς και συγκεκριμένες οδηγίες, για την αποφυγή παρανοήσεων και λαθών που ενδεχομένως να μείωναν την εγκυρότητά του (Colin, 2010· Κυριαζή, 2011). Το ερωτηματολόγιο ήταν χωρισμένο σε τέσσερα μέρη (σε αντιστοιχία με τα τέσσερα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν), συν ένα τελευταίο μέρος με τις ερωτήσεις που αφορούσαν στα δημογραφικά. Στην αρχή κάθε μέρους (πλην του τελευταίου), γινόταν υπενθύμιση ότι ο μικρότερος αριθμός της κλίμακας likert δηλώνει ότι η πρόταση που ακολουθεί δεν αντιπροσωπεύει καθόλου τον συμμετέχοντα, ενώ ο μεγαλύτερος αριθμός τον αντιπροσωπεύει απόλυτα. Αυτό ίσχυε σε κάθε περίπτωση,

ανεξαρτήτως ερώτησης, ψυχομετρικού εργαλείου και διαβάθμισης κλίμακας. Στο τελευταίο μέρος, όπου οι ερωτήσεις δεν μοιράζονταν μία ενιαία μορφή, οι οδηγίες για τον τρόπο απάντησης δίνονταν συνοπτικά, εφόσον ήταν αναγκαίο, ακριβώς κάτω από τη διατύπωση της ερώτησης.

Οι συμμετέχοντες, έπειτα από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου επέλεγαν να καταχωρηθούν οι απαντήσεις τους στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων που παρέχει η υπηρεσία Google Forms. Πρόσβαση στη βάση είχε μόνο ο ερευνητής, χρησιμοποιώντας τον προσωπικό του κωδικό.

4.4 Ανάλυση δεδομένων

Αναφέρεται ότι όλες οι αναλύσεις έγιναν με τη χρήση του στατιστικού λογισμικού SPSS (v.24). Συνολικά συλλέχθηκαν 463 ερωτηματολόγια, εκ των οποίων απορρίφθηκαν τέσσερα (ένα λόγω μεγάλης ηλικίας και τρία λόγω ημιτελούς συμπλήρωσης). Η έρευνα, συνεπώς, βασίστηκε σε 459 ερωτηματολόγια.

4.4.1 Αντιμετώπιση ελλειπουσών τιμών

Αρχικά, πραγματοποιήθηκε ανάλυση για τις ελλείπουσες τιμές, από την οποία προέκυψε ότι το ποσοστό των τιμών που έλλειπαν δεν υπερέβαινε το 1% σε καμία από τις προτάσεις του ερωτηματολογίου. Οι τιμές έλλειπαν τυχαία κι όχι συστηματικά, όπως διαπιστώθηκε από τα αποτελέσματα του Little’s MCAR τεστ για κάθε μεταβλητή, τα οποία δεν ήταν στατιστικώς σημαντικά. Ως εκ τούτου, οι τιμές που έλλειπαν συμπληρώθηκαν με τη χρήση της τεχνικής “expectation-maximization (EM)” (Tabachnick & Fidell, 2007).

4.4.2 Μετατροπή των τιμών των μεταβλητών σε τιμές κανονικής κατανομής

Τα ιστογράμματα και τα θηκογράμματα κάθε μεταβλητής παρέπεμπαν σε εικόνα κανονικής κατανομής. Παρότι οι τιμές D και W των κριτηρίων για τον έλεγχο κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov και Shapiro-Wilk ήταν πολύ κοντά στο 1 (πράγμα που σημαίνει ότι κατά πάσα πιθανότητα η μορφή των κατανομών πλησίαζε την κανονική) (Ρούσσος & Τσαούσης, 2011), η στατιστική σημαντικότητα των κριτηρίων ήταν χαμηλότερη από $p = .05$, συνεπώς δεν μπορούσε να γίνει δεκτή η μηδενική υπόθεση (ότι η μορφή της κατανομής των δεδομένων δεν διαφέρει από την κανονική). Για τον

λόγο αυτό, έγινε μετατροπή των δεδομένων ούτως ώστε να πληρούν τις προδιαγραφές κανονικότητας και να μπορεί να πραγματοποιηθεί ανάλυση των δεδομένων με παραμετρικές μεθόδους. Η μετατροπή των δεδομένων βασίστηκε στην πρόταση δύο βημάτων του Templeton (2011). Το πρώτο βήμα αφορούσε στην μετατροπή των αρχικών τιμών της μεταβλητής σε τιμές με στατιστική ομοιομορφία (ποσοστιαία ή κλασματική κατάταξη). Στο δεύτερο βήμα οι προηγούμενες τιμές μετασχηματίστηκαν και πάλι σε τιμές κανονικής κατανομής, με τη βοήθεια του μέσου όρου και της τυπικής απόκλισης των αρχικών τιμών της μεταβλητής. Σημειώνεται ότι από την άνωθεν διαδικασία τροποποίησης των τιμών εξαιρέθηκαν οι μεταβλητές νευρωτικοί μηχανισμοί άμυνας και ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας, οι τιμές των οποίων παρουσίαζαν εξαρχής κανονική κατανομή.

Για τον έλεγχο των ερευνητικών υποθέσεων και την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων, πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω στατιστικές αναλύσεις:

(α) Μονοπαραγοντική ANOVA για τον έλεγχο διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά.

(β) Πολλαπλές συγκρίσεις, στην περίπτωση που η μονοπαραγοντική ANOVA εμφάνιζε στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα, με τη χρήση του κριτηρίου Tukey HSD (Ρούσσος & Τσαούσης, 2011).

(γ) Σε συνέχεια των πολλαπλών συγκρίσεων, πραγματοποιήθηκε παραγοντική ANOVA ανεξάρτητων δειγμάτων, για τον εντοπισμό επιδράσεων παραπάνω από μίας ανεξάρτητης μεταβλητής (π.χ. αν φύλο και ηλικία επιδρούν στην ψυχολογική ευημερία).

(δ) Το κριτήριο *t* χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών ως προς το φύλο. Καθώς εντοπίστηκαν διαφορές στους μέσους όρους όλων σχεδόν των διαμεσολαβητικών μεταβλητών ως προς το φύλο, οι αναλύσεις που ακολούθησαν έγιναν ξεχωριστά για κάθε φύλο.

(ε) Υπολογισμός του συντελεστή συσχέτισης Pearson *r* για τον εντοπισμό σημαντικών και μη σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών.

(στ) Ανάλυση παλινδρόμησης, για τον εντοπισμό και την εξάλειψη έκτοπων τιμών μέσω των στατιστικών διαδικασιών Mahalanobis, Cook’s και Leverage values, προτού πραγματοποιηθεί η ανάλυση διαμεσολάβησης.

(ζ) Ανάλυση απλής παλινδρόμησης, για τον έλεγχο επίδρασης της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία.

(η) Ανάλυση διαμεσολάβησης με τη χρήση του “process” (επιπρόσθετης μακρο-εντολής για το SPSS) του Hayes (2013) για την αξιολόγηση της σημαντικότητας των άμεσων και των έμμεσων επιδράσεων μεταξύ των μεταβλητών.

4.4.3 Βαθμός επίδρασης της διαμεσολάβησης

Οι Preacher & Kelley (2011) θεωρούσαν ότι ο δείκτης κ^2 (kappa squared) μπορούσε να υποδείξει τον βαθμό επίδρασης μίας διαμεσολάβησης καλύτερα από ότι οι έως τότε γνωστές μέθοδοι υπολογισμού του βαθμού επίδρασης. Ωστόσο, οι Wen & Fan (2015) αμφισβήτησαν την αξιοπιστία του κ^2 και πρότειναν τον λόγο της έμμεσης επίδρασης προς τη συνολική επίδραση $P_M = (ab/c)$ ως καταλληλότερη ένδειξη του μεγέθους επίδρασης, ελλείψει αποτελεσματικότερου στατιστικού κριτηρίου. Το συγκεκριμένο έλλειμα επιχείρησαν να καλύψουν οι Lachowicz et al. (2017) προτείνοντας τον δείκτη u (upsilon), ο οποίος ωστόσο δεν έχει μελετηθεί ούτε έχει χρησιμοποιηθεί αρκετά προς το παρόν, με αποτέλεσμα η ερμηνεία του να αποτελεί ένα αμφιλεγόμενο προς το παρόν ζήτημα. Για τον υπολογισμό του μεγέθους της επίδρασης της διαμεσολάβησης στην παρούσα έρευνα προτιμήθηκε η χρήση του P_M και του πλήρως τυποποιημένου συντελεστή της έμμεσης επίδρασης (completely standardized indirect effect).

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάστηκαν τα βήματα που ακολουθήθηκαν για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων. Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή των παραπάνω στατιστικών μεθόδων παρουσιάζονται με λεπτομέρεια στο επόμενο κεφάλαιο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τις στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων της παρούσας εργασίας. Τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης των δεδομένων κατέδειξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους ορισμένων μεταβλητών (ψυχολογικής ευημερίας και ηλικίας, εργατικότητας/επιμονής και μέσου όρου μαθημάτων). Διαφορές στους μέσους όρους ανδρών και γυναικών παρατηρήθηκαν ως προς τη χρήση όλων σχεδόν των στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης. Από την επαγωγική ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης που φάνηκε να έχουν σημαντική επίδραση στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/επιμονή στις γυναίκες, ήταν η γνωστική επανεκτίμηση, οι ώριμοι μηχανισμοί άμυνας και οι ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας. Στους άνδρες δεν παρατηρήθηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαμεσολάβηση στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος, κατά την επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία.

Πίνακας 5.1

Συντομογραφία και αριθμός προτάσεων των υπό διερεύνηση μεταβλητών

Μεταβλητές	Συντομογραφία μεταβλητών	Αριθμός προτάσεων
Εργατικότητα/επιμονή (grit)[a]	Grit	8
Ψυχολογική ευημερία (psychological well-being)[b]	PWB	10
Συναισθηματική ρύθμιση, γνωστική επανεκτίμηση (emotion regulation, cognitive reappraisal)[b]	ER_CR	6
Συναισθηματική ρύθμιση, εκφραστική καταστολή (emotion regulation, expressive suppression)[b]	ER_ES	4
Ώριμοι μηχανισμοί άμυνας του εγώ (mature defense mechanisms)[c]	Mature	8
Νευρωτικοί μηχανισμοί άμυνας του εγώ (neurotic defense mechanisms)[c]	Neurotic	8
Ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας του εγώ (immature defense mechanisms)[c]	Immature	24

a 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από το 1 έως το 5

b 7βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από το 1 έως το 7

c 9βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από το 1 έως το 9

Στον Πίνακα 5.1 παρατίθενται βασικές πληροφορίες για τις υπό διερεύνηση μεταβλητές (συντομογραφία μεταβλητών, αριθμός προτάσεων, εύρος κλίμακας Likert). Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, οι ελάχιστες και οι μέγιστες τιμές, καθώς και ο δείκτης εσωτερικής συνοχής (Cronbach's *a*) των μεταβλητών παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.2.

Πίνακας 5.2

Μέσος όρος, τυπική απόκλιση, ελάχιστη και μέγιστη τιμή, και δείκτης εσωτερικής συνοχής (Cronbach's alpha) για κάθε μεταβλητή

Μεταβλητές	Μ.Ο	Τ.Α	Ελάχιστη	Μέγιστη	Cronbach's *a*
Grit#	3.44	.71	1.39	5.48	.83
PWB#	4.93	1.04	1.96	7.89	.87
ER_CR#	4.34	1.27	.85	7.60	.87
ER_ES#	3.73	1.36	.31	7.64	.78
Mature#	5.34	1.10	2.17	8.38	.55
Neurotic	4.47	1.21	1.50	7.62	.53
Immature	4.32	1.01	1.29	7.87	.79

Μεταβλητές των οποίων τα δεδομένα μετατράπηκαν έτσι ώστε να έχουν μορφή κανονικής κατανομής. Μετά τη μετατροπή σημειώθηκε αλλαγή στο εύρος των τιμών.

Grit: Εργατικότητα/επιμονή, PWB: Ψυχολογική Ευημερία, ER_CR: Γνωστική επανεκτίμηση, ER_ES: Εκφραστική καταστολή, Mature: Ώριμοι μηχανισμοί άμυνας, Neurotic: Νευρωτικοί μηχανισμοί άμυνας, Immature: Ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας

5.1 Διαφορές στους μέσους όρους των μεταβλητών

Για τον εντοπισμό διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά πλην του φύλου (ανώτερο ίδρυμα φοίτησης, εξάμηνο, ώρες μελέτης κ.α.), πραγματοποιήθηκε μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) και έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων (κριτήριο Tukey HSD). Από τα αποτελέσματα φάνηκε να υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ ηλικίας και ψυχολογικής ευημερίας, καθώς και μέσου όρου στα μαθήματα και εργατικότητας/επιμονής.

Ψυχολογική ευημερία και ηλικία. Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά με μικρό μέγεθος επίδρασης ($F(7,451) = 2.42$, $p = .02$, $\omega^2 = .02$) στην ψυχολογική ευημερία φοιτητών διαφορετικής ηλικίας. Συγκεκριμένα, υπήρξε διαφορά στη βαθμολογία ψυχολογικής ευημερίας φοιτητών ηλικίας 18 και 25 ετών (μέση διαφορά =

.96, $p < .05$) και στην ψυχολογική ευημερία των φοιτητών ηλικίας 20 και 25 ετών (μέση διαφορά = .75, $p < .05$). Μεγαλύτερη βαθμολογία στην ψυχολογική ευημερία παρουσίασαν οι μικρότεροι σε ηλικία φοιτητές και στις δύο περιπτώσεις.

Εργατικότητα/επιμονή και μέσος όρος στα μαθήματα. Στατιστικά σημαντική διαφορά με μικρό μέγεθος επίδρασης ($F(4,430) = 3.88$, $p < .01$, $\omega^2 = .03$) εντοπίστηκε στην εργατικότητα/επιμονή των φοιτητών με διαφορετική βαθμολογία στα μαθήματα. Συγκεκριμένα, στατιστικώς σημαντική διαφορά στη βαθμολογία της εργατικότητας/ επιμονής είχαν οι φοιτητές με βαθμολογία μαθημάτων κάτω από πέντε και οι φοιτητές με βαθμολογία μαθημάτων 8½-10 (μέση διαφορά = .76, $p = .04$). Σημαντική διαφορά στην εργατικότητα/επιμονή παρουσίασαν επίσης οι φοιτητές με βαθμολογία μαθημάτων 5-6 και οι φοιτητές με βαθμολογία μαθημάτων 8½-10 (μέση διαφορά = .47, $p = .03$). Και στις δύο περιπτώσεις, αυξημένη εργατικότητα/επιμονή είχαν οι φοιτητές με υψηλότερη βαθμολογία στα μαθήματα.

Πίνακας 5.3

Αποτελέσματα του t-test για τον εντοπισμό διαφορών ως προς το φύλο (N = 459)

Μεταβλητές	t	df	Sig. (2-tailed)	Διαφορά Μ.Ο	Διαστήματα εμπιστοσύνης 95%
Grit	-.23	457	.82	-.01	-.15 έως .12
PWB	.50	457	.62	.05	-.15 έως .25
ER_CR	3.29	457	.01	.40	.16 έως .65
ER_ES	-3.40	457	.01	-.45	-.71 έως -.19
Mature	-2.83	457	.01	-.30	-.51 έως -.09
Neurotic	3.24	283.89	.01	.37	.14 έως .59
Immature	0.64	457	.52	.06	-.13 έως .26

Σημείωση. Το τεστ Levene για την ομοιογένεια των διακυμάνσεων των νευρωτικών μηχανισμών άμυνας παρουσίασε στατιστικώς σημαντικό αποτέλεσμα (p =.05). Για τον λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκαν οι τιμές του t-test για τις άνισες διακυμάνσεις.

Grit: Εργατικότητα/επιμονή, PWB: Ψυχολογική Ευημερία, ER_CR: Γνωστική επανεκτίμηση, ER_ES: Εκφραστική καταστολή, Mature: Ώριμοι μηχανισμοί άμυνας, Neurotic: Νευρωτικοί μηχανισμοί άμυνας, Immature: Ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας

Ο έλεγχος για τον εντοπισμό των διαφορών στους μέσους όρους των μεταβλητών μεταξύ γυναικών και ανδρών πραγματοποιήθηκε με το παραμετρικό κριτήριο *t*. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης κατέδειξαν ότι υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά

στους μέσους όρους των γυναικών και των ανδρών ως προς τη χρήση των παρακάτω στρατηγικών συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης: τη γνωστική επανεκτίμηση, την εκφραστική καταστολή, τους ώριμους μηχανισμούς άμυνας και τους νευρωτικούς μηχανισμούς άμυνας. Τα αποτελέσματα του *t-test* παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.3.

Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ότι ο μέσος όρος της γνωστικής επανεκτίμησης στις γυναίκες (*M.O* = 4.48, *T.A* = 1.26) ήταν σημαντικά μεγαλύτερος από τον μέσο όρο των ανδρών (*M.O.* = 4.08, *T.A* = 1.25) (t (457) = 3.29, $p < .01$) με διαφορά μέσων όρων .4 [95% *CI* (.16, .65)]. Το αντίθετο φάνηκε να ισχύει για τους μέσους όρους στην εκφραστική καταστολή, όπου οι άνδρες είχαν σημαντικά μεγαλύτερο μέσο όρο (*M.O* = 4.03, *T.A* = 1.30) από τις γυναίκες (*M.O* = 3.58, *T.A* = 1.37) (t (457) = -3.40, $p < .01$), με τη διαφορά μεταξύ των δύο μέσων όρων να υπολογίζεται στο -.45 [95% *CI* (-.71, -.19)].

Μεγαλύτερη βαθμολογία στη χρήση ώριμων μηχανισμών άμυνας φάνηκε να συγκεντρώνουν οι άνδρες (*M.O* = 5.54, *T.A* = 1.01) συγκριτικά με τις γυναίκες (*M.O* = 5.23, *T.A* = 1.13) (t (457) = -2.83, $p < .01$), με τη διαφορά των μέσων όρων να είναι -.30 [95% *CI* (-.51, -.09)]. Το αντίθετο φάνηκε να ισχύει για τους νευρωτικούς μηχανισμούς άμυνας, όπου οι γυναίκες εμφάνισαν σημαντικά μεγαλύτερο μέσο όρο (*M.O* = 4.60, *T.A* = 1.04) από τον μέσο όρο των ανδρών (*M.O* = 5.54, *T.A* = 1.01) (t (281,65) = 3.26, $p < .01$). Η διαφορά των μέσων όρων στη δεύτερη περίπτωση ήταν .37 [95% *CI* (.14, .60)].

5.2 Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών

Καθότι προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μέσων όρων των μεταβλητών ως προς το φύλο, ο υπολογισμός των συσχετίσεων έγινε ξεχωριστά για κάθε φύλο. Για τη συγκεκριμένη ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson r, καθώς πληρούνταν οι προϋποθέσεις για τη χρήση αυτού του συντελεστή. Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων παρατίθενται στον Πίνακα 5.4.

Ύπαρξη μέτριας συσχέτισης (Κατσής και συν., 2010), στατιστικώς σημαντικής, παρατηρείται μεταξύ της εργατικότητας/επιμονής και ψυχολογικής ευημερίας τόσο στις γυναίκες (r(457) = .52, $p < .01$), όσο στους άντρες (r(457) = .45, $p < .01$). Συσχέτιση σημειώνεται επίσης μεταξύ της γνωστικής επανεκτίμησης και της ψυχολογικής ευημερίας, και στα δύο φύλα, με τον συντελεστή συσχέτισης να είναι κατά .12 μεγαλύτερος στις γυναίκες (r(457) = .44, $p < .01$), όπου η συσχέτιση φαίνεται να είναι μέτρια, από ότι στους άνδρες (r(457) = .32, $p < .01$), όπου η συσχέτιση είναι μικρή.

Τέλος, άξια αναφοράς κρίνεται και η ύπαρξη μέτριας συσχέτισης μεταξύ γνωστικής επανεκτίμησης και ώριμων μηχανισμών άμυνας στις γυναίκες ($r(457) = .39$, $p < .01$), καθώς και η μικρή συσχέτιση μεταξύ γνωστικής επανεκτίμησης και νευρωτικών μηχανισμών άμυνας στους άνδρες ($r(457) = .33$, $p < .05$). Οι υπόλοιπες συσχετίσεις, παρά τη στατιστική τους σημαντικότητα, είναι χαμηλές.

Πίνακας 5.4

Συσχέτιση των μεταβλητών για τις γυναίκες (N=300) πάνω από τη διαγώνιο, και για τους άντρες (N=159) κάτω από τη διαγώνιο. Συντελεστής συσχέτισης: Pearson r

Μεταβλητές	Grit	PWB	ER_CR	ER_ES	Mat.	Neur.	Imm.
Grit	-	.52**	.27**	-.07	.17**	.02	-.31**
PWB	.45**	-	.44**	-.24**	.27**	.14**	-.32**
ER_CR	.13	.32**	-	.12*	.39**	.16**	-.06
ER_ES	.05	-.22**	.07	-	.24**	.08	.35**
Mature	.19*	.21**	.27**	.23**	-	.26**	.19**
Neurotic	-.08	.17*	.33**	.06	.24**	-	.24**
Immature	-.28**	-.24**	.02	.31**	.28**	.46**	-

** Η συσχέτιση είναι σημαντική σε επίπεδο .01, αμφίπλευρος έλεγχος.

* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε επίπεδο .05, αμφίπλευρος έλεγχος.

Grit: Εργατικότητα/επιμονή, PWB: Ψυχολογική Ευημερία, ER_CR: Γνωστική επανεκτίμηση, ER_ES: Εκφραστική καταστολή, Mature: Ώριμοι μηχανισμοί άμυνας, Neurotic: Νευρωτικοί μηχανισμοί άμυνας, Immature: Ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας

5.3 Ανάλυση παλινδρόμησης για τον έλεγχο της επίδρασης της εργατικότητας/ επιμονής στην ψυχολογική ευημερία

Ο έλεγχος για την επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία έγινε ξεχωριστά για κάθε φύλο, έπειτα από αφαίρεση των έκτοπων τιμών. Στις γυναίκες, η εργατικότητα/επιμονή παρουσίασε στατιστικά σημαντική επίδραση στην ψυχολογική ευημερία ($F(1,291) = 111.20$, $p < .01$, $R^2 = .27$). Πιο συγκεκριμένα, το 27% της συνολικής διακύμανσης της ψυχολογικής ευημερίας μοιάζει να οφείλεται στην εργατικότητα/επιμονή. Καθώς αυξάνεται η εργατικότητα/επιμονή κατά μία μονάδα, η ψυχολογική ευημερία αυξάνεται κατά .76 μονάδες ($B = .76$, $SE = .07$, $p < .01$). Τα αποτελέσματα των ανδρών ήταν παρόμοια. Η επίδραση της εργατικότητας/επιμονής

στην ψυχολογική ευημερία βρέθηκε να είναι στατιστικώς σημαντική ($F(1,154) = 37.16$, $p < .01$, $R^2 = .19$). Το 19% της συνολικής διακύμανσης της ψυχολογικής ευημερίας μοιάζει να αποδίδεται στην εργατικότητα/επιμονή. Για κάθε μονάδα αύξησης της εργατικότητας/επιμονής στους άνδρες, η ψυχολογική ευημερία αυξάνεται κατά .64 μονάδες ($B = .64$, $SE = .11$, $p < .01$).

Πίνακας 5.5

Συγκεντρωτικός πίνακας αποτελεσμάτων της ανάλυσης διαμεσολάβησης όλων των μεταβλητών για τις γυναίκες (N=293) και τους άντρες (N=156) ξεχωριστά

	Συνολική επίδραση Grit - PWB		Άμεση επίδραση Grit - PWB		Έμμεση επίδραση διαμεσολαβητικών μεταβλητών στη σχέση Grit - PWB		
	B	(SE)	B	(SE)	Effect	(Boot SE)	[Boot CI]
			Για τις γυναίκες				
Grit - PWB	.76	(.07)	.49	(.06)			
ER_CR					.12	(.03)	[.07 έως .20]
ER_ES					.02 ns	(.02)	[-.01 έως .06]
Mature					.05	(.02)	[.02 έως .10]
Neurotic					-.01 ns	(.01)	[-.02 έως .01]
Immature					.07	(.03)	[.03 έως .14]
			Για τους άνδρες				
Grit - PWB	.64	(.10)	.55	(.10)			
ER_CR					.02 ns	(.02)	[-.01 έως .09]
ER_ES					-.01 ns	(.03)	[-.08 έως .06]
Mature					.04 ns	(.03)	[-.01 έως .12]
Neurotic					-.04 ns	(.03)	[-.12 έως .01]
Immature					.07 ns	(.05)	[-.01 έως .21]

Σημείωση: Στατιστικώς σημαντικές είναι οι τιμές του πίνακα που δεν επισημαίνονται με την ένδειξη ns. Grit: Εργατικότητα/επιμονή, PWB: Ψυχολογική Ευημερία, ER_CR: Γνωστική επανεκτίμηση, ER_ES: Εκφραστική καταστολή, Mature: Ώριμοι μηχανισμοί άμυνας, Neurotic: Νευρωτικοί μηχανισμοί άμυνας, Immature: Ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας

5.4 Ανάλυση διαμεσολάβησης

Η ανάλυση διαμεσολάβησης πραγματοποιήθηκε ξεχωριστά για τα δύο φύλα και έγινε σε δύο στάδια. Στο πρώτο στάδιο, η ανάλυση συμπεριλάμβανε ταυτόχρονα όλες τις διαμεσολαβητικές μεταβλητές, ούτως ώστε να σχηματιστεί μία πρώτη εικόνα για την

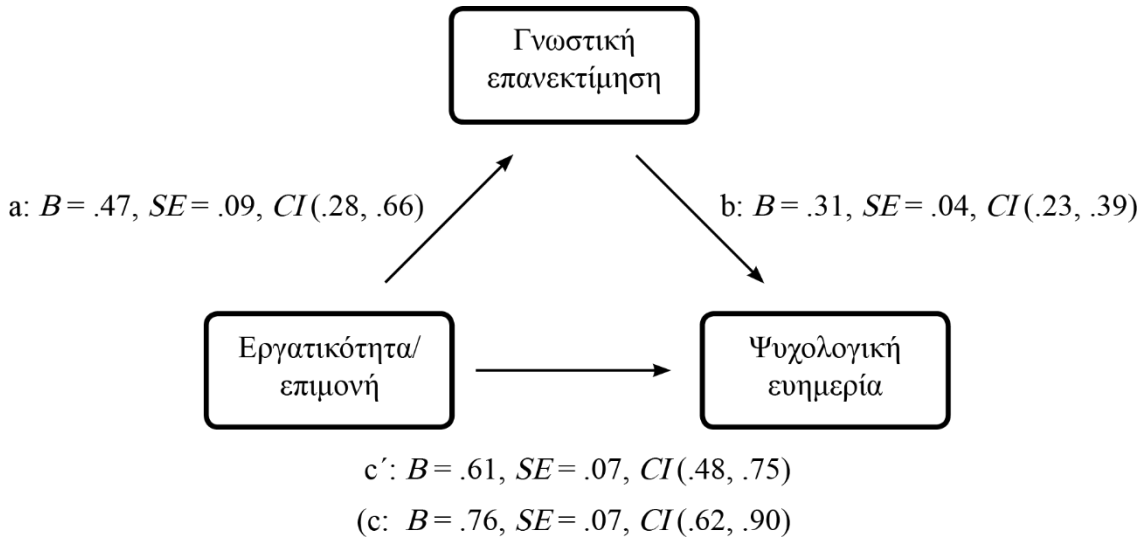
ύπαρξη ή την απουσία διαμεσολάβησης των στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και ψυχολογικής ευημερίας.

Τα αποτελέσματα των άμεσων και των έμμεσων επιδράσεων της εργατικότητας/ επιμονής στην ψυχολογική ευημερία παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.5. Διαπιστώθηκε ότι στατιστικώς σημαντική διαμεσολάβηση παρουσίασαν τρεις στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος στις γυναίκες. Κατά το δεύτερο στάδιο, πραγματοποιήθηκαν τρεις αναλύσεις διαμεσολάβησης (ξεχωριστά για κάθε ενδιάμεση μεταβλητή), ώστε να διαπιστωθεί η στατιστική σημαντικότητα και ο βαθμός επίδρασης της εκάστοτε διαμεσολάβησης.

5.4.1 Διαμεσολάβηση της γνωστικής επανεκτίμησης (κατά την επίδραση της εργατικότητας/ επιμονής στην ψυχολογική ευημερία) στις γυναίκες

Ο συντελεστής παλινδρόμησης για τη συνολική επίδραση της εργατικότητας/ επιμονής στην ψυχολογική ευημερία (μονοπάτι c) ήταν $B = .76$, $SE = .07$, 95% CI (.62, .90), ($F(1,291) = 111.20$, $p < .01$, $R^2 = .27$). Έπειτα από τον έλεγχο της επίδρασης της γνωστικής επανεκτίμησης ως διαμεσολαβητική μεταβλητή [μονοπάτι a: $B = .47$, $SE = .09$, 95% CI (.28, .66), μονοπάτι b: $B = .31$, $SE = .04$, 95% CI (.23, .39)], η άμεση επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία μειώθηκε κατά .15 μονάδες [μονοπάτι c΄: $B = .61$, $SE = .07$, 95% CI (.48, .75)], ($F(2,290) = 98.20$, $p < .01$, $R^2 = .40$)]. Στο Διάγραμμα 5.1 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης της γνωστικής επανεκτίμησης στις γυναίκες.

Σημαντικότητα της επίδρασης: Οι δύο συντελεστές της έμμεσης επίδρασης της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία (μονοπάτι a και μονοπάτι b) είναι στατιστικώς σημαντικοί. Τα διαστήματα εμπιστοσύνης της έμμεσης επίδρασης δεν εμπεριέχουν το μηδέν [95% CI (.09, .22)] και το sobel test είναι στατιστικά σημαντικό ($z = 4.13$, $p < .01$). Συμπερασματικά, η μερική διαμεσολάβηση που διαπιστώθηκε παραπάνω θεωρείται στατιστικώς σημαντική.



Διάγραμμα 5.1. Μερική διαμεσολάβηση της γνωστικής επανεκτίμησης κατά την έμμεση επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία, στις γυναίκες.

Βαθμός της επίδρασης: Ο λόγος της έμμεσης επίδρασης προς τη συνολική επίδραση (*ab*/*c*) είναι ίσος με P_M = .19 και υποδηλώνει χαμηλό βαθμό επίδρασης. Ο πλήρως τυποποιημένος συντελεστής της έμμεσης επίδρασης (completely standardized indirect effect) της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία κατά τη διαμεσολάβηση της γνωστικής επανεκτίμησης είναι .10 [95% *CI* (.06 έως .15)].

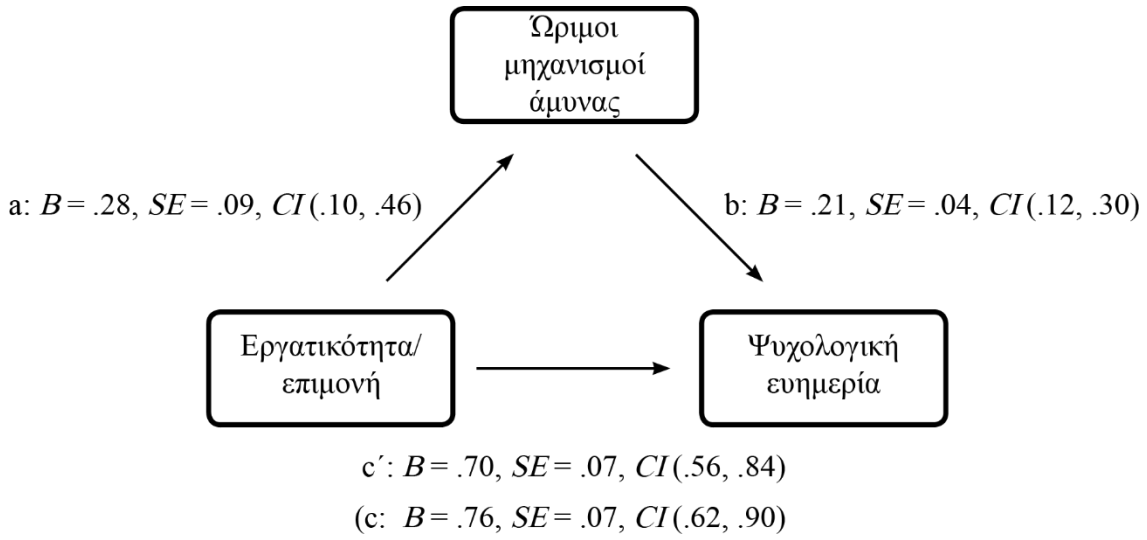
5.4.2 Διαμεσολάβηση των ώριμων μηχανισμών άμυνας (κατά την επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία) στις γυναίκες

Ο συντελεστής παλινδρόμησης για τη συνολική επίδραση της εργατικότητας/ επιμονής στην ψυχολογική ευημερία (μονοπάτι c) ήταν *B* = .76, *SE* = .07, 95% *CI* (.62, .90), ($F(1,291) = 111.20$, $p < .01$, $R^2 = .27$). Έπειτα από τον έλεγχο της επίδρασης των ώριμων μηχανισμών άμυνας ως διαμεσολαβητική μεταβλητή [μονοπάτι a: *B* = .28, *SE* = .09, 95% *CI* (.10, .46), μονοπάτι b: *B* = .21, *SE* = .04, 95% *CI* (.12, .30)], η άμεση επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία μειώθηκε κατά 0.06 μονάδες [μονοπάτι c΄: *B* = .70, *SE* = .07, 95% *CI* (.56, .84), ($F(2,290) = 70.78$, $p <.01$, $R^2 = .33$)]. Στο Διάγραμμα 5.2 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης των ώριμων μηχανισμών άμυνας στις γυναίκες.

Σημαντικότητα της επίδρασης: Οι συντελεστές της έμμεσης επίδρασης της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία (μονοπάτι a και μονοπάτι b) είναι στατιστικώς σημαντικοί. Τα διαστήματα εμπιστοσύνης της έμμεσης επίδρασης δεν

εμπεριέχουν το μηδέν [95% *CI* (.02, .12)] και το sobel test είναι στατιστικά σημαντικό (z = 2.55, p < .05). Συμπερασματικά, η μερική διαμεσολάβηση που διαπιστώθηκε παραπάνω είναι στατιστικώς σημαντική.

Βαθμός της επίδρασης: Η αναλογία έμμεσης και συνολικής επίδρασης είναι P_M = .08 και υποδηλώνει αρκετά χαμηλό βαθμό επίδρασης. Ο πλήρως τυποποιημένος συντελεστής της έμμεσης επίδρασης (completely standardized indirect effect) της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία κατά τη διαμεσολάβηση των ώριμων μηχανισμών άμυνας είναι .04 [95% *CI* (.01, .08)].



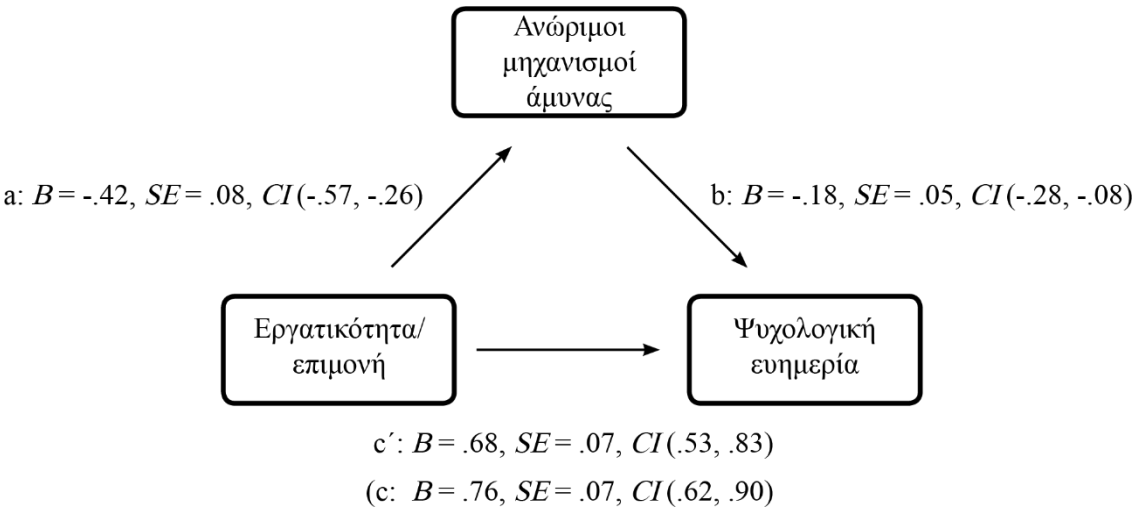
Διάγραμμα 5.2. Μερική διαμεσολάβηση των ώριμων μηχανισμών άμυνας κατά την έμμεση επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία, στις γυναίκες.

5.4.3 Η διαμεσολάβηση των ανώριμων μηχανισμών άμυνας (κατά την επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία) στις γυναίκες

Ο συντελεστής παλινδρόμησης για τη συνολική επίδραση της εργατικότητας/ επιμονής στην ψυχολογική ευημερία (μονοπάτι c) ήταν B = .76, SE = .07, 95% *CI* (.62, .90), (F(1,291) = 111.20 , p < .01, R^2 = .27). Έπειτα από τον έλεγχο της επίδρασης των ανώριμων μηχανισμών άμυνας ως διαμεσολαβητική μεταβλητή [μονοπάτι a: B= -.42, SE = .08, 95% *CI* (-.57, -.26), μονοπάτι b: B = -.18, SE = .05, 95% *CI* (-.28, -.08)], η επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία παρουσίασε μείωση κατά .08 μονάδες [μονοπάτι c΄: B = .68, SE = .07, 95% *CI* (.53, .83), (F(2,290) = 63.07 , p < .01, R^2 = .30)]. Στο Διάγραμμα 5.3 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διαμεσολάβησης των ανώριμων μηχανισμών άμυνας στις γυναίκες.

Σημαντικότητα της επίδρασης: Οι δύο συντελεστές της έμμεσης επίδρασης της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία (μονοπάτι a και μονοπάτι b) είναι στατιστικώς σημαντικοί. Τα διαστήματα εμπιστοσύνης της έμμεσης επίδρασης δεν εμπεριέχουν το μηδέν (95% *CI* (.03, .14)] και το sobel test είναι στατιστικά σημαντικό (z = 2.77, p < .01). Συμπερασματικά, η μερική διαμεσολάβηση που διαπιστώθηκε παραπάνω θεωρείται στατιστικώς σημαντική.

Βαθμός της επίδρασης: Ο λόγος της έμμεσης επίδρασης προς τη συνολική επίδραση (ab/c) είναι ίσος με P_M = .09 και υποδηλώνει αρκετά χαμηλό βαθμό επίδρασης. Ο πλήρως τυποποιημένος συντελεστής της έμμεσης επίδρασης (completely standardized indirect effect) της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία κατά τη διαμεσολάβηση των ανώριμων μηχανισμών άμυνας είναι .05 (95% *CI* (.02, .09)].



Διάγραμμα 5.3. Μερική διαμεσολάβηση των ανώριμων μηχανισμών άμυνας κατά την έμμεση επίδραση της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία, στις γυναίκες.

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα της έρευνας. Στο επόμενο κεφάλαιο θα σχολιαστούν τα αποτελέσματα (βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων) και θα πραγματοποιηθεί σύγκριση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας με τα αποτελέσματα άλλων, συναφή ερευνών. Επιπλέον, θα γίνει αναφορά στους περιορισμούς της παρούσας έρευνας και θα διατυπωθούν προτάσεις για μελλοντικές μελέτες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Στην ενότητα αυτή γίνεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας και επιχειρείται η σύνδεσή τους με τη σύγχρονη βιβλιογραφία. Στο τέλος της ενότητας γίνεται αναφορά στους περιορισμούς της έρευνας.

Ο βασικός σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη της επίδραση της εργατικότητας/ επιμονής στην ψυχολογική ευημερία, καθώς και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης στην επίδραση αυτή, σε προπτυχιακούς φοιτητές ανώτερων εκπαιδευτικών και τεχνολογικών σχολών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα φύλα, ως προς τον διαμεσολαβητικό ρόλο της συναισθηματικής ρύθμισης. Το πιο σημαντικό, ίσως, εύρημα της έρευνας είναι ότι, ενώ στις γυναίκες παρατηρήθηκε να υπάρχει σημαντική μερική διαμεσολάβηση συναισθηματικής ρύθμισης (συνειδητής και μη συνειδητής) στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/επιμονή, στους άνδρες η συναισθηματική ρύθμιση δε φάνηκε να έχει σημαντικό διαμεσολαβητικό ρόλο. Η συζήτηση που ακολουθεί επιχειρεί να απαντήσει στα ερευνητικά ερωτήματα που είχαν τεθεί στο τέταρτο κεφάλαιο, διατηρώντας μία κριτική σκοπιά στα ζητήματα γύρω από τα οποία αναπτύσσεται.

6.1 Συζήτηση των αποτελεσμάτων

Σε γενικές γραμμές, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (εξαιρουμένου του φύλου) δε φάνηκε να επηρεάζουν σημαντικά την εργατικότητα/επιμονή, την ψυχολογική ευημερία και τη συνειδητή και μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση. Οι σημαντικές διαφορές που εντοπίστηκαν ήταν δύο: στην ψυχολογική ευημερία ως προς την ηλικία και στην εργατικότητα/επιμονή ως προς την ακαδημαϊκή επίδοση.

Οι φοιτητές μικρότερης ηλικίας (18, 20 ετών) φάνηκε να έχουν μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία από τους φοιτητές ηλικίας 25 ετών. Το συγκεκριμένο εύρημα συμφωνεί με τους Steptoe et al. (2015) και τους Graham & Pozuelo (2017). Η συσχέτιση αυτή μοιάζει να οφείλεται στην αυξημένη ανησυχία και το στρες σχετικά με την εργασία, την οικονομική κατάσταση και της επιλογές ζωής της νεαρής και μέσης ηλικίας (Steptoe et al., 2015).

Μία ακόμη σημαντική διαφορά που εντοπίστηκε αφορούσε στην ακαδημαϊκή επίδοση φοιτητών με διαφορετική βαθμολογία στην εργατικότητα/επιμονή. Παρότι η ακαδημαϊκή επίδοση δεν βρίσκεται υπό από τον ερευνητικό φακό της παρούσας εργασίας και δεν έχει μετρηθεί αντικειμενικά (βασίζεται στις δηλώσεις των φοιτητών), σημειώνεται ότι φοιτητές οι οποίοι δήλωσαν ότι έχουν υψηλή βαθμολογία στα μαθήματα (πάνω από 8½) φάνηκε να έχουν μεγαλύτερη εργατικότητα/επιμονή συγκριτικά με εκείνους που δήλωσαν χαμηλό μέσο όρο μαθημάτων (είτε κάτω από 5, είτε μεταξύ 5-6). Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τη θεωρία της Duckworth (2007), που συνδέει την εργατικότητα/επιμονή με την επιτυχία (ακαδημαϊκή και μη), καθώς επίσης και με την έρευνα των Wolters & Hussain (2014), που κατέδειξε ότι η εργατικότητα/επιμονή έχει θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή επιτυχία.

Προτού συζητηθούν οι διαφορές που εντοπίστηκαν ως προς το φύλο, είναι σημαντικό να επισημανθεί η δυσαναλογία μεταξύ γυναικών και ανδρών στο δείγμα της παρούσας έρευνας: οι γυναίκες αποτελούσαν την πλειοψηφία του δείγματος (65.4%) και ως εκ τούτου είναι πιθανό οι διαφορές που συζητιούνται στη συνέχεια να οφείλονται, σε κάποιον βαθμό, σε αυτή τη δυσαναλογία.

Αξιοσημείωτες διαφορές διαπιστώθηκαν ως προς τη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση και το φύλο. Οι γυναίκες φάνηκε να χρησιμοποιούν τη γνωστική επανεκτίμηση περισσότερο από τους άνδρες, ενώ οι άνδρες φάνηκε να χρησιμοποιούν περισσότερο την εκφραστική καταστολή, συγκριτικά με τις γυναίκες. Τα αποτελέσματα άλλων ερευνών ποικίλουν: σε ορισμένες περιπτώσεις έχει φανεί να υπάρχει όντως σημαντική διαφορά στη γνωστική επανεκτίμηση, χωρίς όμως να εντοπίζονται διαφορές στην εκφραστική καταστολή (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011), ενώ σε άλλες περιπτώσεις τα αποτελέσματα τείνουν να επιβεβαιώνουν τη διαφορά στην εκφραστική καταστολή, αλλά όχι απαραίτητα στη γνωστική επανεκτίμηση (Kwon et al., 2013· Zimmermann & Iwanski, 2014). Η μελέτη των διαφορών στη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση ως προς το φύλο βρίσκεται σε εξέλιξη, με σκοπό να ανιχνευθούν οι παράγοντες που μπορεί να την επηρεάζουν, όπως για παράδειγμα ο διαφορετικός τρόπος λειτουργίας του εγκεφάλου (Domes et al., 2010) ή ο διαφορετικός τρόπος με τον οποίο οι γυναίκες και οι άνδρες μαθαίνουν να αντιλαμβάνονται, να εκφράζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους καθώς μεγαλώνουν (Haga et al., 2009· Chaplin & Aldao, 2013). Η εργασία των Mitsopoulou et al. (2013) καταδεικνύει ότι οι άνδρες στην Ελλάδα έχουν σημαντικά μεγαλύτερη δυσκολία στην αναγνώριση και την κατανόηση των

συναισθηματικών διεργασιών που βιώνουν, πράγμα που ενδεχομένως εξηγεί τη διαφορά που διαπιστώθηκε και στην παρούσα έρευνα ως προς τη συναισθηματική ρύθμιση.

Διαφοροποίηση μεταξύ γυναικών και ανδρών εντοπίστηκε επίσης στη χρήση στρατηγικών μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης. Οι άνδρες φάνηκε να κάνουν χρήση των ώριμων μηχανισμών άμυνας περισσότερο από ότι οι γυναίκες, ενώ οι γυναίκες έτειναν να χρησιμοποιούν τους νευρωτικούς μηχανισμούς άμυνας περισσότερο από τους άνδρες. Αυτό μπορεί να οφείλεται στον τρόπο με τον οποίο κοινωνικοποιούνται τα δύο φύλα (Ptacek et al., 1994). Για παράδειγμα, οι άνδρες μαθαίνουν να καταπιέζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα και να μην τα εκδηλώνουν (καταστολή, ως ώριμος μηχανισμός άμυνας) ενώ οι γυναίκες παροτρύνονται να δείχνουν συμπόνια, κατανόηση και φροντίδα, όταν έρχονται αντιμέτωπες με δυσκολίες (ψευδοαλτρουισμός, ως νευρωτικός μηχανισμός άμυνας). Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, συμφωνούν με τους Watson και Sinha (1998), με τη διαφορά ότι στη δική τους έρευνα οι άνδρες έτειναν να κάνουν μεγαλύτερη χρήση των ανώριμων μηχανισμών άμυνας από τις γυναίκες.

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε στη σχέση μεταξύ των μεταβλητών. Στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε ότι η εργατικότητα/επιμονή συσχετίζεται θετικά με την ψυχολογική ευημερία σε μέτριο βαθμό. Τούτο επιβεβαιώνεται από άλλες έρευνες (Singh & Jha, 2008· Von Culin et al., 2014· Vainio & Daukantaite, 2016) σε δείγματα φοιτητών και μη. Διαστάσεις της εργατικότητας/επιμονής όπως είναι η ύπαρξη νοήματος, η δέσμευση/αφοσίωση και η επιτυχία, αποτελούν βασικές πτυχές της άνθισης του Seligman. Μοιάζει να υπάρχει αλληλοεπικάλυψη μεταξύ των διαστάσεων των δύο θεωρητικών κατασκευών, πράγμα που ενδεχομένως να εξηγεί ένα μέρος της μεταξύ τους θετικής συσχέτισης. Περεταίρω έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει την πιθανότητα να υπάρχει αλληλοεπικάλυψη των εννοιών καθώς και το μέγεθος αυτής.

Σημαντική συσχέτιση με την ψυχολογική ευημερία παρουσίασε η συνειδητή και η μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση τόσο στις γυναίκες, όσο στους άνδρες φοιτητές. Οι λειτουργικές/προσαρμοστικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης (γνωστική επανεκτίμηση, ώριμοι μηχανισμοί άμυνας) έδειξαν να έχουν θετική σχέση με την ψυχολογική ευημερία, ενδεχομένως γιατί δίνουν στο άτομο μία αυξημένη αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας, αυτο-αποδοχής και αισιοδοξίας. Αντιθέτως, οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος που δεν θεωρούνται ιδιαίτερα λειτουργικές/ προσαρμοστικές (εκφραστική καταπίεση, ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας) παρουσίασαν αρνητική συσχέτιση με την ψυχολογική ευημερία. Τα παραπάνω ευρήματα

επιβεβαιώνονται από την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Gross & John, 2003· Haga et al., 2009· Koole & Rothermund, 2011) σε δείγματα προπτυχιακών φοιτητών.

Η διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών ολοκληρώνεται με τις συσχετίσεις μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και συναισθηματικής ρύθμισης (συνειδητής και μη συνειδητής). Η εργατικότητα/επιμονή φάνηκε να έχει μία μικρού μεγέθους, στατιστικώς σημαντική θετική συσχέτιση με τη γνωστική επανεκτίμηση στις γυναίκες, ενώ στους άνδρες η συσχέτιση ήταν τόσο μικρή που θεωρείται ανύπαρκτη. Αμελητέα θεωρείται επίσης η συσχέτιση μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και εκφραστικής καταστολής, και στα δύο φύλα. Δυστυχώς, η αναζήτηση της σχέσης μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης στην τρέχουσα βιβλιογραφία δεν παρουσίασε κάποιο αποτέλεσμα που να συνδέει τις δύο αυτές έννοιες, κάτι που μπορεί πιθανώς να αποτελεί ένδειξη μειωμένου ερευνητικού ενδιαφέροντος. Το ότι παρατηρήθηκε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και γνωστικής επανεκτίμησης στις γυναίκες (και όχι στους άνδρες) μοιάζει να αποτελεί πρωτότυπο εύρημα αμφιλεγόμενης, ωστόσο, σπουδαιότητας.

Ως προς τη μη συνειδητή ρύθμιση, σημειώθηκε πολύ χαμηλή συσχέτιση των ώριμων μηχανισμών άμυνας με την εργατικότητα/επιμονή (τόσο χαμηλή που οριακά μπορεί να θεωρηθεί αμελητέα, αν και στατιστικώς σημαντική), και στα δύο φύλα. Οι νευρωτικοί μηχανισμοί άμυνας δε φάνηκε να έχουν σχέση με την εργατικότητα/επιμονή, σε κανένα από τα δύο φύλα. Οι ανώριμοι, ωστόσο, μηχανισμοί άμυνας φάνηκε να σχετίζονται αρνητικά, στατιστικώς σημαντικά αλλά σε μικρό βαθμό, με την εργατικότητα/επιμονή στις γυναίκες και στους άνδρες. Αυτό σημαίνει ότι οι άνθρωποι με αυξημένη εργατικότητα/επιμονή είναι πιθανό να παρουσιάσουν χαμηλότερη βαθμολογία στους ανώριμους μηχανισμούς άμυνας. Τούτο θα μπορούσε να οφείλεται στο ότι οι άνθρωποι που επιτυγχάνουν μακροπρόθεσμους στόχους έχουν αναπτύξει περισσότερο αποτελεσματικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης. Το συγκεκριμένο εύρημα είναι πιθανώς πρωτότυπο, καθώς δεν εντοπίστηκε αντίστοιχη έρευνα που να εξετάζει τη σχέση μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης.

Η διερεύνηση των συσχετίσεων έδωσε μία πρώτη εικόνα για την ύπαρξη πιθανών επιδράσεων μεταξύ των μεταβλητών. Η μελέτη των επιδράσεων αποτέλεσε τον ερευνητικό πυρήνα της παρούσας εργασίας, καθώς θα απαντούσε στα τρία επόμενα ερευνητικά ερωτήματα.

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα, που αφορούσε στην ύπαρξη αιτιώδους σχέσης μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και ψυχολογικής ευημερίας, αναμενόταν να απαντηθεί θετικά, όπως και έγινε. Η εργατικότητα/επιμονή φάνηκε να επιδρά στην ψυχολογική ευημερία και στα δύο φύλα - ελαφρώς περισσότερο στις γυναίκες. Η αύξηση ή η μείωση της εργατικότητας/επιμονής έδειχνε να προκαλεί αύξηση ή μείωση αντίστοιχα στην ψυχολογική ευημερία. Το συγκεκριμένο εύρημα επιβεβαιώνεται από άλλες έρευνες επίσης, καθώς η εργατικότητα/επιμονή μοιάζει να συνδέεται με μεγαλύτερη αφοσίωση/δέσμευση (engagement) και ύπαρξη νοήματος (meaning), δύο βασικές πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας (Von Culin et al., 2014· Vainio & Daukantaite, 2016).

Τα δύο τελευταία ερευνητικά ερωτήματα στόχευαν στην επιβεβαίωση ή την απόρριψη της υπόθεσης ότι η συναισθηματική ρύθμιση (συνειδητή και μη συνειδητή) διαμεσολαβεί στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/ επιμονή. Η παραπάνω υπόθεση επιβεβαιώθηκε, αλλά μόνο στις γυναίκες, μερικώς, σε μικρό βαθμό. Στους άνδρες δεν εντοπίστηκε διαμεσολάβηση της συνειδητής ή μη συνειδητής ρύθμισης των συναισθημάτων.

Το συγκεκριμένο εύρημα ίσως οφείλεται στην εξαρχής θετική συσχέτιση της εργατικότητας/επιμονής με τη συναισθηματική ρύθμιση αποκλειστικά στις γυναίκες. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι οι άνδρες με αυξημένη εργατικότητα/επιμονή τείνουν να απολαμβάνουν μεγαλύτερης ψυχολογικής ευημερίας χωρίς τη βοήθεια της συναισθηματικής ρύθμισης. Μοιάζει να είναι άλλοι οι παράγοντες που διαμεσολαβούν, εφόσον υπάρχουν. Αντιθέτως, στις γυναίκες παρατηρήθηκε ότι η συναισθηματική ρύθμιση συνέβαλε στην εξήγηση της επίδρασης της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία. Ένα μικρό, αλλά σημαντικό μέρος της επίδρασης αυτής αποδείχθηκε ότι οφείλεται στη χρήση λειτουργικών/ προσαρμοστικών στρατηγικών για τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τουτέστιν τη χρήση της γνωστικής επανεκτίμησης και των ώριμων μηχανισμών άμυνας. Η εργατικότητα/ επιμονή στις γυναίκες προβλέπει την ψυχολογική ευημερία σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι στους άνδρες και αυτό δεν αποκλείεται να συμβαίνει, εν μέρει, λόγω της διαμεσολάβησης λειτουργικών/προσαρμοστικών στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος. Περαιτέρω σχετική έρευνα θα μπορούσε να διαφωτίσει τον διαμεσολαβητικό ρόλο των λειτουργικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης.

Ενδιαφέρον, τέλος, παρουσίασε η διαμεσολάβηση των ανώριμων μηχανισμών άμυνας στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/επιμονή στις γυναίκες. Στους άνδρες δε φάνηκε να υπάρχει αντίστοιχη διαμεσολάβηση. Η

διαμεσολάβηση των ανώριμων μηχανισμών άμυνας στις γυναίκες είναι ανταγωνιστική (Zhao et al., 2010), πράγμα που σημαίνει ότι η αυξημένη χρήση των ανώριμων μηχανισμών άμυνας ευθύνεται, εν μέρει, για τη μείωση της επίδρασης της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία. Με άλλα λόγια, οι γυναίκες με αυξημένη χρήση των ανώριμων μηχανισμών άμυνας είναι πιθανό να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας (συγκριτικά με τις γυναίκες που χρησιμοποιούν λιγότερο τους ανώριμους μηχανισμούς άμυνας) όταν η ψυχολογική ευημερία οφείλεται στην εργατικότητα/επιμονή.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας όσον αφορά στον διαμεσολαβητικό ρόλο της συναισθηματικής ρύθμισης δεν φάνηκε να είναι ιδιαίτερα καρποφόρα. Ενδεχομένως η μελέτη του διαμεσολαβητικού ρόλου άλλων παραγόντων (όπως για παράδειγμα της αυτοεκτίμησης ή της αυτο-αποτελεσματικότητας) να έριχνε περισσότερο φως στη σχέση μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και ψυχολογικής ευημερίας. Ωστόσο, υπάρχουν κάποια σημαντικά ευρήματα βάσει των οποίων θα γίνουν ορισμένες προτάσεις για εφαρμογές στη συμβουλευτική στο επόμενο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.

6.2 Περιορισμοί της παρούσας έρευνας και προτάσεις για περεταίρω διερεύνηση

Βασικός περιορισμός της έρευνας μπορεί να θεωρηθεί η αποκλειστική χρήση αυτο-αναφορικών ψυχομετρικών εργαλείων. Τα αυτο-συμπληρούμενα ερωτηματολόγια τείνουν να αποτυπώνουν την πραγματικότητα με σχετικά ικανοποιητική εγκυρότητα. Ωστόσο, δεν είναι δυνατόν να αποκλειστεί η πιθανότητα οι απαντήσεις να είναι επηρεασμένες από την τάση των ατόμων να δίνουν κοινωνικά αρεστές απαντήσεις (Robson, 2010).

Δύο ακόμα σημαντικοί περιορισμοί της παρούσας έρευνας αποτελούν η ιδιομορφία του δείγματος (προπτυχιακοί φοιτητές) και η χρονικότητα της έρευνας (πρόκειται για μία συγχρονική, όχι διαχρονική μελέτη), που ενδεχομένως να μην επιτρέπουν τη γενίκευση των συμπερασμάτων (Robson, 2010). Σημειώνεται, επίσης, ότι το δείγμα βρίσκεται σε μία αναπτυξιακή περίοδο (αναδυόμενη ενηλικίωση) με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, όπως είναι η αναζήτηση της ταυτότητας, η έλλειψη σταθερότητας, η αυτο-απορρόφηση και η αυξημένη αισιοδοξία (Arnett, 2004· Reifmann et al., 2006), τα οποία ενδέχεται να επηρεάζουν σε κάποιον βαθμό τις απαντήσεις των φοιτητών και να μειώνουν την αξιοπιστία τους.

Ο τρόπος συλλογής των δεδομένων, επίσης, ανήκει στους περιορισμούς της έρευνας. Για λόγους εξοικονόμησης χρόνου, το ερωτηματολόγιο της έρευνας στάλθηκε σε ομάδες φοιτητών που στεγάζονταν σε μία διαδικτυακή πλατφόρμα (Facebook). Αυτό σημαίνει ότι όσοι φοιτητές ανταποκρίθηκαν θετικά στο κάλεσμα για συμμετοχή στην έρευνα είχαν πρόσβαση στην τεχνολογία, διατηρούσαν λογαριασμό στη συγκεκριμένη διαδικτυακή πλατφόρμα επικοινωνίας και συμμετείχαν ενεργά στη διαδικτυακή ομάδα στην οποία αποστάλθηκε το ερωτηματολόγιο. Επομένως, ενδέχεται τα χαρακτηριστικά αυτά του δείγματος (πρόσβαση στην τεχνολογία, διατήρηση λογαριασμού, ενεργός συμμετοχή σε διαδικτυακή ομάδα) να επηρέασαν τα αποτελέσματα. Θα μπορούσε, για παράδειγμα, ο αυξημένος χρόνος ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (που αποτελεί συχνό φαινόμενο σε ανθρώπους που έχουν πρόσβαση σε αυτά και ενδεχομένως ακόμα περισσότερο σε φοιτητές που δεν εργάζονται) να σχετίζεται αρνητικά με την ακαδημαϊκή επίδοση (Kirschner & Karpinski, 2010), την ψυχολογική ευημερία (Kross et al., 2013) ή την εργατικότητα/επιμονή. Επιπλέον, το Facebook αποτελεί κατά βάση μία διαδικτυακή πλατφόρμα κοινωνικοποίησης και ψυχαγωγίας (Park et al., 2009). Ως εκ τούτου, είναι πιθανό οι φοιτητές οι οποίοι συμμετείχαν να μην έδωσαν πολύ μεγάλη προσοχή στις ερωτήσεις ή στον τρόπο απάντησης, αν το κίνητρό τους συνδεόταν περισσότερο με την ψυχαγωγία παρά με τη συμμετοχή σε μία έρευνα κύρους. Μία δειγματοληψία που θα λάμβανε χώρα σε ακαδημαϊκούς χώρους είναι πιθανό να εξασφάλιζε μεγαλύτερη συνέπεια στην έρευνα.

Η συγκεκριμένη έρευνα είχε σκοπό να μελετήσει την επίδραση της εργατικότητάς/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία. Ωστόσο, το φαινόμενο της εργατικότητας/επιμονής δεν φαίνεται να έχει μελετηθεί ιδιαίτερα στην Ελλάδα. Για την ακρίβεια, δεν βρέθηκε άλλη ερευνητική εργασία που να μελετά την εργατικότητα/ επιμονή με μεταφρασμένο το αγγλόφωνο ερωτηματολόγιο στην ελληνική γλώσσα και προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό. Η μετάφρασή του στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια συνεργατών του ερευνητή, οι οποίοι, παρότι πληρούσαν τις αναγκαίες συνθήκες για την εξασφάλιση μίας έγκυρης μετάφρασης (σπουδές αγγλικής φιλολογίας, σπουδές ψυχολογίας), δεν ήταν εξειδικευμένοι στην προσαρμογή ερωτηματολογίων, ούτε γνώριζαν σε βάθος τις πολιτισμικές διαφορές μεταξύ Αμερικανών και Ελλήνων φοιτητών (Harkness, 2003). Μία προσαρμογή του ερωτηματολογίου από εξειδικευμένη ομάδα επιστημόνων πιθανόν να αύξανε την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του.

Η μελέτη της εργατικότητας/επιμονής στον ελληνικό πληθυσμό σε σχέση με την ακαδημαϊκή επίδοση ή την ψυχολογική ευημερία θα μπορούσε ίσως να φωτίσει πτυχές του φαινομένου που δεν έχουν διερευνηθεί στον ελληνικό επιστημονικό χώρο. Συγκεκριμένα, θα μπορούσε να διαπιστωθεί αν όντως η αυξημένη εργατικότητα/επιμονή οδηγεί σε μεγαλύτερη ακαδημαϊκή/επαγγελματική επιτυχία και σε μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία, στον ελληνικό πληθυσμό γενικότερα, όχι μόνο σε φοιτητές ανώτερων εκπαιδευτικών και τεχνολογικών ιδρυμάτων. Όσον αφορά στη σχέση επίδρασης της εργατικότητας/επιμονής στη συναισθηματική ρύθμιση, αποτελεί μία σχέση επίδρασης που δεν έχει διερευνηθεί ιδιαίτερα ούτε σε ελληνικό, ούτε σε διεθνές επίπεδο. Η παρούσα έρευνα κατέδειξε, παρά τους περιορισμούς που προαναφέρθηκαν, ότι αυτή η επίδραση, αν και μικρή, είναι σημαντική. Περεταίρω διερεύνηση θα μπορούσε να γίνει για την αναζήτηση των λόγων για τους οποίους η επίδραση αυτή είναι σημαντική μόνο στις γυναίκες, εφόσον διαπιστωθεί ότι αυτό ισχύει και σε άλλες έρευνες παρόμοιου τύπου.

Τέλος, είναι πιθανόν να παρουσιάζει ενδιαφέρον η διεξαγωγή μίας έρευνας σε βάθος χρόνου (longitudinal study), η οποία να εξετάζει τη διαμεσολάβηση της συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης (μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και ψυχολογικής ευημερίας) πριν και μετά την παρέμβαση σε μία πειραματική ομάδα, με στόχο την αύξηση των προσαρμοστικών/λειτουργικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης.

Στο παρόν κεφάλαιο έγινε μία συζήτηση με σκοπό τη σύνδεση των ευρημάτων της παρούσας έρευνας με τη θεωρία και με τα ευρήματα άλλων, συναφών ερευνών. Στο κεφάλαιο που ακολουθεί διατυπώνονται τα συμπεράσματα της παρούσας ερευνητικής εργασίας και παρουσιάζονται ιδέες που θα μπορούσαν να βρουν εφαρμογή στο πεδίο της συμβουλευτικής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης της εργατικότητας/ επιμονής στην ψυχολογική ευημερία, καθώς και η μελέτη του διαμεσολαβητικού ρόλου της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης. Για την εκπλήρωση του σκοπού της έρευνας συλλέχθηκαν 459 ερωτηματολόγια από φοιτητές ανώτερων εκπαιδευτικών και τεχνολογικών ιδρυμάτων, από όλη την Ελλάδα. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψαν τρία βασικά συμπεράσματα:

(α) Υπάρχει θετική επίδραση μέτριου μεγέθους της εργατικότητας/επιμονής στην ψυχολογική ευημερία, στις γυναίκες και στους άνδρες.

(β) Στις γυναίκες, η εργατικότητα/επιμονή επιδρά σε χαμηλό βαθμό στη χρήση της γνωστικής επανεκτίμησης και των ώριμων μηχανισμών άμυνας, ως προσαρμοστικές/λειτουργικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης. Στους άνδρες δεν παρατηρήθηκε αντίστοιχη επίδραση.

(γ) Η συνειδητή και η μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση (γνωστική επανεκτίμηση, ώριμοι και ανώριμοι μηχανισμοί άμυνας) διαμεσολαβούν στην πρόβλεψη της ψυχολογικής ευημερίας από την εργατικότητα/επιμονή, σημαντικά αλλά σε μικρό βαθμό, μόνο στις γυναίκες.

Το πρώτο εκ των συμπερασμάτων ήταν αναμενόμενο, καθότι υποστηρίζεται από τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών. Τα δύο επόμενα συμπεράσματα αποτελούν πρωτότυπα ευρήματα και ενδεχομένως συμβάλλουν στην εξέλιξη της θεωρίας για τη συναισθηματική ρύθμιση και τον διαμεσολαβητικό ρόλο που φαίνεται να έχει στη σχέση εργατικότητας/επιμονής και ψυχολογικής ευημερίας.

Το ευ ζην των φοιτητών μοιάζει να οφείλεται σε έναν βαθμό, στην εργατικότητα/ επιμονή τους. Η εργατικότητα/επιμονή προϋποθέτει την ύπαρξη ενός πηγαίου, αυθεντικού ενδιαφέροντος του ατόμου για το αντικείμενο με το οποίο καταπιάνεται (Duckworth, 2016). Συμπερασματικά, μία πρωταρχική παρέμβαση προληπτικού χαρακτήρα για την προαγωγή της εργατικότητας/επιμονής αφορά στην παροχή συμβουλευτικής σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ως προς την επιλογή ενός επιστημονικού πεδίου σπουδών και μίας σχολής ανάλογης των ενδιαφερόντων και των κλίσεων τους. Η προαγωγή της αυτεπίγνωσης σε θέματα σχετικά με την ανάπτυξη και την αξιοποίηση των δυνατοτήτων των μαθητών, αποτελεί εξάλλου βασικό στόχο στο

πρόγραμμα σπουδών του σχολικού επαγγελματικού προσανατολισμού (Π.Ι., 2000 στο Βάγγερ, Α., 2004).

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις σε ένα ακαδημαϊκό περιβάλλον θα μπορούσαν να έχουν περισσότερο άμεση, είτε περισσότερο έμμεση εφαρμογή. Η άμεση εφαρμογή αφορά στην παροχή συμβουλευτικής σε φοιτητές, με σκοπό την προαγωγή της εργατικότητας/επιμονής τους, μέσα από κατάλληλες παρεμβάσεις (π.χ. επαναξιολόγηση των ακαδημαϊκών στόχων, νοηματοδότηση των ακαδημαϊκών στόχων, ενδυνάμωση και ενστάλαξη ελπίδας). Η έμμεση εφαρμογή αφορά σε παρεμβάσεις σε επίπεδο συστήματος. Σε αυτή την περίπτωση, ο σύμβουλος καλείται να συνεργαστεί με τους υπεύθυνους του εκάστοτε ακαδημαϊκού χώρου, αποσκοπώντας στη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού περιβάλλοντος (ακαδημαϊκοί χώροι, ακαδημαϊκό προσωπικό) και ενός εκπαιδευτικού προγράμματος (σχεδιασμός μαθημάτων, εργαστηρίων, πρακτικής άσκησης) που να καλλιεργούν την εργατικότητα/επιμονή των φοιτητών.

Η παρούσα έρευνα κατέδειξε τον σημαντικό διαμεσολαβητικό ρόλο της ρύθμισης των συναισθημάτων, στη σχέση μεταξύ εργατικότητας/επιμονής και ψυχολογικής ευημερίας. Παρότι το εύρημα αυτό φάνηκε να αφορά αποκλειστικά το γυναικείο φύλο, παρεμβάσεις με σκοπό την προαγωγή της προσαρμοστικής/ λειτουργικής (adaptive) συναισθηματικής ρύθμισης θα μπορούσαν να επωφελήσουν τους άνδρες επίσης, καθότι υπάρχουν ενδείξεις ότι οι διαφορές που εντοπίστηκαν μεταξύ των δύο φύλων (όσον αφορά στη συναισθηματική ρύθμιση) ενδεχομένως οφείλονται στον διαφορετικό τρόπο που έχουν μάθει τα δύο φύλα να εκφράζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους (Niedenthal et al., 2011· Chaplin & Aldao, 2013).

Σε ένα πρώτο επίπεδο, οι συμβουλευτικές παρεμβάσεις θα μπορούσαν να στοχεύουν στην αναγνώριση των συναισθημάτων και των στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων που μοιάζει να διαμεσολαβούν μεταξύ επιθυμητού στόχου και τρέχουσας κατάστασης. Στη συνέχεια, οι συμβουλευτικές παρεμβάσεις θα μπορούσαν να εστιάζουν στην εκμάθηση νέων, περισσότερο προσαρμοστικών και λειτουργικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης (γνωστική επανεκτίμηση, μεγαλύτερη χρήση των ώριμων μηχανισμών άμυνας), έτσι ώστε να διευκολύνουν τους φοιτητές να διαχειριστούν πιο αποτελεσματικά τις συναισθηματικές προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν κατά την προσπάθεια επίτευξης των στόχων.

Στην περίπτωση που τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν αφορούν ούτε περιορίζονται αποκλειστικά στον φοιτητικό πληθυσμό, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση κατάλληλων παρεμβάσεων για την προαγωγή της εργατικότητας/επιμονής θα μπορούσε

να γίνει σε σχολικό, είτε σε επαγγελματικό περιβάλλον, και να συμβάλει στην αύξηση της ψυχολογικής ευημερίας των μαθητών, ή των εργαζόμενων.

Σε ένα σχολικό περιβάλλον, για παράδειγμα, το εκπαιδευτικό προσωπικό και ο σχολικός σύμβουλος θα μπορούσαν να συνεργαστούν για να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα που θα παρακινούσαν τους μαθητές να θέτουν μακροπρόθεσμους στόχους (σε συνάρτηση με τα ενδιαφέροντά τους) και να επιμένουν στην επίτευξη των στόχων αυτών, παρά τις δυσκολίες. Βασικοί άξονες ενός τέτοιου προγράμματος (σύμφωνα με τη θεωρία της Duckworth (2016) για την εργατικότητα/επιμονή, και τη θεώρηση των Rice & Hoffman (2014) για τη μη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση), θα μπορούσαν να είναι η προαγωγή ενός τρόπου σκέψης που να επιτρέπει την αλλαγή και την ανάπτυξη, η αξιοποίηση του πηγαίου ενδιαφέροντος των μαθητών, η προτροπή για καθημερινή εξάσκηση, η ενδυνάμωση, η ενστάλαξη ελπίδας και η επίδειξη κατανόησης και ενσυναίσθησης από τους εκπαιδευτικούς, κατά την περίπτωση που οι μαθητές βιώνουν έντονα, δυσάρεστα συναισθήματα τα οποία δεν μπορούν να εξηγήσουν και από τα οποία προσπαθούν να προστατευτούν, κάνοντας χρήση ανώριμων μηχανισμών άμυνας. Σημειώνεται ότι η εκμάθηση της στρατηγικής της γνωστικής επανεκτίμησης για τη ρύθμιση των συναισθημάτων δεν συμπεριλαμβάνεται στην παραπάνω πρόταση προγράμματος, καθότι υπάρχουν ενδείξεις ότι οι περιοχές του εγκεφάλου που ευθύνονται για τη συνειδητή συναισθηματική ρύθμιση ωριμάζουν από την εφηβεία και μετά (Casey et al., 2011).

Εν κατακλείδι, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούν να θεωρηθούν σημαντικά, καθώς συνδέουν την εργατικότητα/επιμονή με την ψυχολογική ευημερία για πρώτη φορά στον ελληνικό φοιτητικό πληθυσμό, φωτίζουν τον διαμεσολαβητικό ρόλο της συνειδητής και μη συνειδητής συναισθηματικής ρύθμισης και μπορούν να αποτελέσουν εφαλτήριο για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων με στόχο την αύξηση της ψυχολογικής ευημερίας και των ακαδημαϊκών επιδόσεων των φοιτητών, μέσα από την καλλιέργεια της εργατικότητας/επιμονής και την προαγωγή της προσαρμοστικής/λειτουργικής ρύθμισης των συναισθημάτων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόγλωσση / μεταφρασμένη

Βάγγερ, Α. (2004). Ο σχολικός επαγγελματικός προσανατολισμός στη δευτεροβάθμιας εκπαίδευση. Στο Μ. Ι. Κασσωτάκης, (Επιμ.), *Συμβουλευτική και επαγγελματικός προσανατολισμός. Θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Colin, R. (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου. Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές.* Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

Κατσής, Α., Σιδερίδης, Γ., & Εμβαλωτής, Α. (2010). *Στατιστικές μέθοδοι στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

Κυριαζή, Ν. (2011). *Η κοινωνιολογική έρευνα. Κριτική επισκόπηση των μεθόδων και των τεχνικών*. Αθήνα: Πεδίο.

Neidenthal, P. M., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2011). *Ψυχολογία του συναισθήματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

Ρούσσος, Π. Λ., Τσαούσης, Γ. (2011). *Στατιστική στις επιστήμες της συμπεριφοράς με τη χρήση του SPSS*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2012). *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Πεδίο.

Ξενόγλωσση

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*. Washington, DC: Author.

Akin, A., & Arslan, S. (2014). The Relationships between Achievement Goal Orientations and Grit. *Education and Science, 39*(175), 267-274.

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology, 121*, 276-281.

Andrews, F. M. & McKennell, A. C. (1980). Measures of self-reported well-being. *Social Indicators Research, 8*, 127-156.

Andrews, F. M. & Withney, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America´s perception of life quality*. New York: Plenum.

Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The Defense Style Questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease, 181*, 246-256.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.

Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 73-79.

Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 429 - 445). NY: The Guilford Press.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Bloodworth, A. G., McNamee, M. & Bailey, R. (2012). Sport, physical activity and well-being: An objectivist account. *Sport, Education and Society, 17*(4), 497-514.

Bond, M., Gardners, T., Christian, J., & Sigal, J. J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Archives of General Psychiatry, 40*, 333-338.

Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion, 13*, 926-939.

Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12*(10), 1545-1557.

Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive appraisal and emotion suppression. *Cognitive Behavior Therapy, 46*, 91-113.

Buck, R. (1993). What is this thing called subjective experience? Reflections on the neuropsychology of qualia. *Neuropsychology, 7*, 490-499.

Brackett M. A., Rivers S. E., & Salovey P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass 5*, 88-103.

Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology, 19*, 405-409.

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Campos, J., Campos, R.. & Barrett, K. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotional regulation. *Developmental Psychology, 25*, 394-402.

Casey, B., Jones, R. M., & Somerville, L. H. (2011). Braking and accelerating of the adolescent brain. *Journal of Research on Adolescence, 21*, 21-33.

Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 139*(4), 735-765.

Chen, E., & Miller, G. E. (2014). Early life environments, emotion regulation, and the biological mechanisms of disease. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.)*. New York, NY: The Guilford Press.

Cloninger, C. R. (2004). *Feeling Good: The Sciense of Well-Being*. New York: Oxford University Press.

Cobb-Clark, D. A., & Schurer, S. (2012). The stability of big-five personality traits. *Economics Letters, 115*(2), 11-15.

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

Demaree, H. A., Schmeichel, B. J., Robinson, J. L., Pu, J., Everhart, D. & Berntson, G. G. (2006). Up- and down-regulating facial disgust: Affective, vagal, sympathetic, and respiratory consequences. *Biological Psychology, 71*, 90-99.

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.

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

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 7 1-75.

Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York: Guilford Press.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York Russell Sage Foundation.

Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391-406.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 39*, 247-266.

Domes, G., Schulze, L., Bottger, M., Grossmann, A., Hauenstein, K., Wirtz, P. H., Heinrichs, M., & Herpertz, S. C. (2010). The neural correlates of sex differences in emotional reactivity and emotion regulation. *Human Brain Mapping, 31*, 758-769.

Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York: Scribner.

Duckworth, A., Gross, J.J. (2014). Self-control and grit: related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 319-325.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 1087-1101.

Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment, 91*, 166-174.

Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology, 4*, 540-547.

Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion, 6*, 356-366.

Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1058-1068.

Erikson, E. H. (1950). Growth and crises of the "healthy personality". In M. J. E. Senn (Ed.). *Symposium on the healthy personality* (pp. 91-146). Oxford, England: Josiah Macy, Jr. Foundation.

Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues, 1*, 18-164.

Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The Neural Bases of Emotion Regulation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*, 693-700.

Fave A. D. (2013). The Exploration of Happiness: Present and Future Perspectives. In A. D. Fave (Ed.). *The Exploration of Happiness. Present and Future Perspectives* (pp. 3-14). Dordrecht: Springer Science+Business Media.

Fite, R. E., Lindeman, M. I. H., Rogers, A. P., Voyles, E., & Durik, A. M. (2017). Knowing oneself and long-term goal pursuit: Relations amongself-concept

clarity, conscientiousness, and grit. *Personality and Individual Differences, 108*, 191-194.

Fordyce, M.W. (1977). *The happiness measures: A sixty-second index of emotional well-being and mental health*. Unpublished manuscript, Edison Community College, Ft. Myers, Florida.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.

Fuster, J. M. (2002). Frontal lobe and cognitive development. *Journal of Neurocytology, 31*, 373-385.

Galton, F. (1869). *Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences*. London: Macmillan.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire - Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences, 41*, 1045-1053.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.

Geisler, F. C. M., & Schröder-Abé, M. (2015). Is emotion suppression beneficial or harmful? It depends on self-regulatory strength. *Motive and Emotion 39*(4), 553-562.

Gillham, J. E., & Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behaviour Research and Therapy, 37*, S163-S173.

Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry, 63*, 577–586.

Graham, C., & Pozuelo, J. R. (2017). Happines, stress, and age: how the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economis, 30*(1), 225-264.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41–54.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation an integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion, 13* (5), 551-573.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY: The Guilford Press.

Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.).* New York, NY: The Guilford Press.

Häfner, M., & IJzerman, H. (2011). The face of love: spontaneous accommodation as social emotion regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 1551-1563.

Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies, 10*, 271-291.

Hassin, R. R., Bargh, J. A., & Zimerman, S. (2009). Automatic and Flexible: The Case of Nonconscious Goal Pursuit. *Social Cognition, 27*(1), 20-36.

Harkness, J. A. (2003). Questionnaire translation. In J. A. Harkness, F. J. R. Van de Vijver & P. Ph. Mohler (Eds.), *Cross-Cultural Survey Methods* (pp. 35-36). Hoboken. NJ: Wiley Intersience.

Hassin, R. (2005). Nonconscious control and implicit working memory. In R. Hassin, J. Uleman, & J. Bargh (Eds.), *The new unconscious* (pp. 196-222). New York: Oxford University Press.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: The Guilford Press.

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology. Theory, Research and Applications*. Berkshire: Open University Press.

Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In I. E. Wells (Ed.). *Psychological well-being* (pp. 77-113). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research, 40*(3), 341-356.

Huta, V., & Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies, 15*, 1425-1456.

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.

Jiang, J. Y., Zhang, X., & Tjosvold, D. (2013). Emotion regulation as a boundary condition of the relationship between team conflict and performance: a multi-level examination. *Journal of Organizational Behavior, 34*, 714-734.

Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model. *Journal of Applied Psychology, 95* (1), 54-78.

Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1991). *Synopsis of psychiatry (6th ed.).* Baltimore: Williams & Wilkins.

Keys, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly 61*(2), 121-140.

Kim, Y. J. (2015). The International Comparison on the Grit and Achievement Goal Orientation of College Students: Focusing on the college students in Korea, China, and Japan. *Advanced Science and Technology Letters, 119*, 10-13.

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior, 26*(6), 1237-1245.

Koole, S., & Rothermund, K. (2011). "I feel better but I don't know why". The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion, 265*, 389-399.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). *Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults*. PLoS ONE 8(8): e69841.

Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J. & Kwon J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion, 27*(5), 769-782.

Lachowicz, M. J., Preacher, K. J., & Kelley, K. (2017). A Novel Measure of Effect Size for Mediation Analysis. *Psychological Methods*. Advance online publication. Ανακτήθηκε 4 Μαρτίου 2018 από http://dx.doi.org/10.1037/met0000165.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2005). Affect regulation. In L. F. Barrett, P. M. Niedenthal, & P. Winkielman (Eds.), *Emotion and consciousness* (pp. 40-61). New York: Guilford Press.

Lucas E. R. (2008). Personality and Subjective Well-Being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 171-194). NY: The Guilford Press.

MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. New York: Plenum.

Maddi, S. R., Erwin, L. M., Carmody, C. L., Villarreal, B. J., White, M., & Gundersen, K. K. (2013). Relationship of hardiness, grit, and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer spending, and gambling. *The Journal of Positive Psychology, 8* (2), 128-134.

Magar, E. C. E., Phillips, L. H., & Hosie, J. A. (2008). Self-regulation and risk-taking. *Personality and Individual Differences, 45*, 153-159.

Maslow, A. H. (1958). A Dynamic Theory of Human Motivation. In C. L. Stacey & M. DeMartino (Eds.). *Understanding human motivation* (pp. 26-47). Cleveland, OH, US: Howard Allen Publishers.

Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007a). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass, 1*, 146-167.

Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007b). Automatic emotion regulation during anger provocation. Journal of Experimental Social Psychology, 43, 698-711.

Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. (2007c). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology, 66*, 116-124.

Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: emotional intelligence 18. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). New York: Basic Books, Inc.

Mayer, J. D., Salovey P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological Inquiry, 15*(3), 197-215.

McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Oxford, England: Van Nostrand.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1990). *Personality in adulthood*. New York: The Guildford Press.

Michalos, A.C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research, 8*,385-422.

Mitsopoulou, E., Kafetsios, K., Karademas, E., Papastefanakis, E., & Simos, P. G. (2013). The Greek Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: Testing the Factor Structure, Reliability and Validity in an Adult Community Sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 35*, 123-131.

Mullis, R. J. (1992). Measures of economic well-being as predictors of psychological well-being. *Social Indicators Research, 26*, 119-135.

Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 30*, 53-73.

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*, 704-708.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 229–255). New York: Guilford Press.

Parfit, D. (1984). *Reasons and persons*. Oxford: Clarendon Press.

Park, N., Kee, K. F., & Valenzuela S. (2009). Being Immersed in Social Networking Environment: Facebook Groups, Uses and Gratifications, and Social Outcomes. *CyberPsychology & Behavior, 12*(6), 729-733.

Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: the regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 14*, 145-156.

Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods, 16*, 93-115.

Ptacek, J., Smith, R., & Dodge, K. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(4), 421–430.

Rath, T. & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. New York: Gallup Press.

Reed, J., Pritschet, L. B., & Cutton, M., D. (2012). Grit, conscientiousness, and the transtheoretical model of change for exercise behavior. *Journal of Health Psychology 18*(5), 612-619.

Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2006). Emerging adulthood: Theory, assessment, and application. *Journal of Youth Development, 1*, 1-12.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.

Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 1*, 17-26.

Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences, 22*, 607-612.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.

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.

Ryan, R., & Deci, E. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. Deci & R. Ryan (Eds.). *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.

Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de León and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development, 12*, 35–55.

Ryff, C. D. & Keyes C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14-23.

Sala, M. N., Testa, S., Pons, F., & Molina, P. (2015). Emotion Regulation and Defense Mechanisms. *Journal of Individual Differences, 36*(1), 19-29.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*, 185-211.

Sanjuán, P., Magallares, A., & Gordillo, R. (2011). Self-serving Attributional Bias and Hedonic and Eudaimonic Aspects of Well-Being. In: Brdar I. (eds) *The Human Pursuit of Well-Being*. Dordrecht: Springer.

Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (2001). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. New York: Oxford University Press.

Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit selfesteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality, 37*, 100-106.

Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Seligman M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Australia: Willian Heinemann.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.

Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34*, 40-45.

Sheridan, Z., Boman, P., Mergler, A., & Furlong, M.J. (2015).Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students. *Cogent Psychology, 2*(1), 1-17.

Sroufe, A. L. (1995). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. Melbourne, Australia: Cambridge University Press.

Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. (2015). Subjective well-being, health, and aging. *Lancet, 385*, 640-648.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics (5th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.

Templeton, G. F. (2011). A two-step approach for transforming continuous variables to normal: implications and recommendations for IS research. *Communications of the Association for Information Systems, 2*0, 41-58.

Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 367-467).

Tong, K. K., & Wang, Y. Y. (2017). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in a Chinese community sample. *PLOS One, 12*(8), doi.org/10.1371/journal.pone.0181616.

Tough, P. (2013). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. New York: Mariner Books.

Vaidya, J. G., Gray, E. K., Haig, J., & Watson, D. (2002). On the temporal stability of personality: Evidence for differential stability and the role of life experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 1469–1484.

Vaillant, G. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives of General Psychiatry 24*, 107-118.

Vaillant, G. (1993). *The Wisdom of the Ego.* Cambridge: Harvard University Press.

Vainio, M. M., & Daukantaite, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies, 17*, 2119-2147.

Van Dierendonck, D., Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco. A. & Moreno-Jimenez, B. (2008). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research Journal, 87*(3), 473-479.

Varelius, J. (2004). Objective explanations of individual well-being. *Journal of Happiness Studies 5*(1), 73-91.

Vogt, J., & De Houwer, J. (2014). Emotion regulation meets emotional attention: The influence of emotion suppression on emotional attention depends on the nature of the distracters. *Emotion, 14*(5), 840-845.

Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology, 9*(4), 1-7.

Wang, S., Zhou, M., Chen, T., Yang, X., Chen G., Wang M., & Gong, Q. (2017). Grit and the brain: spontaneous activity of the dorsomedial prefrontal cortex mediates the relationship between the trait grit and academic performance. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12*, 452-460.

Wang, Y., Yang, L., & Wang, Y. (2014). Suppression (but not reappraisal) impairs subsequent error detection: an ERP study of emotions regulation´s resource-depleting effect. *PLoS One, 9*(4), e96339. doi: 10.1371/journal.pone.0096339

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaimonic) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678-691.

Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.

Watson, D. C., & Sinha, B. K. (1998). Gender, age, and cultural differences in the Defense Style Questionnaire-40. *Journal of Clinical Psychology, 54*(1), 67-75.

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138*, 775-808.

Webb, T. L., Totterdell, P., & Hernandez-Ibar, D. N. (2015). Foundations and Extensions for the Extended Model: More on Implicit and Explicit Forms of Emotion Regulation, *Psychological Inquiry, 26*(1), 123-129.

Weber, H., Loureiro de Assunçäo, V., Martin, C., Westmeyer, H., & Geisler F. C. (2014). Reappraisal inventiveness: The ability to create different reappraisals of critical situations. *Cognition and Emotion*, 28(2), 345-360.

Wen, Z., & Fan, X. (2015). Monotonicity of effect sizes: Questioning kappa-squared as mediation effect size measure. *Psychological methods, 20*(2), 193-203.

Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York, NY: The Guilford Press.

Wolters, C. A., & Hussain, M. (2014). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning, 10*, 293-311.

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development, 38*, 182-194.

Zhao, X., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research, 37*(2), 197-206.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας

Ψυχολογικές διαστάσεις

της εργατικότητας

Ενημέρωση για τη συμμετοχή στην έρευνα

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιείται στο πλαίσιο της διπλωματικής εργασίας του Γιώργου Θεοχάρη, φοιτητή στο Διαπανεπιστημιακό - Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών: "Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση, την Υγεία, την Εργασία".

Το ΠΜΣ διοργανώνεται από το Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία του Πανεπιστημίου Αθηνών, σε συνεργασία με το Τμήμα Κοινωνικής Διοίκησης και Πολιτικής Επιστήμης του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Επόπτρια της ερευνητικής διαδικασίας είναι η Καραγιαννοπούλου Ευαγγελία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τομέα Ψυχολογίας, Τμήμα Φ.Π.Ψ., Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Η ερευνητική εργασία μελετά τις ψυχολογικές διαστάσεις της εργατικότητας. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και ο χρόνος που χρειάζεται για να συμπληρωθεί είναι περίπου 10 - 15 λεπτά. Οι αυθόρμητες και ειλικρινείς απαντήσεις συμβάλλουν στην εγκυρότητα της έρευνας. Παρακαλώ, προσπαθήστε να μην αφήσετε κενές απαντήσεις. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις - υπάρχουν απαντήσεις που σας εκφράζουν περισσότερο αυτή τη δεδομένη στιγμή.

Αν χρειάζεστε περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με την παρούσα έρευνα, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου μέσω της ηλεκτρονικής διεύθυνσης athon.teo@gmail.com.

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή σας στην έρευνα, για το ενδιαφέρον και τον χρόνο σας!

Με εκτίμηση,
Θεοχάρης Γιώργος

Μέρος Α

Βαθμολογική κλίμακα: 1 = Διαφωνώ απόλυτα, 5 = Συμφωνώ απόλυτα

		1	2	3	4	5
1	Συχνά θέτω κάποιον στόχο, αργότερα όμως επιλέγω να κυνηγήσω έναν διαφορετικό στόχο					
2	Νέες ιδέες και νέα πρότζεκτ ορισμένες φορές αποσπούν την προσοχή μου από παλαιότερες ιδέες και πρότζεκτ					
3	Παθιάζομαι με μία συγκεκριμένη ιδέα ή ένα πρότζεκτ για λίγο καιρό αλλά μετά χάνω το ενδιαφέρον μου					
4	Δυσκολεύομαι να εστιάσω την προσοχή μου σε δραστηριότητες που χρειάζονται κάποιους μήνες για να ολοκληρωθούν					
5	Τελειώνω αυτά που ξεκινώ					
6	Τα εμπόδια και οι αναποδιές δε με πτοούν, δεν τα παρατάω εύκολα					
7	Είμαι εργατικός					
8	Είμαι επιμελής					

Μέρος Β

Βαθμολογική κλίμακα: 1 = Διαφωνώ απόλυτα, 7 = Συμφωνώ απόλυτα

		1	2	3	4	5	6	7
1	Η ζωή μου είναι γεμάτη σκοπούς και νόημα							
2	Οι φίλοι και γνωστοί μου με υποστηρίζουν και με ανταμείβουν γι' αυτό που είμαι							
3	Ενδιαφέρομαι παρά πολύ για τις καθημερινές μου δραστηριότητες							
4	Συμμετέχω ενεργά στην ευτυχία και την ευζωία των γύρω μου							
5	Είμαι ικανός/ή και άξιος/α για τις δραστηριότητες που είναι σημαντικές για μένα							
6	Είμαι καλό άτομο και ζω μια καλή ζωή							
7	Είμαι αισιόδοξος/η για το μέλλον μου							
8	Οι άνθρωποι με σέβονται							

Μέρος Γ

Βαθμολογική κλίμακα: 1 = Διαφωνώ απόλυτα, 7 = Συμφωνώ απόλυτα

		1	2	3	4	5	6	7
1	Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι							
2	Κρατάω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου							
3	Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι							
4	Όταν νιώθω θετικά συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράζω							
5	Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος/η με μια στρεσογόνο κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται γι' αυτήν μ' ένα τρόπο που με βοηθάει να παραμένω ήρεμος/η							
6	Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω							
7	Όταν θέλω να νιώσω πιο θετικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση							
8	Ελέγχω τα συναισθήματά μου αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι							

9	Όταν νιώθω αρνητικά συναισθήματα, σιγουρεύω το να μην τα εκφράζω							
10	Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση							

Μέρος Δ

Βαθμολογική κλίμακα: 1 = Διαφωνώ απόλυτα, 9 = Συμφωνώ απόλυτα

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Με ευχαριστεί να βοηθάω τους άλλους και αν δεν είχα τη δυνατότητα να κάνω κάτι τέτοιο θα λυπόμουν πολύ									
2	Μπορώ να αφήσω ένα πρόβλημα στην άκρη (να το βγάλω από το νου μου) μέχρι να βρω χρόνο να ασχοληθώ με αυτό									
3	Εκτονώνω το άγχος μου κάνοντας κάτι εποικοδομητικό και δημιουργικό									
4	Έχω την ικανότητα να βρίσκω ένα καλό λόγο για να δικαιολογώ κάθε πράξη μου									
5	Μπορώ αρκετά εύκολα να διασκεδάζω με τα λάθη μου (να σκέφτομαι τα λάθη μου και να γελώ)									
6	Οι άνθρωποι έχουν την τάση να μου φέρονται άσχημα									
7	Όταν κάποιος με πληγώσει πιστεύω ότι πρέπει να γυρίσω και το άλλο μάγουλο									
8	Οι άλλοι λένε πως έχω την τάση να αγνοώ (να παραβλέπω) τα δυσάρεστα γεγονότα σαν να μην έγιναν ποτέ									
9	Αψηφώ τον κίνδυνο σαν να ήμουν superman									
10	Είμαι πολύ άτολμος στο να πλησιάσω τους άλλους									
11	Συχνά αντιδρώ παρορμητικά όταν κάτι με ενοχλεί									
12	Μπορώ να αρρωστήσω (σωματικά), όταν τα πράγματα δε μου πηγαίνουν καλά									
13	Δειλιάζω όταν είναι να διεκδικήσω τα δικαιώματά μου									
14	Παίρνω περισσότερη ικανοποίηση από τη φαντασία/φαντασιώσεις μου, από ό,τι από την πραγματική μου ζωή									
15	Έχω κάποιες ιδιαίτερες ικανότητες που μου επιτρέπουν να ζω χωρίς προβλήματα									
16	Πάντα κάτι φταίει (πάντα υπάρχει κάποιος λόγος γι' αυτό) όταν τα πράγματα δε μου πάνε καλά									
17	Ζω περισσότερο ονειροπολώντας παρά στην πραγματική μου ζωή									
18	Δε φοβάμαι τίποτα									
19	Μερικές φορές νιώθω ότι είμαι ένας άγγελος και άλλες ότι είμαι ένας διάβολος									
20	Γίνομαι επιθετικός όταν πληγώνομαι									
21	Πάντα νιώθω πως κάποιος που γνωρίζω είναι φύλακας άγγελός μου									
22	Για εμένα οι άνθρωποι είναι καλοί ή κακοί									
23	Αν κάποιος ανώτερός μου (π.χ. διδάσκων/προϊστάμενος) μου έκανε τη ζωή δύσκολη, ίσως αγνοούσα τις υποδείξεις του / δε συμμετείχα ενεργά (στο μάθημα, στις όποιες δραστηριότητες) για να τον εκδικηθώ									
24	Ξέρω κάποιον για τον οποίο τίποτε δεν είναι αδύνατο και που είναι απολύτως έντιμος και δίκαιος									

25	Μπορώ να καταπιέζω τα συναισθήματά μου, αν νιώθω ότι παρεμποδίζουν ό,τι κάνω									
26	Συνήθως μπορώ να δω την αστεία πλευρά μιας, κατά τα άλλα, δυσάρεστης κατάστασης									
27	Με πιάνει πονοκέφαλος όταν έχω να κάνω κάτι που δε μου αρέσει									
28	Προσπαθώ να είμαι καλός με ανθρώπους που δε συμπαθώ									
29	Σίγουρα η ζωή μου φέρεται σκληρά									
30	Όταν ξέρω ότι θα πρέπει να αντιμετωπίσω μια δύσκολη κατάσταση (π.χ. κάποιες εξετάσεις), προσπαθώ να φανταστώ πως θα είναι και σχεδιάζω ένα τρόπο για να τα βγάλω πέρα									
31	Όταν πάω στον γιατρό νιώθω ότι δεν καταλαβαίνει ποτέ στ' αλήθεια τι μου συμβαίνει									
32	Αφού αγωνισθώ για τα δικαιώματά μου, έχω μετά την τάση να απολογούμαι για την επιμονή μου									
33	Όταν είμαι αγχωμένος ή στεναχωρημένος, το να τρώω με κάνει να νιώθω καλύτερα									
34	Συχνά μου λένε ότι δε δείχνω τα συναισθήματά μου									
35	Όταν έχω τη δυνατότητα εκ των προτέρων να προβλέψω ότι θα στεναχωρηθώ, μπορώ να το αντιμετωπίσω καλύτερα									
36	Όσο και αν παραπονούμαι δε βρίσκω ποτέ την ανταπόκριση που με ικανοποιεί									
37	Συχνά ανακαλύπτω ότι δε νιώθω τίποτε σε καταστάσεις που θα δικαιολογούσαν έντονα συναισθήματα									
38	Το να εμμένω με αφοσίωση στην εκτέλεση μια τρέχουσας εργασίας με απομακρύνει (απαλλάσσει) από το άγχος και τη στεναχώρια									
39	Αν αντιμετώπιζα μια κρίση θα αναζητούσα κάποιο άλλο πρόσωπο που θα είχε το ίδιο πρόβλημα με εμένα									
40	Αν σκεφτώ επιθετικά/εχθρικά για κάποιον ή κάτι, νιώθω την ανάγκη να κάνω κάτι για να εξιλεωθώ									

Δημογραφικά στοιχεία

1. Ποιο είναι το φύλο σας;

Γυναίκα ..... ☐
Άνδρας ..... ☐

2. Τι ηλικία έχετε;

.....

3. Σε ποιο Πανεπιστήμιο/Σχολή, Τμήμα και Πόλη σπουδάζετε; (π.χ. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Οικιακής Οικονομίας, Αθήνα)

.....

.....

.....

.....

4. Σε ποιο ακαδημαϊκό εξάμηνο των σπουδών σας βρίσκεστε τώρα;

.....

5. Κατά μέσο όρο, πόσες ώρες την εβδομάδα μελετάτε για τις σπουδές σας;

.....

6. Ποιος είναι ο τωρινός σας μέσος όρος στα μαθήματα (από όλα τα ακαδημαϊκά εξάμηνα που έχετε παρακολουθήσει μέχρι στιγμής).

Κάτω από 5 ..... ☐
5 – 6 ..... ☐
6 – 7 ..... ☐
7 - 8,5 ..... ☐
8,5 - 10 ..... ☐

7. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

Ανύπαντρος/η ☐
Παντρεμένος/η ☐
Σε διάσταση ☐
Διαζευγμένος/η ☐
Χήρος/α ☐

8. Επιλέξτε ένα από τα παρακάτω σχετικά με την μόρφωση των γονιών σας;

Κανένας από τους γονείς δεν πήγε στο πανεπιστήμιο. ☐
Ένας ή και οι δύο γονείς φοίτησαν σε κάποιο πανεπιστήμιο. ☐
Ένας ή και οι δύο γονείς αποφοίτησαν από κάποιο πανεπιστήμιο. ☐
Ένας ή και οι δύο γονείς έχουν έναν ακαδημαϊκό ή επαγγελματικό τίτλο. ☐
Ένας ή και οι δύο γονείς αποφοίτησαν από κάποια τεχνική ή επαγγελματική σχολή. ☐

9. Με ποιον μένετε κατά τη διάρκεια αυτού του ακαδημαϊκού εξαμήνου;

Μόνος/η ☐
Με έναν φίλο/η ☐
Με τον/την σύντροφό μου ☐
Με τον/τους γονείς μου ☐
Με συγγενείς ☐
Στη φοιτητική εστία ☐

Άλλο: .....

10. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τις συνθήκες διαμονής σας (π.χ. σας αρέσει που ζείτε μόνος/η σας, ή που συγκατοικείτε με άλλο άτομο;)

Πολύ ευχαριστημένος/η ☐
Λίγο ευχαριστημένος/η ☐
Ούτε ευχαριστημένος ούτε δυσαρεστημένος ☐
Λίγο δυσαρεστημένος/η ☐
Πολύ δυσαρεστημένος/η ☐

11. Εργάζεστε;

Εργάζομαι καθημερινά, πλήρες ωράριο ☐
Εργάζομαι καθημερινά, κάποιες ώρες ☐
Εργάζομαι κάποιες ημέρες της εβδομάδας ☐
Δεν εργάζομαι ☐

12. Σε ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες συμμετέχετε τουλάχιστον μία φορά στις δύο εβδομάδες; *(Σημειώστε όλες όσες είναι σχετικές)*

Θρησκευτικές δραστηριότητες ☐
Συνάντηση κάποιας ακαδημαϊκής ομάδας ☐
Σύλλογο/οργάνωση φοιτητών/τριών ☐
Συνάντηση ομάδας κοινωνικής δράσης ή πολιτικής ομάδας ☐
Ενασχόληση με φοιτητικά μέσα ενημέρωσης ☐
Συνάντηση κάποιας πολιτισμικής ομάδας ☐
Παρακολούθηση αθλητικού γεγονότος ☐
Εθελοντική εργασία ☐
Συνάντηση ή συμμετοχή για αθλητική ομάδα του Πανεπιστημίου ☐

13. Δραστηριοποιείστε σε κάποιον άλλον τομέα; Αν ναι, ποιον;

.....

14. Πόσες φορές κατά τις τελευταίες δύο εβδομάδες έχετε βγει έξω με άλλα άτομα;

10 φορές ή και περισσότερο ☐
5 έως 9 φορές ☐
2 έως 4 φορές ☐
1 φορά ☐
Καμία ☐

15. Υπάρχει κάποιος/α με τον/την οποίο/α σχετίζεστε συναισθηματικά αυτόν τον καιρό;

Ναι ☐
Όχι ☐

16. Πώς θα αξιολογούσατε τη σωματική σας υγεία;

Άριστη ☐
Καλή ☐
Μέτρια ☐
Κακή ☐

17. Πώς θα αξιολογούσατε την ψυχική σας υγεία;

Άριστη ☐
Καλή ☐
Μέτρια ☐
Κακή ☐

Σας ευχαριστώ πολύ!

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

Μετάφραση του Ερωτηματολογίου της Εργατικότητας/επιμονής (Grit-S Scale)

Κλίμακα: Διατήρηση του ενδιαφέροντος (consistency of interest)

1. I often set a goal but later choose to pursue a different one.

   Συχνά θέτω κάποιον στόχο, αργότερα όμως επιλέγω να κυνηγήσω έναν διαφορετικό στόχο.

2. New ideas and projects sometimes distract me from previous ones.

   Νέες ιδέες και νέα πρότζεκτ ορισμένες φορές αποσπούν την προσοχή μου από παλαιότερες ιδέες και πρότζεκτ.

3. I have been obsessed with a certain idea or project for a short time but later lost interest.

   Παθιάζομαι με μία συγκεκριμένη ιδέα ή ένα πρότζεκτ για λίγο καιρό αλλά μετά χάνω το ενδιαφέρον μου.

4. I have difficulty maintaining my focus on projects that take more than a few months to complete.

   Δυσκολεύομαι να εστιάσω την προσοχή μου σε δραστηριότητες που χρειάζονται κάποιους μήνες για να ολοκληρωθούν.

Κλίμακα: Επιμονή στην προσπάθεια (perseverance of effort)

5. I finish whatever I begin.

   Τελειώνω αυτά που ξεκινώ.

6. Setbacks don’t discourage me. I don't give up easily.

   Τα εμπόδια και οι αναποδιές δε με πτοούν, δεν τα παρατάω εύκολα.

7. I am a hard worker.

   Είμαι εργατικός.

8. I am diligent.

   Είμαι επιμελής.

Σημ.: Τη μετάφραση επιμελήθηκαν οι καθηγήτριες αγγλικής φιλολογίας Βάνα Δρακοπούλου και Μαρία Αντωνίου, καθώς και οι ψυχολόγοι Σταυρούλα Κουλουμέντα και Ευγενία-Αργυρώ Χριστίδη. Το αρχικό ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε από τους Duckworth και Quinn (2009).