

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

«Η ικανοποίηση από τη ζωή, τα θετικά συναισθήματα και η ψυχολογική ροή ως προβλεπτικοί παράγοντες για την εμφάνιση συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ελένη Βέρρου

Αθήνα, 2020

Τριμελής Επιτροπή

Α. Σταλίκας, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπων)

Ι. Κατερέλος, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Δ. Θεοδοσάκης, Μέλος Ε.ΔΙ.Π Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Ελένη Βέρρου, 2020

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τη συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

Στην οικογένειά μου και τους σημαντικούς άλλους της ζωής μου....

Ευχαριστίες

Θα ήταν πραγματικά παράλειψη μου να μην απευθύνω τις θερμές μου ευχαριστίες και τη βαθιά μου ευγνωμοσύνη στα παρακάτω πρόσωπα, για την καθοδήγηση και την ουσιαστική συνεισφορά τους στην προσπάθειά μου:

Στον κύριο Σταλίκια Αναστάσιο, επόπτη της παρούσας εργασίας.

Στην κυρία Κοτσώνη Κατερίνα για την πολύτιμη καθοδήγηση και τις συμβουλές της.

Στον κύριο Κανελλάκη Κωστή για την βοήθειά του και την παροχή των δεδομένων.

Στον κύριο Ζαμπετάκη Λεωνίδα για την ευγενική χορήγηση των μεταφρασμένων ερωτηματολογίων του σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου.

Στους συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα.

Περιεχόμενα

Περίληψη	6
Abstract	7
Εισαγωγή	8
Η Θετική Ψυχολογία.....	8
Ο Χρόνος και η Διαχείρισή του	10
Η Ικανοποίηση από τη ζωή.....	13
Η Ψυχολογική Ροή.....	15
Τα Θετικά Συναισθήματα	17
Η σχέση της διαχείρισης του χρόνου και των εννοιών της Θετικής Ψυχολογίας ...	19
Ερευνητικά ερωτήματα.....	28
Μεθοδολογία.....	29
Δημογραφικά στοιχεία-Συμμετέχοντες.....	29
Διαδικασία	30
Εργαλεία έρευνας.....	30
Ερωτηματολόγιο σχετικά με τη συμπεριφορά διαχείρισης του χρόνου	30
Ερωτηματολόγιο σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή.....	31
Ερωτηματολόγιο σχετικά με τη ψυχολογική ροή.....	31
Ερωτηματολόγιο σχετικά με τη θετική και αρνητική εμπειρία	32
Αποτελέσματα.....	33
Συζήτηση.....	36
Περιορισμοί	38
Βιβλιογραφία	41
Παράρτημα	60

Περίληψη

Ο χρόνος και η ευτυχία αποτελούν δύο κρίσιμα ζητήματα στη συγκαρινή μας πραγματικότητα. Ειδικότερα, η σωστή διαχείριση του χρόνου παράλληλα με την ατομική ευζωία φαίνεται να αποτελεί διαχρονικό ζητούμενο των ατόμων σε παγκόσμιο επίπεδο. Έχει αποδειχθεί ερευνητικά ότι η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου είναι ικανή να οδηγήσει στην ευτυχία και την ευζωία και άλλες θετικές έννοιες, όπως την ικανοποίηση από τη ζωή και τη βίωση της ψυχολογικής ροής. Ωστόσο, έχουν εκφραστεί προβληματισμοί σχετικά με το εάν τελικά είναι το ευ ζην αυτό που επηρεάζει τις συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου και τις καθιστά αποτελεσματικές. Στην παρούσα μελέτη διερευνάται κατά πόσο τα υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής ροής αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες για την εμφάνιση υψηλών επιπέδων συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου σε Έλληνες ενήλικες. Στη μελέτη συμμετείχαν 262 άτομα, ευρέος ηλικιακού, επαγγελματικού και μορφωτικού φάσματος, τα οποία αποκρίθηκαν σε ερωτηματολόγια που μετρούσαν επίπεδα συμπεριφοράς διαχείρισης του χρόνου (καθημερινός προγραμματισμός και αυτοπεποίθηση πάνω στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό), ικανοποίησης από τη ζωή, θετικών συναισθημάτων και ψυχολογικής ροής. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι οι υπό εξέταση προβλεπτικές μεταβλητές εξηγούν σε χαμηλό βαθμό τις μεταβολές στη διαχείριση του χρόνου. Ειδικότερα, η ψυχολογική ροή εμφανίζεται ως η μεταβλητή με τη μεγαλύτερη θετική συνεισφορά, ενώ η ικανοποίηση από τη ζωή και τα θετικά συναισθήματα συνεισφέρουν ελάχιστα στη δημιουργία του μοντέλου. Η συνεισφορά της μελέτης αυτής είναι σημαντική, καθώς είναι η πρώτη έρευνα που αναπτύσσει και εξετάζει εμπειρικά το πλαίσιο ανάμεσα στη διαχείριση του χρόνου και σε επιμέρους πτυχές της Θετικής Ψυχολογίας υπό την αντίστροφη σχέση αυτών. Στο τέλος της ανά χείρας έρευνας, βάσει των σχετικών ευρημάτων, γίνεται αναφορά στους περιορισμούς και τις πιθανές μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις.

Λέξεις-Κλειδιά: Διαχείριση του χρόνου, Ικανοποίηση από τη ζωή, Θετικά συναισθήματα, Ψυχολογική ροή

“Life satisfaction, positive feelings and flow as predictors of time management behaviors”

Eleni Verrou

Abstract

In our contemporary reality, time and happiness consist two critical points. In this way, effective time management in parallel to personal prosperity seems to be a intertemporal common desirability around the world. Researchers have affirmed that effective time management could be a beneficial contributor to personal happiness, wellbeing and other related positive implications, such as satisfaction with life and flow. However, it is questioned whether wellbeing is the causing factor for successful time management behaviors. In this study, it is investigated whether high levels of satisfaction with life, positive feelings and flow consist predictors of high levels of time management behaviors in Greek adults. In this research there were partaken 262 participants, originating from a various age, professional and educational background, who completed our questionnaires measuring their levels of time management behavior (daily planning and confidence on long-term planning), satisfaction with life, positive feelings and flow. Results recommended that the analyzed predictors clarify at a low level the variations of time management. More specifically, psychological flow seems to be the factor with the major positive contribution, whereas satisfaction and positive feelings contribute only a few to the model that we created. Along these lines, contribution of this study is major, as it is the first –to the best of our knowledge- that develops and examines empirically the ground between time management and major meanings of Positive Psychology through the inverse causal lenses. Finally, based on the findings, relevant limitations are discussed and future research directions are suggested.

Keywords: Time Management, Satisfaction with life, Positive Feelings, Psychological Flow

Εισαγωγή

Η Θετική Ψυχολογία

Η Θετική Ψυχολογία ή η Επιστήμη της Ευτυχίας αποτελεί έναν από τους νεότερους και διαρκώς εξελισσόμενους κλάδους της επιστήμης της Ψυχολογίας (Οικονόμου κ.ά., 2019). Εφαλτήριό της θεωρείται η δράση του Martin Seligman, ο οποίος στα τέλη της δεκαετίας του 1990, ως πρόεδρος της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, επικέντρωσε το ερευνητικό ενδιαφέρον του κλάδου της Ψυχολογίας στις θετικές πτυχές της ζωής των ατόμων (Wood & Tarrier, 2010). Πιο συγκεκριμένα, το κίνημα αυτό προέκυψε ως μια αντίδραση ενάντια στο «μοντέλο της ασθενείας», που διαδραμάτισε πρωταγωνιστικό ρόλο μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και τη συνακόλουθη υπερ-έμφαση που δόθηκε στη ψυχολογία και ψυχιατρική του «αρνητικού», δηλαδή στις ψυχικές διαταραχές, τις καταστροφικές τάσεις, την εγω-κεντρική κινητοποίηση και τα άτομα ως μεμονωμένες οντότητες παρά ως μέλη των κοινοτήτων (Martin, 2007). Σε αντιδιαστολή με το παραπάνω μοντέλο, το κίνημα της Θετικής Ψυχολογίας επικεντρώθηκε σε μια πιο ολιστική προσέγγιση της ψυχικής υγείας, της ευζωίας και της προσωπικής ανάπτυξης των ατόμων μέσα από την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Ο στόχος της Θετικής Ψυχολογίας είναι ακριβώς αυτή η αλλαγή της εστίασης της επιστήμης της Ψυχολογίας από την αντιμετώπιση των προβληματικών σημείων στην καλλιέργεια των θετικών χαρακτηριστικών και του διαχρονικού ζητήματος του ευ ζην (well-being) (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000; Donaldson, Dollwet & Rao, 2015). Η τόσο μεγάλη έμφαση στα θετικά σημεία εκκινεί από τη διαπίστωση ότι η απουσία ψυχικής διαταραχής δε συνεπάγεται απαραίτητα τη βίωση ψυχικής υγείας. Αντίθετα, προκειμένου να θεωρηθεί ένα άτομο ψυχικά υγιές, επιπρόσθετα, είναι απαραίτητη και η ψυχική ευεξία και η θετική λειτουργικότητά του (Οικονόμου κ.ά., 2019). Με γνώμονα το παραπάνω αξίωμα, η Θετική Ψυχολογία έχει αναγνωρίσει την ανάγκη ενίσχυσης και ανάπτυξης των δυνατών στοιχείων, των ταλέντων, της αριστείας και του δυναμικού (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), με απώτερο σκοπό την άνθιση και τη βέλτιστη λειτουργικότητα ατόμων, ομάδων και οργανισμών (Gable & Haidt, 2005). Ο απώτερος σκοπός είναι η μακροπρόθεσμη ενίσχυση της ανθεκτικότητας έναντι των ψυχικών ασθενειών και των καθημερινών προκλήσεων.

Παρά την ταχεία εξέλιξη του συγκεκριμένου κλάδου, είναι γεγονός ότι έχουν σημειωθεί πολλές κριτικές από την επιστημονική κοινότητα, με τις κυριότερες από

αυτές να εστιάζουν στη θεωρητική και επιστημονική της βάση, καθώς και σε μεθοδολογικούς περιορισμούς (Donaldson κ.ά., 2015). Ειδικότερα, το σημείο που φαίνεται να προβληματίζει τους περισσότερους επικριτές είναι η απουσία μιας παγιωμένης θεωρητικής βάσης και φιλοσοφικού πλαισίου, βάσει των οποίων θα ήταν δυνατόν να επιτευχθεί μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του ρόλου των συναισθημάτων στους τομείς της υγείας και της ευζωίας (Lazarus, 2003). Επιπρόσθετα, κοινά σημεία των πολέμιων της Θετικής Ψυχολογίας είναι η επισήμανση της έλλειψης καινοτομίας και της συνακόλουθης ανάγκης αυτής να συνδεθεί με τις ιστορικές καταβολές της, καθώς και να εστιάσει πολύπλευρα και στα θετικά και τα αρνητικά χαρακτηριστικά των ατόμων (Alex Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006; Wood & Tarrrier, 2010).

Όσον αφορά τις μεθοδολογικές αδυναμίες του κλάδου, ο Sugarman (2007) εξαίρει την έλλειψη της σχετικής επιστημονικής και εμπειρικής επιμέλειας, κυρίως στη λειτουργικότητα και δομική συνέπεια των μεταβλητών και των κλιμάκων μέτρησης. Παρόμοια και ο Lazarus (2003) δίνει έμφαση στην ανάγκη πραγματοποίησης πιο ολοκληρωμένων και αποτελεσματικών μετρήσεων της συναισθηματικής κατάστασης των ατόμων και των πλαισίων εντός των οποίων προκαλούνται οι εκάστοτε συναισθηματικές εμπειρίες, καθώς και της υιοθέτησης εκτεταμένων ερευνητικών μεθόδων. Ωστόσο, παρά τις όποιες κριτικές, είναι γεγονός ότι πλέον, η Θετική Ψυχολογία αποτελεί έναν από τους κυριότερους άξονες της πρόληψης στην επιστήμη της Ψυχολογίας (APA, 2014), έχοντας ενσωματωθεί ουσιαστικά σε αυτήν.

Οι τομείς που ο νέος αυτός κλάδος επικεντρώνεται είναι οι θετικές υποκειμενικές εμπειρίες, τα θετικά ατομικά χαρακτηριστικά, οι θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και οι θετικές ομάδες και οργανισμοί (Park, Peterson & Brunwasser, 2010). Ειδικότερα, κεντρικοί άξονες του κλάδου της θετικής ψυχολογίας είναι η ευζωία, η ψυχική ανθεκτικότητα, η συμπόνια, η άνθιση, η ελπίδα, η ευγνωμοσύνη και το νόημα στη ζωή. Εξίσου σημαντικές πτυχές της είναι και οι εξεταζόμενες στην παρούσα μελέτη, δηλαδή η ικανοποίηση από τη ζωή, τα θετικά συναισθήματα και η ψυχολογική ροή, οι οποίες θα παρουσιαστούν περισσότερο αναλυτικά στην πορεία της συγκεκριμένης μελέτης.

Ο Χρόνος και η Διαχείρισή του

Το πεδίο διερεύνησης πάνω στη θεματική του χρόνου και τη διαχείρισή του είναι πολύ ευρύ και εκτεταμένο και έτσι κρίνουμε σκόπιμο αρχικά να αναφερθούμε στην έννοια του χρόνου, τη προβληματική φύση της ερμηνείας της, καθώς και τους εμπλεκόμενους επιστημονικούς τομείς. Στη συνέχεια γίνεται εκτενής αναφορά στην έννοια της διαχείρισης του χρόνου, που αποτελεί και μία από τις διερευνώμενες μεταβλητές της παρούσας έρευνας, στα κοινά σημεία των σχετικών ερευνητικών προσεγγίσεων και μοντέλων. Τέλος, επιχειρείται μια συνθετική θέαση των διαφορετικών θέσεων καθώς και ο εννοιολογικός προσδιορισμός της διαχείρισης του χρόνου, ενώ εξάγονται οι παράγοντες που φαίνεται να την επηρεάζουν σε μεγαλύτερο βαθμό.

Ο χρόνος, πέρα από την αδιαμφισβήτητη σημασία του ως ένα πολύτιμο και μη ανανεώσιμο αγαθό, αποτελεί μια κοινωνική κατασκευή, καθώς το ακριβές νόημά του, ο τρόπος αξιοποίησης, η αξία και τα υποκείμενα που τον ελέγχουν δεν είναι καθορισμένα (Strazdins κ.ά., 2011). Παρά το γεγονός ότι δεν μετριέται, ο χρόνος συνιστά ένα μέσο ελέγχου των εκάστοτε δραστηριοτήτων των ατόμων (Claessens, 2004).

Το ως εκ τούτου έντονα υποκειμενικό στοιχείο στην πρόσληψη και ερμηνεία του χρόνου εμποδίζει τους ερευνητές να οδηγηθούν σε μια κοινή ερευνητική βάση. Ειδικότερα, θεωρείται ότι δεν υπάρχει μια μοναδική και ομοιογενής εμπειρία του χρόνου, αλλά αντίθετα, πολλαπλές χρονικές εμπειρίες, λόγω του υποκειμενικού τρόπου πρόσληψης -νοητικής και σωματικής- των πολλαπλών κλιμάκων του (Droit-Volet & Gil, 2009). Έτσι, ακριβώς, η Ψυχολογία του Χρόνου (Time Psychology) εστιάζει στις διαφορετικές αυτές ατομικές πεποιθήσεις, στάσεις και προτιμήσεις αναφορικά με το χρόνο, οι οποίες συνακόλουθα επηρεάζουν τις χρονικές συμπεριφορές των ατόμων και τις αναφύουσες συνέπειες αυτών (Aeon & Aguinis, 2017; Boniwell, 2005). Ωστόσο είναι αξιοσημείωτο ότι η έρευνα πάνω στη διαχείριση του χρόνου συνδυάζει το αντικειμενικό στοιχείο του χρόνου, αυτό της ώρας (clock time) και των αποτελεσμάτων της διαχείρισής της με το αντίστοιχο υποκειμενικό, δηλαδή τη σχετική απόκριση και στάση των ατόμων (Boniwell, 2009).

Η ορθή διαχείριση του πολύτιμου αγαθού του χρόνου αποτελεί μια αναγκαιότητα για όλους τους ανθρώπους, με τον αντίποδα του να είναι ο λεγόμενος «λιμός του χρόνου» (time famine) (Perlow, 1999 όπως αναφέρεται στο Mogilner,

Whillans & Norton, 2018). Το αποκορύφωμα της έρευνας πάνω στη συγκεκριμένη θεματική εντοπίζεται στη δεκαετία του 1970, σε διαφορετικούς κλάδους του επιστητού (Aeon & Aguinis, 2017). Αρχικά, αξίζει να αναφερθεί ότι εφαλτήριο αποτέλεσε ο οργανωσιακός-βιομηχανικός τομέας, στον οποίο η διαχείριση του χρόνου θεωρείται ένας αντιπροσωπευτικός δείκτης αποτελεσματικότητας (Claessens, van Eerde, Rutte, & Roe, 2007). Παρόμοια, οι Lay και Schouwenburg (1993) χαρακτηρίζουν το χρόνο ως ένα μέσο αύξησης της παραγωγικότητας, καθώς και ανακούφισης από το στρες.

Στη συνέχεια, η σχετική έρευνα επεκτάθηκε σε πολλούς ερευνητικούς τομείς, όπως στην Κοινωνιολογία, τη Ψυχολογία και τα Συμπεριφορικά Οικονομικά (behavioural economics). Ένδειξη της πολύπλευρης αυτής διάστασης της διαχείρισης του χρόνου αποτελεί η πρόταση ορισμένων ερευνητών για μια συνθετική προσέγγιση, με βάση και τους τρεις προαναφερθέντες τομείς, προκειμένου να επιτευχθεί μια πιο ολοκληρωμένη και αποτελεσματική εξέτασή της (Aeon & Aguinis, 2017). Επιπρόσθετα, μεγάλος όγκος της σχετικής έρευνας αφορά τη συσχέτιση της θεματικής αυτής με το εκπαιδευτικό κομμάτι και την ακαδημαϊκή επιτυχία (Alsalem, Alamodi, Hazazi, Shibah, Jabri & Albosruor, 2017; Dalli, 2014; Tsai & Liu, 2015), την εργασιακή απόδοση (Grissom κ.ά., 2015), το στρες (Häfner, Stock, Pinneker & Ströhle, 2014), τη δημιουργικότητα (Zampetakis, Bouranta, & Moustakis, 2010), καθώς και τη χρονική αντίληψη και το χαρακτήρα (Bajec, 2019).

Πιο συγκεκριμένα, αναφορικά με την έννοια της διαχείρισης του χρόνου (time management) και τις επιμέρους δεξιότητες και συμπεριφορές, που θα μας απασχολήσουν στη μελέτη αυτή, είναι αξιοσημείωτη η απουσία ενός ευρέως αποδεκτού ορισμού (Claessens κ.ά., 2007; Hellsten, 2012). Αυτό οφείλεται κατά κύριο λόγο στη διαθεματική φύση του χρόνου (Aeon & Aguinis, 2017), αλλά και στην υποκειμενική του διάσταση, όπως τονίστηκε παραπάνω.

Στον οργανωσιακό χώρο η έννοια της «διαχείρισης», γενικότερα, ορίζεται ως η διαδικασία της βέλτιστης δυνατής αξιοποίησης των διαθέσιμων πόρων και μέσων για την επίτευξη των εκάστοτε επιχειρησιακών στόχων, ενώ συναφείς της έννοιες θεωρούνται ο προγραμματισμός, η οργάνωση και ο έλεγχος (Μπουραντάς, 1992). Εναλλακτικοί όροι θεωρούνται ο αυθορμητισμός, η ισορροπία, η ευελιξία και ο έλεγχος πάνω στο χρόνο (Lakein, 1973). Όσον αφορά, πιο συγκεκριμένα, τη διαχείριση του χρόνου, κομβικής σημασίας είναι η εννοιολογική απόδοσή της από τη Claessens και τους συνεργάτες της (2007), ως οι συμπεριφορές (αξιολόγησης,

οργάνωσης, ελέγχου) που αποσκοπούν στην αποτελεσματική αξιοποίηση του χρόνου κατά την εκτέλεση ορισμένων στοχοθετημένων δραστηριοτήτων.

Πάντως, παρά την έλλειψη ομοφωνίας των ερευνητών πάνω στον ακριβή εννοιολογικό προσδιορισμό της προαναφερθείσας έννοιας, διαπιστώνουμε κοινά σημεία αναφορικά με τα χαρακτηριστικά και τους επιμέρους παράγοντες που την απαρτίζουν. Ειδικότερα, τα πιο συχνά συναντώμενα χαρακτηριστικά είναι ο (αυτο)έλεγχος (Häfner & Stock, 2010; Koch & Kleinmann, 2002; Mackenzie, 1990), ο σχεδιασμός-προγραμματισμός (Häfner & Stock, 2010; Hellsten, 2012), η ιεράρχηση των αναγκών (Grissom κ.ά., 2015; Lakein, 1973) και η στοχοθέτηση (Grissom κ.ά., 2015; Häfner & Stock, 2010; Hellsten, 2012; Karaoglan & Yaman, 2009; Macan, 1994; Pintrich, 2000, 2004). Επιπρόσθετα, στα σχετικά μοντέλα που έχουν αναπτυχθεί, επιμέρους παράγοντες της συγκεκριμένης θεματικής φαίνεται να αποτελούν ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος (perceived control of time), η συμπεριφορά διαχείρισης (time management behavior) και οι στάσεις (time attitudes) (Macan, 1994).

Πολλοί από τους παράγοντες της υποκειμενικής χρήσης του χρόνου επικαλύπτονται μεταξύ τους (Boniwell, 2005), ωστόσο θα προσπαθήσουμε να τους αποδώσουμε όσο πιο χαρακτηριστικά γίνεται. Πιο συγκεκριμένα, η συμπεριφορά διαχείρισης του χρόνου αποτελεί ουσιαστικά το σχεδιασμό (στόχοι, προτεραιότητες), την οργάνωση, τον προγραμματισμό και τον έλεγχο (Elsabaky, Sleem & El Atroush, 2015), ενώ σύμφωνα με τον Macan και τους συνεργάτες του (1994), συστατικά στοιχεία της είναι η στοχοθέτηση, οι σχετικές μηχανικές διαχείρισης (π.χ. λίστες) και η προτίμηση για την οργάνωση.

Από την άλλη, η μεταβλητή του αντιλαμβανόμενου ελέγχου πάνω στο χρόνο συνιστά ένα ισχυρό συναίσθημα διαχείρισης του χρόνου (Claessens κ.ά., 2004; Macan κ.ά., 1990; Häfner & Stock, 2010), και πιο συγκεκριμένα, ένα είδος χρονικής αυτεπάρκειας/συνειδητότητας (Britton & Tesser, 1991). Τέλος, η στάση απέναντι στο χρόνο αναφέρεται στα συναισθηματικά και αξιολογικά συναισθήματα (emotional and evaluative feelings) των ατόμων απέναντι στις τρεις χρονικές διαστάσεις, δηλαδή το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον (Worrell, McKay & Andretta, 2018).

Επομένως, υπό μια συνδυαστική θέαση των παραπάνω θέσεων, η έννοια της διαχείρισης του χρόνου θα μπορούσε να θεωρηθεί ως ένας συνδυασμός διαδικασιών, εργαλείων, τεχνικών και μεθόδων (Claessens κ.ά., 2007). Στόχος αυτής της αυτορρυθμιζόμενης συμπεριφοράς είναι η προσαρμογή στις εκάστοτε

μεταβαλλόμενες συνθήκες (Granqvist & Gustafsson, 2016), καθώς και η βελτίωση της ποιότητας της ζωής του ατόμου. Άρα, εννοιολογικά προσιδιάζει με την έννοια της αυτό-διαχείρισης (self-management) (Claessens, 2004). Τέλος, οι παράγοντες που ερευνητικά φαίνεται να παίζουν καθοριστικό ρόλο στον τρόπο διαχείρισης του χρόνου είναι η απόλαυση της δραστηριότητας και η αίσθηση ότι έχει κάποια αξία, η ισορροπία, η υπευθυνότητα, η επίτευξη και η έλλειψη του ελέγχου πάνω στο χρόνο (Boniwell, 2005).

Η Ικανοποίηση από τη ζωή

Για μια πιο ολοκληρωμένη εξέταση της έννοιας της ικανοποίησης από τη ζωή, κρίναμε σκόπιμο να αναφερθούμε, αρχικά, σε ορισμένες έννοιες που σημασιολογικά συγγενεύουν με τη συγκεκριμένη, όπως αυτές του υποκειμενικού ευ ζην και της ευτυχίας και κατ' επέκταση να διακρίνουμε την ειδοποιό διαφορά τους. Στη συνέχεια, επιχειρήσαμε να αποδώσουμε εννοιολογικά τον εξεταζόμενο όρο, ενώ έγινε αναφορά στις σπουδαιότερες σχετικές ερευνητικές προσεγγίσεις, τους κυριότερους παράγοντες που τον επηρεάζουν, τους σχετιζόμενους επιστημονικούς τομείς, καθώς και τις συνέπειες που αναφύονται από τη βίωση της παρούσας έννοιας της Θετικής Ψυχολογίας.

Αρχικά, η έννοια του Υποκειμενικού Ευ ζην (Subjective Well Being) αποτελεί όρο-«ομπρέλα» ως προς τον όρο της ικανοποίησης από τη ζωή. Πιο συγκεκριμένα, το υποκειμενικό ευ ζην συνιστά τις ευρύτερες γνωστικές και συναισθηματικές εκτιμήσεις του ατόμου για μια ολοκληρωμένη και ευτυχισμένη ζωή (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Επιμέρους συστατικά του στοιχεία αποτελούν η ικανοποίηση από τη ζωή, τα χαμηλά επίπεδα αρνητικών και τα υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Diener, Inglehart, & Tay, 2013; Diener & Seligman 2018; Pavot & Diener 2008).

Από την άλλη, ως στενότερη έννοια, η Ικανοποίηση από τη Ζωή (Satisfaction with Life) συνιστά, κατά πολλούς, τον απόλυτο σκοπό της ανθρώπινης ανάπτυξης, καθώς λειτουργεί διευκολυντικά ως προς την προσαρμοστική ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου (Suldo & Huebner, 2006 όπως αναφέρεται στο Esnaola, Benito, Agirre, Freeman & Sarasa, 2017). Ουσιαστικά, αποτελεί μια πολυδιάστατη, δυναμική και ως εκ τούτου, μια δύσκολα προσδιορίσιμη έννοια (Bieda, Hirschfeld, Schönfeld, Brailovskaia, Lin & Margraf, 2019). Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται στη

συνολική θετική εκτίμηση και αυτοκριτική του υποκειμένου για την ποιότητα της ζωής του σφαιρικά (Pavot & Diener, 2008), χωρίς ωστόσο να αποτελεί μια ακριβή αντανάκλαση των πραγματικών συνθηκών της ζωής του, παρά μόνο των προσωπικών προσδοκιών και επιθυμιών του (Campbell, Converse & Rodgers, 1976; Kjell, 2011). Επομένως, αποτελεί ένα παροδικό και καθαρά υποκειμενικό χαρακτηριστικό.

Πολύ κοντινός στην εξεταζόμενη έννοια είναι και ο όρος της Ευτυχίας (Happiness). Η τελευταία περιλαμβάνει την ευρύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και τα υψηλά επίπεδα απόλαυσης και γενικά επιθυμητών συναισθημάτων, ενώ για ορισμένους ερευνητές ταυτίζεται σχεδόν με το υποκειμενικό ευ ζην (Martin, 2007). Θεωρείται, δηλαδή, ως η απόρροια της συνολικής ικανοποίησης, καθώς και μη ελέγξιμων περιστάσεων και εκούσιων πράξεων που υποθάλπουν θετικές στάσεις και εμπειρίες (Seligman, 2002). Σε μια συγκριτική εξέταση των δύο εννοιών, η ικανοποίηση φαίνεται να αποτελεί πιο έντονο συναισθηματικό και επίτευγμα (Chui & Wong, 2016; Wnuk, Marcinkowski & Fobair, 2012), να είναι πιο συγκεκριμένη στις περιστάσεις και να έχει μεγαλύτερο χρονικό βάθος (Kaczmarek, Bujacz & Eid, 2015).

Σχετικά με την εκτίμηση της ικανοποίησης από τη ζωή υφίστανται δύο διαφορετικές προσεγγίσεις. Η πρώτη, η λεγόμενη «από την κορυφή προς τη βάση» (top-down), εστιάζει περισσότερο στον εσωτερικό παράγοντα και ειδικότερα, στην επιρροή των στοιχείων της προσωπικότητας, ενώ αντίθετα η δεύτερη («από κάτω προς τα πάνω») (bottom-up) δίνει έμφαση στα εξωγενή περιβαλλοντικά στοιχεία (Loewe, Bagherzadeh, Araya-Castillo, Thieme & Batista-Foguet, 2014).

Με βάση την παραπάνω τοποθέτηση, οι βασικότεροι παράγοντες επιρροής και καθορισμού της ικανοποίησης φαίνεται να είναι οι προσωπικοί και οι περιβαλλοντικοί (Abubakar, 2016). Ειδικότερα, στους πρώτους ανήκουν οι αναπτυξιακοί παράγοντες, όπως οι πρώτες συναισθηματικές εμπειρίες ενός εμβρύου (Coffey, Warren & Gottfried, 2015), η προσωπικότητα (Schimmack, Oishi, Furr & Funder, 2004), η ενδογενής κινητοποίηση και τα κίνητρα (Mafini & Dlodlo, 2014), η προσωπική ανάπτυξη και ενδυνάμωση (Nel, Stander & Latif, 2015), η ευγνωμοσύνη (Azizli Atkinson, Baughman, & Giammarco, 2015; Robustelli & Whisman, 2018), η θετική διάθεση (Fredrickson, 2013; Gadermann, Schonert-Reichl & Zumbo, 2010; Pavot & Diener, 2008), το φύλο (Esnaola κ.ά., 2017), η ηλικία (Emerson, Guhn & Gadermann, 2017; Naz, 2015), η υγεία (Gadermann κ.ά., 2010) και η υψηλή αυτεπάρκεια (Azizli κ.ά., 2015; Gadermann κ.ά., 2010; van Zyl & Dhurup, 2018).

Από την άλλη, στους περιβαλλοντικούς παράγοντες συγκαταλέγονται το

εισόδημα (Neve & Oswald, 2012 όπως αναφέρεται στο Campara, Vieira & Potrich, 2017), η εργασία (Ihtiyaroglu, 2018; Kim, Lee & Ji, 2018; Naz, 2015), η εκπαίδευση και η ακαδημαϊκή επίδοση (Antaramian, 2017), οι κοινωνικές σχέσεις (Azizli κ.ά., 2015; Gillespie, Lever, Frederick & Royce, 2015), η έγγαμη ζωή (Kim, Kim, Malone, Beach & Han, 2016; Kim κ.ά., 2018; Naz, 2015), ο ελεύθερος χρόνος (Kim κ.ά., 2016; Kim κ.ά., 2018), τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Błachnio, Przepiorka & Pantic, 2016; Grieve, Indian, Witteveen, Anne Tolan, & Marrington, 2013), τα ταξίδια αναψυχής (Chen, Huang & Petrick, 2016) και γενικά, η κουλτούρα (Abubakar, 2016; Bieda, Hirschfeld, Schönfeld, Brailovskaia, Zhang & Margraf, 2017; Emerson κ.ά., 2017).

Στην αντίστοιχη έρευνα έχει διαπιστωθεί η θετική σχέση ανάμεσα στη γενική και ευρύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και την αντίστοιχη ικανοποίηση ανά διαφόρους τομείς της ζωής του ατόμου, όπως την οικονομική κατάσταση, τα επιτεύγματα, την προσωπική ανάπτυξη, την υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις (Ivantchev & Stoyanova, 2018). Μάλιστα, όσο μεγαλύτερη αξία δίνει ένα άτομο σε ένα συγκεκριμένο τομέα της ζωής του, τόσο εντονότερη είναι η σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση στον τομέα αυτό και την ευρύτερη ικανοποίηση από τη ζωή του (Loewe, Araya-Castillo, Thieme & Batista-Foguet, 2015).

Τέλος, αναφορικά με τα επακόλουθα της βίωσης του αισθήματος της ικανοποίησης από τη ζωή, αυτή έχει συνδεθεί με πολυάριθμα οφέλη, όπως κοινωνικά, επαγγελματικά (Loewe κ.ά., 2015) και ψυχολογικά (Diener & Chan, 2011; Pavot & Diener 2008), ενώ αντίθετα σχετίζεται αρνητικά με την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών (Marum, Clench-Aas, Nes & Raanaas, 2014; Reyes Fernández, Rosero-Bixby & Koivumaa-Honkanen, 2016) ή/και προβλημάτων υγείας (Vazquez, Rahona, Gomez, Caballero & Hervás, 2015).

Η Ψυχολογική Ροή

Η επόμενη έννοια της Θετικής Ψυχολογίας την οποία θα μελετήσουμε στην πορεία είναι αυτήν της ψυχολογικής ροής. Αρχικά, παραθέτουμε την ομώνυμη θεωρία της και τον εννοιολογικό προσδιορισμό της έννοιας, ενώ στη συνέχεια γίνεται αναφορά στην ερμηνεία της κατάστασης της ροής υπό το ψυχοφυσιολογικό πρίσμα, καθώς και στις προϋποθέσεις βίωσής της, τις επιμέρους διαστάσεις της και τέλος, στους εμπλεκόμενους ερευνητικούς τομείς.

Αρχικά, αξίζει να αναφερθεί ότι η Θεωρία της Ψυχολογικής Ροής (Flow Theory) (Csikszentmihalyi, 1990) αποτελεί μια από τις πιο βασικές θεωρίες που αποσκοπούν στην εξέταση των κινήτρων της προσωπικότητας και της υποκειμενικής ευτυχίας. Η Ροή (flow experience) αποτελεί μια ξεχωριστή θετική ψυχολογική εμπειρία που βιώνεται μέσω της πλήρους απορρόφησης και αξιοποίησης του δυναμικού του ατόμου πάνω σε μια ευχάριστη και ενεργητική δραστηριότητα για το ίδιο (Csikszentmihalyi, 1982, 2014; Dormashev, 2010). Με την απόλυτη δέσμευση στην εδώ-και-τώρα (here-and-now) πορεία της εξέλιξης των πραγμάτων απουσιάζει κάθε αίσθηση του χώρου, του χρόνου και του ίδιου του εγώ (Csikszentmihalyi, 2004; Yotsidi, Kourmoussi, Dermitzaki, Pezirkianidis & Kounenou, 2018).

Αναφορικά με τη ψυχοφυσιολογία της, η ροή θεωρείται ως μια συνδυαστική κατάσταση διέγερσης και χαράς (Swann, Keegan, Piggott & Crust, 2012; Tozman, Magdas, MacDougall & Vollmeyer, 2015), που προσεγγίζει την έννοια της ευτυχίας και πιο συγκεκριμένα, το Υποκειμενικό (SWB) και το Ψυχολογικό Ευ ζην (PWB) (Csikszentmihalyi, 1990). Ωστόσο, είναι αξιοσημείωτη η απουσία συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της ευχάριστης πράξης (Kyriazos, Stalikas, Prassa, Galanakis, Flora & Chatzilia, 2018), σε αντίθεση με την περάτωσή της, η οποία επιφέρει στο άτομο θετικά συναισθήματα, ικανοποίηση (Σεργιάννη & Καρακασίδου, 2011; Webster, Trevino, & Ryan 1993) και ενισχυμένη κινητοποίηση (Csikszentmihalyi, 1990; Cheron, 2016; Dormashev, 2010; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014; Swann, Crust, Jackman, Vella, Allen & Keegan, 2017).

Βασική προϋπόθεση για τη βίωση της ροής αποτελεί, κυρίως, η απαιτούμενη ισορροπία ανάμεσα στις αντιλαμβανόμενες προκλήσεις (challenge) και τις ατομικές δεξιότητες (skills) (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014), καθώς και οι σαφείς στόχοι (clear goals) και η ξεκάθαρη ανατροφοδότηση (unambiguous feedback) (Mao, Roberts, Pagliaro, Csikszentmihalyi & Bonaiuto, 2016). Η αξιοποίηση των ατομικών δεξιοτήτων και πόρων απέναντι στις προκλήσεις είναι η ίδια η αυτοτέλεια της πράξης (Csikszentmihalyi, 2014), που λειτουργεί ως εσωτερικό κίνητρο για την επανάληψή της (Yotsidi κ.ά., 2018). Είναι χαρακτηριστικό ότι αυτή, ακριβώς, η συνεχής επανάληψη της πράξης ενίοτε εθίζει το άτομο (Schuler, 2012). Από τα παραπάνω διαφαίνεται, λοιπόν, ότι η φυσική συνθετότητα της ροής εξαρτάται από την αλληλεξάρτηση προσωπικών και περιστασιακών χαρακτηριστικών και παραγόντων (Gildemeister, 2019; Mosing, Magnusson, Pedersen, Nakamura, Madison & Ullén, 2012).

Ως αποτέλεσμα της προαναφερθείσας αναλογίας προκλήσεων-δεξιοτήτων, είναι δυνατόν να επέλθουν τέσσερις καταστάσεις υποκειμενικής εμπειρίας. Ειδικότερα, αυτές είναι η ανία (χαμηλές προκλήσεις, υψηλές δεξιότητες), το άγχος (υψηλές προκλήσεις, χαμηλές δεξιότητες) (Dhabhar, 2014), η απάθεια (χαμηλές προκλήσεις, χαμηλές δεξιότητες) και τέλος, η ροή (υψηλές προκλήσεις, υψηλές δεξιότητες) (Σεργιάννη & Καρακασίδου, 2011. Σταύρου, 2012; Kennedy, Miele, & Metcalfe, 2014).

Τα μέρη της εμπειρίας της ροής είναι γνωστικά, κινητήρια και συναισθηματικά (Bassi, Steca, Delle Fave, & Caprara, 2007 όπως αναφέρεται στο Rodríguez-Sánchez, Salanova, Cifre & Schaufeli, 2011). Πιο συγκεκριμένα, τα σπουδαιότερα από αυτά είναι η απορρόφηση, η ικανοποίηση και η ενδογενής κινητοποίηση του ατόμου (Csikszentmihalyi, 1997; Bakker, 2005, 2008; Moneta, 2012), η αίσθηση του ελέγχου, ο μετασχηματισμός του χρόνου (transformation of time) (Fong, Zaleski, & Leach, 2015; Gildemeister, 2019; Moneta, 2012) και η αυτοτέλεια της εμπειρίας (Swann κ.ά., 2012). Ωστόσο, για τη βίωσή της δεν είναι απαραίτητο να συνυπάρχουν όλες οι επιμέρους διαστάσεις της ταυτόχρονα (Fong κ.ά., 2015).

Τέλος, η σχετική έρευνα πάνω στην εξεταζόμενη έννοια έχει εξαπλωθεί σε πολλούς τομείς του επιστητού, όπως ο εργασιακός χώρος (Gildemeister, 2019; Maeran & Cangiano, 2013; Rodríguez-Sánchez κ.ά., 2011; Yotsidi κ.ά., 2018), η (ψυχική) υγεία (Tozman κ.ά. 2015), η νευροψυχολογία (Gruber, Gelman, & Ranganath, 2014), η εκπαίδευση (Tarling, 2019), το διαδίκτυο και τα ψηφιακά παιχνίδια (Bachen, Hernández-Ramos, Raphael & Waldron, 2016; Chen, 2007; Gaggioli, Mazzoni, Milani, Riva, 2015; Kaye, 2016; Thatcher, Wretschko & Fridjhon, 2008) και ο αθλητισμός (Swann κ.ά., 2017).

Τα Θετικά Συναισθήματα

Στην ενότητα αυτή, αρχικά, θα αναφερθούμε εννοιολογικά στη θετικότητα και μετά στα συναισθήματα και τη διαφορά τους από την έννοια της διάθεσης. Κατόπιν, θα παρουσιαστεί μια από τις σημαντικότερες θεωρίες της Θετικής Ψυχολογίας, αυτήν των Θετικών Συναισθημάτων, ενώ θα γίνει λόγος για τη λειτουργία των αρνητικών συναισθημάτων και τέλος, για τις πολλαπλές ωφέλειες των αντίστοιχων θετικών.

Αρχικά, η θετικότητα, βασικός όρος στη Θετική Ψυχολογία, αποτελεί τη

σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση των ατόμων που βιώνουν θετικά συναισθήματα, όπως αγάπη, ευγνωμοσύνη και ελπίδα (Fredrickson & Losada, 2005). Επομένως, αποτελεί την ευρύτερη κατάσταση, μέρος της οποίας είναι και τα θετικά συναισθήματα. Επιπρόσθετα, αυτή η ισορροπία μεταξύ θετικής και αρνητικής διάθεσης θεωρείται επιμέρους διάσταση του υποκειμενικού ή συναισθηματικού ευζην (Bastian, Kuppens, De Roover & Diener, 2014; Jovanović, 2015; Rahm, Heise & Schuldt, 2017), όπως άλλωστε προαναφέρθηκε. Συγκεκριμένα, η ευτυχία καθορίζεται σε μεγαλύτερο βαθμό από τη συχνότητα και όχι τόσο την ένταση της θετικής διάθεσης (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Όσον αφορά τα συναισθήματα γενικότερα, αυτά αποτελούν πολυσύνθετα συναισθηματικά φαινόμενα που αντανακλούν τις περιρρέουσες συνειδητές και μη μεταβολές στο status quo ενός ατόμου (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer & Penn, 2010). Η ειδοποιός διαφορά τους από την ευρύτερη έννοια της διάθεσης (mood, affect) είναι η διάρκεια και η έντασή τους, καθώς συνήθως είναι πιο σύντομα, πιο έντονα και συνδέονται με την αντίδραση σε κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα (Fridja, 2000 όπως αναφέρεται στο Stalikas, Fitzpatrick, Mistkidou, Boutri & Seryianni, 2015). Ωστόσο, συχνά οι δύο έννοιες χρησιμοποιούνται ως ταυτόσημες, τακτική που θα υιοθετήσουμε και εδώ για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας. Επιπρόσθετα, αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχει μια κοινή πολιτισμική βάση, όσον αφορά τη διάθεση, καθώς το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα, τα δύο δηλαδή βασικά συναισθήματα, εκλαμβάνονται με παρόμοιο τρόπο σε διαφορετικές συνθήκες και πολιτισμούς (Lucas, Diener & Suh, 1996).

Στη σχετική βιβλιογραφία, η *Θεωρία των Θετικών Συναισθημάτων* (broaden-and-build theory) (Fredrickson, 1998) αποτελεί την πρώτη ολοκληρωμένη προσέγγιση του λειτουργικού ρόλου των συναισθημάτων, τα οποία αποτελούν αποτέλεσμα της φυσικής επιλογής στο πλαίσιο της ανθρώπινης εξέλιξης (Telef, 2015). Και τα δύο είδη (θετικά και αρνητικά) δηλαδή, έχουν ιστορικές καταβολές, καθώς υποβοήθησαν την επιβίωση του ανθρώπινου είδους. Ειδικότερα, τα αρνητικά συναισθήματα εξυπηρετούν προσαρμοστικές λειτουργίες σε συγκεκριμένες καταστάσεις (π.χ. η απόκριση «fight or flight»), με σκοπό την προστασία του ατόμου από τους διάφορους εξωγενείς κινδύνους, όπως τα άγρια ζώα με την έκλυση του συναισθήματος του φόβου και επομένως, τις προσπάθειες αποφυγής τους. Ωστόσο, είναι αξιοσημείωτο ότι η παρατεταμένη βίωσή τους μπορεί να αποβεί καταστροφική για το ίδιο το άτομο (Coffey κ.ά., 2015).

Στην αντίθετη πλευρά, η ευχάριστη συναισθηματική διάθεση προσεγγίζει την ευτυχία, και γενικότερα θεωρείται μια σημαντική πλευρά της ψυχικής υγείας (Daukantaite, Hefferon, & Sikstrom, 2016; Santos, Magramo, Oguan, & Paat, 2014). Σύμφωνα με τη Fredrickson (2004), η συνεισφορά των θετικών συναισθημάτων είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτη, καθώς οι συνέπειές τους είναι πολύ σημαντικές σε πολλαπλά επίπεδα. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με την προαναφερθείσα ερευνήτρια, τα θετικά συναισθήματα, μέσα από την ανοδική σπειροειδή πορεία που ακολουθούν, ενεργοποιούν σύνθετες δυναμικές, όπως τη συνεχή διεύρυνση του ατομικού ρεπερτορίου σκέψης και πράξης και την οικοδόμηση ανθεκτικών βιοψυχοκοινωνικών πόρων. Παράλληλα, μεγεθύνουν το γνωστικό πλαίσιο του ατόμου και έτσι οδηγούν σε μια εναλλακτική και πιο αποτελεσματική προσέγγιση των καθημερινών προκλήσεων.

Στα παραπάνω πολλαπλά οφέλη έρχεται να προστεθεί και η *Υπόθεση του αντιδότη* (The Undoing Hypothesis), βάσει της οποίας ο παραπάνω επαναλαμβανόμενος κύκλος εξισορροπεί την περιοριστική δράση των αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson & Losada, 2005). Και αυτό γιατί, τα θετικά συναισθήματα λειτουργούν ως αντίδοτο στην αρνητικότητα και ως προστατευτικοί μηχανισμοί της ατομικής υγείας (Fredrickson, 2004). Προς την ίδια κατεύθυνση, προηγούμενες έρευνες έχουν αποδείξει ότι η συνεπαγόμενη –λόγω της ευχάριστης διάθεσης- μακροπρόθεσμη συναισθηματική ευεξία επιφέρει και την άνθιση (flourishing) του ατόμου (Fitzpatrick & Stalikas, 2008; Garland κ.ά., 2010; Ramírez-Maestre κ.ά., 2017; Villieux, Sovet, Jung & Guilbert, 2016). Η τελευταία αποτελεί την «απόλυτη κατάσταση» στη ψυχολογία (ultimate state) (Schootanus-Dijkstra, Pieterse, Drossaert, Westerhof, De Graaf, Ten Have & Bohlmeijer, 2016), ως κατάσταση βίωσης θετικών συναισθημάτων και λειτουργικότητας (Keyes, 2002), ενώ παράλληλα συνιστά και έναν καθορισμένο σκοπό για τη Θετική Ψυχολογία (Seligman, 2011).

Η σχέση της διαχείρισης του χρόνου και των εννοιών της Θετικής Ψυχολογίας

Στην ενότητα αυτή γίνεται βιβλιογραφική ανασκόπηση αναφορικά με τη σχέση που έχει διαπιστωθεί ότι υπάρχει, συλλογικά αλλά και μεμονωμένα, ανάμεσα στις έννοιες της ροής, των θετικών συναισθημάτων και της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευζωίας και ευτυχίας γενικότερα. Στη συνέχεια, γίνεται εκτεταμένη αναφορά στις

κυριότερες έρευνες που αφορούν τη μελέτη του χρόνου ως προβλεπτικό παράγοντα του ευ ζην και των επιμέρους πτυχών του, μέσα από τη συνθετική εξέταση των κλάδων της Θετικής και της Οργανωσιακής Ψυχολογίας. παράλληλα, αναφέρουμε σχετικές έρευνες και της Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας. Τέλος, εξαίροντας κάποιες σημαντικές ερευνητικές αμφιβολίες αναφορικά με την αιτιότητα της σχέσης των παραπάνω μεταβλητών, διαπιστώνουμε σχετικά ερευνητικά κενά που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης. Πάνω σε αυτά, άλλωστε, εγέρθηκε και το σχετικό ενδιαφέρον για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

Καταρχήν, στη σχετική βιβλιογραφική έρευνα φαίνεται να υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή, τη ροή και τα θετικά συναισθήματα από τη μια και γενικότερα την υποκειμενική ευζωία από την άλλη. Όπως προαναφέρθηκε, τα θετικά συναισθήματα συνδυαστικά με την ικανοποίηση από τη ζωή συναποτελούν την εμπειρία του υποκειμενικού ευ ζην (Diener κ.ά., 1985; Diener κ.ά., 2013; Diener & Seligman 2018; Pavot & Diener 2008). Παράλληλα, και η ροή, ως μια θετική και ευχάριστη εμπειρία προσεγγίζει την έννοια της ευτυχίας και του ευ ζην (Bryce & Haworth, 2002; Csikszentmihalyi, 1990).

Πιο συγκεκριμένα, το ευ ζην σχετίζεται άμεσα με τα θετικά συναισθήματα, καθώς μέσα από τα πολλαπλά τους οφέλη τελικά προωθούν τη ψυχική και σωματική ευζωία των ατόμων (Le Nguyen & Fredrickson, 2017). Επιπρόσθετα, και η ικανοποίηση από τη ζωή εμφανίζει άμεση σχέση με την ευζωία και την ευτυχία, καθώς σε πολλές κλίμακες αξιολόγησης της ατομικής ευτυχίας, αυτή χρησιμοποιείται ως το κριτήριο για τη βίωση της ατομικής ευτυχίας (Veenhoven, 2012).

Όπως η ατομική και συλλογική ευζωία αποτελεί έναν από τους απώτερους στόχους της ανθρώπινης ύπαρξης και κοινωνίας, έτσι και ο χρόνος είναι ένα πολύτιμο αγαθό, η αποτελεσματική διαχείριση του οποίου αποτελεί πανανθρώπινη ανάγκη (Claessens κ.ά., 2007). Μεγάλος όγκος της επιστημονικής βιβλιογραφίας έχει ερευνήσει τη συσχέτιση μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών. Οι σχετικές έρευνες βρίθουν κυρίως στον κλάδο της Θετικής και της Οργανωσιακής Ψυχολογίας, με την πλειονότητα αυτών να εξαίρει τη θετική σχέση που υπάρχει ανάμεσά τους.

Ειδικότερα, οι συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου έχει αποδειχθεί ότι αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες ως προς το ευ ζην γενικότερα. Η στενή σχέση ανάμεσα στη χρήση του χρόνου και την ευζωία μπορεί εύκολα να γίνει αισθητή από τη Θεωρία της Ευτυχίας του Martin Seligman, σύμφωνα με την οποία η ευτυχία σχετίζεται άμεσα με το χρόνο (time-related happiness), καθώς πηγή της είναι ο

καταμερισμός του προσωπικού χρόνου των ατόμων σε δραστηριότητες ευχάριστες, προκλητικές ή/και ουσιαστικές για τα ίδια (Seligman, 2002). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι βάσει του καναδικού δείκτη ευμάρειας (Canadian Index of Well-being-CIW), η διαχείριση του χρόνου θεωρείται ένας από τους δέκα τομείς που καθορίζουν την ποιότητα ζωής του ατόμου (Brooker & Hyman, 2010). Προς την ίδια κατεύθυνση, αξίζει να επισημανθεί η συμπερίληψη της διαχείρισης του χρόνου στους δείκτες της Ακαθάριστης Εθνικής Ευτυχίας στο Μπουτάν (Gross National Happiness Index of Bhutan) (Ura, Alkire & Zangmo (2012).

Παράλληλα, και άλλοι ερευνητές θεωρούν την αξιολογούμενη χρήση του χρόνου ως έναν ιδιαίτερα σημαντικό κοινωνικό δείκτη της υγείας (Strazdins κ.ά., 2011), της ευζωίας και της ευτυχίας σε πλαίσιο ατομικό (Gershuny, 2011; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) αλλά και κοινωνικό (Krueger, Kahneman, Schkade, Schwarz & Stone, 2009). Ειδικότερα, οι τελευταίοι (ερευνητές) δημιούργησαν ένα δείκτη της εθνικής ευζωίας, μέσω του συνυπολογισμού των παραγόντων της διαχείρισης του χρόνου και των αποτελεσμάτων της ευζωίας. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι Coyle και Nakamura (2019) προτείνουν ένα μοντέλο αξιολόγησης της οικονομικής ευημερίας μέσω της μέτρησης του ευ ζην και του καταμερισμού του χρόνου, υπό το σκεπτικό ότι η προσέγγιση της κοινωνικής ευημερίας εδώ γίνεται μέσω της αξιολόγησης των ικανοτήτων και όχι της χρησιμότητας.

Στη σχετική εμπειρική πραγματικότητα είναι χαρακτηριστικά τα ευρήματα της έρευνας των Häfner και Stock (2010) πάνω στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων εκπαίδευσης εργαζομένων αναφορικά με τη διαχείριση του χρόνου τους. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, οι τεχνικές αξιοποίησης του χρόνου συνδέονται άμεσα με την αίσθηση ελέγχου πάνω στο χρόνο και τα αυξημένα επίπεδα ευζωίας. Παρόμοια και οι Van Hoye και Lootens (2013) σε έρευνά τους σε πληθυσμό ανέργων διαπίστωσαν τη συσχέτιση του ευ ζην με μια ειδικότερη διάσταση της διαχείρισης του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, κατέληξαν ότι η βίωση ψυχολογικής ευζωίας είναι εντονότερη σε άτομα που έχουν έντονη την αίσθηση ότι η διαχείριση του χρόνου τους ενέχει και επιτελεί κάποιο σκοπό (Bond & Feather, 1988). Άλλες έρευνες, επίσης σε πληθυσμό ανέργων (Van Hoye & Lootens, 2013; Wanberg, Griffiths & Gavin, 1997), επεσήμαναν αντίστοιχα υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικού ευ ζην σε άτομα που εμφανίζουν μια χρονική δομή και σκοπό.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η έρευνα των Whillans, Dunn, Smeets,

Bekkers και Norton (2017), η οποία εστιάζει σε μια άλλη πτυχή της διαχείρισης του χρόνου. Αναλυτικότερα, οι παραπάνω ερευνητές υποστηρίζουν ότι η ατομική αξιοποίηση υπηρεσιών εξοικονόμησης χρόνου από άτομα συνδέεται με την μείωση του αισθήματος της πίεσης του χρόνου και κατ' επέκταση την προώθηση της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευτυχίας.

Επιπρόσθετα, πολλές είναι οι σχετικές έρευνες πάνω στη διαχείριση του χρόνου και επιμέρους πτυχές του ευ ζην και θετικές έννοιες. Ειδικότερα, πολυάριθμες μελέτες αφορούν τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη διαχείριση του χρόνου και την ικανοποίηση από τη ζωή (Donnelly, Kovar & Fisher, 2005). Σε έρευνα πάνω σε φοιτητές και τη χρήση των κινητών τους τηλεφώνων, βρέθηκε ότι τα υψηλά επίπεδα διαχείρισης του χρόνου τους αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα της βίωσης εντονότερης ικανοποίησης από τη ζωή (Kuang-Tsan & Fu-Yuan, 2017). Πολλές είναι οι μελέτες πάνω σε φοιτητές που έχουν υποδείξει τη θετική σχέση ανάμεσα στις δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου και την ικανοποίηση από την ακαδημαϊκή-φοιτητική ζωή (Chan, Miller & Tcha 2005; Dalli, 2014).

Μία άλλη πιο συγκεκριμένη πτυχή της διαχείρισης του χρόνου και συγκεκριμένα αυτήν που αφορά τον ελεύθερο χρόνο εργαζομένων (ξεναγών) διαφάνηκε ότι συντελεί στην ικανοποίηση στα πλαίσια του ελεύθερου χρόνου τους (Yuncu, Yurecu & Akinci, 2020). Επιπλέον, ως ιδιαίτερα πιθανή εξαίρουν οι Smeets, Whillans, Bekkers και Norton (2020) την άμεση σχέση ανάμεσα στη διαχείριση του ατομικού χρόνου και την ικανοποίηση από τη ζωή και την ευτυχία. Πιο αναλυτικά, οι προαναφερθέντες ερευνητές θεωρούν ότι η διαφορετική διαχείριση του χρόνου ανάμεσα σε ευκατάστατα άτομα και το γενικό πληθυσμό είναι πολύ πιθανόν να επηρεάζει την ατομική ευτυχία, καθώς τα πρώτα αξιοποιούν πιο ενεργητικά τον ελεύθερο χρόνο τους, και κατ' επέκταση βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό το αίσθημα της ικανοποίησης. Αντίθετα, ο γενικός πληθυσμός αξιοποιεί περισσότερο παθητικά τον ελεύθερο χρόνο του, γεγονός που συνδέεται αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή. Επιπρόσθετα, σε μία άλλη έρευνα αποδεικνύεται ότι η τελειομανία ως προς τη διαχείριση του χρόνου, υπό την έννοια της ακρίβειας, φαίνεται να οδηγεί σε μεγαλύτερη ικανοποίηση των υποκειμένων (Stoeber & Stoeber, 2009).

Επιπλέον, μία άλλη πτυχή της ευζωίας, η βίωση της ψυχολογικής ροής φαίνεται να σχετίζεται με την αξιοποίηση του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα με αυτοτελική προσωπικότητα, διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα το χρόνο τους και έχουν μια πιο ξεκάθαρη μελλοντική χρονική

προοπτική, καθώς αποσκοπούν να εξασφαλίσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ροής, προκειμένου να ξεπεράσουν τις καθημερινές δυσκολίες (Ishimura & Kodama, 2009). Παρόμοια και η αίσθηση του ελέγχου πάνω στο χρόνο μπορεί να οδηγήσει σε θετικά συναισθήματα, όπως αυτό της ροής (Macan, 1994). Στην ίδια διαπίστωση κατέληξαν πρόσφατα και οι Geyser, Crous και Geldenhuys (2016), οι οποίοι θεωρούν ότι η συμπεριφορά διαχείρισης του χρόνου συνδέεται έμμεσα με τη ροή, καθώς η αντίληψη του ελέγχου πάνω στο χρόνο λειτουργεί ως διαμεσολαβούσα μεταβλητή ανάμεσα τους. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνά τους σε φοιτητές του κλάδου της διοίκησης τουρισμού διαπίστωσαν ότι -έστω και έμμεσα- οι επιτυχημένες δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου είναι δυνατόν να οδηγήσουν στη βίωση εμπειριών ροής και κατ' επέκταση σε πιο επιτυχημένη εργασιακή απόδοση. Επιπλέον, και σε μια άλλη σχετική μελέτη σε αφρικανικό φοιτητικό πληθυσμό (Geyser, 2012), επαληθεύτηκε η ιδέα της βίωσης της ροής, της ευτυχίας και της ικανοποίησης από τη ζωή ως αποτέλεσμα επιτυχημένων συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου. Αντίστοιχα είναι και τα ευρήματα των Mendonca, Mishra και Dash (2015), οι οποίοι σε έρευνα πάνω σε δείγμα ακαδημαϊκών συμπέραναν ότι η κατάλληλη διαχείριση του χρόνου επέφερε μεγαλύτερη καθαρότητα και διαύγεια στη διαδικασία ολοκλήρωσης της εκτελούμενης δραστηριότητας, γεγονός που οδηγούσε στη βίωση ροής.

Στη συνέχεια, εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει και η μελέτη των Bond & Feather (1988), οι οποίοι διαπίστωσαν την υπάρχουσα θετική συσχέτιση ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη χρήση του χρόνου και θετικά φορτισμένες έννοιες, όπως την αίσθηση σκοπού στη ζωή, την αυτοεκτίμηση, την υγεία και την αισιοδοξία των ατόμων. Παράλληλα, προς την ίδια κατεύθυνση, κατέληξαν στην αρνητική σχέση ανάμεσα στη χρήση του χρόνου και αρνητικές έννοιες, όπως την κατάθλιψη, τη ψυχολογική δυσφορία, το άγχος και την απελπισία. Και άλλοι ερευνητές (Häfner, Stock & Oberst, 2015) διαπίστωσαν, επίσης, την άμεση σχέση ανάμεσα στην επιτυχημένη διαχείριση του χρόνου και τη μείωση του στρες. Πιο αναλυτικά, τονίζουν ότι η εκμάθηση δεξιοτήτων διαχείρισης του χρόνου, όπως αυτές του προγραμματισμού, του καθορισμού προτεραιοτήτων, της στοχοθεσίας, της ανάπτυξης στρατηγικών και του ελέγχου, μπορεί να βελτιώσουν την αντίληψη των φοιτητών αναφορικά με τον έλεγχο πάνω στο χρόνο και έτσι να ελαττώσουν τα συναισθήματα του στρες. Τέλος, ο Zuzanek (2004) σε έρευνά του σε καναδικό δείγμα διαπίστωσε την άμεση θετική σχέση ανάμεσα στο αίσθημα της πίεσης του χρόνου και την

εκδήλωση προβλημάτων στη ψυχική υγεία και την ευζωία ενήλικων ατόμων.

Ωστόσο, όσον αφορά το παραπάνω ερευνητικό πλαίσιο, είναι αξιοσημείωτο ότι υπάρχουν και αντιφατικά ευρήματα, τα οποία δεν επαληθεύουν τη λειτουργία του παράγοντα της χρήσης του χρόνου ως μια από τις συνιστώσες που εξασφαλίζουν την ατομική ευζωία και τη θετική συναισθηματική εμπειρία. Για παράδειγμα, η Kelly (2003) σε έρευνά της σε φοιτητικό πληθυσμό ανέφερε ότι η διαχείριση του χρόνου δε φαίνεται να σχετίζεται με τη μείωση της ανησυχίας, άρα δεν επιδράει θετικά στη ψυχική υγεία. Ακόμα, σύμφωνα με τους Mangeloya και Hirvonen (2007), η διαχείριση του χρόνου συνεισφέρει ελάχιστα στην ακαδημαϊκή επιτυχία των φοιτητών.

Σε μια παράλληλη σύνδεση με τα παραπάνω, αξίζει να τονιστεί η αλληλένδετη σύνδεση της Θετικής και της Οργανωσιακής Ψυχολογίας, καθώς όπως έχει ήδη προαναφερθεί, ένας από τους επιμέρους τομείς επικέντρωσης του ερευνητικού ενδιαφέροντος της πρώτης είναι οι θετικές ομάδες και οργανισμοί (Park, Peterson & Brunwasser, 2010). Μια ένδειξη, άλλωστε, της σχέσης των δύο αυτών επιστημονικών κλάδων είναι η ανάπτυξη του κλάδου της Θετικής Οργανωσιακής Ψυχολογίας (Positive Organizational Psychology). Η τελευταία -εξ ορισμού της- αποτελεί την εφαρμογή της θετικής ψυχολογίας στον οργανωσιακό και εργασιακό χώρο (Donaldson & Ko, 2010).

Πιο συγκεκριμένα, μέσα από τη συνθετική προσέγγιση των δύο προαναφερθέντων κλάδων, έχει προκύψει -ως ιδιαίτερα αυξημένου ερευνητικού ενδιαφέροντος- το πεδίο σύνδεσης της ατομικής ευτυχίας και της εργασιακής επιτυχίας. Η πλειονότητα των σχετικών ερευνών εστιάζει στην κατεύθυνση της πρόκλησης θετικών συναισθημάτων στα άτομα ως αποτέλεσμα της επιτυχημένης εργασιακής τους απόδοσης. Ειδικότερα, πλήθος ερευνητών έχει συνδέσει την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου με την επιτυχημένη εργασιακή απόδοση (Macan, 2010; McNamara, 2010) και την αποτελεσματική διεύθυνση καθημερινών εργασιακών καθηκόντων (Wu & Passerini, 2013). Χαρακτηριστική είναι και η *Θεωρία Διατήρησης των Πόρων* (Conservation of Resources Theory -COR), κεντρική ιδέα της οποίας είναι ο μόχθος των ατόμων να διατηρούν, να προστατεύουν και να οικοδομούν πόρους, με σκοπό την αντιμετώπιση του στρες. Ανάμεσα στους σημαντικούς οργανωσιακούς πόρους, όπως είναι τα προσωπικά χαρακτηριστικά, η ενέργεια και η κοινωνική υποστήριξη συγκαταλέγεται και ο παράγοντας του χρόνου, ως μια μορφή ενέργειας, καθώς και το ζήτημα της αποτελεσματικής αξιοποίησής του (Hobfoll, 2001).

Πολύ ενδιαφέρονσα είναι η προσέγγιση των Ouwenneel, Le Blanc και Schaufeli (2011), οι οποίοι στη μελέτη τους σύνδεσαν τη *Θεωρία Διατήρησης των Πόρων* και τη *Θεωρία των Θετικών Συναισθημάτων*, προσέγγιση η οποία αναλύθηκε σε προηγούμενη ενότητα. Και οι δύο αυτές αποτελούν σημαντικές θεωρίες της Θετικής Ψυχολογίας, ενώ η σχέση μεταξύ τους αποδεικνύεται ιδιαίτερα δυναμική, καθώς η αιτιότητα ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και τους προσωπικούς πόρους χαρακτηρίζεται ως αμοιβαία. Αναλυτικότερα, οι παραπάνω ερευνητές διαπίστωσαν ότι η θετικότητα ενεργοποιεί τη δημιουργία των ατομικών πόρων, οι οποίοι με τη σειρά τους επιφέρουν τη θετική συναισθηματική κατάσταση της δέσμευσης των φοιτητών στη μελέτη και τη συνακόλουθη άνθισή τους. Η ίδια αμοιβαιότητα της αιτιότητας ανάμεσα στη θετική συναισθηματική εμπειρία και τους πόρους (εργασιακούς και προσωπικούς) έχει επισημανθεί και από τους Llorens, Schaufeli, Bakker και Salanova (2007). Αναλυτικότερα, στη σχετική τους μελέτη αυτοί κατέληξαν ότι οι δύο αυτές μεταβλητές έχουν ταυτόχρονα διττό ρόλο, ως αίτιο και αιτιατό, καθώς σχηματίζεται μεταξύ τους μια ανοδική σπειροειδής πορεία ανάμεσα στη δέσμευση και τους πόρους.

Προς την ίδια κατεύθυνση, έχει παρατηρηθεί ότι η εμφάνιση συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου σε εργαζομένους αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για τη βίωση της αυτεπάρκειας (Latham & Frayne, 1989), της εργασιακής ικανοποίησης παράλληλα με τη μείωση του στρες (Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2007) ή τη σωματική (εργασιακή) ένταση (Macan, 1994). Παρόμοια σε αντίστοιχη έρευνα σε εκπαιδευτικούς, οι Peeters και Rutte (2005) συμπέραναν ότι η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου οδηγεί σε μειωμένα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, ως απόρροια των υψηλών απαιτήσεων και της μειωμένης αυτονομίας που βιώνουν στον εργασιακό τους χώρο.

Ανάλογα είναι και τα ευρήματα ερευνών που συνδέουν την εμφάνιση συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου και τη βελτιωμένη διαχείριση του στρες σε διαφόρους εργαζομένους, όπως πωλητές (Nonis & Sager, 2003), εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής (Khodaveisi, Bahar & Ahmadi, 2015), καθώς και σε φοιτητές-σπουδαστές (Shahani, Weiner & Streit, 1993). Επιχειρώντας μια επέκταση της θετικής σχέσης της διαχείρισης του χρόνου και της μείωσης του στρες, ο Schuler (1979) εξάγει τη συνακόλουθη βελτιωμένη αποδοτικότητα, ικανοποίηση και υγεία των εργαζομένων και επομένως, τη δημιουργία πιο αποδοτικών οργανισμών στο σύνολό τους. Ο έλεγχος πάνω στο χρόνο, ως ένας εργασιακός πόρος, συνδέεται με τη

θετική διάθεση και την καινοτομία (Madrid & Patterson, 2020).

Ωστόσο, παρά το έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον προς την εξέταση της συμπεριφοράς διαχείρισης του χρόνου ως προβλεπτικό παράγοντα των δεικτών της ατομικής ευζωίας, έχει δοθεί πολύ μικρότερη έμφαση στην αντίστροφη σχέση. Μάλιστα, είναι γεγονός ότι κατά καιρούς έχει αμφισβητηθεί από τον ερευνητικό κόσμο η σχέση αιτίας-αιτιατού μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών. Ειδικότερα, έχει διατυπωθεί το ερευνητικό ερώτημα μήπως τα υψηλά επίπεδα του ευ ζην είναι αυτά που τελικά οδηγούν στη βέλτιστη διαχείριση του χρόνου και όχι το αντίστροφο (Aeon & Aguinis, 2017; Bond & Feather, 1988). Ειδικότερα, οι Bond και Feather (1988) αμφιταλαντεύονται στο αν η μειωμένη δομή του χρόνου είναι το αίτιο που οδηγεί στα αρνητικά αποτελέσματα ή αν τα χαμηλά επίπεδα ψυχολογικής ευζωίας έχουν ως αποτέλεσμα τη μειωμένη αίσθηση δομής και σκοπού στη χρήση του χρόνου. Αντίστοιχος προβληματισμός αναφορικά με την αντίστροφη αυτή αιτιακή σχέση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και το ευ ζην έχει εκφραστεί και από άλλους ερευνητές (Van Hoye & Lootens, 2013), με το ερώτημα μήπως τα χαμηλά επίπεδα του ευ ζην σε άνεργα άτομα οδηγούν στη δυσκολία να δομήσουν σκόπιμα το χρόνο τους. Κατά αναλογία με τα παραπάνω, οι Madrid και Patterson (2020) προτείνουν ως μελλοντική ερευνητική προσπάθεια τη διερεύνηση της σχέσης, μεταξύ άλλων, ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και τον έλεγχο πάνω στο χρόνο, δηλαδή να εξεταστούν τα πρώτα ως το αίτιο ενώ ο παράγοντας του χρόνου ως το αιτιατό της σχέσης.

Όσον αφορά τη διερεύνηση της παραπάνω αντίστροφης σχέσης, αξίζει να αναφερθεί η ανασκόπηση των Tice, Baumeister και Zhang (2004), οι οποίοι εξαιρούν τη θετική σχέση ανάμεσα στη θετική συναισθηματική κατάσταση και τη διαχείριση του χρόνου. Αναλυτικότερα, τονίζουν ότι τα θετικά και ευχάριστα συναισθήματα που βιώνει ένα άτομο, ενισχύουν τις διαδικασίες αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς του, καθώς αποκαθιστούν τους πόρους του. Μάλιστα, έναν από αυτούς θεωρούν και τη διαχείριση του χρόνου.

Επιπρόσθετα, αξίζει να σημειωθεί η πληθώρα των ερευνών του κλάδου της Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας οι οποίες εστιάζουν στα συναισθήματα και την αυτορρυθμιζόμενη μάθηση. Σύμφωνα με αυτές, η βίωση του συναισθήματος της ευχαρίστησης και γενικά θετικών συναισθημάτων έχει ως συνέπεια την υιοθέτηση αυτορρυθμιζόμενων στρατηγικών, μία από τις οποίες είναι και η διαχείριση του χρόνου (Ahmed, van der Werf, Kuyper & Minnaert, 2013; Artino & Jones, 2012;

Pekrun, Goetz, Titz & Perry, 2002). Αντίστοιχο είναι και το εύρημα των Ranellucci, Hall και Goetz (2015), σύμφωνα με το οποίο το συναίσθημα της ανίας οδηγεί σε αναποτελεσματική διαχείριση του χρόνου.

Παράλληλα και στο χώρο της Οργανωσιακής Ψυχολογίας έχουν πραγματοποιηθεί πολυάριθμες έρευνες πάνω στην προσωπική ευτυχία και την επαγγελματική επιτυχία και τους οργανωσιακούς πόρους (αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου). Ωστόσο είναι γεγονός ότι έχουν εκφραστεί προβληματισμοί σχετικοί με την αιτιότητα της σχέσης των δύο μεταβλητών. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους Walsh, Boehm και Lyubomirsky (2018), η ατομική ευτυχία φαίνεται να αποτελεί προϋπόθεση για την επαγγελματική επιτυχία, ενώ τα ενισχυμένα θετικά συναισθήματα και η θετική διάθεση οδηγούν σε θετικά επαγγελματικά αποτελέσματα. Επομένως, σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές, «το αβγό (ευτυχία) προηγείται της κότας (επιτυχία)». Παρόμοια και άλλοι ερευνητές, προσπαθώντας να αιτιολογήσουν την παραπάνω αιτιακή σχέση, συνδέουν τα υψηλά επίπεδα προσωπικής ευτυχίας με την αυξημένη κινητοποίηση για επένδυση του προσωπικού χρόνου και την προσπάθεια για την υπερπήδηση εμποδίων στο κυνήγι των στόχων τους (Haase, Poulin & Heckhausen, 2012), καθώς και τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων (Turban, Lee, Veiga, Haggard & Wu, 2013).

Οι ευτυχισμένοι εργαζόμενοι φαίνεται ότι επιτυγχάνουν στον εργασιακό τους χώρο, ενώ τα θετικά συναισθήματα είναι προβλεπτικός παράγοντας του όρου της *οργανωσιακής πολιτειακής συμπεριφοράς/συμπεριφοράς του πολίτη* (Organizational Citizenship Behavior- OCB), η οποία οδηγεί στη βέλτιστη λειτουργικότητα του οργανισμού συνολικά. Μία από τις πιο σημαντικές πτυχές της συμπεριφοράς αυτής είναι και η διάσταση της αξιοποίησης του εργασιακού χρόνου, υπό την έννοια της συνειδητότητας (Organ, 1997). Επεκτείνοντας τις παραπάνω θέσεις, θα μπορούσαμε έμμεσα να καταλήξουμε στη θέση ότι η ευτυχία μπορεί να αποτελέσει προβλεπτικό παράγοντα της αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου των εργαζομένων, με απώτερο σκοπό την εργασιακή και επαγγελματική επιτυχία τους.

Με αφορμή την αμφισβητούμενη αιτιακή σχέση ανάμεσα στις μεταβλητές του χρόνου και πτυχές της ατομικής ευζωίας από διαφορετικούς κλάδους της Ψυχολογίας καθώς και το διαπιστωμένο σχετικό ερευνητικό κενό, προέκυψε και το ερευνητικό αντικείμενο της παρούσας μελέτης. Πιο συγκεκριμένα, με την παρούσα φιλοδοξούμε να διερευνήσουμε αυτήν, ακριβώς, την αντίστροφη σχέση ανάμεσα στο ευ ζην και τις συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου. Προς την κατεύθυνση αυτή δεν

επιλέξαμε τη διεξαγωγή της έρευνας με τον παράγοντα του χρόνου ως το αίτιο και το ευ ζην ως το αιτιατό της σχέσης, παρά τη πολύ μεγάλη ερευνητική στροφή που έχει παρατηρηθεί στη συγκεκριμένη πτυχή. Αντίθετα, προτιμήσαμε να μελετήσουμε ένα έδαφος προσφορότερο για νέα αποτελέσματα. Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν θα περιορίσουμε τη διερεύνηση των παραπάνω εννοιών μόνο στον εργασιακό χώρο, αλλά θα την επεκτείνουμε στην ευρύτερη ζωή των ατόμων, ανεξαρτήτως ηλικίας και λοιπών δημογραφικών χαρακτηριστικών, κάτι που απ' όσο γνωρίζουμε δεν έχει μελετηθεί στον ελλαδικό χώρο.

Ερευνητικά ερωτήματα

Από τα παραπάνω, φαίνεται ότι υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή, τη ροή, τα θετικά συναισθήματα και γενικότερα την υποκειμενική ευζωία και τη διαχείριση του χρόνου. Ωστόσο, η αμφισβητούμενη σχέση ανάμεσα στην σχέση του ευ ζην και τη διαχείριση του χρόνου μας ωθεί στην περαιτέρω διερεύνησή της, καθώς αυτή δεν έχει εξετασθεί ενδελεχώς. Αξίζει, τέλος, να αναφερθεί ότι δεν έχει βρεθεί άλλη σχετική έρευνα στον ελλαδικό και παγκόσμιο χώρο. Έτσι, στην παρούσα έρευνα διερευνώνται:

Ερευνητικό Ερώτημα 1: H_0 : Κατά πόσο τα υψηλά επίπεδα της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής ροής αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες των υψηλών επιπέδων συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου σε Έλληνες ενήλικες.

H_1 : Κατά πόσο τα υψηλά επίπεδα της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής ροής δεν αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες των υψηλών επιπέδων συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου σε Έλληνες ενήλικες.

Ερευνητικό Ερώτημα 2: H_0 : Το προβλεπτικό μοντέλο εξηγεί σε μεγάλο βαθμό τις μεταβολές στις συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου.

H_1 : Το προβλεπτικό μοντέλο δεν εξηγεί σε μεγάλο βαθμό τις μεταβολές στις συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου.

Ερευνητικό Ερώτημα 3: H_0 : Οι μεταβλητές της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής ροής επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό τις μεταβολές στις συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου.

H_1 : Οι μεταβλητές της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής ροής δεν επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό τις μεταβολές στις

συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου.

Μεθοδολογία

Δημογραφικά στοιχεία-Συμμετέχοντες

Οι ερωτήσεις των δημογραφικών στοιχείων περιλαμβάνουν τις απολύτως αναγκαίες πληροφορίες για τον κάθε συμμετέχοντα και ειδικότερα, την ηλικία, το φύλο, το εκπαιδευτικό υπόβαθρο, το επάγγελμα, το εισόδημα και την οικογενειακή του κατάσταση. Στην ανά χείρας έρευνα αρχικά συμμετέχουν 277 άνδρες και γυναίκες, ωστόσο το τελικό δείγμα αποτελούν 262 άτομα, ηλικίας 18-66 ετών. Ο μέσος όρος ηλικίας των ενηλίκων ατόμων είναι τα 33,4 έτη, ενώ η τυπική απόκλιση 13,2.

Αναφορικά με το φύλο των συμμετεχόντων, το μεγαλύτερο μέρος τους αφορά γυναίκες (60,1%) σε σύγκριση με τον ανδρικό αντίστοιχο πληθυσμό (39,5%) και την επιλογή «άλλο» (0,4%). Ως προς την οικογενειακή κατάσταση των ατόμων, η πλειοψηφία τους αποτελεί ελεύθερους-άγαμους (61,6%), συγκριτικά με τους παντρεμένους (31,2%), τους διαζευγμένους (6,5 %) και τους χήρους (0,8%), ενώ το 66,5% δεν έχει τέκνα σε αντίθεση με το 33,5% που έχει. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά την τελευταία κατηγορία και τον αριθμό των τέκνων τους, το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων έχει δύο παιδιά (19%), ενώ το 12,2% έχει ένα παιδί και το 3% έχει περισσότερα από δύο παιδιά.

Ως προς το μορφωτικό επίπεδο του δείγματός μας, η πλειοψηφία του αποτελείται από 86 αποφοίτους Ιδ. Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ (32,7%), ενώ από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες 6 άτομα (2,3%) έχουν συμπληρώσει την εννιάχρονη υποχρεωτική εκπαίδευση, 69 άτομα (26,2%) είναι απόφοιτοι λυκείου, 53 άτομα (20,2%) είναι φοιτητές Ιδ. Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ, 46 συμμετέχοντες (17,5%) έχουν ολοκληρώσει μεταπτυχιακές σπουδές και 3 (1,1%) κατέχουν διδακτορικό τίτλο σπουδών. Σχετικά με την επαγγελματική ιδιότητα των συμμετεχόντων, οι περισσότεροι, δηλαδή 35 άτομα (35%) αναφέρουν ότι είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι, 22 (8,4%) είναι δημόσιοι υπάλληλοι, 50 (19%) εργάζονται ως ελεύθεροι επαγγελματίες, 54 (20,5%) έχουν φοιτητική ιδιότητα, 7 (2,7%) αναφέρουν οικιακά και τέλος, 38 άτομα (14,4%) είναι άνεργοι.

Η τελευταία διάσταση που εξετάσαμε στα δημογραφικά στοιχεία είναι αυτή του μηνιαίου εισοδήματος. Εδώ το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων, δηλαδή

103 άτομα (39,2%) αναφέρουν πως έχουν μηνιαίο εισόδημα ως 500 ευρώ, ενώ 64 συμμετέχοντες (24,3%) διαθέτουν μηνιαίο εισόδημα από 501-900 ευρώ, σε 60 άτομα (22,8%) το ατομικό τους εισόδημα κυμαίνεται μεταξύ 901-1300 ευρώ, σε 24 άτομα (9,1%) μεταξύ 1301-2000 ευρώ, σε 5 άτομα (1,9%) μεταξύ 2001-2500 ευρώ και τέλος, 7 συμμετέχοντες (2,7%) έχουν μηνιαίο εισόδημα μεγαλύτερο των 2500 ευρώ.

Διαδικασία

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε με τη συνδρομή φοιτητών του Παντείου Πανεπιστημίου, οι οποίοι εκπαιδεύθηκαν να προτείνουν σε συγκεκριμένο αριθμό ατόμων του κοινωνικού τους περίγυρου να συμμετάσχουν στην ανά χείρας έρευνα. Ουσιαστικά εφαρμόστηκε η μέθοδος της χιονοστιβάδας (snowball sampling). Πιο συγκεκριμένα, τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν διαδικτυακά μέσω των αντίστοιχων Φορμών της Google (Google Forms), στις οποίες δημιουργήθηκε το ερωτηματολόγιό μας. Μάλιστα, επιλέξαμε η συμπλήρωση όλων των ερωτήσεων του να είναι υποχρεωτική, ώστε να αποφευχθεί το ενδεχόμενο ύπαρξης ελλιπώς συμπληρωμένων ερωτήσεων, γεγονός που θα περιόριζε την αποτελεσματικότητα της έρευνας. Πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τους επιστημονικούς σκοπούς της παρούσης, την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα των απαντήσεών τους, ενώ τους ζητήθηκε να δηλώσουν τη συναίνεσή τους περί της συμμετοχής τους στην παρούσα. Μετά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, τα δεδομένα συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν με το πρόγραμμα SPSS (Statistical Package for Social Sciences; έκδοση 17).

Εργαλεία έρευνας

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, ως επιμέρους τμήματα του συνολικού ερωτηματολογίου μας. Μετά τις ερωτήσεις αναφορικά με τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων (για μια πιο αναλυτική περιγραφή βλ. Πίνακα Α1), έπονται τα τέσσερα ερωτηματολόγια, τα οποία αξιολογούν τις υπό εξέταση μεταβλητές μας.

Ερωτηματολόγιο σχετικά με τη συμπεριφορά διαχείρισης του χρόνου

Χρησιμοποιήθηκε η τροποποιημένη κλίμακα TMQ (Time Management Questionnaire), η οποία μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα από τους Zampetakis

και συνεργάτες (2010) (για μια πιο αναλυτική περιγραφή βλ. Πίνακα Α2). Ειδικότερα, έγινε προσαρμογή δέκα προτάσεων από την αρχική κλίμακα, που δημιουργήθηκε από τους Britton και Tesser (1991) και τροποποιήθηκε από τους Trueman και Hartley (1996), ώστε να εκτιμηθούν οι γενικές ικανότητες και συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου. Κάθε πρόταση βαθμολογήθηκε βάσει 5-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert, στην οποία το 1 αντιστοιχεί στο «ποτέ» και το 5 στο «πάντοτε». Οι δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου αφορούν τις συμπεριφορές καθημερινού προγραμματισμού καθώς και μακροπρόθεσμου σχεδιασμού. Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική εσωτερική συνοχή (δείκτες Cronbach $\alpha = .82$ και $\alpha = .72$, αντίστοιχα) και συνολική συνοχή (δείκτη Cronbach $\alpha = .87$).

Ερωτηματολόγιο σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή

Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα SWLS (Satisfaction With Life Scale), η οποία κατασκευάστηκε από τους Diener και συνεργάτες (1985), για να αξιολογήσει το γνωστικό μέρος του υποκειμενικού ευ ζην των ατόμων, καθώς θεωρείται ως η πιο ευρέως χρησιμοποιημένη κλίμακα αξιολόγησης της ικανοποίησης από τη ζωή σε παγκόσμιο επίπεδο (Karakasidou, Pezirkianidis, Stalikas & Galanakis, 2016). Αποτελείται από πέντε προτάσεις, βαθμολογούμενες βάσει 7-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert συμφωνίας-διαφωνίας, στην οποία το 1 ερμηνεύεται ως «διαφωνώ έντονα» ενώ το 7 ως «συμφωνώ πολύ». Χρησιμοποιήθηκε η ελληνική της έκδοση (Σταλίκας & Λακιώτη, 2012), η οποία παρουσιάζει ικανοποιητική εσωτερική συνοχή (δείκτης Cronbach $\alpha = .86$) (Karakasidou κ.ά, 2016) (για μια πιο αναλυτική περιγραφή βλ. Πίνακα Α3).

Ερωτηματολόγιο σχετικά με τη ψυχολογική ροή

Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα FSS (Flow Short Scale), η οποία δημιουργήθηκε από τους Rheinberg και συνεργάτες (2003), με σκοπό την μέτρηση όλων των επιμέρους διαστάσεων της ροής. Ειδικότερα, καθώς πρόκειται για τη μέτρηση της κατάστασης της ροής, τα υποκείμενα προβαίνουν στη συμπλήρωση του σχετικού ερωτηματολογίου κατά τη διάρκεια μιας εκτελούμενης δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου, την οποία τα ίδια επιλέγουν με βάση τα προσωπικά τους κριτήρια ευχαρίστησης (Kyriazos, Stalikas, Prassa, Galanakis κ.ά., 2018). Η κλίμακα αποτελείται από δέκα προτάσεις, καθεμία από τις οποίες βαθμολογείται βάσει 7-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert, στην οποία το 1 αντιστοιχεί στο «καθόλου» και το 7 στο «πάρα πολύ». Επιπρόσθετα, η κλίμακα οργανώνεται και σε δύο υποκλίμακες, με

την πρώτη να μετράει την ικανότητα στην απόδοση του υποκειμένου και τη δεύτερη την απορρόφηση στην εκτελούμενη δραστηριότητα (για μια πιο αναλυτική περιγραφή βλ. Πίνακα Α4).

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι δημιουργοί της κλίμακας είχαν προσθέσει στην αρχική κλίμακα τρεις επιπρόσθετες προτάσεις, οι οποίες εξετάζουν την αντιλαμβανόμενη ισορροπία ανάμεσα στις προκλήσεις και τις ικανότητες και επομένως, δεν μετρούν την ίδια την κατασκευή της ροής (Keller & Landhauser, 2012) όπως αναφέρεται στο Kyriazos, Stalikas, Prassa, Galanakis κ.ά., 2018) και γι' αυτό το λόγο, δεν συμπεριλήφθηκαν στο ερωτηματολόγιό μας. Τέλος, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική της έκδοση, η οποία παρουσιάζει ικανοποιητική εσωτερική συνοχή (δείκτης Cronbach $\alpha = .79$) (Kyriazos, Stalikas, Prassa, Galanakis κ.ά., 2018).

Ερωτηματολόγιο σχετικά με τη θετική και αρνητική εμπειρία

Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα SPANE-8 (Scale of Positive and Negative Experiences) (Kyriazos, Stalikas, Prassa & Yotsidi, 2018), η οποία αποτελεί την πιο σύντομη έκδοση της αρχικής κλίμακας SPANE, όπως αυτή κατασκευάστηκε από τους Diener και συνεργάτες (2010), με σκοπό τη μέτρηση θετικών και αρνητικών εμπειριών σχετιζόμενων με συναισθήματα ευ ζην ή αντίθετων αρνητικών καταστάσεων. Η εξέταση των υποκειμενικών συναισθημάτων γίνεται μέσα την ανάκληση δραστηριοτήτων και εμπειριών των συμμετεχόντων σε χρονικό βάθος τεσσάρων εβδομάδων και τα συνεπαγόμενα συναισθήματα που τα άτομα βίωσαν.

Τα υπό εξέταση συναισθήματα στην κλίμακα SPANE αποτελούν γενικά συναισθήματα, τα οποία είναι τα πιο συχνά βιωμένα από άτομα σε παγκόσμιο επίπεδο (Senol-Durak & Durak, 2019). Αποτελείται από 8 προτάσεις, από τις οποίες οι 4 αναφέρονται στη θετική εμπειρία (SPANE P) (Ευχάριστα, Ευτυχισμένα, Εύθυμα, Ικανοποιημένα) και οι υπόλοιπες 4 στην αρνητική (SPANE N) (Λυπημένα, Άσχημα, Φοβισμένα, Θυμωμένα). Καθεμία πρόταση βαθμολογείται βάσει 5-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert, από 1 (πολύ σπάνια) έως 5 (πολύ συχνά). Χρησιμοποιήθηκε η ελληνική της έκδοση, η οποία παρουσιάζει ικανοποιητική εσωτερική συνοχή και στις δύο υποκλίμακες (SPANE-P: δείκτης Cronbach $\alpha = .85$ και SPANE-N: δείκτης Cronbach $\alpha = .75$), καθώς και αντίστοιχη συνολική συνοχή (δείκτη Cronbach $\alpha = .84$) (Kyriazos, Stalikas, Prassa, & Yotsidi, 2018) (για μια πιο αναλυτική περιγραφή βλ. Πίνακα Α5).

Αποτελέσματα

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας το Στατιστικό Πακέτο για τις Κοινωνικές Επιστήμες (SPSS) v.17. Πρώτα απ' όλα, μετά την αντιστροφή των κατάλληλων στοιχείων (όπου αυτό κατέστη απαραίτητο), οι συνολικές βαθμολογίες υπολογίστηκαν για όλες τις μεταβλητές. Η εσωτερική συνέπεια όλων των μεταβλητών ήταν αποτελεσματική και ελέγχθηκε με την αξιοπιστία του Cronbach (Cronbach's Alpha=0.789). Για τον έλεγχο των τριών ερευνητικών ερωτημάτων της μελέτης, πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης, ενώ για την ανάλυση των δεδομένων και την αποτελεσματικότερη κατανόησή τους χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική.

Αρχικά απομακρύνθηκαν οι ακραίες τιμές, όπως αυτές εμφανίστηκαν στο θηκόγραμμα, δηλαδή οι 1^{ος}, 6^{ος}, 27^{ος}, 43^{ος}, 63^{ος}, 69^{ος}, 87^{ος}, 96^{ος}, 127^{ος}, 143^{ος}, 166^{ος}, 226^{ος}, 235^{ος}, 275^{ος} συμμετέχοντες και έπειτα ελέγχθηκε η κανονικότητα Kolmogorov-Smirnov σε όλες τις μεταβλητές.

Πίνακας 1. Λοξότητα, κύρτωση και έλεγχος κανονικότητας για όλες τις μεταβλητές

Μεταβλητές	Λοξότητα stat,(std.E)	Κύρτωση stat,(std.E)	Kolmogorov-Smirnov <i>p</i>
Διαχείριση του χρόνου	-0.168 (0.15)	-0.264 (0.300)	0.2
Ψυχολογική Ροή	0.006 (0.15)	-0.193 (0.300)	0.2
Ικανοποίηση από τη Ζωή	-0.430 (0.15)	-0.340 (0.300)	0
Θετικά Συναισθήματα	-0.215 (0.15)	-0.300 (0.300)	0.001
N = 262			

Η δοκιμή Kolmogorov-Smirnov απέδειξε ότι μόνο η διαχείριση του χρόνου και η επίδραση της ροής είναι κανονικά κατανομημένη ($p > 0,05$), σε αντίθεση με τα θετικά συναισθήματα και την ικανοποίηση από τη ζωή που δεν ακολουθούν κανονική κατανομή ($p < 0.05$). Ειδικότερα, η διαχείριση του χρόνου, τα θετικά συναισθήματα και η ικανοποίηση παρουσιάζουν αρνητική λοξότητα, καθώς οι απαντήσεις των

συμμετεχόντων συγκεντρώθηκαν προς το δεξί άκρο της κλίμακας, γεγονός που συνεπάγεται υψηλές βαθμολογίες, ενώ η ουρά της αρνητικής κατανομής εντοπίστηκε στα αριστερά. Από το τελευταίο συνεπάγεται ότι σημειώθηκε μικρός αριθμός συμμετεχόντων με χαμηλή βαθμολογία. Αντίθετα, η επίδραση της ροής έχει οριακά θετική λοξότητα, υποδεικνύοντας μεγαλύτερη συγκέντρωση των απαντήσεων στο μέσο της κλίμακας. Τέλος, αναφορικά με την κύρτωση, αξίζει να σημειωθεί ότι όλες οι μεταβλητές είναι πλατύκυρτες.

Για την κάθε μεταβλητή διεξήχθη περιγραφική στατιστική ανάλυση, ενώ τα αντίστοιχα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία των διερευνούμενων μεταβλητών απεικονίζονται στον Πίνακα 2. Δεδομένου ότι όλες οι κατανομές είναι λοξές, με εξαίρεση την επίδραση της ροής, επιλέχθηκαν η διάμεσος και το ενδοτεταρτομοριακό εύρος ως τα καλύτερα μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς αντίστοιχα, για τη βέλτιστη περιγραφή των δεδομένων.

Πίνακας 2. Περιγραφικά στατιστικά για των διερευνούμενων μεταβλητών

Μεταβλητές	Διάμεσος	Ενδοτετ/κο Εύρος	Μέγιστο	Ελάχιστο	Εύρος
Διαχείριση του χρόνου	56	11	74	35	39
Ψυχολογική Ροή	47	11	68	25	43
Ικανοποίηση από τη Ζωή	24	8	35	7	28
Θετικά Συναισθήματα	5	7	16	-9	25
N = 262					

Για τη διερεύνηση των ερωτημάτων πραγματοποιήθηκε ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης, με τη διαχείριση του χρόνου ως μεταβλητή αποτελέσματος και τις υπόλοιπες μεταβλητές ως προγνωστικούς παράγοντες του μοντέλου, αφού προηγουμένως διαπιστώθηκε ότι πληρούνται οι προϋποθέσεις της (κανονική κατανομή των καταλοίπων, ομοσκεδαστικότητα και πολυσυγγραμμικότητα των δεδομένων).

Πιο συγκεκριμένα, η γραφική παράσταση των καταλοίπων έδειξε ότι η υπόθεση της ομοσκεδαστικότητας ικανοποιήθηκε, καθώς δεν εμφανίστηκε κάποια

προφανής συγκέντρωση των καταλοίπων σε συγκεκριμένα επίπεδα των προβλεπόμενων τιμών. Ο έλεγχος κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov απέδειξε ότι τα κατάλοιπα ακολουθούν κανονική κατανομή, ενώ οι τιμές τους είναι ανεξάρτητες, καθώς το στατιστικό Durbin-Watson επιβεβαιώνει την αντίστοιχη προϋπόθεση. Οι τιμές των αποστάσεων Hook έδειξαν ότι δεν υπάρχουν μεμονωμένες περιπτώσεις που να επηρεάζουν το μοντέλο, ενώ αναφορικά με την πολυσυγγραμμικότητα, εμφανίστηκε συσχέτιση της εξαρτημένης μεταβλητής με τις ανεξάρτητες. Ωστόσο, σε όλες τις περιπτώσεις η ανοχή είναι πάνω από το .20 και το VIF (Variance Inflation Factor) μικρότερο του 10, οπότε οι τιμές είναι αποδεκτές και δε δείχνουν ζητήματα πολυσυγγραμμικότητας μεταξύ των προβλέψεων.

Ο Πίνακας 3, που ακολουθεί, απεικονίζει τους συντελεστές παλινδρόμησης.

Πίνακας 3. Παλινδρόμηση με τις μεταβλητές που προβλέπουν την διαχείριση του χρόνου

Μεταβλητές	B	Std. E	B	t	Sig
Σταθερός όρος	39,101	3,004		13,016	0,000
Ψυχολογική Ροή	0,302	0,059	0,319	5,084	0,000
Ικανοποίηση από τη Ζωή	0,131	0,099	0,095	1,326	0,186
Θετικά Συναισθήματα	-0,008	0,114	-0,005	-0,072	0,943

Σημείωση. β: μη τυποποιημένο β, Std E.: τυπικό σφάλμα, B: τυποποιημένο σφάλμα, t: τ τεστ, Sig: σημαντικότητα.

Όσον αφορά την υπόθεση H_0 του πρώτου ερευνητικού μας ερωτήματος, αυτή απορρίπτεται, καθώς τα υψηλά επίπεδα της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής ροής δεν αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες των υψηλών επιπέδων συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου σε Έλληνες ενήλικες. Ως αποτέλεσμα της στατιστικής ανάλυσης που ακολουθήσαμε, καταλήξαμε στην παρακάτω εξίσωση παλινδρόμησης:

$$\hat{Y} = 39,101 + 0,302x_1 + 0,131x_2 - 0,008x_3, \text{ όπου}$$

$\hat{Y}$: διαχείριση του χρόνου

x_1 : ψυχολογική ροή

x_2 : ικανοποίηση από τη ζωή

x_3 : θετικά συναισθήματα

Συνεπώς, παρατηρώντας τα πρόσημα των συντελεστών της εξίσωσης, συμπεραίνουμε ότι τα υψηλά επίπεδα της ψυχολογικής ροής, τα υψηλά επίπεδα της ικανοποίησης από τη ζωή και τα χαμηλά επίπεδα των θετικών συναισθημάτων αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες των υψηλών επιπέδων συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου.

Η υπόθεση H_0 του δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος απορρίπτεται, καθώς το παρόν προβλεπτικό μοντέλο δεν εξηγεί σε μεγάλο βαθμό τις μεταβολές στις συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου. Ειδικότερα, από την ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης υπολογίστηκε το $R^2_{\text{adjusted}}=12,1\%$, γεγονός που αποδεικνύει ότι το μοντέλο μας εξηγεί σε μικρό βαθμό (12,1%) τη συνολική διακύμανση στις βαθμολογίες της διαχείρισης του χρόνου.

Η υπόθεση H_0 του τρίτου ερευνητικού ερωτήματος απορρίπτεται, καθώς οι μεταβλητές της ικανοποίησης από τη ζωή, των θετικών συναισθημάτων και της ψυχολογικής ροής δεν επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό τις μεταβολές στις συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου. Ειδικότερα, η σημαντικότερη μεταβλητή με τη μεγαλύτερη θετική συνεισφορά στη δημιουργία του μοντέλου παλινδρόμησης είναι η ψυχολογική ροή ($t = 5.084$, Sig. $p < 0.001$), σε αντίθεση με την ικανοποίηση από τη ζωή, η οποία δεν είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός ($t = 1.326$, $p = 0.186$) και τα θετικά συναισθήματα που συνεισφέρουν ελάχιστα στη δημιουργία του μοντέλου ($t = -0.072$, $p = 0.943$). Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί ότι οι μεταβλητές είναι σημαντικά διαφορετικές του μηδενός, $F(3, 259) = 12,984$, $p < 0,001$. Συμπερασματικά, όταν η επίδραση της ροής αυξάνεται κατά μέσο όρο κατά μία μονάδα, διατηρώντας τις υπόλοιπες μεταβλητές σταθερές, η διαχείριση του χρόνου αυξάνεται κατά μέσο όρο κατά 0,302 μονάδες.

Συζήτηση

Σε μια σύνθεση των διαστάσεων του χρόνου και της ατομικής ευζωίας, αξίζει να σημειωθεί ότι οι προηγούμενες έρευνες πάνω στη Θετική, την Οργανωσιακή και την Εκπαιδευτική Ψυχολογία έχουν εστιάσει στην ανάγκη εξέτασης του ευ ζην και σχετικών θετικών εννοιών -ως το αίτιο- και της διαχείρισης του χρόνου -ως το αιτιατό, καθώς η αντίστροφη αυτή σχέση έχει ερευνηθεί σε μικρότερο βαθμό.

Επιχειρώντας να διαλευκάνουμε και εμείς με τη σειρά μας την αντίστροφη αυτή σχέση, με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα εάν τα υψηλά επίπεδα του ευ ζην -υπό τη μορφή των επιμέρους δεικτών του- οδηγούν σε υψηλά επίπεδα συμπεριφορών διαχείρισης του χρόνου, καταλήξαμε στην απόρριψη της παραπάνω θέσης. Παράλληλα στο δεύτερο ερώτημα διαφάνηκε ότι οι εξεταζόμενες εδώ έννοιες της ψυχολογικής ροής, της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών συναισθημάτων, ως μέρος του ατομικού ευ ζην, εξηγούν σε χαμηλό βαθμό τις μεταβολές στις συμπεριφορές διαχείρισης του χρόνου.

Για την ακρίβεια, βάσει του τρίτου ερωτήματός μας, μόνο η ψυχολογική ροή είναι η μεταβλητή που συνεισφέρει περισσότερο στη δημιουργία του προβλεπτικού μοντέλου διαχείρισης του χρόνου και ως εκ τούτου, αυτή που παίζει τον κυριότερο ρόλο. Αντίθετα, η ικανοποίηση από τη ζωή και τα θετικά συναισθήματα συνεισφέρουν ελάχιστα στη δημιουργία του. Από την παραπάνω θέση αποδεικνύεται ότι οι υψηλές τιμές της ροής δύναται να οδηγήσουν σε υψηλά επίπεδα της συμπεριφοράς διαχείρισης του χρόνου, γεγονός που σημαίνει ότι όσο υψηλότερα επίπεδα ροής βιώνει το άτομο, τόσο αποτελεσματικότερα διαχειρίζεται το χρόνο του. Η βίωση της ψυχολογικής ροής φαίνεται, δηλαδή ότι συντελεί στο βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο σχεδιασμό της δράσης και των δραστηριοτήτων των ατόμων. Κατά συνέπεια, η καταληκτική μας θέση είναι ότι τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, της ροής και των θετικών συναισθημάτων, ως επιμέρους στοιχεία του ευ ζην, δεν προβλέπουν τις μεταβολές της διαχείρισης του χρόνου. Από την άλλη, είναι σημαντικό το εύρημα ότι η μεταβλητή της ροής, μεμονωμένα, είναι πιθανό να συμβάλλει στη σχέση αυτή.

Η θέση μας αυτή συναινεί εν μέρει με την υπάρχουσα ερευνητική δραστηριότητα πάνω στον τομέα της διαχείρισης του χρόνου και της ατομικής ευζωίας. Επομένως, απαντώντας στο ερώτημα των Aeon και Aguinis (2017), των Bond και Feather (1988), των Madrid και Patterson (2020), καθώς και των Van Hoye και Lootens (2013), αναφορικά με το αν τα υψηλά επίπεδα του ευ ζην είναι αυτά που τελικά οδηγούν στη βέλτιστη διαχείριση του χρόνου, απαντάμε αποφαστικά. Ειδικότερα, με την μελέτη αυτή καταλήγουμε ότι αποκλειστικά η ψυχολογική ροή, η ικανοποίηση από τη ζωή και τα θετικά συναισθήματα δε συνεισφέρουν σημαντικά σε αυτό. Για παράδειγμα, κάποιο άτομο που βιώνει έντονα τη ψυχολογική ροή αλλά όχι τα θετικά συναισθήματα και είναι ικανοποιημένο από τη ζωή του σε μεγάλο βαθμό δε σημαίνει απαραίτητα ότι διαχειρίζεται αποτελεσματικά το χρόνο του, εμφανίζοντας

συμπεριφορές διαχείρισης του.

Οι ολιγάριθμες ήδη υπάρχουσες έρευνες πάνω στη θεματική που ερευνήσαμε έχουν αποδείξει τη θετική σχέση ανάμεσα στις ερευνώμενες μεταβλητές. Αναλυτικότερα, ο Tice και οι συνεργάτες του (2004) θεωρούν τη θετική συναισθηματική κατάσταση ως το αίτιο που οδηγεί σε διαδικασίες αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς, καθώς ενισχύει τους ατομικούς πόρους, και κατ' επέκταση την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου. Παράλληλα, και στο χώρο της Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας, πολλοί είναι οι ερευνητές που εξαίρουν τα θετικά συναισθήματα ως τις αιτίες για την υιοθέτηση αυτορρυθμιζόμενων στρατηγικών, μεταξύ των οποίων και της κατάλληλης αξιοποίησης του προσωπικού χρόνου (Ahmed, van der Werf, Kuypers & Minnaert, 2013; Artino & Jones, 2012; Pekrun, Goetz, Titz & Perry, 2002). Κατ' αναλογία με τα παραπάνω, και στο χώρο της Οργανωσιακής Ψυχολογίας έχει διαπιστωθεί η σύνδεση της ατομικής ευτυχίας και της εργασιακής επιτυχίας και κατ' επέκταση και της διαχείρισης του χρόνου, ως αναγκαίου συστατικού της (Haase κ.ά., 2012; Hobfoll, 2001; Macan, 2010; McNamara, 2010).

Εν κατακλείδι, με γνώμονα τα παραπάνω αποδεικνύεται ότι οι επιμέρους πτυχές του ατομικού ευ ζην δεν αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα της αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου των ενηλίκων ατόμων στην Ελλάδα. Η συνεισφορά της παρούσης στον επιστημονικό χώρο είναι πολύ σημαντική, καθώς καλύπτει ένα σχετικό ερευνητικό κενό στην ελληνική επιστημονική κοινότητα, αλλά και στη διεθνή από όσο γνωρίζουμε. Αξίζει να επισημανθεί ότι είναι η πρώτη μελέτη που εξετάζει την αντίστροφη σχέση ανάμεσα στην ατομική ευζωία και την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, ενώ επεκτείνει τη διερεύνηση της τελευταίας έννοιας πέρα από τον εργασιακό και εκπαιδευτικό τομέα στον τομέα της ευρύτερης ζωής των ατόμων.

Περιορισμοί

Παρά τη σημαντική επιστημονική αξία και χρησιμότητα της ανά χείρας έρευνας, μπορούμε να επισημάνουμε κάποιους περιορισμούς αυτής. Για την ακρίβεια, βασικό περιορισμό της συνιστά η αξιοποίηση αποκλειστικά ερωτηματολογίων αυτοαξιολόγησης, τα οποία οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν με βάση τις δικές τους αυτοαναφορές. Αυτό σημαίνει ότι, παρά την ευρεία χρήση και μεγάλη χρησιμότητά

τους στον επιστημονικό κόσμο, ενίοτε είναι αμφίβολη η αξιοπιστία τους όσον αφορά την αντικειμενικότητα των απαντήσεων. Συμπληρωματικά, δεδομένου της προσκαιρότητας και ευμεταβλητότητας των συναισθημάτων και της γενικότερης διάθεσης που βιώνει ένα άτομο, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ως επιμέρους περιορισμό και αυτόν που απορρέει από τον παράγοντα του χρόνου. Επιπρόσθετα, πιθανολογούμε ότι ο λόγος της περιορισμένης συνεισφοράς των μεταβλητών στο μοντέλο πρόβλεψης του χρόνου που χρησιμοποιήσαμε να είναι και μεθοδολογικός, δηλαδή να είναι προτιμότερη η εξέταση του χρόνου συνδυαστικά με άλλες παραμέτρους του ατομικού ευ ζην.

Ακόμη, ένας συμπληρωματικός περιορισμός της συγκεκριμένης μελέτης σχετίζεται με το μικρό σχετικά αριθμό του δείγματος (262 άτομα), το οποίο αν και αρχικά ήταν μεγαλύτερο μειώθηκε για λόγους διασφάλισης της κανονικότητάς του. Εικάζουμε ότι ένας ακόμα μεγαλύτερος αριθμός συμμετεχόντων θα επέτρεπε καλύτερο έλεγχο του θεωρητικού μας μοντέλου και κατ' επέκταση, μια βελτιωμένη ερμηνεία της διαχείρισης του χρόνου από τις προβλεπτικές μεταβλητές. Ακόμα, αξίζει να σημειωθεί, ως επιπρόσθετος περιορισμός, η ιδιαίτερη φύση της ροής, ως μια παροδική εμπειρία, η ένταση της οποίας μπορεί να είναι δύσκολο να επανέλθει στη μνήμη των αποκριθέντων.

Τέλος, όσον αφορά πιθανές μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις, αναμένουμε να εξεταστούν περαιτέρω τα σχετικά ερευνητικά δεδομένα πάνω στις προσωπικές πρακτικές διαχείρισης του χρόνου και τη σχέση τους με παράγοντες της ατομικής ευτυχίας. Εικάζουμε ότι τα ευρήματα της παρούσας εξέτασης θα συντελέσουν στη βελτίωση των σχετικών εκπαιδευτικών –τυπικών και άτυπων– προγραμμάτων και πρακτικών βελτίωσης της ατομικής χρήσης του χρόνου. Παράλληλα, θα είχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον η εξέταση δημογραφικών παραγόντων, όπως το φύλο ή η ηλικία, και η επίδρασή τους στη σχέση ανάμεσα σε πτυχές του ευ ζην και τη διαχείριση του χρόνου. Επιπρόσθετα, με αφορμή την έρευνα αυτή, θα ήταν θεμιτή η περαιτέρω ερευνητική διερεύνηση της θεματικής μας με την προσθήκη και άλλων προβλεπτικών μεταβλητών, προκειμένου να βελτιωθεί σε σημαντικό βαθμό το προβλεπτικό μας μοντέλο. Μία άλλη ενδιαφέρουσα ερευνητική πρόταση θα ήταν η εξέταση του παράγοντα της συμπεριφοράς διαχείρισης του χρόνου όχι ως μια ενιαία μεταβλητή αλλά υπό τη μορφή δύο ξεχωριστών μεταβλητών, δηλαδή τον καθημερινό προγραμματισμό και την αυτοπεποίθηση πάνω στο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό, όπως αυτές περιλαμβάνονται στο σχετικό ερωτηματολόγιο του χρόνου που

χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα εργασία. Τέλος, ενδιαφέρον θα είχε να εξεταστεί αν τελικά η αντίστροφη σχέση των μεταβλητών που ερευνήσαμε, δηλαδή ο παράγοντας του χρόνου ως το αίτιο και το ευ ζην ως το αιτιατό, θα απέδιδε τυχόν διαφορετικά αποτελέσματα από τις υπάρχουσες ερευνητικές προσπάθειες στις οποίες αναφερθήκαμε ενδελεχώς. Εν κατακλείδι, φιλοδοξούμε με την παρούσα ερευνητική προσπάθεια να διευρύνουμε το πεδίο ανάμεσα στα ζητήματα της αξιοποίησης του προσωπικού χρόνου και της ευτυχίας.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκας, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.). *Εισαγωγή στην θετική ψυχολογία* (σσ.21-44). Αθήνα: Τόπος (Μοτίβο Εκδοτική).
- Μπουραντάς, Δ. (1992). *Μάνατζμεντ: οργανωτική θεωρία και συμπεριφορά*. Αθήνα (χ.ε.)
- Οικονόμου, Μ., Θεοχάρης, Μ., Διέτη, Ε., Λεγάκη, Α., Χαρίτση, Μ., Πάλλη, Α., & Παπαγεωργίου, Χ. (2019). Σύζευξη ψυχοεκπαίδευσης και θετικής Ψυχολογίας Μια πρόκληση στη διαχείριση της χρόνιας νόσου. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 36(2). Ανακτήθηκε από <http://www.mednet.gr/archives/2019-2/pdf/264.pdf>
- Σεργιάννη, Χ. & Καρακασίδου, Ε. (2011). Ψυχολογική Ροή. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου, *Εισαγωγή στην θετική ψυχολογία* (σσ. 87-96). Αθήνα: Τόπος (Μοτίβο Εκδοτική).
- Σταλίκας, Α. & Λακιώτη, Α. (2012). Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (SWLS). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.). *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα (β' έκδοση)* (σσ. 752). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- Σταύρου, Ν. Α. (2012). Ψυχολογική ροή: Διαστάσεις, διακριτά σημεία και σχέσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό. *Κινησιολογία*, 5(1), 49-57.

Ξενόγλωσση

- Abubakar, A., van de Vijver, F., Alonso-Arbiol, I., He, J., Adams, B., Aldhafri, S., ... & Dimitrova, R. (2016). Measurement invariance of the brief multidimensional student's life satisfaction scale among adolescents and emerging adults across 23 cultural contexts. *Journal of psychoeducational assessment*, 34(1), 28-38. <https://doi.org/10.1177%2F0734282915611284>
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of management perspectives*, 31(4), 309-330. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>
- Aguinis, H., & Vandenberg, R. J. (2014). An ounce of prevention is worth a pound of cure: Improving research quality before data collection. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 569-595. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091231>

- Ahmed, W., van der Werf, G., Kuyper, H., & Minnaert, A. (2013). Emotions, self-regulated learning, and achievement in mathematics: A growth curve analysis. *Journal of Educational Psychology*, 105(1), 150–161.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0030160>
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16.
<https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Alsalem, W. S. Y., Alamodi, L. A., Hazazi, A. T. M., Shibah, A. M., Jabri, S. A., & Albosruor, Z. A. (2017). The effect of time management on academic performance among students of Jazan University. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 69(8), 3042-3049. Retrieved from: https://journals.ekb.eg/article_12721.html
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- APA. (2014). Guidelines for Prevention in Psychology. *American Psychologist*, 69(3), 285-296. <https://doi.org/10.1037/a0034569>
- Artino, A. R., Jr., & Jones, K. D., II. (2012). Exploring the complex relations between achievement emotions and self-regulated learning behaviors in online learning. *The Internet and Higher Education*, 15, 170 –175.
<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2012.01.006>
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., & Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>
- Bachen, C. M., Hernández-Ramos, P., Raphael, C., & Waldron, A. (2016). How do presence, flow, and character identification affect players' empathy and interest in learning from a serious computer game?. *Computers in Human Behavior*, 64, 77-87.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.043>
- Bajec, B. (2019). Relationship between time perspective and time management behaviours. *Psihologija*, 52(2), 197-215. <https://doi.org/10.2298/PSI170831036B>
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26–44.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of

- the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007>
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639.
<https://doi.org/10.1037/a0036466>
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2017). Universal happiness? Cross-cultural measurement invariance of scales assessing positive mental health. *Psychological Assessment*, 29(4), 408.
<http://dx.doi.org/10.1037/pas0000353>
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Lin, M., & Margraf, J. (2019). Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality*, 78, 198-209. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.11.012>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of personality and social psychology*, 55(2), 321.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.55.2.321>
- Boniwell, I. (2005). Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(2). Retrieved from:
<https://repository.uel.ac.uk/item/8682v>
- Boniwell, I. (2009). Perspectives on time. In S. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology (2nd Ed)* (pp. 295-302). New York: Oxford University Press.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*, 83(3), 405.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Brooker, A. S., & Hyman, I. (2010). *Time Use. Toronto: A Report of the Canadian Index of Wellbeing (CIW)*. Canadian Index of Wellbeing.
- Bryce, J., & Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies*, 21(3-4), 249-263.
<https://doi.org/10.1080/0261436021000030687>

- Campara, J. P., Vieira, K. M., & Potrich, A. C. G. (2017). Overall life satisfaction and financial well-being: Revealing the perceptions of the beneficiaries of the Bolsa Familia Program. *Revista de Administração Pública*, 51(2), 182-200. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7612156168>
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Chan, G., Miller, P. and Tcha, M. (2005). Happiness in University Education. *International Review of Economics Education*, 4, 1, 20–45. [https://doi.org/10.1016/S1477-3880\(15\)30139-0](https://doi.org/10.1016/S1477-3880(15)30139-0)
- Chen, J. (2007). Flow in games (and everything else). *Communications of the ACM*, 50(4), 31-34. <https://doi.org/10.1145/1232743.1232769>
- Chen, C. C., Huang, W. J., & Petrick, J. F. (2016). Holiday recovery experiences, tourism satisfaction and life satisfaction—Is there a relationship?. *Tourism Management*, 53, 140-147. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tourman.2015.09.016>
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051. [10.1007/s11205-015-0867-z](https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z)
- Claessens, B. J. C. (2004). *Perceived control of time : time management and personal effectiveness at work*. Eindhoven: Technische Universiteit Eindhoven.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G. & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36, 255–276. <http://dx.doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Coffey, J. K., Warren, M. T., & Gottfried, A. W. (2015). Does infant happiness forecast adult life satisfaction? Examining subjective well-being in the first quarter century of life. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1401-1421. [10.1007/s10902-014-9556-x](https://doi.org/10.1007/s10902-014-9556-x)
- Coyle, D., & Nakamura, L. (2019). *Toward a Framework for Time Use, Welfare, and Household Centric Economic Measurement*. Federal Reserve Bank of Philadelphia. <https://doi.org/10.21799/frbp.wp.2019.11>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: HarperCollins Publishers, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*. Penguin.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a Psychology of Optimal Experience. In M.

- Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 209-226), Dordrecht: Springer.
- Cheron, G. (2016). How to Measure the Psychological “Flow”? A Neuroscience Perspective. *Front. Psychol.* 7, 1823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01823>
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z>
- Coffey, J. K., Warren, M. T., & Gottfried, A. W. (2015). Does infant happiness forecast adult life satisfaction? Examining subjective well-being in the first quarter century of life. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1401-1421. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9556-x>
- Crutsinger, C. (1994). *Thinking smarter: Skills for academic success*. Carrollton, TX: Brainworks, Inc.
- Dalli, M. (2014). The university students' time management skills in terms of their academic life satisfaction and academic achievement levels. *Educational Research and reviews*, 9(20), 1090. <https://doi.org/10.5897/ERR2014.1885>
- Daukantaitė, D., Hefferon, K., & Sikström, S. (2016). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126(2), 893-919. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0903-z>
- Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic research*, 58(2), 193-210. <https://doi.org/10.1007/s12026-014-8517-0>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112, 497–527. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11205-012-0076-y>
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2018). Beyond money: Progress on an economy of well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 171-175. <https://doi.org/10.1177%2F1745691616689467>
- Donaldson, S. I., & Ko, I. (2010). Positive organizational psychology, behavior, and scholarship: A review of the emerging literature and evidence base. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 177-191. <https://doi.org/10.1080/17439761003790930>
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Donnelly, D., Kovar, S. E., & Fisher, D. (2005). The Mediating Effects of Time Management on Accounting Students' Perception of Time Pressure, Satisfaction with the Major, and Academic Performance. Available at SSRN: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.644582>
- Dormashev, Y. (2010). Flow Experience Explained on the Grounds of an Activity Approach to Attention. In B. Bruya (Ed.). *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action* (pp. 287-334). MIT Press.
- Droit-Volet, S., & Gil, S. (2009). The time–emotion paradox. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1525), 1943-1953. <https://dx.doi.org/10.1098%2Frstb.2009.0013>
- Elsabahy, H. E., Sleem, W. F., & El Atroush, H. G. (2015). Effect of Time Management Program on Job Satisfaction for Head Nurses. *Journal of education and practice*, 6(32), 36-44. Retrieved form: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1083546>
- Emerson, S. D., Guhn, M., & Gadermann, A. M. (2017). Measurement invariance of the Satisfaction with Life Scale: reviewing three decades of research. *Quality of Life Research*, 26(9), 2251-2264. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1552-2>
- Esnaola, I., Benito, M., Agirre, I. A., Freeman, J., & Sarasa, M. (2017). Measurement invariance of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) by country, gender and age.

- Psicothema*, 29(4), 596-601. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.394>
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18, 137–154. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1053-0479.18.2.137>
- Fong, C. J., Zaleski, D. J., & Leach, J. K. (2015). The challenge–skill balance and antecedents of flow: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 425-446. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.967799>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society. *Biological Sciences*, 359 (1449), 1367. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.7.678>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In E. Ashby Plant (Eds.). *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.9.2.103>
- Gadermann, A. M., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2010). Investigating validity evidence of the satisfaction with life scale adapted for children. *Social Indicators Research*, 96, 229–247. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11205-009-9474-1>
- Gaggioli, A., Mazzoni, E., Milani, L., Riva, G. (2015). The creative link: Investigating the relationship between social network indices, creative performance and flow in blended teams. *Computers in Human Behavior*, 42, 157-166. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.003>
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical psychology review*, 30(7), 849-864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- Gershuny, J. (2011). *Time-use surveys and the measurement of national well-being*. Centre for Time Use Research, University of Oxford, Swansea, UK, Office for National

Statistics.

- Geyser, I. (2012). *The relationship between time management behaviour, flow, happiness and life satisfaction in the hospitality training environment* (Doctoral dissertation), Johannesburg: University of Johannesburg.
- Geyser, I., Crous, F., & Geldenhuys, M. (2016). Mise en place: time management behaviour and flow within the hospitality training environment. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 5(1). Retrieved from: <https://www.semanticscholar.org/paper/Mise-en-place%3A-time-management-behaviour-and-flow-Geyser-Crous/a8a98608e424052f44b8cee6bca22c68fef486fc>
- Gildemeister, S. (2019). Comparative Assessment of the Flow State Scale and the Work-Related Flow Inventory: A Relative Weights Analysis. *Electronic Theses and Dissertations*. 3263. <https://openprairie.sdstate.edu/etd/3263>
- Gillespie, B. J., Lever, J., Frederick, D., & Royce, T. (2015). Close adult friendships, gender, and the life cycle. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6), 709–736. <https://doi.org/10.1177/0265407514546977>
- Granqvist, N., & Gustafsson, R. (2016). Temporal institutional work. *Academy of Management Journal*, 59(3), 1009-1035. <https://doi.org/10.5465/amj.2013.0416>
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Anne Tolan, G., & Marrington, J. (2013). Face-to face or Facebook: can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 604–609. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.017>
- Grissom, J. A., Loeb, S., & Mitani, H. (2015). Principal time management skills. *Journal of Educational Administration*. <https://doi.org/10.1108/JEA-09-2014-0117>
- Gruber, M. J., Gelman, B. D., & Ranganath, C. (2014). States of curiosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopaminergic circuit. *Neuron*, 84(2), 486-496. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.08.060>
- Haase, C. M., Poulin, M. J., & Heckhausen, J. (2012). Happiness as a motivator. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1093–1104. <https://doi.org/10.1177%2F0146167212444906>
- Häfner, A., & Stock, A. (2010). Time management training and perceived control of time at work. *Journal of Psychology*, 144, 429–447. <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/00223980.2010.496647?scroll=top&needAccess=true>
- Häfner, A., Stock, A., Pinneker, L., & Ströhle, S. (2014). Stress prevention through a time management training intervention: an experimental study. *Educational Psychology*,

34, 403–416. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.785065>

- Häfner, A., Stock, A., & Oberst, V. (2015). Decreasing students' stress through time management training: an intervention study. *European Journal of Psychology of Education*, 30(1), 81–94. <https://doi.org/10.1007/s10212-014-0229-2>
- Hellsten, L. M. (2012). What do we know about time management. A review of the literature and a psychometric critique of instruments assessing time management. *Time Management*, 1, 3-28.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied psychology*, 50(3), 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Jovanović, V. (2015). Beyond the PANAS: Incremental validity of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in relation to well-being. *Personality and Individual Differences*, 86, 487-491. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.015>
- Ihtiyaroglu, N. (2018). Analyzing the Relationship between Happiness, Teachers' Level of Satisfaction with Life and Classroom Management Profiles. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2227-2237. Retrieved from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1192735>
- Ishimura, I., & Kodama, M. (2009). Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management. *Japanese Psychological Research*, 51(1), 47-54. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2009.00387.x>
- Ivantchev, N., & Stoyanova, S. (2018). Athletes and Non-Athletes' Life Satisfaction. *Athens Journal of Sports*, 6(1), 45-60. <https://doi.org/10.30958/ajspo.6-1-4>
- Kaczmarek, L. D., Bujacz, A., & Eid, M. (2015). Comparative latent state–trait analysis of satisfaction with life measures: The Steen Happiness Index and the Satisfaction with Life Scale. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 443-453. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-014-9517-4>
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek sample. *Psychology*, 7(14), 1753-1765. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.714164>
- Karaoğlu A.D, Yaman R, 2009. The relationship between the success and time management of executives and a view to executives of Turkish top companies. *Gazi University Journal of Science*, 22 (4), 287-295. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gujs/issue/7391/96827>
- Kaye, L. K. (2016). Exploring flow experiences in cooperative digital gaming

- contexts. *Computers in Human Behavior*, 55, 286-291.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.023>
- Kelly, W. E. (2003). No time to worry: the relationship between worry, time structure, and time management. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1119-1126.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00322-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00322-7)
- Kennedy, P., Miele, D. B., & Metcalfe, J. (2014). The cognitive antecedents and motivational consequences of the feeling of being in the zone. *Consciousness and Cognition*, 30, 48–61. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.07.007>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
<https://doi.org/10.2307/3090197>
- Khodaveisi, M., Bahar, G. S., & Ahmadi, S. (2015). The Relation between time management and job stress in physical education lecturers and faculty members of Hamedan Universities. *Sport Science*, 8(1), 60-63. Retrieved from:
<http://www.sposci.com/PDFS/BR08S1/SVEE/04%20CL%2011%20MK.pdf>
- Kim, J., Kim, M., MaloneBeach, E. E., & Han, A. (2016). A study of health perception, disability acceptance, and life satisfaction based on types of leisure activities among Koreans with a physical disability. *Applied Journal of Quality of Life*.
<https://doi.org/10.1007/s11482-015-9397-8>
- Kim, J., Lee, C., & Ji, M. (2018). Investigating the Domains of Life Satisfaction in Middle-Aged, Late Middle-Aged, and Older Adults with a Physical Disability. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 30(5), 639-652.
<https://doi.org/10.1007/s10882-018-9609-x>
- Kjell, O. N. E. (2011). Sustainable well-being: A potential synergy between sustainability and well-being research. *Review of General Psychology*, 15(3), 255–266.
<https://doi.org/10.1037%2Fa0024603>
- Koch, C. J., & Kleinmann, M. (2002). A stitch in time saves nine: Behavioural decision-making explanations for time management problems. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 11(2), 199-217.
<https://doi.org/10.1080/13594320244000120>
- Krueger, A., Kahneman, D., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone A. A. (2009). National time accounting: The currency of life. In A. B. Krueger (Ed.), *Measuring the Subjective Well-Being of Nations: National Accounts of Time Use and Well-Being* (pp. 8–86). Cambridge, MA: NBER.

- Kuang-Tsan, C., & Fu-Yuan, H. (2017). Study on relationship among university students' life stress, smart mobile phone addiction, and life satisfaction. *Journal of Adult Development*, 24(2), 109-118. <http://dx.doi.org/10.1007%2Fs10804-016-9250-9>
- Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., Galanakis, M., Flora, K., & Chatzilia, V. (2018). The Flow Short Scale (FSS) Dimensionality and What MIMIC Shows on Heterogeneity and Invariance. *Psychology*, 9, 1357-1382. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96083>
- Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., & Yotsidi, V. (2018). A 3-Faced Construct Validation and a Bifactor Subjective Well-Being Model Using the Scale of Positive and Negative Experience, Greek Version. *Psychology*, 9(05), 1143. <http://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=85047&#abstract>
- Lakein, A. (1973). *How to get control of your time and your life*. New York: Wyden.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait Procrastination, Time Management. *Journal of social Behavior and personality*, 8(4), 647-662. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/1994-23368-001>
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs?. *Psychological inquiry*, 14(2), 93-109. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02
- Le Nguyen, K. D., & Fredrickson, B. L. (2017). Positive emotions and well-being. In Dunn, D. S. (Ed.). *Positive psychology: Established and emerging issues* (pp. 29-46). New York: Routledge.
- Llorens, S., Schaufeli, W., Bakker, A., & Salanova, M. (2007). Does a positive gain spiral of resources, efficacy beliefs and engagement exist?. *Computers in human behavior*, 23(1), 825-841. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.11.012>
- Loewe, N., Bagherzadeh, M., Araya-Castillo, L., Thieme, C. and Batista-Foguet, J.M. (2014). Life domain satisfactions as predictors of overall life satisfaction among workers: evidence from Chile. *Social Indicators Research*, 118 (1), 71-86. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs11205-013-0408-6>
- Loewe, N., Araya-Castillo, L., Thieme, C., & Batista-Foguet, J. M. (2015). Self-employment as a moderator between work and life satisfaction. *Academia Revista Latinoamericana de Administración*. <https://doi.org/10.1108/ARLA-10-2014-0165>
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/buy/1996-01799-014>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does

- happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Macan, T. H. (1994). Time management: test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381–391. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/1994-39368-001>
- Mackenzie, R. A. (1990). *The time trap*. New York: AMACOM, American Management Association.
- Madrid, H. P., & Patterson, M. G. (2020). How and for Whom Time Control Matter for Innovation? The Role of Positive Affect and Problem-Solving Demands. *Applied Psychology*, 69(1), 93-119. <https://doi.org/10.1111/apps.12194>
- Maeran, R., & Cangiano, F. (2013). Flow experience and job characteristics: Analyzing the role of flow in job satisfaction. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 20(1), 13-26. <https://psycnet.apa.org/record/2013-14149-002>
- Mafini, C., & Dlodlo, N. (2014). The relationship between extrinsic motivation, job satisfaction and life satisfaction amongst employees in a public organisation. *SA Journal of Industrial Psychology*, 40(1), 1-13. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/271301455_The_relationship_between_extrinsic_motivation_job_satisfaction_and_life_satisfaction_amongst_employees_in_a_public_organisation
- Mangeloja, E., & Hirvonen, T. (2007). What makes university students happy. *International Review of Economics Education*, 6(2), 27-41. [https://doi.org/10.1016/S1477-3880\(15\)30105-5](https://doi.org/10.1016/S1477-3880(15)30105-5)
- Mao, Y., Roberts, S., Pagliaro, S., Csikszentmihalyi, M., & Bonaiuto, M. (2016). Optimal experience and optimal identity: A multinational study of the associations between flow and social identity. In L. Harmat, F. O. Andersen, F. Ullén, J. Wright & G. Sadlo (Eds.). *Flow experience: Empirical research and applications* (pp. 289-308). Springer.
- Martin, M. W. (2007). Happiness and virtue in positive psychology. *Journal for the theory of*

- social behaviour*, 37(1), 89-103. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2007.00322.x>
- Marum, G., Clench-Aas, J., Nes, R. B., & Raanaas, R. K. (2014). The relationship between negative life events, psychological distress and life satisfaction: a population-based study. *Quality of Life Research*, 23(2), 601-611. <http://dx.doi.org/10.1007/s11136-013-0512-8>
- McNamara, P. (2010). *Factors influencing the time management behaviours of small business managers*. Business HDR Student Conference, University of Wollongong, Wollongong, September, 30. Retrieved from: <https://ro.uow.edu.au/sbshdr/2010/papers/3>
- Mendonca, A. J., Mishra, N., & Dash, S. S. (2015). Understanding flow among academicians. In C. E. Härtel, W. J. Zerbe & N. M. Ashkanasy (Eds.). *New Ways of Studying Emotions in Organizations*. Emerald Group Publishing Limited.
- Mogilner, C. (2010). The pursuit of happiness: Time, money, and social connection. *Psychological Science*, 21(9), 1348-1354. <https://doi.org/10.1177%2F0956797610380696>
- Mogilner, C., Whillans, A., & Norton, M. I. (2018). Time, money, and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF publishers.
- Moneta, G. B. (2012). On the Measurement and Conceptualization of Flow. In S. Engeser, (Eds.). *Advances in Flow Research* (pp. 23-50). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_2
- Mosing, M. A., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Madison, G., & Ullén, F. (2012). Heritability of proneness for psychological flow experiences. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 699-704. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.035>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 239-263). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Naz, S. (2015). Relationship of life satisfaction and job satisfaction among Pakistani army soldiers. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 7-25. Retrieved from: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=690319>
- Nel, T., Stander, M.W., Latif, J. (2015). Investigating positive leadership, psychological empowerment, work engagement and satisfaction with life in a chemical industry. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde*, 41(1). <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v41i1.1243>

- Nonis, S. A., & Sager, J. K. (2003). Coping strategy profiles used by salespeople: Their relationships with personal characteristics and work outcomes. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 23(2), 139-150.
<https://doi.org/10.1080/08853134.2003.10748994>
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The journal of positive psychology*, 6(2), 142-153.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558847>
- Park, N., Peterson, C., & Brunwasser, S. M. (2010). Positive psychology and therapy. In N. Kazantzis, M. A. Reinecke, & A. Freeman (Eds.), *Cognitive and behavioral theories in clinical practice* (pp. 278–306). Guilford Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
<https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Peeters, M. A., & Rutte, C. G. (2005). Time management behavior as a moderator for the job demand-control interaction. *Journal of occupational health psychology*, 10(1), 64.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1076-8998.10.1.64>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37, 91–105.
https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92(3), 544.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.92.3.544>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and selfregulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
<https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Rahm, T., Heise, E., & Schuldt, M. (2017). Measuring the frequency of emotions—validation of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in Germany. *PloS one*, 12(2), e0171288. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171288>
- Ramírez, C., Correa, M., Ricas, T., López, A. E., Serrano, E. R., & Esteve, R. (2017). Psychometric characteristics of the Flourishing Scale-Spanish Version (FS-SV). The factorial structure in two samples: Students and patients with chronic pain. *Personality and Individual Differences*, 117, 30–36.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.035>

- Ranellucci, J., Hall, N. C., & Goetz, T. (2015). Achievement goals, emotions, learning, and performance: A process model. *Motivation Science*, 1(2), 98. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/mot0000014>
- Reyes Fernández, B., Rosero-Bixby, L., & Koivumaa-Honkanen, H. (2016). Effects of self-rated health and self-rated economic situation on depressed mood via life satisfaction among older adults in Costa Rica. *Journal of aging and health*, 28(2), 225-243. <https://doi.org/10.1177%2F0898264315589577>
- Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2018). Gratitude and life satisfaction in the United States and Japan. *Journal of happiness studies*, 19(1), 41-55. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5>
- Rodríguez-Sánchez, A., Salanova, M., Cifre, E., & Schaufeli, W. B. (2011). When good is good: A virtuous circle of self-efficacy and flow at work among teachers. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 427-441. <https://doi.org/10.1174/021347411797361257>
- Santos, M. C. , Magramo, C. S. , Jr , Oguan, F. , Jr , & Paat, J N. (2014). Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3(1), 1–12. Retrieved from: https://www.academia.edu/6512244/Establishing_the_Relationship_between_General_Self_Efficacy_and_Subjective_Well_Being_Among_College_Students
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1062–1075. <https://doi.org/10.1177%2F0146167204264292>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Schuler, R. S. (1979). Managing stress means managing time. *Personnel Journal*, 58(12), 851–854.
- Schuler, J. (2012). The dark side of the moon. In S. Engeser (ed.) *Advances in Flow Research* (pp. 123–138). New York: Springer.
- Seligman, M.E. (2002). *Authentic happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-*

being. Simon and Schuster.

- Senol-Durak, E., & Durak, M. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(10), 1021-1032. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1689548>
- Shahani, C., Weiner, R., & Streit, M. K. (1993). An investigation of the dispositional nature of the time management construct. *Anxiety, stress and coping*, 6(3), 231-243. <https://doi.org/10.1080/10615809308248382>
- Smeets, P., Whillans, A., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2020). Time use and happiness of millionaires: Evidence from the Netherlands. *Social Psychological and Personality Science*, 11(3), 295-307. <https://doi.org/10.1177%2F1948550619854751>
- Stalikas, A., Fitzpatrick, M., Mistkidou, P., Boutri, A., & Seryianni, C. (2015). Positive emotions in psychotherapy: Conceptual propositions and research challenges. In O. Gelo, A. Pritz & B. Rieken (Eds.). *Psychotherapy research* (pp. 331-349). Springer, Vienna.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Strazdins, L., Griffin, A. L., Broom, D. H., Banwell, C., Korda, R., Dixon, J., ... & Glover, J. (2011). Time scarcity: another health inequality?. *Environment and Planning A*, 43(3), 545-559. <https://doi.org/10.1068%2Fa4360>
- Sugarman, J. (2007). Practical rationality and the questionable promise of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 47, 175-197. <https://doi.org/10.1177%2F0022167806297061>
- Suissa, J. (2008). Lessons from a new science? On teaching happiness in schools. *Journal of Philosophy of Education*, 42(3-4), 575-590. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2008.00642.x>
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006>
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1272650>

- Tarling, J. A. (2019). "When I work in flow, I become the music": what is the student experience of a process-based curriculum guided by real-world projects and flow psychology?. *Research in Post-Compulsory Education*, 24(2-3), 290-310. <https://doi.org/10.1080/13596748.2019.1596432>
- Telef, B. (2015). The positive and negative experience scale adaptation for Turkish university students. *European Scientific Journal, ESJ*, 11(14).
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., & Zhang, L. (2004). The role of emotion in self-regulation: Differing role of positive and negative emotions. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.). *The regulation of emotion* (pp. 213-226). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2236-2254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.10.008>
- Tozman, T., Magdas, E. S., MacDougall, H. G., & Vollmeyer, R. (2015). Understanding the psychophysiology of flow: A driving simulator experiment to investigate the relationship between flow and heart rate variability. *Computers in Human Behavior*, 52, 408-418. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.023>
- Tsai, H. C., & Liu, S. H. (2015). Relationships between time-management skills, Facebook interpersonal skills and academic achievement among junior high school students. *Social Psychology of Education*, 18(3), 503-516. <https://doi.org/10.1007/s11218-015-9297-7>
- Turban, D. B., Lee, F. K., Veiga, S. P. d. M., Haggard, D. L., & Wu, S. Y. (2013). Be happy, don't wait: The role of trait affect in job search. *Personnel Psychology*, 66, 483-514. <https://doi.org/10.1111/peps.12027>
- Ura, K., Alkire, S., & Zangmo, T. (2012). *Bhutan: Gross national happiness and the GNH index*. Institute of Development Studies Research. <https://doi.org/10.35648/20.500.12413/11781/ii016>
- Van Hove, G., & Lootens, H. (2013). Coping with unemployment: Personality, role demands, and time structure. *Journal of Vocational Behavior*, 82(2), 85-95. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.01.004>
- van Zyl, Y., & Dhurup, M. (2018). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), 389-393. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1528760>
- Vazquez, C., Rahona, J. J., Gomez, D., Caballero, F. F., & Hervas, G. (2015). A national

- representative study of the relative impact of physical and psychological problems on life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 135-148.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9501-z>
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being”. In K. C. Land, A. C. Michalos, & M. J. Sirgy (Eds.). *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63-77). Dordrecht: Springer Science & Business Media.
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S., & Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.027>
- Walsh, L. C., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2018). Does happiness promote career success? Revisiting the evidence. *Journal of Career Assessment*, 26(2), 199-219.
<https://doi.org/10.1177%2F1069072717751441>
- Wanberg, C. R., Griffiths, R. F., & Gavin, M. B. (1997). Time structure and unemployment: A longitudinal investigation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70, 75–95.
- Webster, J., Trevino, L. K., & Ryan, L. (1993). The dimensionality and correlates of flow in human–computer interactions. *Computers in Human Behavior*, 9, 411–429.
[https://doi.org/10.1016/0747-5632\(93\)90032-N](https://doi.org/10.1016/0747-5632(93)90032-N)
- Whillans, A. V., Dunn, E. W., Smeets, P., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2017). Buying time promotes happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(32), 8523-8527. <https://doi.org/10.1073/pnas.1706541114>
- Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Fobair, P. (2012). The relationship of purpose in life and hope in shaping happiness among patients with cancer in Poland. *Journal of Psychosocial Oncology*, 30(4), 461–483.
<https://doi.org/10.1080/07347332.2012.684988>
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 819-829.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.003>
- Worrell, F. C., McKay, M. T., & Andretta, J. R. (2018). Psychometric properties of Adolescent Time Inventory Time Attitude (ATI-TA) scores in three waves of longitudinal data. *Psychological assessment*, 30(1), 106.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000457>

- Wu, D., & Passerini, K. (2013). Uncovering knowledge-based time management practices. *International Journal of Managing Projects in Business*, 6(2), 332. <https://doi.org/10.1108/17538371311319052>
- Yotsidi, V., Kourmoussi, N., Dermizaki, E., Pezirkianidis, C., & Kounenou, K. (2018). “Add Flow to the Fire”: Flow and Hope as a Shield against Burnout of Fire Service Workers. *Psychology*, 9(6), 1291-1305. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96079>
- Yuncy, E. N., Yurcu, G., & Akinzi, Z. (2020). The Mediating Role of Leisure Time Management in The Effect of Stress Coping Methods on Leisure Satisfaction among Tourist Guides. *Journal of Recreation and Tourism Research/JRTR*, 7(2), 150-189. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.31771%2Fjrtr.2020.59>
- Zampetakis, L. A., Bouranta, N., & Moustakis, V. S. (2010). On the relationship between individual creativity and time management. *Thinking skills and creativity*, 5(1), 23-32. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2009.12.001>
- Zuzanek, J. (2004). Work, leisure, time-pressure and stress. In J. T. Haworth & A. J. Veal (Eds.). *Work and leisure* (pp. 137-158). Routledge.

Παράρτημα

Πίνακας Α1

Time Management & Life Satisfaction

Αγαπητοί/ Αγαπητές,

Σας ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας στο Time Management & Life Satisfaction. Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί στα πλαίσια διπλωματικής εργασίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Τμήμα Ψυχολογίας.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, απαιτεί περίπου 15 λεπτά. Οι ερωτήσεις είναι εντελώς προσωπικές και ως εκ τούτου, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Οι απαντήσεις σας σε όλες τις ερωτήσεις είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους σκοπούς της έρευνας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μετά τη συμπλήρωση της 4ης ενότητας και προτού προχωρήσετε στην 5η ενότητα, θα σας ζητηθεί να διακόψετε τη συμπλήρωσή του σας και να ξαναασχοληθείτε μετά από λίγο.

Ευχαριστώ πολύ εκ των προτέρων και πραγματικά εκτιμώ τον χρόνο και τη διάθεση σας να συμμετέχετε στην έρευνα αυτή.

Με εκτίμηση,
Ελένη Βέρρου
Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Θετικής Ψυχολογίας
Εκπαιδευτικός
*** Απαιτείται**

Δημογραφικά στοιχεία

1. E-mail

2. Κωδικός ομάδας *

3. Ηλικία *

4. Φύλο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ Άνδρας

☐ Γυναίκα

☐ Άλλο: _____

5. Οικογενειακή Κατάσταση *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ Αγαμος

☐ Έγγαμος/Συζώ

☐ Διαζευγμένος/η

☐ Χήρος/α

☐ Άλλο: _____

6. Έχετε παιδιά; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ Ναι

☐ Όχι

7. Αν ναι, πόσα παιδιά έχετε;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ 1 παιδί

☐ 2 παιδιά

☐ 3 ή περισσότερα

8. Μορφωτικό Επίπεδο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Απόφοιτος Δημοτικού
- ☐ Απόφοιτος Γυμνασίου
- ☐ Απόφοιτος Λυκείου
- ☐ Φοιτητής Ιδ.Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ
- ☐ Απόφοιτος Ιδ.Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ
- ☐ Μεταπτυχιακός Τίτλος
- ☐ Διδακτορικό Δίπλωμα

9. Κλίμακα Ατομικού Καθαρού Μηνιαίου Εισοδήματος *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Κάτω των 500 €
- ☐ 501 – 900 €
- ☐ 901 – 1300 €
- ☐ 1301 – 2000 €
- ☐ 2001 – 2500 €
- ☐ Άνω των 2500€

10. Επαγγελματική ιδιότητα *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Ελεύθερος επαγγελματίας
- ☐ Δημόσιος υπάλληλος
- ☐ Ιδιωτικός υπάλληλος
- ☐ Φοιτητής/-τρια
- ☐ Οικιακά
- ☐ Άνεργος/ -η

Πίνακας Α2

ΤΜQ

Παρακαλώ βαθμολογήστε κάθε μία από τις παρακάτω ενέργειες ανάλογα με τη συχνότητα που τις πραγματοποιείτε ως εξής:

- 1 Ποτέ
- 2 Σπάνια
- 3 Μερικές φορές
- 4 Αρκετά Συχνά
- 5 Πάντα

Φτιάχνετε λίστα με τα πράγματα που έχετε να κάνετε κάθε μέρα; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Προγραμματίζετε την ημέρα σας προτού να την αρχίσετε *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Κάνετε πρόγραμμα των δραστηριοτήτων σας τις ημέρες που εργάζεστε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Γράφετε ένα σύνολο στόχων για εσάς κάθε ημέρα; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Αφιερώνετε χρόνο κάθε ημέρα για σχεδιασμό δραστηριοτήτων; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Έχετε μια σαφή εικόνα των πραγμάτων που θέλετε να ολοκληρώσετε κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Θέτετε και τηρείτε τις προτεραιότητες σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Βρίσκεστε συχνά στη θέση να κάνετε πράγματα τα οποία παρεμποδίζουν την εργασία σας αλλά επειδή μισείτε να λέτε ΟΧΙ στους ανθρώπους; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Θεωρείτε ότι υπάρχει περιθώριο για βελτίωση στον τρόπο που διαχειρίζεστε το χρόνο σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Κάνετε εποικοδομητική χρήση του χρόνου σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Εξακολουθείτε να ασχολείστε με δραστηριότητες, που δεν σας αποφέρουν κέρδος; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Ορίζετε στόχους για ολόκληρο το χρόνο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Εξακολουθείτε να δουλεύετε τις εργασίες σας το βράδυ πριν από την τελική παράδοση τους; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Ανατρέχετε συχνά στις σημειώσεις σας ακόμα και αν δεν είναι απαραίτητο να το κάνετε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Ποτέ	☐	☐	☐	☐	☐	Πάντα

Πίνακας Α3

SWLS

Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 ως το 7, σημειώστε πόσο συμφωνείτε με κάθε πρόταση.

Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

- 1: Διαφωνώ έντονα
- 2: Διαφωνώ
- 3: Διαφωνώ κάπως
- 4: Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- 5: Συμφωνώ λίγο
- 6: Συμφωνώ
- 7: Συμφωνώ πολύ

Σε γενικές γραμμές, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Διαφωνώ έντονα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ πολύ

Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Διαφωνώ έντονα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ πολύ

Είμαι ευχαριστημένος/η με τη ζωή μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Διαφωνώ έντονα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ πολύ

Μέχρι στιγμής, έχω πετύχει όσα σημαντικά πράγματα θέλω στη ζωή μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Διαφωνώ έντονα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ πολύ

Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Διαφωνώ έντονα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ πολύ

Πίνακας A4

Παρακαλώ σκεφτείτε όσα κάνατε και όσα βιώσατε κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων. Έπειτα, δηλώστε με την παρακάτω κλίμακα πόσο αισθανθήκατε κάθε ένα από τα παρακάτω συναισθήματα.

Επιλέξτε για το κάθε συναισθημα έναν αριθμό από το 1 έως το 5.

SPANE

1. Πολύ σπάνια /Καθόλου
2. Σπάνια
3. Μερικές φορές
4. Συχνά
5. Πολύ συχνά / Πάντα

Αισθανόμουν εύθυμα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πολύ σπάνια / Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ συχνά / Πάντα

Αισθανόμουν άσχημα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πολύ σπάνια / Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ συχνά / Πάντα

Αισθανόμουν ευχάριστα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πολύ σπάνια / Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ συχνά / Πάντα

Αισθανόμουν ευτυχισμένα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πολύ σπάνια / Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ συχνά / Πάντα

Αισθανόμουν λυπημένα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πολύ σπάνια / Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ συχνά / Πάντα

Αισθανόμουν φοβισμένα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πολύ σπάνια / Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ συχνά / Πάντα

Αισθανόμουν θυμωμένα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πολύ σπάνια / Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ συχνά / Πάντα

Αισθανόμουν ικανοποιημένα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πολύ σπάνια / Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ συχνά / Πάντα

Πίνακας A5

FSS

Ξεκινήστε μία δραστηριότητα που σας κινεί το ενδιαφέρον και είναι σημαντική για εσάς. Μετά από περίπου 10 λεπτά διακόψτε την και συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο. Για κάθε μια από τις ακόλουθες δηλώσεις επιλέξτε ένα σημείο από το 1 ως το 7 που πιστεύετε ότι σας περιγράφει καλύτερα.

- 1 Καθόλου
- 4 Μέτρια
- 7 Πάρα πολύ

Αισθάνομαι την πρόκληση τόσο όσο χρειάζεται. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Οι σκέψεις μου ρέουν αβίαστα και ομαλά. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Δεν καταλαβαίνω πως περνάει η ώρα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Δεν έχω καμία δυσκολία να συγκεντρωθώ. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Το μυαλό μου είναι απολύτως καθαρό. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Είμαι απόλυτα απορροφημένος σε αυτό που κάνω. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Οι σωστές σκέψεις / κινήσεις εμφανίζονται από μόνες του *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Ξέρω τι πρέπει να κάνω σε κάθε βήμα του δρόμου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Νιώθω ότι έχω τα πάντα υπό έλεγχο. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Είμαι τελείως βυθισμένος στις σκέψεις. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

Συγκατάθεση

Σας ευχαριστώ θερμά για το χρόνο που αφιερώσατε στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Παρακάτω σας δίνεται σύντομη περιγραφή της μελέτης και πληροφορίες σχετικά με την παρούσα έρευνα και το τρόπο που θα χρησιμοποιηθούν τα δεδομένα αυτής της έρευνας.

Ποιος είναι ο σκοπός της μελέτης;

Η μελέτη αυτή αφορά τη διερεύνηση ανάμεσα στον τρόπο διαχείρισης του χρόνου Ελλήνων ενηλίκων και την ικανοποίησή τους από τη ζωή, τη βίωση θετικών συναισθημάτων καθώς και ψυχολογικής ροής.

Σε τι θα συνίσταται η συμμετοχή σας σ' αυτή την έρευνα;

Για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων απαιτούνται περίπου 10 λεπτά.

Τι είδους μεταχείριση θα έχει οποιαδήποτε πληροφορία παρασχεθεί;

Οι ληφθείσες πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν μόνο για το σκοπό της μελέτης και τα συλλεχθέντα δεδομένα θα προστατεύονται και θα κρατηθούν εμπιστευτικά πέντε χρόνια μετά την ημερομηνία πραγματοποίησης της παρούσης έρευνας. Μετά την ημερομηνία αυτή τα δεδομένα θα αφαιρεθούν. Η επεξεργασία των δεδομένων θα εκτελεσθεί με την απαραίτητη εχεμύθεια και διακριτικότητα και κανείς δε θα μπορεί να αναγνωρίσει τα προσωπικά σας δεδομένα.

Τι θα συμβεί με τα αποτελέσματα του προγράμματος;

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης θα χρησιμοποιηθούν για τη συγγραφή της διπλωματικής μου εργασίας και ενδέχεται να παρουσιαστούν σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά ή/ και συνέδρια .

Στοιχεία επικοινωνίας

Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με το πρόγραμμα, παρακαλούμε μη διστάσετε να μας ρωτήσετε. Τα στοιχεία επικοινωνίας της κύριας ερευνήτριας είναι: Ελένη Βέρρου στην ηλεκτρονική διεύθυνση: verrelen@hotmail.com

Σας ευχαριστούμε για το ότι σκέφτεστε τη συμμετοχή σας στην παρούσα μελέτη και για το χρόνο σας να διαβάσετε τις πληροφορίες. Η συμμετοχή σας είναι πολύ σημαντική.

55. Επιβεβαιώνω ότι διάβασα και κατανοώ το έγγραφο έγγραφο πληροφοριών αυτής της μελέτης και είμαι ενήμερος/η ότι οποιοδήποτε προσωπικό μου δεδομένο, που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την ταυτοποίησή μου, θα αφαιρεθεί από κάθε δεδομένο και δεν θα ταυτοποιούμαι σε οποιαδήποτε δημοσίευση, αναφορά ή παρουσίαση. *

Na επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ Επιλογή 1

