



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ- ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Τίτλος

Διερεύνηση της επίδρασης της κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στο άγχος και την κατάθλιψη των δημοσιογράφων: μια συγχρονική μελέτη στην Ελλάδα

Γιαζιτζή Δήμητρα Ιωάννα
ΑΜ: 01298
Νοσηλεύτρια ΠΕ

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πέτρος Γαλάνης, Επίκουρος Καθηγητής του Τμήματος Νοσηλευτικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Επιβλέπων Καθηγητής)

Ευρυδίκη Πατελάρου, Καθηγήτρια του Τμήματος Νοσηλευτικής του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου

Φωτεινή Μάλλη, Καθηγήτρια Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Λάρισα, 2023

ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ-ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Τίτλος ΜΔΕ στην αγγλική γλώσσα:
**Investigating the effect of social support and resilience on
journalists' anxiety and depression: a cross-sectional study
in Greece**

Πίνακας Περιεχομένων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	6
ABSTRACT	7
A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
ΒΑΣΙΚΕΣ ΈΝΝΟΙΕΣ	10
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	11
ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΑ	12
ΠΛΗΘΟΠΟΡΙΣΜΟΣ	13
ΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ	14
ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	15
ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	15
ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	15
B. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	17
2.1. Η ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΗ ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	19
2.2. ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΑ	20
2.3. ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΣΙΑ	21
2.4. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	23
2.5. Η ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ: ΈΝΑ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	24
2.6. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ	25
2.7 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΥΣ.....	27
2.8. ΚΕΝΑ ΣΤΗΝ ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ.....	28
Γ. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	30
3.1. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΈΡΕΥΝΑΣ	30
3.2. ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΕΙΓΜΑ.....	31
3.2. ΌΡΓΑΝΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	31
3.3. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	32
3.4. ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ	33
3.5. ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	36
4.1. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	36
2. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT SCALE)	39
2.1. Αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από σημαντικούς άλλους	41
2.2. Αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια.....	42
2.3. Αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από τους φίλους.....	43
3. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (BRIEF RESILIENCE SCALE)	45
4. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ (PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE-4)	48
5. ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ.....	51
5.1. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους	51
5.2. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια.....	53
5.3. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους.....	54
5.4. Εξαρτημένη μεταβλητή: Συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης	57

5.5. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας	59
5.6. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία άγχους και καικατάθλιψης	
.....61	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	63
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΩΝ.....	64
ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΙΣΧΥΡΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	65
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	65
ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΕΙΣ	66
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ	66
ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ	67
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	67
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ	68
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΠΑΡΟΜΟΙΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ	70
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ.....	73
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	75
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	80

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κύριο Πέτρο Γαλάνη, για την καθοδήγηση και την συμβολή του καθ' όλη την διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Επιπλέον, ευχαριστώ θερμά τους δικούς μου ανθρώπους για όλη τη στήριξη, την υπομονή και την ενθάρρυνσή τους.

Περίληψη

Εισαγωγή: Ο απαιτητικός χαρακτήρας της δημοσιογραφίας, ιδιαίτερα σε σενάρια κρίσης, όπως η οικονομική ύφεση και οι έκτακτες ανάγκες της δημόσιας υγείας, μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές προκλήσεις ψυχικής υγείας για τους επαγγελματίες του κλάδου. Στην Ελλάδα, όπου οι οικονομικές κρίσεις και τώρα η πανδημία έχουν αφήσει το στίγμα τους, η κατανόηση των παραγόντων που μετριάζουν το άγχος και την κατάθλιψη στους δημοσιογράφους είναι υψίστης σημασίας.

Σκοπός: Αυτή η συγχρονική μελέτη έχει σκοπό να διερευνήσει την επίδραση της κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης στους δημοσιογράφους στην Ελλάδα.

Μεθοδολογία: Ο πληθυσμός-στόχος αυτής της έρευνας ήταν δημοσιογράφοι που ασφαλίζονται στον Οργανισμό ΕΔΟΕΑΠ στην Ελλάδα. Αυτός ο οργανισμός αντιπροσωπεύει μια μικρογραφία της ευρύτερης δημοσιογραφικής κοινότητας του έθνους, φέρνοντας κοντά επαγγελματίες από διάφορους τομείς και ειδικότητες του χώρου. Η επιλογή του ΕΔΟΕΑΠ ως κομβικού σημείου ήταν σκόπιμη, επιδιώκοντας να συλλάβει μια διατομή δημοσιογράφων που είναι αντιπροσωπευτική του ευρύτερου κλάδου όσον αφορά στην εμπειρία, στους ρόλους και στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει. Χρησιμοποιήθηκε η δειγματοληψία ευκολίας.

Αποτελέσματα: Στη μελέτη, διερευνήθηκαν βασικές σχέσεις μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας, της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης, του άγχους και της κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα με αυξημένη ψυχική ανθεκτικότητα παρουσίασαν μεγαλύτερη συνολική αντίληψη της κοινωνικής υποστήριξης. Ωστόσο, εντοπίστηκε αντίστροφη συσχέτιση μεταξύ των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης με βαθμολογίες ανθεκτικότητας. Καθώς οι βαθμολογίες άγχους και κατάθλιψης αυξήθηκαν, η ανθεκτικότητα μειώθηκε σημαντικά. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν την αλληλένδετη φύση των συνιστωσών ψυχικής ευεξίας και ρίχνουν φως στις πιθανές οδούς για ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις.

Συμπέρασμα: Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η κοινωνική υποστήριξη και η ψυχική ανθεκτικότητα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης στους δημοσιογράφους στην Ελλάδα. Η εφαρμογή στρατηγικών για την ενίσχυση αυτών των προστατευτικών παραγόντων μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική ευημερία των δημοσιογράφων σε δύσκολα περιβάλλοντα. Οργανισμοί μέσω ενημέρωσης και δημοσιογραφικές ενώσεις ενδέχεται να εξετάσουν το ενδεχόμενο να προσφέρουν προγράμματα κατάρτισης για την ανθεκτικότητα και να ενθαρρύνουν ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών τους.

Λέξεις – Κλειδιά: δημοσιογράφοι, άγχος, κατάθλιψη, κοινωνική υποστήριξη, ψυχική ανθεκτικότητα

Abstract

Introduction: The demanding nature of journalism, particularly in crisis scenarios such as economic downturns and public health emergencies, can create serious mental health challenges for professionals in the field. In Greece, where economic crises and now the pandemic have left their mark, understanding the factors that moderate stress and depression in journalists is of utmost importance.

Purpose: This study aimed to investigate the effect of social support and mental resilience on levels of anxiety and depression in journalists in Greece.

Methodology: The target population of this research was journalists insured by the EDOEAP Organization in Greece. This organization represents a microcosm of the nation's broader journalism community, bringing together professionals from a variety of fields and specialties. The selection of EDOEAP as a focal point was deliberate, seeking to capture a cross-section of journalists representative of the wider industry in terms of experience, roles and challenges faced. Convenience sampling was used.

Results: In the study, key relationships between mental resilience, perceived social support, anxiety, and depression were explored. Results demonstrated that individuals with heightened mental resilience exhibited a greater overall perception of social support. However, an inverse correlation was identified between anxiety and depression levels with resilience scores; as anxiety and depression scores increased, resilience notably decreased. These findings emphasize the intertwined nature of mental well-being components and shed light on potential avenues for psychosocial interventions.

Conclusion: The findings suggest that social support and mental resilience play a key role in reducing anxiety and depression symptoms in journalists in Greece. Implementing strategies to enhance these protective factors may be critical to the mental well-being of journalists in challenging environments. Media organizations and journalism associations may consider offering resilience training programs and fostering a supportive work environment to improve the mental health of their professionals.

Key Words: journalists, anxiety, depression, social support, resilience

A. Εισαγωγή

Η σύγχρονη κοινωνία διακρίνεται από αυξημένη ταχύτητα και υψηλές απαιτήσεις. Οι εργαζόμενοι, ανεξαρτήτως θέσης, κλάδου ή τομέα, καλούνται τόσο ατομικά όσο και συλλογικά να αντιμετωπίσουν ποικίλους στρεσογόνους παράγοντες που προκύπτουν εντός και εκτός του εργασιακού τους χώρου. Το εργασιακό άγχος, η ανασφάλεια, η εξουθένωση και η χαμηλή ικανοποίηση από την εργασία και τη ζωή είναι στοιχεία που επιφέρουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και ευεξία των εργαζομένων [1]. Ιδίως σε περιόδους κρίσεων, όπως είναι η παγκόσμια οικονομική κρίση του 2008, η ενεργειακή κρίση του 2022 και η υγειονομική κρίση της πανδημίας Covid-19, οι δυσκολίες και οι συνθήκες της κρίσης μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές της καθημερινής ζωής των ανθρώπων σε κάθε επίπεδο.

Οι δημοσιογράφοι ανήκουν σε μια από τις κατηγορίες εργαζομένων της πρώτης γραμμής, που πρέπει να αντιδράσουν άμεσα στα γεγονότα, να παρουσιάσουν τις νέες καταστάσεις και να προσφέρουν ενημέρωση, πληροφόρηση, ευαισθητοποίηση, καθοδήγηση. Ωστόσο, οι συνθήκες εργασίας των δημοσιογράφων είναι ιδιαίτερα στρεσογόνες και συνδέονται συχνά με διαταραχές στην ψυχική και συναισθηματική τους ευημερία [2]. Συγκεκριμένα, οι δημοσιογράφοι εκτίθενται συχνά σε ψυχολογικές πιέσεις για να καλύψουν τις καταστάσεις κρίσεων, ενώ άλλοτε τους ζητείται να παρουσιάσουν τις εξελίξεις με θετική χροιά και άλλοτε προκαλώντας τον πανικό ή το χάος στο γενικό πληθυσμό. Το περιβάλλον και το περιεχόμενο της εργασίας τους μπορεί να επηρεάσει άμεσα ή και μακροπρόθεσμα την ψυχική υγεία των δημοσιογράφων.

Σε περιπτώσεις κρίσεων και έκτακτων αναγκών εμφανίζονται συνήθως ελλείψεις στο προσωπικό, ανεπάρκεια στη διαχείριση της κρίσιμης κατάστασης, ελλειπείς πόροι και εξοπλισμός, αυξημένος φόρτος εργασίας, υψηλές απαιτήσεις, συγκρούσεις, παρεξηγήσεις και ασάφειες στα καθήκοντα και τις ευθύνες των εργαζομένων. Οι συνθήκες αυτές, όπως συμβαίνει και στην τωρινή κατάσταση της πανδημίας λόγω της Covid-19, προκαλούν συχνά ανασφάλεια και αβεβαιότητα στο προσωπικό, ενώ οι χαμηλές οικονομικές και λοιπές ανταμοιβές των εργαζομένων σε συνδυασμό με την υψηλή συναισθηματική φόρτίσή τους μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένο στρες, άγχος, ανησυχία και καταθλιπτική συμπεριφορά [3].

Αρκετοί δημοσιογράφοι εμφανίζουν χαμηλή εργασιακή ικανοποίηση και υψηλό εργασιακό άγχος ή κατάθλιψη σε περιόδους κρίσεων. Υπάρχουν όμως και άλλες μελέτες που παρουσιάζουν τους δημοσιογράφους με αυξημένα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανότητες προσαρμογής στις νέες συνθήκες [4]. Η εμπειρία στη διαχείριση κρίσεων και δύσκολων καταστάσεων, η εκπαίδευση, η κοινωνική και επαγγελματική υποστήριξη, όπως επίσης η επικοινωνία και συνεργασία με τα ανώτερα στελέχη ή τη διοίκηση, αποτελούν παράγοντες παρακίνησης για τους εργαζομένους σε ένα ευρύτερο πλαίσιο αλλά και ειδικότερα

για τους δημοσιογράφους, προστατεύοντάς τους από τις ψυχικές και συναισθηματικές επιπτώσεις των κρίσεων [5].

Πιο αναλυτικά, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα του ατόμου που ενεργοποιείται υπό συνθήκες πίεσης και στρες. Πρόκειται για μια έννοια που περιλαμβάνει το σύνολο των δυνάμεων του ατόμου, που καθορίζεται από δεξιότητες, στάσεις, πεποιθήσεις, αντιλήψεις και γνώσεις έναντι των κρίσιμων καταστάσεων και αποσκοπεί στη διαχείριση των δυσκολιών και εμποδίων που προκύπτουν από την εκάστοτε κρίση [5]. Συνεπώς, η ψυχική ανθεκτικότητα εκδηλώνεται με τη αισιόδοξη στάση και την καλή ψυχολογία των εργαζομένων, παρά τις δυσκολίες, τα εμπόδια και τις υψηλές απαιτήσεις που έχουν επέλθει στο χώρο της εργασίας τους ή στη ζωή τους. Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να αναφέρεται επίσης στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων του ατόμου, με σκοπό την προσαρμογή στις νέες συνθήκες και την προσωπική εξέλιξη ή την επαγγελματική ανέλιξη του εργαζομένου [1].

Από την άλλη μεριά, η κοινωνική υποστήριξη αφορά σε επικοινωνιακές διεργασίες, που εμπεριέχουν λεκτικές και μη λεκτικές μεθόδους επικοινωνίας, με σκοπό την ενίσχυση της ψυχολογίας και της αίσθησης του εργαζόμενου πως μπορεί να αντιμετωπίσει τη δυσκολία. Η κοινωνική υποστήριξη, δηλαδή, μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση του ατόμου, να ενισχύσει το αίσθημά του πως ανήκει σε μια ομάδα και πως θα λάβει την απαραίτητη στήριξη και ενθάρρυνση για να διαχειριστεί το πρόβλημα που έχει προκύψει [6]. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να προσφέρεται από συναδέλφους, ανωτέρους, διοικητικά στελέχη της επιχείρησης, όπως επίσης και από το οικογενειακό, φιλικό ή ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου. Τόσο η ψυχική ανθεκτικότητα όσο και η κοινωνική υποστήριξη έχει αποδειχθεί πως αποτελούν βασικούς παράγοντες για τη μείωση του άγχους, της κατάθλιψης και άλλων αρνητικών επιπτώσεων της ψυχικής υγείας των εργαζομένων [7].

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια συγχρονική μελέτη και πραγματοποιήθηκε με σκοπό να διερευνήσει τα επίπεδα του άγχους και της κατάθλιψης των δημοσιογράφων, καθώς και την επίδραση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης στην ψυχική τους υγεία. Στην μελέτη συλλέχθηκαν δεδομένα από δημοσιογράφους που είναι ασφαλισμένοι στον Ενιαίο Δημοσιογραφικό Οργανισμό Επικουρικής Ασφάλισης και Περίθαλψης (ΕΔΟΕΑΠ). Η εργασία διακρίνεται σε δύο μέρη, το γενικό και το ειδικό. Στο γενικό μέρος παρουσιάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο της μελέτης, χωρισμένο σε ενότητες και υποενότητες, ενώ στο ειδικό περιγράφεται ο σχεδιασμός και η ερευνητική διαδικασία της έρευνας, με τα κυριότερα ευρήματα και συμπεράσματα αυτής.

Βασικές Έννοιες

Ο όρος δημοσιογραφία αναφέρεται στην παραγωγή και την παρουσίαση των εκθέσεων που σχετίζονται με τα γεγονότα, τις ιδέες και τις διάφορες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων και των συμβάντων. Οι εκθέσεις αυτές προβάλλονται με σκοπό να μεταφέρουν τα «νέα της ημέρας» και να πληροφορήσουν ή να ευαισθητοποιήσουν την πολιτεία ή την κοινωνία στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό. Η δημοσιογραφία χρησιμοποιείται συχνά ως όρος που περιγράφει απλώς το επάγγελμα της δημοσιογραφίας. Η ευρύτερη έννοια βέβαια αφορά σε τρόπους συγκέντρωσης των δεδομένων, στις μεθόδους οργάνωσης των πληροφοριών και σε τεχνικές παρουσίασης των γεγονότων (π.χ. ύφος γραφής). Τα μέσα της δημοσιογραφίας στη σημερινή εποχή περιλαμβάνουν την τηλεόραση, το ραδιόφωνο, τον Τύπο, το Διαδίκτυο, ενώ παλιότερα αξιοποιούνταν και τα πρακτορεία ειδησεογραφίας [8].

Υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά γνωρίσματα που καθορίζουν τις θεμελιώδεις αρχές και τις πρακτικές της δημογραφίας. Τα κυριότερα στοιχεία από αυτά είναι τα ακόλουθα [9]:

- Πρωταρχικό καθήκον της δημοσιογραφίας αποτελεί η αλήθεια
- Η δημοσιογραφία οφείλει να αφοσιώνεται στον πολίτη
- Η ουσία της δημοσιογραφίας βρίσκεται στην πειθαρχία της τεκμηρίωσης ή της επιβεβαίωσης των δεδομένων
- Ο δημοσιογράφος οφείλει να παραμένει ανεξάρτητος από όσους καλύπτει ή από εκείνους στους οποίους αναφέρεται
- Η δημοσιογραφία πρέπει να ενεργεί ως ανεξάρτητος ελεγκτής της εξουσίας
- Στα πλαίσια της δημοσιογραφίας είναι απαραίτητο να προσφέρεται ένα φόρουμ που θα επιτρέπει τη δημόσια κριτική
- Καθήκον της δημοσιογραφίας είναι η ενίσχυση και διατήρηση του ενδιαφέροντος σε οτιδήποτε σημαντικό
- Ο δημοσιογράφος οφείλει να παρέχει ειδήσεις με περιεκτικό και αναλογικό περιεχόμενο
- Ο δημοσιογράφος πρέπει να διαθέτει την ικανότητα να λειτουργεί σύμφωνα με τη δική του προσωπική συνείδηση
- Κάθε πολίτης έχει δικαιώματα και υποχρεώσεις αναφορικά με τις ειδήσεις που λαμβάνει

Στη σύγχρονη εποχή, η σημασία της επαγγελματικής δημοσιογραφίας μπορεί να θεωρείται τόσο προφανής, ώστε πολλοί να την αντιμετωπίζουν ως κάτι δεδομένο [10]. Ωστόσο, ακόμη και σήμερα η δημοσιογραφία δε φαίνεται να αντανakλά πλήρως το σύγχρονο πλαίσιο του 21^{ου}

αιώνα. Ενώ συχνά η δημοσιογραφία προσαρμόζεται σε διάφορους ρόλους ανάλογα με τις ανάγκες και απαιτήσεις των συμβάντων και ειδήσεων, δεν έχει ακόμη καταφέρει να ακολουθήσει μια θεμελιώδη μετατροπή, που θα αντιπροσωπεύει τη νέα μορφή που έχει λάβει η κοινωνία μας. Συνεπώς, όσο η κοινωνία μεταβάλλεται στην ουσία της, τόσο και η δημοσιογραφία οφείλει να προσαρμόζεται, να διαμορφώνεται εκ νέου και να εξελίξει την οργάνωση, την κουλτούρα της, τους στόχους και τις αξίες της [11].

Τα τελευταία χρόνια, μάλιστα, γίνεται συχνά λόγος για τα μεταρρυθμιστικά κινήματα και τις ενέργειες που πραγματοποιούνται στην προσπάθεια να γίνει αντιληπτή η κατεύθυνση που μπορεί ή απαιτείται να λάβει η δημοσιογραφία. Στο πλαίσιο αυτό έχουν εντοπιστεί ορισμένες τάσεις της δημοσιογραφίας που αναγνωρίζονται συχνά ως σύγχρονες μορφές της δημοσιογραφίας και είναι οι εξής [11]:

- Συμμετοχική δημοσιογραφία
- Δημοσιογραφία προσανατολισμένη σε λύσεις
- Δικτυωμένη μορφή δημοσιογραφίας
- Διαδραστικός τύπος δημοσιογραφίας
- Δημοσιογραφία με βάση τον πολίτη
- Εποικοδομητική δημοσιογραφία
- Συμβιβαστική δημοσιογραφία

Για τον προσδιορισμό της δημοσιογραφίας, σημαντικό είναι να αναφερθούν ορισμένα σύντομα ιστορικά δεδομένα που έχουν επηρεάσει σε κάποιο βαθμό τη δημοσιογραφία και που έχουν οδηγήσει στη σημερινή μορφή αυτής.

Ιστορικό της Μελέτης

Σε έναν όλο και πιο παγκοσμιοποιημένο κόσμο, η διασύνδεση των οικονομιών, των κοινωνιών και των πολιτικών τοπίων έχει οδηγήσει σε γρήγορες αλλαγές και μια σειρά από προκλήσεις. Από τις τεχνολογικές εξελίξεις που έχουν μεταμορφώσει τον τρόπο επικοινωνίας και κατανάλωσης των πληροφοριών έως τις οικονομικές δονήσεις που αισθάνθηκαν παγκοσμίως κατά τη διάρκεια κρίσεων όπως η οικονομική ύφεση του 2008, δεν υπάρχει καμία πτυχή της σύγχρονης ζωής που να παραμένει ανέγγιχτη από αυτές τις δυναμικές.

Αυτό το ασταθές τοπίο έχει στιγματιστεί από κρίσεις που απαιτούν προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα από άτομα και κοινότητες. Η ενεργειακή κρίση του 2022, για παράδειγμα, παρουσίασε ένα αίνιγμα βιωσιμότητας και διαχείρισης πόρων, αποκαλύπτοντας τις περιπλοκές της παγκόσμιας εξάρτησης από περιορισμένους πόρους. Εν τω

μεταξύ, η πανδημία COVID-19 υπογράμμισε την ευθραυστότητα των παγκόσμιων συστημάτων υγείας, φέρνοντας στο προσκήνιο ερωτήματα ετοιμότητας, ισότητας και σημασίας της επιστημονικής επικοινωνίας.

Οι δημοσιογράφοι, όντας ο αγωγός ενημέρωσης από τα γεγονότα προς το κοινό, βρίσκονται στο επίκεντρο αυτών των αλλαγών και προκλήσεων. Διαδραματίζουν διττό ρόλο: ως μάρτυρες παγκόσμιων και τοπικών γεγονότων και ως ερμηνευτές που μεταφράζουν σύνθετα σενάρια σε εύπεπτες αφηγήσεις για τις μάζες. Το επάγγελμά τους, επομένως, απαιτεί όχι μόνο μια πραγματική αφήγηση των γεγονότων, αλλά και ένα αναλυτικό βάθος για να παρέχει το πλαίσιο, τις επιπτώσεις και την πρόβλεψη.

Ωστόσο, με αυτόν τον κεντρικό ρόλο έρχεται ένα μοναδικό σύνολο προκλήσεων. Η συνεχής έκθεση σε συχνά οδυνηρές ειδήσεις, σε συνδυασμό με τον επείγοντα χαρακτήρα της αναφοράς σε πραγματικό χρόνο, τοποθετεί τους δημοσιογράφους σε περιβάλλοντα υψηλού στρες και υψηλού κινδύνου. Αυτό επιδεινώνεται περαιτέρω από την εξελισσόμενη φύση του τοπίου των μέσων ενημέρωσης, όπου η αμεσότητα που παρέχουν οι ψηφιακές πλατφόρμες μπορεί μερικές φορές να αποβεί σε βάρος της πληρότητας και του προβληματισμού.

Ο Matos [2] τόνισε τις επιπτώσεις ενός τέτοιου περιβάλλοντος στους δημοσιογράφους, υποδεικνύοντας πιθανές διαταραχές στην ψυχική και συναισθηματική τους ευεξία. Καθώς αυτοί οι επαγγελματίες παλεύουν με το βάρος των ευθυνών τους και το συναισθηματικό κόστος της συνεχούς έκθεσης σε παγκόσμιες κρίσεις, η κατανόηση της ψυχικής τους υγείας γίνεται ζωτικής σημασίας.

Στο πλαίσιο της Ελλάδας, ενός έθνους που αντιμετώπισε το μερίδιό του σε οικονομικές, πολιτικές και κοινωνικές προκλήσεις τις τελευταίες δεκαετίες, ο ρόλος των δημοσιογράφων είναι ακόμη πιο έντονος. Η μοναδική θέση της χώρας στο σταυροδρόμι της Ευρώπης, η πλούσια ιστορία της που αντιπαρατίθεται με τις σύγχρονες προκλήσεις και το ζωντανό κοινωνικοπολιτικό της τοπίο συμβάλλουν στην περίπλοκη σειρά των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι Έλληνες δημοσιογράφοι.

Έτσι, αυτή η μελέτη επιδιώκει να περιηγηθεί στο ψυχικό τοπίο αυτών των επαγγελματιών, με στόχο να ξεδιαλύνει τις επιρροές της ψυχικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης στην ευημερία τους στο πλαίσιο των σύγχρονων προκλήσεων. Η έννοια της δημοσιογραφίας στη σημερινή εποχή διακρίνεται σε ένα μεγάλο βαθμό από την κατεύθυνσή της στην υιοθέτηση σύγχρονων προσεγγίσεων και ιδεών, με τις συνηθέστερες πλέον μορφές να είναι η εποικοδομητική δημοσιογραφία και ο πληθοπορισμός ή αλλιώς το λεγόμενο crowdsourcing [13].

Εποικοδομητική Δημοσιογραφία

Η μορφή της εποικοδομητικής δημοσιογραφίας στηρίζεται στον επανέλεγχο των αξιών και των στόχων της επαγγελματικής δημοσιογραφίας. Πρόκειται για έναν καινοτόμο τύπο

δημοσιογραφίας που προσανατολίζεται στο κοινό που λαμβάνει τις ειδήσεις, στις λύσεις που μπορούν να δοθούν στα ζητήματα που προκύπτουν, στις βέλτιστες πρακτικές και επιλογές για το μέλλον και στην ανάληψη δράσης. Η εποικοδομητική δημοσιογραφία επιδιώκει να αποφύγει τις προκαταλήψεις που συχνά αναφέρονται σχετικά με την αρνητικότητα έναντι των ειδήσεων. Συνεπώς, στην κοινωνία του 21^{ου} αιώνα, η δημοσιογραφία οφείλει να κινείται προς νέες κατευθύνσεις και να στρέφεται σε στοιχεία που προωθούν τη διαφάνεια, ενδυναμώνουν τη συνεργασία και ενισχύουν την εποικοδομητικότητα [12].

Πληθοπορισμός

Ο πληθοπορισμός ή αλλιώς crowdsourcing αποτελεί ένα είδος συλλογικής διαδικτυακής δραστηριότητας, στην οποία ένα άτομο ή ένα ίδρυμα ή ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός ή μια εταιρεία προτείνει, μέσω ανοικτής πρόσκλησης, να αναλάβει οικειοθελώς μια θέση εργασίας [14]. Οι Zimet et al., έχουν διακρίνει τέσσερις τύπους στρατηγικών για crowdsourcing, όπως η Πληθοχρηματοδότηση – Crowdfunding (συγκέντρωση κεφαλαίων από το πλήθος) και το Crowdwisdom (συλλογική νοημοσύνη) [14].

Στην περίπτωση της δημοσιογραφίας, ο Πληθοπορισμός (Crowdsourcing) αποτελεί έναν τρόπο για τους δημοσιογράφους για να καλύψουν τα κενά στις γνώσεις τους. Με το crowdsourcing, οι δημοσιογράφοι αποκτούν δίκτυο μεγαλύτερο και ευρύτερο από ό,τι σε μια παραδοσιακή δημοσιογραφική αναζήτηση γνώσης, η οποία περιλαμβάνει τον δημοσιογράφο να καλεί πιθανές πηγές μία προς μία. Στο crowdsourcing, η έκκληση του δημοσιογράφου για ενημέρωση απευθύνεται ταυτόχρονα σε έναν τεράστιο αριθμό ανθρώπων και ως εκ τούτου, μπορεί να οδηγήσει σε μια πολύ πιο αποτελεσματική ανακάλυψη γνώσης [13].

Το crowdsourcing είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε δημοσιογράφους που είναι νέοι σε ένα θέμα ή σε δημοσιογράφους ειδήσεων που δεν καλύπτουν τον κανονικό τους ρυθμό, επειδή οι δημοσιογράφοι ειδήσεων πιέζονται χρονικά για την εύρεση σχετικών πληροφοριών πολύ γρήγορα [16]. Όταν οι δημοσιογράφοι χρησιμοποιούν το crowdsourcing στη δημοσιογραφία, ανοίγουν τη δημοσιογραφική διαδικασία στο κοινό. Έτσι, το crowdsourcing μπορεί να θεωρηθεί μια ανοιχτή δημοσιογραφική πρακτική [13].

Στην ανοικτή δημοσιογραφία, η διαφάνεια μπαίνει στο παιχνίδι σε διάφορα μέρη της δημοσιογραφικής διαδικασίας. Η διαδικασία μπορεί να είναι ανοικτή στο κοινό στην αρχή, όπως και στα προηγούμενα παραδείγματα, ή μπορεί επίσης να ανοίξει αργότερα στη διαδικασία, όταν ο δημοσιογράφος θα θέλει να προμηθευτεί περισσότερες πληροφορίες από το πλήθος. Ο δημοσιογράφος μπορεί επίσης να ζητήσει ιδέες για συνεντεύξεις, θέματα οπτικοποιήσεων κ.ο.κ. Ωστόσο, στην ανοιχτή δημοσιογραφία, η δημοσιογραφική διαδικασία είναι προσβάσιμη στο κοινό μόνο σε ορισμένα σημεία και η διαδικασία δεν είναι ποτέ πλήρως ανοικτή [17].

Η πιο κοινή κατανόηση της συμμετοχικής δημοσιογραφίας θα μπορούσε να διατυπωθεί ως η ιδέα ότι οι ψηφιακές τεχνολογίες επιτρέπουν στο κοινό να συμμετέχει στη δημιουργία και τη διάδοση ειδήσεων. Ειδησεογραφικοί οργανισμοί και δημοσιογράφοι σε όλο τον κόσμο πειραματίζονται με νέες μορφές συμμετοχής του κοινού με βάση τις δυνατότητες των ψηφιακών τεχνολογιών [18]. Οι πολίτες αυτής της εποχής ψηφιακής πληροφόρησης, της σύγχρονης, έχουν πολλές ευκαιρίες όχι μόνο για την πρόσβαση σε πληροφορίες όπως οι ειδήσεις, αλλά και για την παραγωγή και την ανταλλαγή αυτών των πληροφοριών από τους ίδιους. Αυτό οδήγησε στην αρχή της συμμετοχικής δημοσιογραφικής εποχής.

Η συμμετοχική δημοσιογραφία είναι κάθε είδους ειδησεογραφικό έργο στο οποίο επαγγελματίες δημοσιογράφοι και πολίτες συνεργάζονται μεταξύ τους για την παραγωγή ειδήσεων [13]. Το δικτυωμένο περιβάλλον καθιστά δυνατή μια νέα μέθοδο οργάνωσης της παραγωγής στην ουσία: ριζικά αποκεντρωμένη, συνεργατική και μη ιδιοκτησιακή, με βάση την κατανομή πόρων και εκροών μεταξύ ευρέως κατανεμημένων, χαλαρά συνδεδεμένων ατόμων που συνεργάζονται χωρίς να βασίζονται ούτε σε σήματα της αγοράς, ούτε σε διευθυντικές εντολές [19].

Το crowdsourcing στη δημοσιογραφία ορίζεται ως πρόσκληση για το πλήθος να συμμετάσχει στις δημοσιογραφικές διαδικασίες με διάφορους τρόπους, υποβάλλοντας γνώσεις, μοιράζοντας απόψεις ή στέλνοντας φωτογραφίες. Το crowdsourcing στη δημοσιογραφία είχε ως αποτέλεσμα την αποτελεσματική αναζήτηση και ανακάλυψη γνώσεων σε όλες τις περιπτώσεις. Σε αρκετές περιπτώσεις, το πλήθος παρέχει στοιχεία και συμβουλές που πιθανότατα οι δημοσιογράφοι δεν θα είχαν ανακαλύψει διαφορετικά [13].

Παραδοσιακά, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, όπως η τηλεόραση και οι εφημερίδες, που μεταφέρουν πληροφορίες από εξουσιοδοτημένες πηγές, διαδραμάτιζαν το ρόλο της μετάδοσης επίσημων πληροφοριών. Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες, η άνοδος του Διαδικτύου και ιδίως των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, έχει αλλάξει σημαντικά αυτό το γεγονός και γενικότερα το περιβάλλον των μέσων μαζικής ενημέρωσης [20].

Δήλωση του προβλήματος

Η ψυχική ευημερία, ειδικά σε επαγγέλματα με υψηλό στρες, όπως η δημοσιογραφία, δεν είναι μόνο θέμα ατομικής υγείας. Έχει επιπτώσεις στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Η ικανότητα ενός δημοσιογράφου να επεξεργάζεται πληροφορίες αντικειμενικά και να τις παραδίδει χωρίς προκατάληψη εξαρτάται, μεταξύ άλλων, από την ψυχολογική του υγεία. Παρά την προφανή σημασία, υπάρχει μια εμφανής έλλειψη εστιασμένης έρευνας που εξετάζει τις συγκεκριμένες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι δημοσιογράφοι στην Ελλάδα, ιδιαίτερα στους τομείς του άγχους, της κατάθλιψης και της συνολικής ποιότητας ζωής.

Στόχοι της Μελέτης

Η παρούσα μελέτη στοχεύει να:

- Αξιολογήσει τα επικρατούντα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης στους δημοσιογράφους που συνδέονται με τον ΕΔΟΕΑΠ, στην Ελλάδα.
- Διερευνήσει τον ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης στη διαμόρφωση αυτών των επιπέδων.
- Κατανοήσει τον αντίκτυπο των δομών κοινωνικής υποστήριξης, από την οικογένεια, τους φίλους και σημαντικούς άλλους, στην ψυχική ευημερία των δημοσιογράφων.

Σημασία της Μελέτης

Σε έναν κόσμο που εξαρτάται ολοένα και περισσότερο από ακριβείς και έγκαιρες πληροφορίες, η διασφάλιση της ψυχικής ευημερίας των δημοσιογράφων δεν αποτελεί απλώς επαγγελματικό μέλημα, αλλά είναι μια κοινωνική επιταγή. Ρίχνοντας φως στη σχέση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας, κοινωνικής υποστήριξης και προκλήσεων ψυχικής υγείας όπως το άγχος και η κατάθλιψη, αυτή η μελέτη στοχεύει να ενημερώσει για τις παρεμβάσεις. Τέτοιες παρεμβάσεις μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των δημοσιογράφων, οδηγώντας δυνητικά σε μια πιο αντικειμενική και ισορροπημένη διαδικασία διάδοσης πληροφοριών, επωφελής για την κοινωνία γενικότερα.

Επιπλέον, εστιάζοντας στο ελληνικό δημοσιογραφικό τοπίο, η έρευνα προσθέτει μια κρίσιμη περιφερειακή διάσταση στον ευρύτερο παγκόσμιο λόγο για την ψυχική υγεία των δημοσιογράφων, προσφέροντας γνώσεις που θα μπορούσαν να είναι θεμελιώδεις για οργανισμούς μέσων ενημέρωσης, φορείς χάραξης πολιτικής και επαγγελματίες ψυχικής υγείας στην Ελλάδα και ενδεχομένως πέραν αυτής.

Δομή της Μελέτης

Αυτή η μελέτη οργανώνεται συστηματικά για να παρέχει μια συνεκτική κατανόηση της επίδρασης της ψυχικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης στο άγχος, την κατάθλιψη και τη συνολική ποιότητα ζωής των δημοσιογράφων στην Ελλάδα. Η δομή της διπλωματικής εργασίας έχει ως εξής:

1. Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

Μια εξαντλητική διερεύνηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας που συζητά την ψυχική ευημερία των δημοσιογράφων, τους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική τους υγεία και τον ρόλο της ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης. Αυτό το κεφάλαιο θα θέσει τα θεμέλια παρουσιάζοντας προηγούμενα ερευνητικά ευρήματα, θεωρίες και κενά που στοχεύει να αντιμετωπίσει αυτή η μελέτη.

2. Μεθοδολογία

Λεπτομερής περιγραφή του σχεδιασμού της έρευνας και των μεθόδων που υιοθετήθηκαν για αυτή τη μελέτη. Θα αποσαφηνίσει το σκεπτικό πίσω από την επιλογή ενός εγκάρσιου σχεδιασμού, τη διαδικασία διανομής του ερωτηματολογίου και την επικύρωση των εργαλείων που χρησιμοποιούνται, όπως το ερωτηματολόγιο Brief Resilience Scale (BRS), που είναι αξιόπιστο και έγκυρο και περιλαμβάνει 6 στοιχεία [20] Το BRS έχει σταθμιστεί και στην ελληνική γλώσσα [21] και διατίθεται δωρεάν. Για την εκτίμηση της κοινωνικής υποστήριξης θα χρησιμοποιηθεί το ερωτηματολόγιο Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), που είναι αξιόπιστο και έγκυρο, περιλαμβάνει 12 στοιχεία και προκύπτουν οι εξής 3 επιμέρους κλίμακες: υποστήριξη από την οικογένεια, υποστήριξη από τους φίλους και υποστήριξη από σημαντικά άλλα άτομα [14]. Το MSPSS έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί και στην ελληνική γλώσσα [18] και διατίθεται δωρεάν. Για τον έλεγχο της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου που θα δημιουργηθεί στη διατριβή για την εκτίμηση της εξουθένωσης λόγω της πανδημίας, θα χρησιμοποιηθεί το ερωτηματολόγιο Patient Health Questionnaire-4, το οποίο εκτιμάει το άγχος και την κατάθλιψη και σε γενικούς πληθυσμούς (Kroenke et al., 2009). Το Patient Health Questionnaire-4 έχει σταθμιστεί και στην ελληνική γλώσσα [19] και διατίθεται δωρεάν. Θα συμπληρωθούν επίσης δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

3. Αποτελέσματα:

Περιεκτική παρουσίαση των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν από τα ερωτηματολόγια. Αυτό το κεφάλαιο θα περιλαμβάνει στατιστικές αναλύσεις, γραφήματα, γραφήματα και πίνακες που απεικονίζουν τις σχέσεις μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας, κοινωνικής υποστήριξης και ψυχικής ευημερίας των δημοσιογράφων.

4. Ανάλυση Αποτελεσμάτων:

Μια αναλυτική εξέταση των αποτελεσμάτων στο πλαίσιο της βιβλιογραφίας που εξετάζεται στο προηγούμενο Κεφάλαιο. Αυτή η ενότητα θα ερμηνεύσει τα ευρήματα, θα τα συγκρίνει με προηγούμενες έρευνες και θα συζητήσει τις επιπτώσεις τους.

5. Συζήτηση:

Θα ληφθούν επίσης υπόψη πιθανοί παράγοντες που συμβάλλουν στις παρατηρούμενες τάσεις και τυχόν ανωμαλίες στα δεδομένα.

6. Συμπέρασμα και συστάσεις:

Σύνοψη των ευρημάτων της έρευνας και των ευρύτερων επιπτώσεών τους. Αυτό το κεφάλαιο θα παρέχει επίσης συστάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν σε οργανισμούς μέσω ενημέρωσης, φορείς χάραξης πολιτικής και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς που ενδιαφέρονται να ενισχύσουν την ψυχική ευημερία των δημοσιογράφων. Θα περιγραφούν επίσης οι περιορισμοί της μελέτης και προτάσεις για μελλοντική έρευνα στον τομέα.

7. Παραρτήματα:

Συμπληρωματικό υλικό για την υποστήριξη του περιεχομένου της κύριας διπλωματικής εργασίας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αντίγραφα των χρησιμοποιούμενων ερωτηματολογίων, πρόσθετους πίνακες δεδομένων ή εκτεταμένες απαντήσεις συμμετεχόντων, μεταξύ άλλων σχετικών υλικών.

8. Βιβλιογραφικές αναφορές:

Μια ολοκληρωμένη λίστα όλων των ακαδημαϊκών πηγών, άρθρων, βιβλίων και άλλου υλικού που αναφέρονται σε όλη την εργασία.

B. Γενικό Μέρος

Κεφάλαιο 2. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Η δημοσιογραφία ως επάγγελμα αντιμετωπίζει τεράστιες πιέσεις σε όλο τον κόσμο. Οι λόγοι είναι πολλοί και, μπορεί να πει κανείς, ακόμη και πάρα πολλοί – ξεκινώντας από τις επισφαλείς συνθήκες εργασίας μέχρι την υψηλή έκθεσή τους στη σωματική και λεκτική βία λόγω της λεπτότητας των θεμάτων για τα οποία αναφέρουν. Δυστυχώς, τα αποτελέσματα

μπορεί συχνά να είναι ακόμη και τραγικά. Κάποιοι δημοσιογράφοι υποφέρουν από σωματική και λεκτική βία και κάποιοι από άγχη και ασθένειες ως συνέπεια της ενασχόλησής τους με αυτό το επάγγελμα.

Σύμφωνα με την έκθεση του 2022 των Δημοσιογράφων Χωρίς Σύνορα, από τα 180 κράτη στον κόσμο που υπόκεινται σε ταξινόμηση, μόνο οκτώ μπορούν να καυχηθούν για μια καλή κατάσταση όσον αφορά την ελευθερία του Τύπου και την ασφάλεια των δημοσιογράφων. Αυτό είναι μόνο το 4,4% του συνολικού αριθμού των πολιτειών. Ικανοποιητική κατάσταση υπάρχει σε 40 πολιτείες, δηλαδή 22,2%. Από την άλλη πλευρά, 62 (34,4%) πολιτείες διαπιστώνεται ότι αντιμετωπίζουν προβληματική κατάσταση, ενώ δύσκολη κατάσταση υπάρχει σε 42 (23,3%) πολιτείες. Μια πολύ δύσκολη κατάσταση καταγράφηκε σε 28 πολιτείες, δηλαδή στο 15,6% του συνόλου. Τέτοια σοβαρά και ανησυχητικά στοιχεία δείχνουν ξεκάθαρα πολύ δύσκολες συνθήκες στις οποίες λειτουργούν οι επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης, γεγονός που επηρεάζει σημαντικά τη ζωή και την υγεία τους, καθώς και την ευημερία των οικογενειών τους.

Δεδομένης της σημασίας του δημοσιογραφικού επαγγέλματος στις δημοκρατικές κοινωνίες, χωρίς τον ρόλο των οποίων η ύπαρξη δημοκρατιών είναι πρακτικά αδιανόητη, το ερώτημα είναι εάν το βάρος στους ώμους τους είναι διαχειρίσιμο και πόσο καιρό αυτοί οι θεματοφύλακες της δημοκρατίας θα καταφέρουν να αντέχουν πολυάριθμες πιέσεις. εκτεθεί σε. Θα υποκύψουν και τότε θα υποκύψουν και πώς μπορούν να βοηθηθούν ώστε οι πολύτιμες δημοκρατίες μας να συνεχίσουν να αναπτύσσονται και οι πολίτες μας να ενημερώνονται επαρκώς για την πραγματικότητα στην οποία ζουν;

Άνδρες και γυναίκες δημοσιογράφοι που αναφέρουν για την πολιτική, το έγκλημα, τη διαφθορά, την υγεία και τις οικολογικές κρίσεις και άλλα σημαντικά θέματα αντιμετωπίζουν εξαιρετικά υψηλό επίπεδο έκθεσης στο άγχος και το τραύμα. Παρόλα αυτά, πολλοί από αυτούς δεν έχουν πρόσβαση σε ιατρικές θεραπείες που θα βοηθούσαν στη διατήρηση και τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας. Πολλοί δεν γνωρίζουν καν ότι διάφορες μορφές άγχους, κατάθλιψης, εξουθένωσης και στρες έχουν γίνει μέρος της καθημερινότητάς τους, καθώς πιστεύουν ότι αυτοί είναι συνήθεις κίνδυνοι αυτού του επαγγέλματος.

Για αυτόν ακριβώς τον λόγο, η εργασία αυτή είναι επιφορτισμένη με την ανάπτυξη μιας πιλοτικής έρευνας για την παροχή πραγματικών πληροφοριών σχετικά με τον βαθμό παρουσίας και τις πηγές άγχους που αντιμετωπίζουν οι δημοσιογράφοι καθημερινή εργασία, και να διαπιστωθεί εάν και σε ποιο βαθμό επηρεάζει το αίσθημα επαγγελματικής εξουθένωσης. Τα αποτελέσματα της έρευνας θα πρέπει να χρησιμεύουν για τον καθορισμό συστάσεων και πολύ συγκεκριμένων βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων δραστηριοτήτων και έργων που θα βοηθήσουν γυναίκες και άνδρες δημοσιογράφους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις για την ψυχική και, κατά συνέπεια, τη σωματική τους υγεία.

2.1. Η απαιτητική φύση της σύγχρονης δημοσιογραφίας

Η έλευση του διαδικτύου και των ψηφιακών τεχνολογιών έχει φέρει επανάσταση στη δημοσιογραφία, επιφέροντας σημαντικές αλλαγές στον τρόπο συλλογής, επεξεργασίας και διάδοσης των ειδήσεων. Οι μέρες της αναμονής για την πρωινή εφημερίδα ή τη βραδινή εκπομπή ειδήσεων έχουν περάσει. Στον σημερινό διασυνδεδεμένο κόσμο, οι πληροφορίες είναι διαθέσιμες με το πάτημα μιας οθόνης, με το κοινό να απαιτεί ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο. Ως αποτέλεσμα, οι δημοσιογράφοι λειτουργούν πλέον σε ένα περιβάλλον όπου η ταχύτητα είναι πρωταρχικής σημασίας, συχνά αντιμετωπίζοντας τις πιέσεις του να είναι οι πρώτοι που θα ανακοινώσουν μια ιστορία. Αυτή η αμεσότητα, ενώ προσφέρει απaráμιλλη προσβασιμότητα στις πληροφορίες, έχει επίσης αυξήσει το άγχος και τις απαιτήσεις στους δημοσιογράφους [4].

Με την άνοδο των καναλιών ειδήσεων και των διαδικτυακών πλατφορμών ειδήσεων, προέκυψε η έννοια του 24ωρου κύκλου ειδήσεων. Δεν περιορίζονται πλέον σε συγκεκριμένους χρόνους μετάδοσης ή προθεσμίες εκτύπωσης, οι ειδησεογραφικοί οργανισμοί βρίσκονται τώρα σε μια διαρκή κατάσταση δημιουργίας και διάδοσης περιεχομένου. Για τους δημοσιογράφους, αυτό μεταφράζεται σε περισσότερες ώρες, απρόβλεπτα προγράμματα και συνεχή πίεση για παραγωγή φρέσκου περιεχομένου [5]. Η αδυσώπητη φύση αυτού του κύκλου μπορεί να επιδεινώσει την εξάντληση και την πνευματική κόπωση.

Οι δημοσιογράφοι, ιδιαίτερα εκείνοι που καλύπτουν ζώνες συγκρούσεων, καταστροφές ή ευαίσθητα κοινωνικά ζητήματα, εκτίθενται συχνά σε τραυματικά γεγονότα. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε οδυνηρές εικόνες, αφηγήσεις και μερικές φορές άμεσες απειλές για την προσωπική ασφάλεια μπορεί να οδηγήσει σε υποκατάστατο τραύμα ή δευτερογενές τραυματικό στρες. Αυτή η συνεχής ενασχόληση με τραυματικό περιεχόμενο μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις, που εκδηλώνονται ως άγχος, διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) ή άλλες ανησυχίες για την ψυχική υγεία [5].

Στην εποχή της παραπληροφόρησης και των «ψευδών ειδήσεων», το βάρος των δημοσιογράφων να παρέχουν ακριβείς και αυθεντικές πληροφορίες δεν ήταν ποτέ μεγαλύτερο. Οι επιπτώσεις των ανακρίβειών, είτε ακούσιες είτε όχι, μπορεί να είναι σοβαρές – από απώλεια αξιοπιστίας έως νομικές συνέπειες. Αυτό το περιβάλλον, όπου κάθε λέξη και κάθε πηγή ελέγχεται εξονυχιστικά, προσθέτει άλλο ένα στρώμα άγχους στο δημοσιογραφικό επάγγελμα.

Οι ψηφιακές πλατφόρμες όχι μόνο έχουν εκδημοκρατίσει τη διάδοση πληροφοριών αλλά και την ανατροφοδότηση. Οι δημοσιογράφοι, κάποτε μακρινές φιγούρες πίσω από τις γραμμές, είναι πλέον άμεσα προσβάσιμοι στο κοινό τους μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των διαδικτυακών πλατφορμών. Αν και αυτό έχει προωθήσει μια πιο αφοσιωμένη μορφή δημοσιογραφίας, σημαίνει επίσης ότι οι δημοσιογράφοι είναι πιο εκτεθειμένοι στην ανατροφοδότηση του κοινού – θετική και αρνητική. Ο διαδικτυακός

εκφοβισμός, η διαδικτυακή παρενόχληση και η αδικαιολόγητη κριτική μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική ευημερία των δημοσιογράφων [5].

Ο ψηφιακός μετασχηματισμός έχει επίσης διαταράξει τα παραδοσιακά μοντέλα εσόδων για πολλούς οίκους πολυμέσων. Με τον πολλαπλασιασμό του δωρεάν διαδικτυακού περιεχομένου, τη μείωση των πωλήσεων έντυπων εκδόσεων και την αλλαγή των μοντέλων διαφήμισης, υπήρξε μια αξιοσημείωτη οικονομική πίεση στη δημοσιογραφία. Αυτό οδήγησε σε περικοπές θέσεων εργασίας, μειωμένους πόρους για εις βάθος ρεπορτάζ και μια γενική ατμόσφαιρα εργασιακής ανασφάλειας, επηρεάζοντας περαιτέρω την ψυχική υγεία των δημοσιογράφων.

Η σύγχρονη δημοσιογραφία, ενώ προσφέρει μυριάδες ευκαιρίες για ρεπορτάζ σε πραγματικό χρόνο και αφοσίωση του κοινού, έχει ένα σύνολο εγγενών προκλήσεων. Η σύγκλιση της συνεχούς ανάγκης για ταχύτητα, η έκθεση σε τραυματικά γεγονότα, ο δημόσιος έλεγχος και οι οικονομικές πιέσεις καθιστούν τη δημοσιογραφία ένα από τα πιο απαιτητικά επαγγέλματα στον σύγχρονο κόσμο [22]. Η κατανόηση αυτών των προκλήσεων είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας των δημοσιογράφων και την παροχή της απαραίτητης υποστήριξης και πόρων.

2.2. Προκλήσεις ψυχικής υγείας στη δημοσιογραφία

Η δημοσιογραφία, από την ίδια της τη φύση, συχνά απαιτεί από τους επαγγελματίες να λειτουργούν σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης, είτε κυνηγούν προθεσμίες, καλύπτουν τραυματικά γεγονότα είτε πλοηγούνται στον περίπλοκο λαβύρινθο της παραπληροφόρησης. Αυτή η μοναδική συνένωση προκλήσεων οδήγησε σε αυξημένη ευπάθεια σε ορισμένα ζητήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των δημοσιογράφων [15].

Σε μια εποχή ρεπορτάζ σε πραγματικό χρόνο, οι δημοσιογράφοι είναι επίμονα στο ρολόι. Η ανάγκη για συνεχή παραγωγή και ενημέρωση περιεχομένου για να ικανοποιήσει τον 24ωρο κύκλο ειδήσεων μπορεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον γεμάτο άγχος. Η απώλεια μιας ιστορίας ή η αποτυχία λήψης της τελευταίας σέσουλας μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ανεπάρκειας και αυξημένο άγχος.

Η επανειλημμένη έκθεση σε οδυνηρές ειδήσεις, είτε πρόκειται για πόλεμο, φυσικές καταστροφές ή ανθρωπογενείς καταστροφές, έχει συχνά συναισθηματικό κόστος. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα κατάθλιψης, ειδικά εάν οι δημοσιογράφοι αισθάνονται ότι αντέχουν το βάρος των ιστοριών που μεταφέρουν. Προσωπικές εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένων απειλών για την ασφάλεια, βλέποντας συναδέλφους να τραυματίζονται ή βρίσκονται σε ζώνες υψηλού κινδύνου, μπορούν να επιδεινώσουν αυτά τα συναισθήματα [21].

Ο αδυσώπητος ρυθμός, σε συνδυασμό με τη μεταβαλλόμενη φύση του δημοσιογραφικού τοπίου – όπου οι δημοσιογράφοι συχνά αναμένεται να είναι συγγραφείς,

φωτογράφοι και βιντεογράφοι ταυτόχρονα – μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση. Αυτό το multi-tasking, σε συνδυασμό με πολλές ώρες και έναν συνεχώς «συνδεδεμένο» τρόπο ζωής, μπορεί να επιταχύνει τα αισθήματα εξάντλησης και αποστασιοποίησης.

Οι δημοσιογράφοι είναι συχνά οι ενδιάμεσοι μεταξύ των τραυματικών γεγονότων και του κοινού. Η επανειλημμένη έκθεση σε τραυματικές ιστορίες, ακόμη και αν βιωθεί αντικαταστατικά, μπορεί να οδηγήσει σε τραύμα αντικαταστάτη. Αυτό το τραύμα εκδηλώνεται με τρόπους παρόμοιους με την άμεση έκθεση σε τραύμα. Επιπλέον, η συνεχής ενασχόληση με τα βάσανα και τη στενοχώρια μπορεί να προκαλέσει κόπωση από συμπόνια, μειωμένη ικανότητα ή ενδιαφέρον για ενσυναίσθηση [20].

Ως δημόσια πρόσωπα, οι δημοσιογράφοι βρίσκονται συχνά στο μικροσκόπιο, περισσότερο στην εποχή των social media. Τα αρνητικά σχόλια, οι προσωπικές επιθέσεις και ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να είναι επιζήμιες για την ψυχική ευημερία κάποιου. Αυτός ο συνεχής έλεγχος και κριτική, χωρίς επαρκείς μηχανισμούς αντιμετώπισης, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και ακόμη και τραύμα.

Ενώ ο κόσμος της δημοσιογραφίας είναι τεράστιος, δεν εργάζονται όλοι οι δημοσιογράφοι μέσα στο δομημένο περιβάλλον μεγάλων οίκων μέσων ενημέρωσης. Οι ελεύθεροι επαγγελματίες, που συχνά λειτουργούν ανεξάρτητα, μπορεί να αντιμετωπίσουν αισθήματα απομόνωσης. Η απουσία ενός συστήματος υποστήριξης, σε συνδυασμό με τις πιέσεις της εύρεσης ιστοριών και της εξασφάλισης βιοπορισμού, μπορεί να ενισχύσει τις ευπάθειες σε θέματα ψυχικής υγείας.

Οι προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι δημοσιογράφοι είναι πολύπλευρες, που πηγάζουν τόσο από την εγγενή φύση της δουλειάς όσο και από το εξελισσόμενο τοπίο της σύγχρονης δημοσιογραφίας. Η αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων απαιτεί την κατανόηση ότι οι δημοσιογράφοι, ενώ είναι επιφορτισμένοι με την αναμετάδοση των γεγονότων του κόσμου, είναι επίσης άτομα που περιηγούνται στα δικά τους συναισθηματικά και ψυχολογικά εδάφη. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία όσων ενημερώνουν τον κόσμο.

2.3. Ψυχική ανθεκτικότητα: Ορισμός και σημασία

Η ψυχική ανθεκτικότητα, που συχνά αποκαλείται απλά «ανθεκτικότητα», είναι η διαδικασία και το αποτέλεσμα των ατόμων που προσαρμόζονται καλά μπροστά σε αντιξοότητες, τραύματα, τραγωδίες, απειλές ή σημαντικές πηγές άγχους. Δεν πρόκειται απλώς για την ανάκαμψη από αυτές τις προκλητικές εμπειρίες, αλλά και για την ανάπτυξη και τη μάθηση, την ανάδυση, ίσως και πιο δυνατή από πριν. Ουσιαστικά, εκφράζει τη διατήρηση ή την ταχεία ανάκτηση της συναισθηματικής ισορροπίας και της υγείας των ατόμων, αφού έρθουν αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις [12].

Η υποκείμενη ανθεκτικότητα στηρίζεται σε πολυάριθμους ψυχολογικούς μηχανισμούς. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, διατήρηση μιας θετικής αυτοαντίληψης και την ικανότητα να ρυθμίζει κανείς αποτελεσματικά τα συναισθήματά του. Επιπλέον, τα κοινωνικά στοιχεία, όπως η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου, μπορούν να συμβάλουν στην ικανότητα ενός ατόμου να είναι ανθεκτικό.

Επαγγέλματα υψηλού στρες, όπως η δημοσιογραφία, οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και η υγειονομική περίθαλψη, μεταξύ άλλων, συχνά εκθέτουν τα άτομα σε τραύματα, έντονη πίεση και πιθανή εξουθένωση. Η παρουσία της ανθεκτικότητας στους επαγγελματίες σε αυτούς τους τομείς μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας για τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τέτοιες προκλήσεις. Μελέτες έχουν δείξει ότι όσοι έχουν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν αρνητικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη και άγχος, παρά το γεγονός ότι αντιμετωπίζουν παρόμοιους στρεσογόνους παράγοντες.

Υπάρχουν πολλά εργαλεία σχεδιασμένα για τη μέτρηση της ανθεκτικότητας σε άτομα. Ένα τέτοιο εργαλείο, το Brief Resilience Scale (BRS), μετρά την ικανότητα κάποιου να αναπηδήσει από το άγχος. Έχει αποδειχθεί αξιόπιστο και έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορους πληθυσμούς και περιβάλλοντα, καθιστώντας το ένα πολύτιμο εργαλείο για την κατανόηση της ανθεκτικότητας σε ένα δημοσιογραφικό πλαίσιο [9].

Η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα στατικό χαρακτηριστικό, είναι δυναμικό, και μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί με την πάροδο του χρόνου. Οι στρατηγικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας μπορεί να περιλαμβάνουν την ενίσχυση των κοινωνικών συνδέσεων, την ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης, την προώθηση της αυτοφροντίδας, τη συμμετοχή σε πρακτικές ενσυνειδητότητας και την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας ή εκπαίδευσης όταν χρειάζεται.

Για τους δημοσιογράφους, η ανθεκτικότητα μπορεί να χρησιμεύσει ως προστατευτικό μέσο έναντι των δυνητικά επιβλαβών επιπτώσεων των στρεσογόνων παραγόντων του επαγγέλματός τους. Με την προώθηση της προσαρμοστικότητας, της ανάκαμψης και της ανάπτυξης, η ανθεκτικότητα μπορεί να μετριάσει τις επιπτώσεις του στρες, του τραύματος και της εξουθένωσης. Επιπλέον, μπορεί να βελτιώσει την απόδοση, την ικανοποίηση από την εργασία και τη συνολική ευημερία, υπογραμμίζοντας τον κεντρικό ρόλο του στον κόσμο της δημοσιογραφίας [9].

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ένας κρίσιμος παράγοντας που καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα, ειδικά εκείνα σε απαιτητικά επαγγέλματα όπως η δημοσιογραφία, αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό χαρακτηριστικό—είναι μια εξελισσόμενη διαδικασία προσαρμοστικότητας και ανάπτυξης. Η αναγνώριση της σημασίας του και η κατανόηση των τρόπων καλλιέργειας και ενίσχυσης της

ανθεκτικότητας μπορεί να ανοίξει το δρόμο για καλύτερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας και ένα πιο ικανοποιητικό επαγγελματικό ταξίδι στη σφαίρα της δημοσιογραφίας.

2.4. Ο ρόλος της κοινωνικής υποστήριξης

Η κοινωνική υποστήριξη αντιπροσωπεύει τους συναισθηματικούς, οργανικούς και ενημερωτικούς πόρους που παρέχονται από μια κοινότητα, ένα κοινωνικό δίκτυο ή άτομα εμπιστευτικά σε ένα άτομο. Περιλαμβάνει διάφορες πράξεις, μεγάλες και μικρές, οι οποίες δημιουργούν συλλογικά ένα δίκτυο ασφαλείας κατανόησης, συμπόνιας και βοήθειας για τα άτομα που πλοηγούνται στις προκλήσεις της ζωής [17].

Τύποι κοινωνικής υποστήριξης:

- Συναισθηματική υποστήριξη: Περιλαμβάνει ενέργειες που δείχνουν αγάπη, εμπιστοσύνη και φροντίδα. Παρέχει την αίσθηση ότι σας αγαπούν και σας ανήκουν, προσφέροντας άνεση στις δύσκολες στιγμές.
- Απτή υποστήριξη: Αυτό αναφέρεται στην απτή βοήθεια και τις υπηρεσίες που λαμβάνουν οι άνθρωποι, όπως οικονομική βοήθεια, φυσική βοήθεια ή παροχή πόρων.
- Πληροφοριακή Υποστήριξη: Εδώ δίνονται συμβουλές, προτάσεις ή πληροφορίες για να βοηθήσετε κάποιον να αντιμετωπίσει προβλήματα ή προκλήσεις.
- Υποστήριξη αξιολόγησης: Αυτό περιλαμβάνει πληροφορίες που είναι χρήσιμες για αυτοαξιολόγηση, επιβεβαίωση και ανατροφοδότηση.

Για άτομα σε επαγγέλματα υψηλού στρες όπως η δημοσιογραφία, η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας σανίδα σωτηρίας. Ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης μπορεί να προσφέρει ένα καταφύγιο από τα εργασιακά άγχη, να παρέχει μια πλατφόρμα για την εκτόνωση των απογοητεύσεων και να προσφέρει ιδέες ή συμβουλές για στρατηγικές αντιμετώπισης. Η παρουσία ενός ισχυρού συστήματος κοινωνικής υποστήριξης έχει συνδεθεί με μειωμένα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης, κατάθλιψης και άγχους μεταξύ των επαγγελματιών σε απαιτητικούς ρόλους.

Το MSPSS είναι ένα ευρέως αναγνωρισμένο εργαλείο που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης. Αποτυπώνει τρεις κύριες πηγές υποστήριξης: από την οικογένεια, από φίλους και από σημαντικούς άλλους. Δεδομένης της περιεκτικής φύσης του, παρέχει μια ολιστική άποψη του συστήματος υποστήριξης που αντιλαμβάνεται ένα άτομο, καθιστώντας το ιδιαίτερα σημαντικό για την κατανόηση του βάθους και του εύρους της υποστήριξης που διατίθεται στους δημοσιογράφους.

Η έρευνα έχει αποδείξει με συνέπεια ότι η ισχυρή κοινωνική υποστήριξη μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας έναντι της εμφάνισης διαφόρων προκλήσεων ψυχικής υγείας. Για τους δημοσιογράφους, που συχνά αντιμετωπίζουν αυστηρές προθεσμίες, την έκθεση σε οδυνηρά γεγονότα και τον δημόσιο έλεγχο που συνοδεύει την ψηφιακή εποχή,

ένα αξιόπιστο κοινωνικό δίκτυο μπορεί να λειτουργήσει ως φραγμός, μετριάζοντας πιθανές αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις.

Η ενεργή οικοδόμηση και διατήρηση ενός συστήματος κοινωνικής υποστήριξης είναι απαραίτητη. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με [18]:

- Ενθάρρυνση στενών προσωπικών σχέσεων, τόσο εντός όσο και εκτός του χώρου εργασίας.
- Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες ή κοινοτικές εκδηλώσεις.
- Αναζήτηση ομάδων υποστήριξης ή συμβουλευτικών υπηρεσιών, ειδικά προσαρμοσμένων σε επαγγελματίες σε επαγγέλματα υψηλού στρες.
- Αξιοποίηση ψηφιακών πλατφορμών για σύνδεση με συνομηλίκους, ειδικά στην τρέχουσα εποχή της εξ αποστάσεως εργασίας και της ψηφιακής επικοινωνίας.

Η αξία της κοινωνικής υποστήριξης στον κόσμο της δημοσιογραφίας δεν μπορεί να υποτιμηθεί. Σε ένα επάγγελμα γεμάτο με πιθανούς στρεσογόνους παράγοντες, η ύπαρξη μιας αξιόπιστης, ενσυναίσθητης και υποστηρικτικής κοινότητας μπορεί να είναι η διαφορά μεταξύ του να υποκύψεις στις πιέσεις και να τις περιηγηθείς με ανθεκτικότητα και ψυχραιμία. Η έμφαση στην καλλιέργεια και διατήρηση αυτών των υποστηρικτικών δικτύων μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ευημερία των δημοσιογράφων, επιτρέποντάς τους να εκτελούν το βασικό τους έργο με μεγαλύτερη ψυχική ισορροπία.

2.5. Η δημοσιογραφία στην Ελλάδα: Ένα μοναδικό πλαίσιο

Η πρακτική της δημοσιογραφίας στην Ελλάδα είναι βαθιά συνυφασμένη με την πλούσια ιστορία και το εξελισσόμενο πολιτικό τοπίο της. Από την εποχή της στρατιωτικής χούντας στις δεκαετίες του 1960 και του 1970 έως την εξέλιξη ενός δημοκρατικού κράτους, τα μέσα ενημέρωσης και οι δημοσιογράφοι υπήρξαν καθοριστικοί στη διαμόρφωση του δημόσιου λόγου και των δημοκρατικών ιδεωδών του έθνους. Αυτή η ιστορική κληρονομιά έχει καλλιεργήσει ένα δημοσιογραφικό ήθος ριζωμένο στην αντίσταση, την υπεράσπιση και την αναζήτηση της αλήθειας [18].

Η παγκόσμια χρηματοπιστωτική κρίση του 2008, η οποία αργότερα μετατράπηκε στην κρίση του ελληνικού χρέους, έθεσε σημαντικές προκλήσεις για τους δημοσιογράφους στην Ελλάδα. Με τις οικονομικές δυσκολίες ήρθαν οι απολύσεις από τα μέσα ενημέρωσης, οι μειωμένοι πόροι και η ολοένα αυξανόμενη δυσπιστία στους θεσμούς. Οι δημοσιογράφοι έπρεπε να αντιμετωπίσουν την παρουσίαση σύνθετων οικονομικών ζητημάτων στο κοινό, ενώ παράλληλα κάλυπταν τις προσωπικές και επαγγελματικές τους ευπάθειες που απορρέουν από την οικονομική ύφεση [21].

Όπως και ο υπόλοιπος κόσμος, η Ελλάδα γνώρισε έναν ψηφιακό μετασχηματισμό στο τοπίο των μέσων ενημέρωσης. Με τον πολλαπλασιασμό των διαδικτυακών πλατφορμών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι παραδοσιακοί οίκοι μέσων ενημέρωσης έπρεπε να

προσαρμοστούν, οδηγώντας σε αυξημένες απαιτήσεις από τους δημοσιογράφους να παράγουν περιεχόμενο γρήγορα και σε πολλές πλατφόρμες. Ωστόσο, η ψηφιακή σφαίρα άνοιξε επίσης δρόμους για παραπληροφόρηση, απαιτώντας μεγαλύτερη επαγρύπνηση και ακεραιότητα από τους δημοσιογράφους.

Με τα χρόνια, οι Έλληνες δημοσιογράφοι έχουν βρεθεί συχνά στο σταυροδρόμι πολιτικών μηχανορραφιών. Οι ισχυρισμοί για μεροληψία των μέσων ενημέρωσης, κυβερνητικές παρεμβάσεις και ζητήματα λογοκρισίας έχουν προκύψει περιοδικά, θέτοντας τους δημοσιογράφους σε μια λεπτή θέση να διαφυλάξουν την αυτονομία τους ενώ τηρούν την επαγγελματική δεοντολογία [18].

Η ελληνική κοινωνία χαρακτηρίζεται από ισχυρούς οικογενειακούς δεσμούς, κοινοτικούς δεσμούς και πλούσια πολιτιστική κληρονομιά. Αυτός ο κοινωνικός ιστός επηρεάζει τις δημοσιογραφικές πρακτικές με μοναδικούς τρόπους, από τις ιστορίες που έχουν προτεραιότητα μέχρι τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζονται. Ο ρόλος της οικογένειας, της θρησκείας και της παράδοσης συχνά διασταυρώνεται με τις δημοσιογραφικές αφηγήσεις, προσφέροντας ένα χαρακτηριστικό πλαίσιο μέσα στο οποίο λειτουργούν οι Έλληνες δημοσιογράφοι.

Από την οικονομική κρίση μέχρι την εισροή προσφύγων και τις προκλήσεις που θέτει η πανδημία του COVID-19, οι Έλληνες δημοσιογράφοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των ταραχδών γεγονότων με ταχεία διαδοχή. Κάθε μία από αυτές τις κρίσεις έχει προσθέσει επίπεδα πολυπλοκότητας στους ρόλους της, απαιτώντας προσαρμοστικότητα, ανθεκτικότητα και βαθιά αίσθηση δέσμευσης στο επάγγελμά τους [21].

Η δημοσιογραφία στην Ελλάδα δεν είναι απλώς ένα επάγγελμα, είναι μια απόδειξη του διαρκούς πνεύματος, της ανθεκτικότητας και της δέσμευσης του έθνους στα δημοκρατικά ιδανικά. Ενώ οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι Έλληνες δημοσιογράφοι αντικατοπτρίζουν τις παγκόσμιες τάσεις με πολλούς τρόπους, διακρίνονται επίσης από μοναδικές ιστορικές, οικονομικές, κοινωνικοπολιτιστικές και πολιτικές περιπλοκές. Η κατανόηση αυτού του πλαισίου είναι ζωτικής σημασίας κατά την ανάλυση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των δημοσιογράφων στο ελληνικό τοπίο.

2.6. Επιπτώσεις των συστημάτων ψυχικής υγείας και υποστήριξης στη δημοσιογραφική ποιότητα και παραγωγή

Η ευημερία ενός δημοσιογράφου, τόσο ψυχική όσο και σωματική, είναι στενά συνδεδεμένη με την ικανότητά του να αποδίδει στο βέλτιστο επίπεδο. Μια υγιής ψυχική κατάσταση προάγει τη δημιουργικότητα, τη σαφήνεια και την εστίαση - ιδιότητες απαραίτητες για τη δημοσιογραφική δουλειά που απαιτεί ακριβή ρεπορτάζ, διορατική ανάλυση και ταχεία ανταπόκριση σε εξελισσόμενα σενάρια ειδήσεων.

Το άγχος και η κατάθλιψη μπορεί να είναι εξουθενωτικά, προκαλώντας προβλήματα συγκέντρωσης, κόπωση και έλλειψη κινήτρων. Για τους δημοσιογράφους, αυτά τα συμπτώματα μπορεί να εμποδίσουν την ικανότητά τους να τηρούν προθεσμίες, να συμμετέχουν σε ερευνητικό έργο ή ακόμη και να αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά με πηγές και συναδέλφους. Η εργασία αυτή μπορεί να στερείται βάθους, ακρίβειας ή της συνηθισμένης αίσθησης που φαίνεται στην παραγωγή τους όταν βρίσκονται σε θετική ψυχική κατάσταση [26].

Η ψυχική ανθεκτικότητα όχι μόνο βοηθά τους δημοσιογράφους να αντιμετωπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες του επαγγέλματός τους, αλλά και τους εξοπλίζει να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις με μεγαλύτερη ευελιξία. Ένας ανθεκτικός δημοσιογράφος είναι πιθανό να βλέπει τις προκλήσεις ως ιστορίες που πρέπει να ξετυλιχτούν, παρά ως βάρη, διασφαλίζοντας σταθερή ποιότητα ακόμη και σε ταραχώδεις καιρούς.

Η κοινωνική υποστήριξη λειτουργεί ως ασπίδα, βοηθώντας συχνά τους δημοσιογράφους να επεξεργαστούν τραυματικά γεγονότα, να συζητήσουν ηθικά διλήμματα ή απλώς να διώξουν το καθημερινό άγχος. Αυτή η εξωτερική επεξεργασία μπορεί να οδηγήσει σε σαφέστερες προοπτικές, καλύτερη ψυχική υγεία και, κατά συνέπεια, υψηλότερη ποιότητα εργασίας.

Στον τομέα της δημοσιογραφίας, η επαγγελματική υποστήριξη από συντάκτες, συναδέλφους και ιδρύματα παίζει καθοριστικό ρόλο. Η ενθάρρυνση για διαλείμματα, η πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας ή απλώς η ύπαρξη μιας υποστηρικτικής συντακτικής ομάδας μπορεί να επηρεάσει δραστικά το είδος και την ποιότητα των ιστοριών που παράγουν οι δημοσιογράφοι.

Η ποιότητα ζωής ενός δημοσιογράφου, που περιλαμβάνει την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, τις προσωπικές σχέσεις, την υγεία και τον ελεύθερο χρόνο, μπορεί να επηρεάσει την προσέγγισή του στις ιστορίες και την επαγγελματική του αφοσίωση. Μια ικανοποιημένη και ισορροπημένη ζωή εκτός δουλειάς συχνά μεταφράζεται σε πάθος, ενέργεια και ενθουσιασμό στις δημοσιογραφικές προσπάθειες.

Η ψυχική υγεία των δημοσιογράφων και τα συστήματα υποστήριξης που έχουν στη διάθεσή τους δεν είναι μόνο προσωπικές ανησυχίες αλλά είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την ποιότητα της δημοσιογραφίας και την ευρύτερη υπηρεσία που παρέχει στην κοινωνία. Η διασφάλιση της ευημερίας των δημοσιογράφων είναι, επομένως, απαραίτητη όχι μόνο για τα εμπλεκόμενα άτομα, αλλά και για τη διατήρηση μιας ισχυρής, ενημερωτικής και διορατικής δημοσιογραφικής κουλτούρας.

Σε όλο αυτό το κεφάλαιο, έχουμε εμβαθύνει στις πολύπλευρες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι δημοσιογράφοι, ειδικά μέσα στο μοναδικό πλαίσιο της Ελλάδας. Το κεφάλαιο υπογράμμισε την απαιτητική φύση της σύγχρονης δημοσιογραφίας, τον επακόλουθο αντίκτυπο της στην ψυχική υγεία, τον κεντρικό ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας και το κρίσιμο δίκτυο ασφαλείας που παρέχουν τα συστήματα κοινωνικής υποστήριξης. Επιπρόσθετα,

τονίστηκε η βαθιά επίδραση της ψυχικής ευεξίας στην ποιότητα και την απόδοση των δημοσιογραφικών προσπαθειών.

Διάφοροι παράγοντες, που κυμαίνονται από τον ρυθμό και την πίεση της ψηφιακής εποχής έως τις κοινωνικοπολιτικές αποχρώσεις της Ελλάδας, έχουν εντοπιστεί ως πηγές πίεσης στην ψυχική ευημερία των δημοσιογράφων. Σε αυτό προστίθενται παγκόσμια φαινόμενα όπως η οικονομική ύφεση και οι πανδημίες, που επιδεινώνουν τους υπάρχοντες στρεσογόνους παράγοντες.

Αν και οι προκλήσεις είναι εμφανείς, το κεφάλαιο ρίχνει επίσης φως στη δύναμη της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ισχυρής κοινωνικής υποστήριξης για την άμβλυνση αυτών των πιέσεων. Αυτοί οι παράγοντες δεν χρησιμεύουν απλώς ως προστατευτικά μέτρα, αλλά ενισχύουν ενεργά την ποιότητα της εργασίας, βοηθώντας τους δημοσιογράφους να περιηγηθούν στους ρόλους τους με σαφήνεια και σθένος.

2.7 Επιπτώσεις της πανδημίας και η διαχείρισή της από τους δημοσιογράφους

Τα τελευταία χρόνια ήταν πραγματικά πρωτοφανή και ο τομέας της δημοσιογραφίας, όπως και πολλοί άλλοι κλάδοι, έπρεπε να πλοηγηθεί σε μια θάλασσα αγνώστων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Καθώς η κοινωνία περιορίστηκε στα σπίτια τους και οι φυσικές αλληλεπιδράσεις μειώθηκαν, ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης στη διατήρηση όλων των συνδεδεμένων, ενημερωμένων και ενήμερων έγινε ακόμη πιο εμφανής.

Η μετάβαση στην εξ αποστάσεως εργασία δεν ήταν μόνο μια υλικοτεχνική πρόκληση, αλλά και μια δοκιμασία της προσαρμοστικότητας των αιθουσών σύνταξης. Οι φυσικές αίθουσες σύνταξης είναι, για το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, τα επίκεντρα δραστηριότητας - με δημοσιογράφους, συντάκτες και φωτογράφους να συνεργάζονται σε πραγματικό χρόνο. Αυτό το περιβάλλον διευκόλυνε τη γρήγορη λήψη αποφάσεων, τον καταιγισμό ιδεών και την επεξεργασία σε πραγματικό χρόνο. Η πανδημία, ωστόσο, διέκοψε αυτή τη δυναμική. Οι κλήσεις ζουμ αντικατέστησαν τις συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο και η γρήγορη φλυαρία της αίθουσας σύνταξης αντικαταστάθηκε από το βουητό των ειδοποιήσεων. Παρ' όλα αυτά, η ουσία της δημοσιογραφίας παρέμεινε αμόλυντη. Οι δημοσιογράφοι σε όλο τον κόσμο ανταποκρίθηκαν στην πρόκληση, επιβεβαιώνοντας τη δέσμευσή τους στο επάγγελμά τους και στις κοινότητες που υπηρετούν.

Μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ήταν η καταπολέμηση της αύξησης της παραπληροφόρησης. Από τις ψευδείς θεραπείες μέχρι τις θεωρίες συνωμοσίας, ο ψηφιακός κόσμος ήταν γεμάτος με παραπλανητικές αφηγήσεις. Οι δημοσιογράφοι έπρεπε να υιοθετήσουν το ρόλο των θυροφυλάκων, κοσκινίζοντας μέσα από το θόρυβο για να παραδώσουν την αλήθεια. Αυτό δεν ήταν μόνο μια επαγγελματική πρόκληση, αλλά και ηθική. Ο αντίκτυπος του έργου τους δεν περιορίστηκε μόνο στην ενημέρωση αλλά και στη διασφάλιση της δημόσιας υγείας.

Από τη φωτεινή πλευρά, η πανδημία εγκαινίασε μια εποχή καινοτομίας στην παράδοση περιεχομένου. Οι παραδοσιακοί οίκοι μέσω ενημέρωσης επέκτειναν το ψηφιακό τους αποτύπωμα. Τα podcast, τα διαδικτυακά σεμινάρια και οι εκδηλώσεις ζωντανής ροής κέρδισαν έλξη. Τα μέσα ενημέρωσης που κάποτε ανταγωνίζονταν έντονα άρχισαν να συνεργάζονται, συγκεντρώνοντας πόρους για να καλύψουν την πανδημία από πολλαπλές οπτικές γωνίες και να προσφέρουν μια ολιστική άποψη.

Επιπλέον, ο παγκόσμιος χαρακτήρας της πανδημίας ενίσχυσε την ιδέα ότι στον σημερινό διασυνδεδεμένο κόσμο, τα τοπικά γεγονότα μπορούν να έχουν παγκόσμιες επιπτώσεις. Τόνισε τη σημασία των διεθνών ειδήσεων και την ανάγκη οι δημοσιογράφοι να είναι παγκοσμίως ευαισθητοποιημένοι και πολιτισμικά ευαίσθητοι.

Ήταν μια περίοδος προβληματισμού για πολλούς δημοσιογράφους, ωθώντας τους να επανεξετάσουν την ίδια την ουσία του επαγγέλματός τους. Ο ρόλος τους είναι μόνο να αναφέρουν ή είναι επίσης να εκπαιδεύουν, να διαλύουν μύθους και να γεφυρώνουν χάσματα; Η πανδημία, με πολλούς τρόπους, διεύρυνε τους ορίζοντες των δημοσιογραφικών καθηκόντων, καθιστώντας την ένα συνεχώς εξελισσόμενο πεδίο που παραμένει κρίσιμο ενόψει των παγκόσμιων προκλήσεων.

Καθώς ο κόσμος κινείται σταδιακά προς μια εποχή μετά την πανδημία, οι μακροχρόνιες επιπτώσεις στη δημοσιογραφία είναι εμφανείς. Η βιομηχανία έχει αναμορφωθεί, επαναπροσδιορίζεται και ανανεωθεί με πολλούς τρόπους. Ενώ οι προκλήσεις ήταν πολλές, έφεραν στο φως την επιμονή, την προσαρμοστικότητα και το ακλόνητο πνεύμα των δημοσιογράφων παγκοσμίως.

2.8. Κενά στην τρέχουσα κατανόηση

1. Βάθος Έρευνας στην Ελλάδα: Ενώ έχουν μελετηθεί οι παγκόσμιες τάσεις στη δημοσιογραφία και την ψυχική υγεία, υπάρχει ανάγκη για πιο τοπική, σε βάθος έρευνα ειδικά προσαρμοσμένη στο ελληνικό πλαίσιο, λαμβάνοντας υπόψη τις μοναδικές προκλήσεις και τον πολιτιστικό ιστό της.

2. Εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο: Η ταχεία ψηφιοποίηση των μέσων, μαζί με τις επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία, παραμένει ένα εξελισσόμενο πεδίο μελέτης. Υπάρχουν πολλά να κατανοήσουμε σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις και τις στρατηγικές μετριασμού.

3. Παρεμβάσεις και Υποστήριξη: Ενώ αναγνωρίζεται η σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης, υπάρχει ένα κενό στις ολοκληρωμένες, στοχευμένες παρεμβάσεις για τους δημοσιογράφους, ειδικά εντός Οργανισμών.

4. Ολιστική ευημερία: Μεγάλο μέρος της εστίασης έχει δοθεί στην αντιμετώπιση σημαντικών ζητημάτων όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Ωστόσο, μια ολιστική προσέγγιση για

την ευεξία, που περιλαμβάνει τη σωματική υγεία, την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και άλλες πτυχές, απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση.

Αυτό το κεφάλαιο έχει υπογραμμίσει τις πολυσχιδείς διαστάσεις της ψυχικής υγείας στη δημοσιογραφία, ιδιαίτερα στο μοναδικό πλαίσιο της Ελλάδας. Ενώ έχουν γίνει σημαντικά βήματα για την κατανόηση αυτής της δυναμικής, παραμένουν εμφανή κενά. Η αντιμετώπιση αυτών των κενών όχι μόνο θα ενισχύσει την ευημερία των δημοσιογράφων, αλλά και θα ανυψώσει το επίπεδο της δημοσιογραφίας, ενισχύοντας τον κεντρικό ρόλο της σε μια δημοκρατική κοινωνία.

Γ. Ειδικό Μέρος

Κεφάλαιο 3. Μεθοδολογία

Σε κάθε επιστημονική έρευνα, το τμήμα μεθοδολογίας χρησιμεύει ως το θεμέλιο, πάνω στο οποίο στηρίζεται η αξιοπιστία και η αυθεντικότητα της έρευνας. Η μεθοδολογία, ως ένα περίπλοκο πλαίσιο, διευκρινίζει τους μηχανισμούς και τα εργαλεία που χρησιμοποιούν οι ερευνητές για τη συλλογή, αξιολόγηση και ερμηνεία δεδομένων. Η δύναμη των συμπερασμάτων μιας μελέτης είναι πάντα συνδεδεμένη με την ευρωστία του μεθοδολογικού σχεδιασμού της. Αυτό το κεφάλαιο, λοιπόν, είναι αφιερωμένο στην οριοθέτηση των μεθοδολογικών επιλογών που έγιναν σε αυτήν την έρευνα, η οποία επιδιώκει να εμβαθύνει στη σχέση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας, κοινωνικής υποστήριξης και ψυχικής ευημερίας των δημοσιογράφων στην Ελλάδα. Λεπτομερώς μέσα θα είναι ο σχεδιασμός της έρευνας, τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή δεδομένων, οι μέθοδοι δειγματοληψίας και οι διαδικασίες που ακολουθήθηκαν, προσφέροντας έτσι σαφήνεια για το πώς σχεδιάστηκε αυτή η μελέτη για την επίτευξη των στόχων της. Επιπλέον, αυτό το κεφάλαιο θα ρίξει φως στις ηθικές θεωρήσεις που υποστηρίζονται σε όλη τη διαδικασία της έρευνας και θα αναγνωρίσει πιθανούς περιορισμούς που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ερμηνεία των ευρημάτων.

3.1. Σχεδιασμός Έρευνας

Η ουσία ενός ερευνητικού σχεδιασμού βρίσκεται στο δομημένο σχέδιο του που καθοδηγεί τη διαδικασία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων, διασφαλίζοντας ότι τα ερευνητικά ερωτήματα απαντώνται τόσο αποτελεσματικά όσο και αποτελεσματικά. Ο επιλεγμένος σχεδιασμός είναι καθοριστικός για την ομαλή διεξαγωγή της έρευνας, διαμορφώνοντας όχι μόνο τα μεθοδολογικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται αλλά και επηρεάζοντας την ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Για τη συγκεκριμένη έρευνα σχετικά με την περίπλοκη δυναμική της ψυχικής ανθεκτικότητας, της κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχικής ευημερίας των δημοσιογράφων στην Ελλάδα, υιοθετήθηκε μια ποσοτική ερευνητική προσέγγιση. Αυτή η απόφαση βασίστηκε στην αντικειμενική φύση της ποσοτικής έρευνας, η οποία επιτρέπει τη συστηματική εμπειρική διερεύνηση παρατηρήσιμων φαινομένων μέσω υπολογιστικών, μαθηματικών ή στατιστικών μεθόδων. Μια τέτοια προσέγγιση διευκολύνει την ακριβή μέτρηση, επιτρέποντας την εξαγωγή γνώσεων που είναι και οριστικές και γενικεύσιμες σε ευρύτερα πλαίσια.

Η μελέτη υιοθέτησε περαιτέρω ένα σχέδιο συγχρονικής μελέτης, ένα στιγμιότυπο στο χρόνο που εξετάζει τις μεταβλητές ενδιαφέροντος μεταξύ ενός συγκεκριμένου πληθυσμού σε ένα μοναδικό σημείο. Αυτός ο σχεδιασμός είναι πλεονεκτικός για την ικανότητά του να παρέχει άμεσες πληροφορίες για την επικρατούσα κατάσταση χωρίς να απαιτείται μακροπρόθεσμη δέσμευση ή χειραγώγηση μεταβλητών. Μέσα από αυτό το συγχρονικό πρίσμα, η μελέτη είχε

ως στόχο να αποτυπώσει το τρέχον τοπίο της ψυχικής υγείας μεταξύ των δημοσιογράφων στην Ελλάδα, αξιολογώντας τους ρόλους και τις σχέσεις ανθεκτικότητας και κοινωνικής υποστήριξης σε αυτό το περιβάλλον.

Εν ολίγοις, πραγματοποιήθηκε μια συγχρονική μελέτη με δείγμα ευκολίας.

3.2. Πληθυσμός και δείγμα

Στον τομέα της έρευνας, η κατανόηση της διάκρισης μεταξύ πληθυσμού και δείγματος είναι υψίστης σημασίας. Ο πληθυσμός περιλαμβάνει το σύνολο των υπό μελέτη ατόμων ή στοιχείων, ενώ το δείγμα είναι ένα υποσύνολο αυτού του πληθυσμού, επιλεγμένο σχολαστικά για να αντιπροσωπεύει τα χαρακτηριστικά του και, κατ' επέκταση, να συνάγει συμπεράσματα για ολόκληρη την ομάδα.

Ο πληθυσμός-στόχος αυτής της έρευνας ήταν δημοσιογράφοι που ασφαρίζονται στον Οργανισμό ΕΔΟΕΑΠ στην Ελλάδα. Αυτός ο οργανισμός αντιπροσωπεύει μια μικρογραφία της ευρύτερης δημοσιογραφικής κοινότητας του έθνους, φέρνοντας κοντά επαγγελματίες από διάφορους τομείς και ειδικότητες του χώρου. Η επιλογή του ΕΔΟΕΑΠ ως κομβικού σημείου ήταν σκόπιμη, επιδιώκοντας να συλλάβει μια διατομή δημοσιογράφων που είναι αντιπροσωπευτική του ευρύτερου κλάδου όσον αφορά στην εμπειρία, στους ρόλους και στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.

Δεδομένης της έκτασης της δημοσιογραφικής κοινότητας του ΕΔΟΕΑΠ, ήταν ρεαλιστικό και επιστημονικά ορθό να επιλέξουμε ένα δείγμα ευκολίας, αντί να προσπαθήσουμε να εμπλακούμε με ολόκληρο τον πληθυσμό. Για το σκοπό αυτό, χρησιμοποιήθηκε η δειγματοληψία ευκολίας.

3.2. Όργανα συλλογής δεδομένων

Η ακρίβεια, η αξιοπιστία και η εγκυρότητα οποιασδήποτε μελέτης εξαρτάται ουσιαστικά από τα εργαλεία και τα όργανα που χρησιμοποιούνται για τη συλλογή δεδομένων. Αυτά τα εργαλεία χρησιμεύουν ως αγωγοί μέσω των οποίων προμηθεύονται εμπειρικά στοιχεία, επιτρέποντας στους ερευνητές να μεταφράσουν αφηρημένες έννοιες σε μετρήσιμα, αναλύσιμα δεδομένα. Έτσι, η επιλογή, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή αυτών των εργαλείων αξίζει σχολαστικής εξέτασης για να διασφαλιστεί η ακεραιότητα και η αυθεντικότητα της μελέτης.

Για αυτήν την έρευνα, υιοθετήθηκε μια πολύπλευρη προσέγγιση στη συλλογή δεδομένων, χρησιμοποιώντας μια σειρά εργαλείων για την ολιστική αποτύπωση των διαστάσεων της ψυχικής ανθεκτικότητας, της κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχικής ευημερίας των δημοσιογράφων.

Σύντομη κλίμακα ανθεκτικότητας-Brief resilience scale (BRS) [31]: Αναγνωρισμένη για την αξιοπιστία και την εγκυρότητά της, η κλίμακα Brief resilience scale περιλαμβάνει έξι στοιχεία που έχουν σχεδιαστεί για τη μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, όσον αφορά στην ικανότητα ανάκαμψης των ατόμων που έρχονται αντιμέτωποι με στρεσογόνους παράγοντες. Η προηγούμενη επικύρωσή του εντός του ελληνικού πλαισίου προσέθεσε ένα στρώμα συνάφειας με τα συμφραζόμενα στη μελέτη, διασφαλίζοντας ότι οι αποχρώσεις, που είναι συγκεκριμένες για το πολιτιστικό περιβάλλον, αποτυπώνονταν σωστά. [28]

Πολυδιάστατη Κλίμακα Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Υποστήριξης-Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) [32]: Ως ένα ολοκληρωμένο εργαλείο, το Multidimensional Scale of Perceived Social Support αξιολογεί την αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη μέσω των 12 στοιχείων του, που χωρίζονται περαιτέρω σε τρεις υποκλίμακες που αφορούν την υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και εν γένει τον κοινωνικό περίγυρο. Η προηγούμενη μετάφραση και στάθμισή του για τους ελληνικούς πληθυσμούς εξασφάλισε την πολιτισμική και γλωσσική καταλληλότητα του οργάνου για αυτή τη μελέτη. [29]

Ερωτηματολόγιο Υγείας Ασθενών-4 Patient Health Questionnaire-4 [30]: Αποτελεί μία σύντομη και αποτελεσματική κλίμακα ελέγχου για την κατάθλιψη και το άγχος. Εν προκειμένω, χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των συμμετεχόντων δημοσιογράφων. Η επικύρωσή του στο ελληνικό πλαίσιο ήταν καθοριστικής σημασίας για τη διασφάλιση της συνάφειας και της ακρίβειας των δεδομένων που συλλέχθηκαν. [30]

Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών και Επαγγελματικών Χαρακτηριστικών: Πέρα από τις κύριες μεταβλητές ενδιαφέροντος, ήταν επιτακτική ανάγκη να αποτυπωθεί το ευρύτερο πλαίσιο στο οποίο λειτουργούν οι δημοσιογράφοι. Για το σκοπό αυτό σχεδιάστηκε ένα προσαρμοσμένο ερωτηματολόγιο, το οποίο καταγράφει ζωτικά δημογραφικά δεδομένα όπως η ηλικία, το φύλο και η θητεία στη δημοσιογραφία.

Συνοψίζοντας, τα εργαλεία συλλογής δεδομένων επιλέχθηκαν σχολαστικά και σχεδιάστηκαν για να παρέχουν μια ολοκληρωμένη, διαφοροποιημένη και πολιτισμικά συντονισμένη κατανόηση των μεταβλητών της έρευνας. Μέσω αυτών των εργαλείων, οι αφηρημένες δομές της ανθεκτικότητας, της κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχικής ευημερίας μετατράπηκαν σε απτές, ποσοτικοποιήσιμες οντότητες, θέτοντας το υπόβαθρο για αυστηρή ανάλυση και ερμηνεία.

3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η διαδικασία συλλογής δεδομένων ενσωματώνει τα συστηματικά βήματα και τα πρωτόκολλα που λαμβάνονται για την απόκτηση πληροφοριών από το επιλεγμένο δείγμα. Μια καλά σχεδιασμένη διαδικασία είναι απαραίτητη, καθώς διασφαλίζει τη συνέπεια, την αξιοπιστία και την ηθική ακεραιότητα της ερευνητικής διαδικασίας. Αυτή η ενότητα

επεξεργάζεται τις διαδοχικές διαδικασίες που ακολουθήθηκαν σε αυτή τη μελέτη για τη συλλογή δεδομένων από το δείγμα δημοσιογράφων του Οργανισμού ΕΔΟΕΑΠ στην Ελλάδα.

Πριν από την έναρξη της πραγματικής συλλογής στοιχείων, ζητήθηκε άδεια από τα όργανα Διοίκησης του Οργανισμού ΕΔΟΕΑΠ. Αυτό το βήμα ήταν κρίσιμο για τη διασφάλιση της ηθικής νομιμότητας της ερευνητικής προσπάθειας.

Μετά τη λήψη των απαραίτητων εγκρίσεων, οι πιθανοί συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το σκοπό, τους στόχους και τη σημασία της μελέτης. Αυτή η ενημέρωση είχε ως στόχο να προσφέρει σαφήνεια και να αντιμετωπίσει τυχόν επιφυλάξεις ή απορίες. Η διασφάλιση της καλής ενημέρωσης των συμμετεχόντων ήταν καθοριστικής σημασίας για την καλλιέργεια κλίματος εμπιστοσύνης και συνεργασίας.

Με τις βάσεις στη θέση τους, τα επιλεγμένα εργαλεία συλλογής δεδομένων διαδόθηκαν στους συμμετέχοντες. Δόθηκαν τα ερωτηματολόγια σε φυσικό παραστατικό στους δημοσιογράφους που προσέρχονταν στον ΕΔΟΕΑΠ. Το συμπλήρωναν και το τοποθετούσαν σε έναν λευκό φάκελο, που τους είχε δοθεί μαζί με το ερωτηματολόγιο, και έπειτα το τοποθετούσαν σε ένα κουτί ανάμεσα στα υπόλοιπα, ώστε να διατηρηθεί η ανωνυμία.

Κατά τη φάση της συλλογής δεδομένων, αποστέλλονταν τακτικές υπενθυμίσεις στους συμμετέχοντες, ενθαρρύνοντας την έγκαιρη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Επιπλέον, δημιουργήθηκε μια ειδική γραμμή βοήθειας για να προσφέρει βοήθεια και να αντιμετωπίσει τυχόν ανησυχίες ή απορίες σχετικά με τα μέσα.

Σε όλη τη φάση της συλλογής δεδομένων, το απόρρητο και η ανωνυμία των συμμετεχόντων διατηρήθηκαν ως πρωταρχικής σημασίας. Τα προσωπικά αναγνωριστικά παραλείφθηκαν σχολαστικά για να διατηρηθεί το απόρρητο και οι συμμετέχοντες είχαν επανειλημμένα διαβεβαιωθεί ότι τα δεδομένα που συλλέχθηκαν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ακαδημαϊκούς σκοπούς.

Ουσιαστικά, η διαδικασία συλλογής δεδομένων για αυτήν τη μελέτη χαρακτηρίστηκε από μεθοδικό σχεδιασμό, ηθική αυστηρότητα και επικέντρωση στους συμμετέχοντες. Κάθε βήμα αναλήφθηκε με επιμέλεια και ευαισθησία, διασφαλίζοντας ότι τα δεδομένα που αποκτήθηκαν ήταν αυθεντικά και περιεκτικά.

3.4. Δεοντολογικά ζητήματα

Η ηθική, στη σφαίρα της ακαδημαϊκής έρευνας, χρησιμεύει ως το θεμέλιο, πάνω στο οποίο χτίζεται ολόκληρη η έρευνα. Η τήρηση των προτύπων δεοντολογίας προστατεύει την ακεραιότητα της έρευνας, προστατεύει τα δικαιώματα και την ευημερία των συμμετεχόντων και διασφαλίζει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των ευρημάτων. Αυτή η μελέτη, με επίκεντρο τη ψυχική ανθεκτικότητα, την κοινωνική υποστήριξη και την ευημερία των δημοσιογράφων στην Ελλάδα, ήταν ιδιαίτερα ευαίσθητη δεδομένης της διερεύνησής της σε προσωπικούς και δυνητικά ανησυχητικούς τομείς. Ως εκ τούτου, επιβλήθηκαν αυστηρά

δεοντολογικά πρωτόκολλα καθ' όλη τη διάρκεια. Αυτή η ενότητα περιγράφει λεπτομερώς τις κύριες ηθικές εκτιμήσεις και τα μέτρα που υιοθετήθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της έρευνας. Στο πλαίσιο αυτό της διατήρησης της δεοντολογίας και της νομιμότητας για την διεξαγωγή της έρευνας, ζητήθηκε από το Διοικητικό Συμβούλιο του Οργανισμού η άδεια για την διανομή των ερωτηματολογίων. Κατόπιν έγκρισης του αιτήματος, ξεκίνησε και η διαδικασία συλλογής δεδομένων.

Κεντρική θέση σε οποιαδήποτε έρευνα που περιλαμβάνει ανθρώπινους συμμετέχοντες είναι η αρχή της ενημερωμένης συναίνεσης. Πριν από την έναρξη της συλλογής δεδομένων, οι συμμετέχοντες έλαβαν λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τους στόχους, τις διαδικασίες, τα πιθανά οφέλη και τυχόν σχετικούς κινδύνους της μελέτης. Μόνο με τη λήψη ρητής γραπτής συγκατάθεσης προχώρησε η διαδικασία συλλογής δεδομένων.

Δεδομένης της προσωπικής φύσης ορισμένων ερωτήσεων, η διασφάλιση του απορρήτου των συμμετεχόντων ήταν πρωταρχικής σημασίας. Τα προσωπικά αναγνωριστικά, όπως ονόματα ή στοιχεία επικοινωνίας, παραλείφθηκαν σχολαστικά από το κύριο σύνολο δεδομένων. Τα δεδομένα κωδικοποιήθηκαν, διασφαλίζοντας ότι οι μεμονωμένες απαντήσεις δεν μπορούσαν να εντοπιστούν σε συγκεκριμένους συμμετέχοντες. Επιπλέον, οποιαδήποτε αναφορά ή δημοσίευση των ευρημάτων απέφυγε να αποκαλύψει αναγνωρίσιμες πληροφορίες.

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν επανειλημμένα ότι η συμμετοχή τους στη μελέτη ήταν εντελώς εθελοντική. Τους παραχωρήθηκε το δικαίωμα να αποχωρήσουν από την έρευνα, χωρίς να αντιμετωπίσουν οποιεσδήποτε επιπτώσεις ή να χρειαστεί να αναφέρουν κάποιο λόγο.

Σε όλα τα στάδια της έρευνας, τηρήθηκε η δέσμευση για διαφάνεια και ειλικρίνεια. Αυτό περιλάμβανε την παροχή ακριβών πληροφοριών, τη μη παραποίηση ευρημάτων και το να είμαστε ανοιχτοί σε έλεγχο και σχόλια.

Δεδομένης της εξερεύνησης της μελέτης σε τομείς όπως το άγχος και η κατάθλιψη, ελήφθη μέριμνα για την ελαχιστοποίηση της πιθανής δυσφορίας. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι δεν θα μπορούσαν να παραλείψουν ερωτήσεις που θεωρούσαν ενοχλητικές, αλλά μπορούσαν να αναιρέσουν την επιλογή τους για συμμετοχή στην έρευνα. Επιπλέον, παρασχέθηκαν πόροι, όπως γραμμές βοήθειας ή συμβουλευτικές υπηρεσίες, κατόπιν συνεννόησης με τον Ψυχίατρο, τις Ψυχολόγους και τον Κοινωνικό Λειτουργό του Οργανισμού, για όσους μπορεί να ένιωσαν συναισθηματικά επηρεασμένοι από το περιεχόμενο της έρευνας.

Όλα τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, προστατεύτηκαν με τη μέγιστη δυνατή προσοχή. Τα φυσικά δεδομένα διατηρούνταν σε κλειδωμένα ντουλάπια σε ασφαλές περιβάλλον. Ανακοινώθηκαν επίσης τα σχέδια για τη διάθεση δεδομένων μετά την ολοκλήρωση της μελέτης, διασφαλίζοντας ότι τα δεδομένα δεν θα διατηρούνται επ' αόριστον.

Ουσιαστικά, η ηθική βάση αυτής της έρευνας δεν ήταν απλώς μια διαδικαστική προϋπόθεση, αλλά μια θεμελιώδης δέσμευση για σεβασμό, δικαιοσύνη και υπευθυνότητα.

Καταβλήθηκε κάθε προσπάθεια για να διασφαλιστεί ότι το ερευνητικό ταξίδι ήταν όσο το δυνατόν πιο σεβαστό και προσεκτικό για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Συμπερασματικά, ενώ αυτοί οι περιορισμοί πλαισιώνουν το πλαίσιο και το εύρος της έρευνας, δεν μειώνουν την αξία των γνώσεων που αποκτήθηκαν. Αναγνωρίζοντας αυτούς τους περιορισμούς, η έρευνα δημιουργεί ένα θεμέλιο για μελλοντικές μελέτες που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν αυτά τα κενά ή να εμβαθύνουν σε συγκεκριμένες πτυχές που διερευνήθηκαν σε αυτήν τη μελέτη.

3.5. Στατιστική ανάλυση

Οι κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως απόλυτες (n) και σχετικές (%) συχνότητες, ενώ οι ποσοτικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση). Ο έλεγχος των Kolmogorov-Smirnov και τα διαγράμματα κανονικότητας χρησιμοποιήθηκαν για τον έλεγχο της κανονικής κατανομής των ποσοτικών μεταβλητών.

Για τη διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής μεταβλητής που ακολουθούσε την κανονική κατανομή και μιας διχοτόμου μεταβλητής χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t (student's t-test). Για τη διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ δυο ποσοτικών μεταβλητών που ακολουθούσαν την κανονική κατανομή χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson (Pearson's correlation coefficient). Για τη διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής μεταβλητής και μιας διατάξιμης μεταβλητής χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Spearman (Spearman's correlation coefficient).

Στην περίπτωση που η εξαρτημένη μεταβλητή ήταν ποσοτική μεταβλητή και >2 ανεξάρτητες μεταβλητές προέκυψαν σημαντικές στο επίπεδο του 0,2 ($p < 0,2$) στη διμεταβλητή ανάλυση, εφαρμόστηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (multivariate linear regression). Στην περίπτωση αυτή, εφαρμόστηκε η μέθοδος της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με την προς τα πίσω διαγραφή των μεταβλητών (backward stepwise linear regression). Αναφορικά με την πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση, παρουσιάζονται οι συντελεστές b (coefficients' beta), τα αντίστοιχα 95% διαστήματα εμπιστοσύνης και οι τιμές p.

Το αμφίπλευρο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε ίσο με 0,05. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το IBM SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences).

Κεφάλαιο 4. Αποτελέσματα

4.1. Δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά

Ο μελετώμενος πληθυσμός αποτελούνταν από **150** άτομα.

Στον Πίνακα 1 και Γράφημα 1 και 2 παρουσιάζονται τα δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στη μελέτη.

Πίνακας 1: Δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στη μελέτη

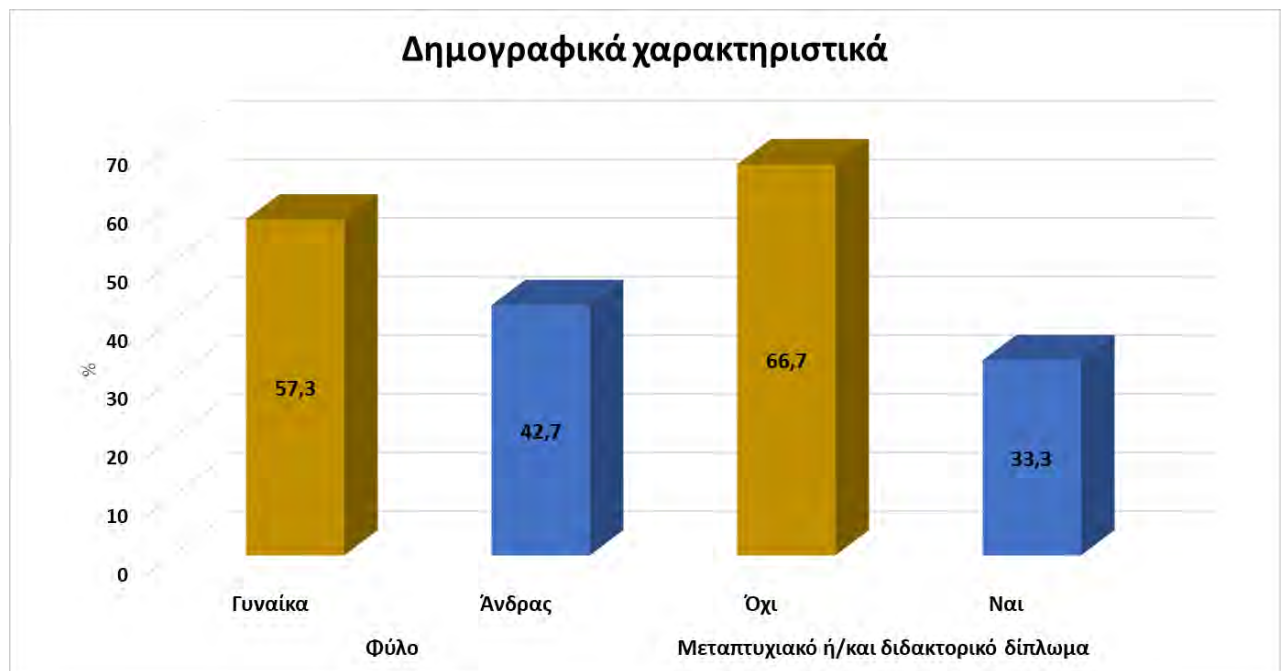
Χαρακτηριστικό	N	%
Φύλο		
Γυναίκα	86	57,3
Άνδρας	64	42,7
Ηλικία	50,4 ^α	11,5 ^β
Μεταπτυχιακό ή/και διδακτορικό δίπλωμα		
Όχι	100	66,7
Ναι	50	33,3
Πάσχετε από κάποιο χρόνιο νόσημα;		
Όχι	96	64,0
Ναι	54	36,0
Πως θα χαρακτηρίζατε την κατάσταση της υγείας σας;		
Πολύ κακή	1	0,7
Κακή	6	4,0
Μέτρια	27	18,0
Καλή	77	51,3
Πολύ καλή	39	26,0
Έτη εργασίας	25,1 ^α	10,6 ^β
Σε μια κλίμακα από 0 (καθόλου κουρασμένος/η) έως 10 (πάρα πολύ κουρασμένος/η), πόσο κουρασμένοι νιώθετε;	6,0 ^α	2,2 ^β

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα (N) και σχετική συχνότητα (%).

^α Μέση τιμή

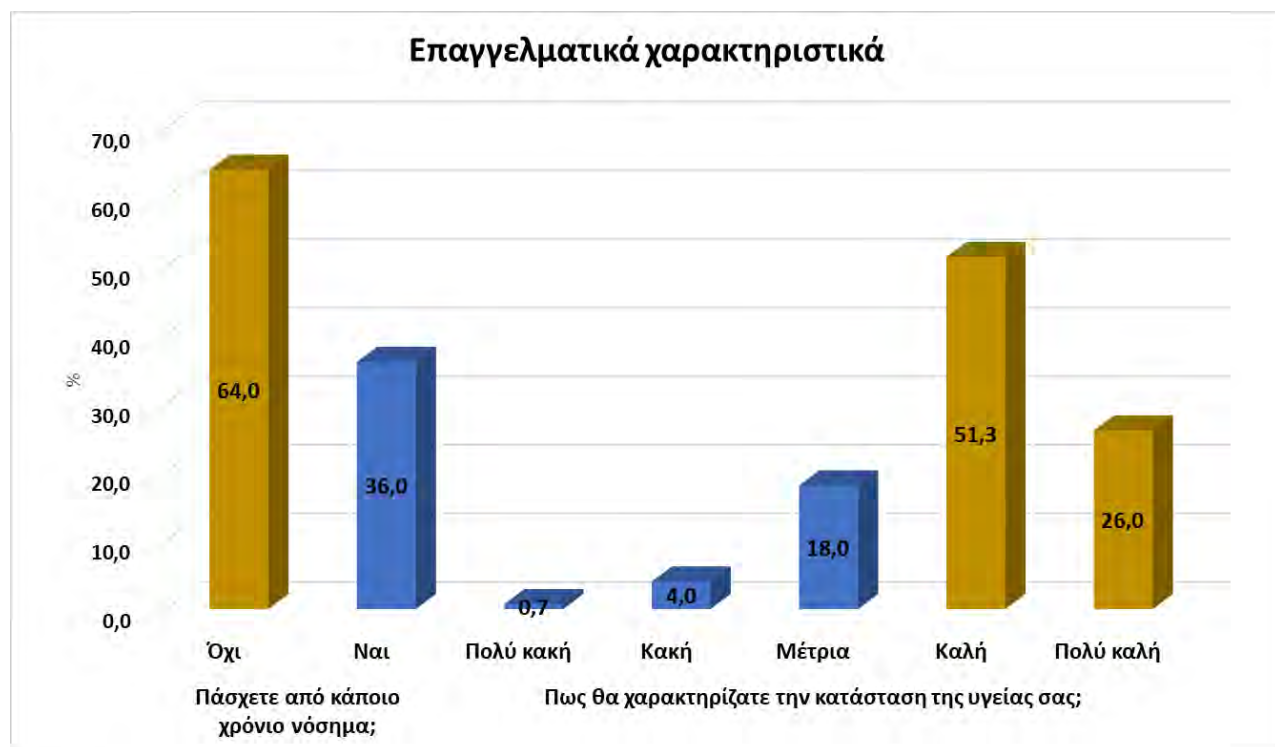
^β Τυπική απόκλιση (TA)

Το 57,3% των συμμετεχόντων στη μελέτη ήταν γυναίκες, το 33,3% είχαν μεταπτυχιακό ή/και διδακτορικό δίπλωμα (Γράφημα 1), η μέση ηλικία των συμμετεχόντων στη μελέτη ήταν 50,4 έτη (TA=11,5) και ο μέσος αριθμός ετών εργασίας ήταν 25,1 έτη (TA=10,6).



Γράφημα 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στη μελέτη

Το 36% των συμμετεχόντων στη μελέτη έπασχε από κάποιο χρόνιο νόσημα, το 77,3% χαρακτήρισαν την κατάσταση της υγείας τους ως καλή/πολύ καλή (Γράφημα 2) και η μέση βαθμολογία αισθήματος κόπωσης ήταν 6 (TA=2,2, ελάχιστη βαθμολογία: 0 και μέγιστη βαθμολογία: 10).



Γράφημα 2. Επαγγελματικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στη μελέτη

2. Εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης (Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale)

Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στη μελέτη αναφορικά με τις τρεις (3) διαστάσεις της κλίμακας **Multidimensional Scale of Perceived Social Support για την εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης**. Η κλίμακα αυτή περιλαμβάνει 12 ερωτήσεις οι οποίες διερευνούν **3 διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης**:

1. **Αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από σημαντικούς άλλους** (significant other subscale) (ερωτήσεις 1, 2, 5 και 10)
2. **Αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια** (family subscale) (ερωτήσεις 3, 4, 8 και 11)
3. **Αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από τους φίλους** (friends subscale) (ερωτήσεις 6, 7, 9 και 12)

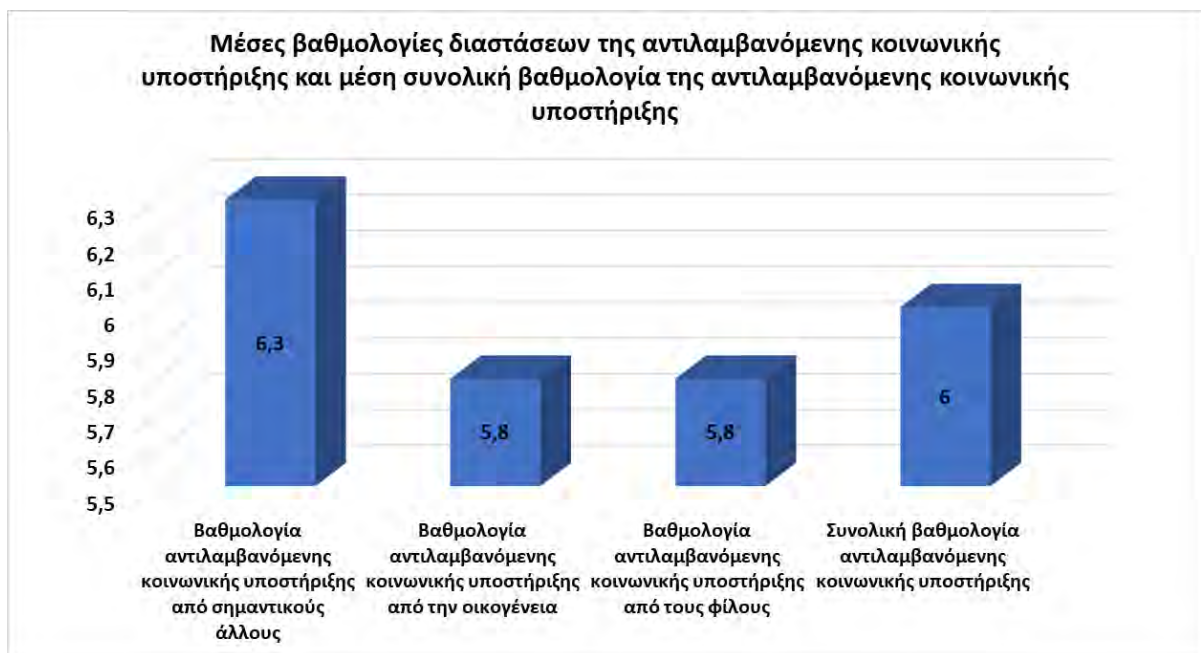
Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach's alpha για τα στοιχεία που αφορούν τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους ήταν 0,881, για τα στοιχεία που αφορούν τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια ήταν 0,925, για τα στοιχεία που αφορούν τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους ήταν 0,949 και για τα στοιχεία που αφορούν τη συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης ήταν 0,935 γεγονός που δηλώνει εξαιρετική εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου.

Στον Πίνακα 2 και στο Γράφημα 3 παρουσιάζονται τα βασικά περιγραφικά μέτρα για τις βαθμολογίες των τριών (3) διαστάσεων της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης και της συνολικής βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης.

Πίνακας 2: Βασικά περιγραφικά μέτρα για τις βαθμολογίες των διαστάσεων της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης και της συνολικής βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης

Στοιχείο	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση	Διάμεσος	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους	6,3	0,8	6,8	3,5	7,0
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια	5,8	1,3	6,3	1,0	7,0
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους	5,8	1,2	6,0	1,0	7,0
Συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης	6,0	1,0	6,3	2,7	7,0

- Η μέση βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους ήταν 6,3, η τυπική απόκλιση ήταν 0,8, η διάμεσος ήταν 6,8, η ελάχιστη τιμή ήταν 3,5 και η μέγιστη τιμή ήταν 7,0.
- Η μέση βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια ήταν 5,8, η τυπική απόκλιση ήταν 1,3, η διάμεσος ήταν 6,3, η ελάχιστη τιμή ήταν 1,0 και η μέγιστη τιμή ήταν 7,0.
- Η μέση βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους ήταν 5,8, η τυπική απόκλιση ήταν 1,2, η διάμεσος ήταν 6,0, η ελάχιστη τιμή ήταν 1,0 και η μέγιστη τιμή ήταν 7,0.
- Η μέση συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης ήταν 6,0, η τυπική απόκλιση ήταν 1,0, η διάμεσος ήταν 6,3, η ελάχιστη τιμή ήταν 2,7 και η μέγιστη τιμή ήταν 7,0.



Γράφημα 3. Μέσες βαθμολογίες διαστάσεων της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης και μέση συνολική βαθμολογία της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης

2.1. Αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από σημαντικούς άλλους

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από σημαντικούς άλλους.

Πίνακας 3: Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από σημαντικούς άλλους

Στοιχείο	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ κάπως	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Υπάρχει ένα κοντινό πρόσωπο το οποίο είναι κοντά μου όταν έχω κάποια ανάγκη	1 (0,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	7 (4,7)	19 (12,7)	29 (19,3)	94 (62,7)
2. Υπάρχει ένα κοντινό μου άτομο με το οποίο μπορώ να μοιράζομαι τις χαρές και τις λύπες μου	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	7 (4,7)	17 (11,3)	33 (22,0)	93 (62,0)
5. Έχω κάποιο κοντινό μου πρόσωπο που με κάνει να αισθάνομαι άνετα	0 (0,0)	1 (0,7)	0 (0,0)	10 (6,7)	18 (12,0)	37 (24,7)	84 (56,0)
10. Υπάρχει κάποιο κοντινό πρόσωπο στη ζωή μου, το οποίο νοιάζεται για τα αισθήματά μου	0 (0,0)	1 (0,7)	4 (2,7)	5 (3,3)	22 (14,7)	32 (21,3)	86 (57,3)

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα (N) και σχετική συχνότητα (%).

- Το 82% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι υπήρχε ένα κοντινό πρόσωπο το οποίο είναι κοντά τους όταν είχαν κάποια ανάγκη.

- Το 84% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι υπήρχε ένα κοντινό τους άτομο με το οποίο μπορούσαν να μοιράζονται τις χαρές και τις λύπες τους.
- Το 80,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι είχαν κάποιο κοντινό τους πρόσωπο που τους έκανε να αισθάνονται άνετα.
- Το 78,6% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι υπήρχε κάποιο κοντινό πρόσωπο στη ζωή τους, το οποίο νοιάζονταν για τα αισθήματά τους.

2.2. Αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια

Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια.

Πίνακας 4: Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια

Στοιχείο	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ κάπως	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα
3. Η οικογένειά μου προσπαθεί να με βοηθήσει πραγματικά	2 (1,3)	2 (1,3)	2 (1,3)	10 (6,7)	22 (14,7)	27 (18,0)	85 (56,7)
4. Παίρνω τη συναισθηματική βοήθεια και υποστήριξη που χρειάζομαι από την οικογένειά μου	4 (2,7)	4 (2,7)	2 (1,3)	15 (10,0)	26 (17,3)	33 (22,0)	66 (44,0)
8. Μπορώ να συζητήσω τα προβλήματά μου με την οικογένειά μου	3 (2,0)	5 (3,3)	7 (4,7)	13 (8,7)	29 (19,3)	38 (25,3)	55 (36,7)
11. Η οικογένειά μου είναι πρόθυμη να με βοηθήσει να παίρνω αποφάσεις	2 (1,3)	3 (2,0)	9 (6,0)	14 (9,3)	26 (17,3)	32 (21,3)	64 (42,7)

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα (N) και σχετική συχνότητα (%).

- Το 74,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι η οικογένειά τους προσπαθούσε να τους βοηθήσει πραγματικά.

- Το 66% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι έπαιρναν τη συναισθηματική βοήθεια και υποστήριξη που χρειάζονταν από την οικογένειά τους.
- Το 62% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι μπορούσαν να συζητήσουν τα προβλήματά τους με την οικογένειά τους.
- Το 64% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι η οικογένειά τους ήταν πρόθυμη να τους βοηθήσει να παίρνουν αποφάσεις.

2.3. Αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από τους φίλους

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από τους φίλους.

Πίνακας 5: Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη από τους φίλους

Στοιχείο	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ κάπως	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα
6. Οι φίλοι μου προσπαθούν να με βοηθήσουν πραγματικά	1 (0,7)	1 (0,7)	1 (0,7)	16 (10,7)	31 (20,7)	43 (28,7)	57 (38,0)
7. Μπορώ να στηρίζομαι στους φίλους μου όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά	2 (1,3)	5 (3,3)	3 (2,0)	16 (10,7)	40 (26,7)	37 (24,7)	47 (31,3)
9. Έχω φίλους με τους οποίους μπορώ να μοιράζομαι τις χαρές και τις λύπες μου	2 (1,3)	2 (1,3)	4 (2,7)	9 (6,0)	33 (22,0)	40 (26,7)	60 (40,0)
12. Μπορώ να συζητώ τα προβλήματά μου με τους φίλους μου	2 (1,3)	1 (,7)	5 (3,3)	15 (10,0)	29 (19,3)	42 (28,0)	56 (37,3)

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα (N) και σχετική συχνότητα (%).

- Το 66,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι οι φίλοι τους προσπαθούσαν να τους βοηθήσουν πραγματικά.
- Το 56% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι μπορούσαν να στηρίζονται στους φίλους τους όταν τα πράγματα δεν πήγαιναν καλά.
- Το 66,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι είχαν φίλους με τους οποίους μπορούσαν να μοιράζονται τις χαρές και τις λύπες τους.
- Το 65,3% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν πολύ/απόλυτα ότι μπορούσαν να συζητούν τα προβλήματά τους με τους φίλους.

3. Εκτίμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Brief Resilience Scale)

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την **εκτίμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας** βάσει της κλίμακας **Brief Resilience Scale**.

Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach's alpha για τα στοιχεία που αφορούν τη βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας ήταν 0,786 γεγονός που δηλώνει καλή εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου.

Πίνακας 6: Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την εκτίμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας βάσει της κλίμακας Brief Resilience Scale

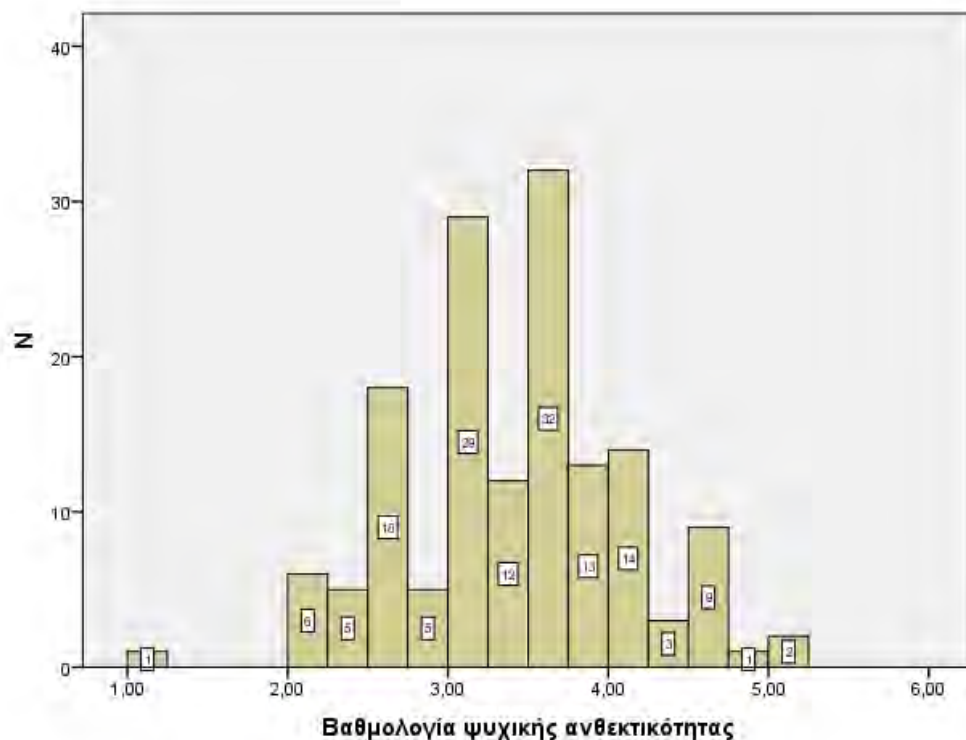
Στοιχείο	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Έχω την τάση να ανακάμπτω γρήγορα μετά από τις αντιξοότητες	2 (1,3)	11 (7,3)	35 (23,3)	78 (52,0)	24 (16,0)
Αντιμετωπίζω με δυσκολία τα αγχωτικά γεγονότα που βιώνω	9 (6,0)	46 (30,7)	41 (27,3)	44 (29,3)	10 (6,7)
Δεν αργώ να συνέλθω μετά από ένα αγχωτικό γεγονός	6 (4,0)	23 (15,3)	41 (27,3)	62 (41,3)	18 (12,0)
Είναι δύσκολο να σταθώ πάλι στα πόδια μου, όταν μου συμβαίνει κάτι κακό	24 (16,0)	65 (43,3)	37 (24,7)	20 (13,3)	4 (2,7)
Συνήθως περνάω τις δύσκολες καταστάσεις χωρίς πολλά προβλήματα	7 (4,7)	32 (21,3)	57 (38,0)	43 (28,7)	11 (7,3)
Συνήθως χρειάζομαι πολύ χρόνο για να ξεπεράσω τα πτωχεύματα στη ζωή μου	18 (12,0)	51 (34,0)	55 (36,7)	24 (16,0)	2 (1,3)

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα (N) και σχετική συχνότητα (%).

- Το 68% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν/ συμφωνούσαν απόλυτα ότι είχαν την τάση να ανακάμπτουν γρήγορα μετά από τις αντιξοότητες.
- Το 36% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν/ συμφωνούσαν απόλυτα ότι αντιμετώπιζαν με δυσκολία τα αγχωτικά γεγονότα που βίωναν.
- Το 53,3% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν/ συμφωνούσαν απόλυτα ότι δεν αργούσαν να συνέλθουν μετά από ένα αγχωτικό γεγονός.
- Το 16% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν/ συμφωνούσαν απόλυτα ότι ήταν δύσκολο να σταθούν πάλι στα πόδια τους, όταν τους συνέβαινε κάτι κακό.

- Το 36% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν/ συμφωνούσαν απόλυτα ότι συνήθως περνούσαν τις δύσκολες καταστάσεις χωρίς πολλά προβλήματα.
- Το 17,3% των συμμετεχόντων στη μελέτη συμφωνούσαν/ συμφωνούσαν απόλυτα ότι συνήθως χρειάζονταν πολύ χρόνο για να ξεπεράσουν τα πισωγυρίσματα στη ζωή τους.

Η μέση βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας ήταν 3,4, η τυπική απόκλιση ήταν 0,7, η διάμεσος ήταν 3,3, η ελάχιστη τιμή ήταν 1,0 και η μέγιστη τιμή ήταν 5,0 (Γράφημα 4).



Γράφημα 4. Ιστόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων της βαθμολογίας ψυχικής ανθεκτικότητας

Στον Πίνακα 7 και στο Γράφημα 5 παρουσιάζονται οι συχνότητες (απόλυτες και σχετικές) στις τρεις καταστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Πίνακας 7: Οι συχνότητες (απόλυτες και σχετικές) στις τρεις καταστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας

Στοιχείο	N	%
Χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα (βαθμολογία: 1.00-2.99)	35	23,3
Φυσιολογική/κανονική ψυχική ανθεκτικότητα (βαθμολογία: 3.00-4.30)	100	66,7

Υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα (βαθμολογία: 4.31-5.00)	15	10,0
--	----	------

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα (N) και σχετική συχνότητα (%).

Το 23,3% είχε χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα, το 66,7% είχε φυσιολογική/κανονική ψυχική ανθεκτικότητα και το υπόλοιπο 10% είχε υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα.



Γράφημα 5. Καταστάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας

4. Εκτίμηση του άγχους και της κατάθλιψης (Patient Health Questionnaire-4)

Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στη μελέτη στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου Patient Health Questionnaire-4 για την εκτίμηση του άγχους και της κατάθλιψης (Πίνακας 8).

Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach's alpha για τα στοιχεία που αφορούν τη βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης ήταν 0,849, γεγονός που δηλώνει πολύ καλή εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου.

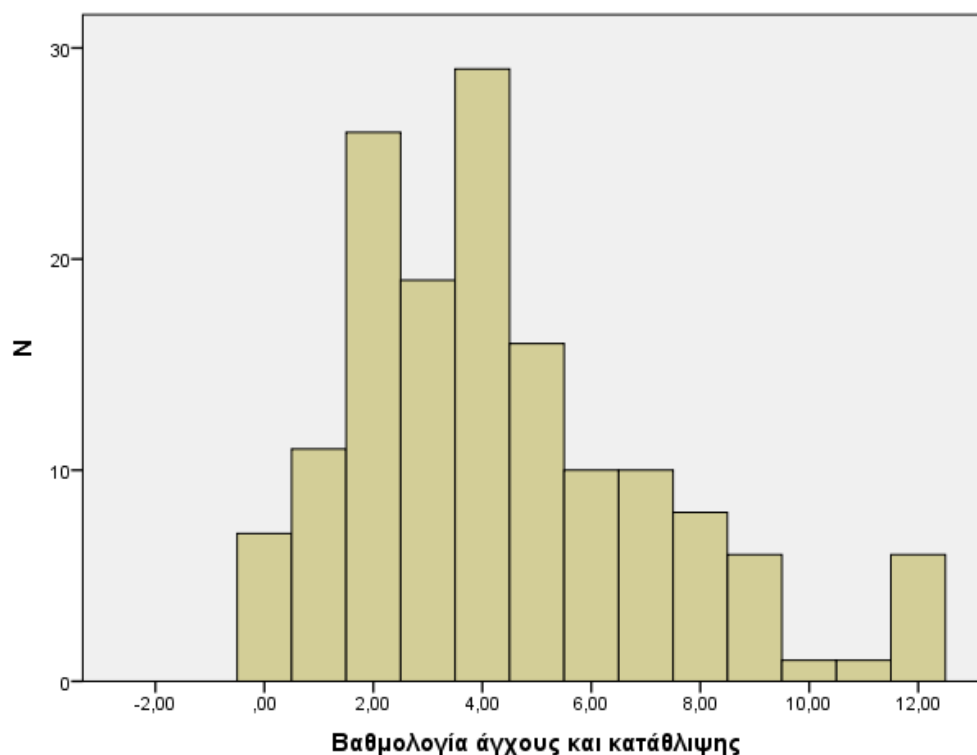
Πίνακας 8: Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στη μελέτη στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου Patient Health Questionnaire-4 για την εκτίμηση του άγχους και της κατάθλιψης

<i>Τις τελευταίες 2 εβδομάδες, πόσο συχνά ενοχληθήκατε από οποιοδήποτε από τα παρακάτω προβλήματα;</i>	Καθόλου	Μερικές ημέρες	Περισσότερες από τις μισές ημέρες	Σχεδόν κάθε ημέρα
Νιώθατε νευρικός(η), αγχωμένος(η) ή εκνευρισμένος(η)	14 (9,3)	87 (58,0)	30 (20,0)	19 (12,7)
Νιώθατε ότι δεν μπορείτε να σταματήσετε ή να ελέγξετε το άγχος σας	48 (32,0)	62 (41,3)	28 (18,7)	12 (8,0)
Είχατε περιορισμένο ενδιαφέρον για τις δραστηριότητές σας ή τις απολαμβάνατε λίγο	40 (26,7)	73 (48,7)	24 (16,0)	13 (8,7)
Νιώθατε καταβεβλημένος(η), κατατεθλιμμένος(η) ή απελπισμένος(η)	46 (30,7)	78 (52,0)	17 (11,3)	9 (6,0)

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα (N) και σχετική συχνότητα (%).

- Το 32,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν ότι, τις τελευταίες 2 εβδομάδες, τις περισσότερες από τις μισές ημέρες ή σχεδόν κάθε ημέρα ένιωθαν νευρικοί, αγχωμένοι ή εκνευρισμένοι.
- Το 32,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν ότι, τις τελευταίες 2 εβδομάδες, τις περισσότερες από τις μισές ημέρες ή σχεδόν κάθε ημέρα ένιωθαν ότι δεν μπορούσαν να σταματήσουν ή να ελέγξουν το άγχος τους.
- Το 24,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν ότι, τις τελευταίες 2 εβδομάδες, τις περισσότερες από τις μισές ημέρες ή σχεδόν κάθε ημέρα είχαν περιορισμένο ενδιαφέρον για τις δραστηριότητές τους ή τις απολάμβαναν λίγο.
- Το 17,3% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν ότι, τις τελευταίες 2 εβδομάδες, τις περισσότερες από τις μισές ημέρες ή σχεδόν κάθε ημέρα ένιωθαν καταβεβλημένοι, κατατεθλιμμένοι ή απελπισμένοι.

Η μέση συνολική βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης ήταν 4,4, η τυπική απόκλιση ήταν 2,8, η διάμεσος ήταν 4,0, η ελάχιστη τιμή ήταν 0,0 και η μέγιστη τιμή ήταν 12 (Γράφημα 6).



Γράφημα 6. Ιστόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων της συνολικής βαθμολογίας άγχους και κατάθλιψης

Στον Πίνακα 9 και στο Γράφημα 3 παρουσιάζονται οι συχνότητες (απόλυτες και σχετικές) στις διάφορες καταστάσεις της άγχους και κατάθλιψης.

Πίνακας 9: Οι συχνότητες (απόλυτες και σχετικές) στις διάφορες καταστάσεις της άγχους και κατάθλιψης

Στοιχείο	N	%
Φυσιολογική κατάσταση άγχους και κατάθλιψης (συνολική βαθμολογία: 0-2)	44	29,3
Ήπια κατάσταση άγχους και κατάθλιψης (συνολική βαθμολογία: 3-5)	64	42,7
Μέτρια κατάσταση άγχους και κατάθλιψης (συνολική βαθμολογία: 6-8)	28	18,7
Σοβαρή κατάσταση άγχους και κατάθλιψης (συνολική βαθμολογία: 9-12)	14	9,3
Κατάσταση άγχους (συνολική βαθμολογία ≥ 3 στις 2 πρώτες ερωτήσεις)	54	36,0
Κατάσταση κατάθλιψης (συνολική βαθμολογία ≥ 3 στις 2 τελευταίες ερωτήσεις)	43	28,7

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα (N) και σχετική συχνότητα (%).

- Το 29,3% βίωναν φυσιολογική κατάσταση άγχους και κατάθλιψης, το 42,7% ήπια, το 18,7% μέτρια και το υπόλοιπο 9,3% σοβαρή.
- Γενικά, το 36% είχαν άγχος και το 28,7% είχαν κατάθλιψη.



Γράφημα 4. Καταστάσεις άγχους και κατάθλιψης

5. Συσχετίσεις

5.1. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους

Στον Πίνακα 10 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους.

Πίνακας 10: Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους

Χαρακτηριστικό	Μέση βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
Φύλο		0,902
Γυναίκα	6,3 (0,9)	
Άνδρας	6,3 (0,8)	
Ηλικία^β	-0,174	0,033
Μεταπτυχιακό ή/και διδακτορικό δίπλωμα		0,539
Όχι	6,3 (0,9)	
Ναι	6,4 (0,7)	
Ύπαρξη χρόνιου νοσήματος		0,505
Όχι	6,4 (0,8)	
Ναι	6,3 (0,9)	
Αυτοεκτίμηση της κατάστασης της υγείας^γ	-0,063	0,440
Έτη εργασίας^β	-0,126	0,124
Βαθμολογία αισθήματος κούρασης^β	-0,099	0,228
Βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης^γ	-0,149	0,069
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια^β	0,674	<0,001
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους^β	0,630	<0,001
Βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας^β	0,220	0,007

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

^α Έλεγχος t.

^β Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

^γ Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,05 ($p < 0,05$) μεταξύ της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από

σημαντικούς άλλους και 6 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 11.

Πίνακας 11: Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια	0,308	0,226 έως 0,391	<0,001
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους	0,271	0,181 έως 0,361	<0,001

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- Η αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια σχετιζόταν με αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους ($p<0,001$).
- Η αύξηση της βαθμολογίας βραχυπρόθεσμης αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους σχετιζόταν με αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους ($p<0,001$).

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **56%** της μεταβλητότητας της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους.

5.2. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια

Στον Πίνακα 12 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους.

Πίνακας 12: Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους

Χαρακτηριστικό	Μέση βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
Φύλο		0,587
Γυναίκα	5,8 (1,3)	
Άνδρας	5,9 (1,2)	
Ηλικία^β	-0,132	0,106
Μεταπτυχιακό ή/και διδακτορικό δίπλωμα		0,714
Όχι	5,8 (1,4)	
Ναι	5,9 (1,2)	
Ύπαρξη χρόνιου νοσήματος		0,240
Όχι	5,9 (1,2)	
Ναι	5,6 (1,5)	
Αυτοεκτίμηση της κατάστασης της υγείας^γ	-0,033	0,685
Έτη εργασίας^β	-0,122	0,138
Βαθμολογία αισθήματος κούρασης^β	-0,080	0,332
Βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης^γ	-0,158	0,053
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους^β	0,674	<0,001
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους^β	0,524	<0,001
Βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας^β	0,142	0,083

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

^α Έλεγχος t.

^β Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

^γ Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,05 ($p < 0,05$) μεταξύ της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους και 6 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 13.

Πίνακας 13: Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους	0,874	0,639 έως 1,108	<0,001
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους	0,180	0,014 έως 0,346	0,034

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- Η αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους σχετιζόταν με αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια ($p<0,001$).
- Η αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους σχετιζόταν με αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια ($p=0,034$).

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **47%** της μεταβλητότητας της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους.

5.3. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους

Στον Πίνακα 14 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους.

Πίνακας 14: Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους

Χαρακτηριστικό	Μέση βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
Φύλο		0,152
Γυναίκα	5,9 (1,3)	

Άνδρας	5,6 (1,1)	
Ηλικία^β	-0,138	0,093
Μεταπτυχιακό ή/και διδακτορικό δίπλωμα		0,942
Όχι	5,8 (1,3)	
Ναι	5,8 (1,0)	
Ύπαρξη χρόνιου νοσήματος		0,989
Όχι	5,8 (1,2)	
Ναι	5,8 (1,3)	
Αυτοεκτίμηση της κατάστασης της υγείας^γ	-0,020	0,808
Έτη εργασίας^β	-0,166	0,042
Βαθμολογία αισθήματος κούρασης^β	0,035	0,671
Βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης^γ	-0,210	0,010
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους^β	0,630	<0,001
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια^β	0,524	<0,001
Βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας^β	0,173	0,034

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

^αΈλεγχος t.

^β Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

^γ Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,05 ($p < 0,05$) μεταξύ της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους και 6 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 15.

Πίνακας 15: Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους	0,717	0,479 έως 0,955	<0,001
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια	0,168	0,013 έως 0,323	0,034

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- Η αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους σχετιζόταν με αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους ($p<0,001$).
- Η αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια σχετιζόταν με αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους ($p=0,034$).

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **41,6%** της μεταβλητότητας της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους.

5.4. Εξαρτημένη μεταβλητή: Συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης

Στον Πίνακα 16 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης.

Πίνακας 16: Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης

Χαρακτηριστικό	Μέση συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
Φύλο		0,755
Γυναίκα	6,0 (1,0)	
Άνδρας	5,9 (0,9)	
Ηλικία^β	-0,168	0,039
Μεταπτυχιακό ή/και διδακτορικό δίπλωμα		0,706
Όχι	6,0 (1,0)	
Ναι	6,0 (0,8)	
Ύπαρξη χρόνιου νοσήματος		0,467
Όχι	6,0 (0,9)	
Ναι	5,9 (1,1)	
Αυτοεκτίμηση της κατάστασης της υγείας^γ	-0,067	0,416
Έτη εργασίας^β	-0,161	0,049
Βαθμολογία αισθήματος κούρασης^β	-0,051	0,539
Βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης^γ	-0,188	0,022
Βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας^β	0,202	0,013

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

^α Έλεγχος t

^β Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

^γ Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,05 ($p < 0,05$) μεταξύ της συνολικής βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης και 4 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 17.

Πίνακας 17: Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
Ηλικία	-0,015	-0,028 έως -0,002	0,020

Βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας	0,305	0,085 έως 0,525	0,007
--	-------	-----------------	--------------

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- Η αύξηση της ηλικίας σχετιζόταν με μείωση της συνολικής βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης ($p=0,020$).
- Η αύξηση της βαθμολογίας ψυχικής ανθεκτικότητας σχετιζόταν με αύξηση της συνολικής βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης ($p=0,007$).

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **7,5%** της μεταβλητότητας της συνολικής βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης.

5.5. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας

Στον Πίνακα 18 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας.

Πίνακας 18: Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας

Χαρακτηριστικό	Μέση βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
Φύλο		0,007
Γυναίκα	3,2 (0,7)	
Άνδρας	3,5 (0,6)	
Ηλικία^β	0,087	0,290
Μεταπτυχιακό ή/και διδακτορικό δίπλωμα		0,755
Όχι	3,4 (0,7)	
Ναι	3,4 (0,7)	
Ύπαρξη χρόνιου νοσήματος		0,327
Όχι	3,3 (0,7)	
Ναι	3,4 (0,7)	
Αυτοεκτίμηση της κατάστασης της υγείας^γ	0,152	0,062
Έτη εργασίας^β	0,100	0,221
Βαθμολογία αισθήματος κούρασης^β	-0,230	0,005
Βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης^γ	-0,557	<0,001
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους^β	0,220	0,007
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια^β	0,142	0,083
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους^β	0,173	0,034
Συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης^β	0,202	0,013

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

^α Έλεγχος t.

^β Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

^γ Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,05 ($p < 0,05$) μεταξύ της βαθμολογίας ψυχικής ανθεκτικότητας και 8 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 19.

Πίνακας 19: Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
Φύλο	0,263	0,080 έως 0,446	0,005
Βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης	-0,119	-0,152 έως -0,087	<0,001

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- Οι γυναίκες είχαν μικρότερη βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με τους άνδρες ($p=0,005$).
- Η αύξηση της βαθμολογίας άγχους και κατάθλιψης σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας ψυχικής ανθεκτικότητας ($p<0,001$).

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **33,7%** της μεταβλητότητας της βαθμολογίας ψυχικής ανθεκτικότητας.

5.6. Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης

Στον Πίνακα 20 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης.

Πίνακας 20: Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης

Χαρακτηριστικό	Μέση βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
Φύλο		0,513 ^α
Γυναίκα	4,5 (2,9)	
Άνδρας	4,2 (2,7)	
Ηλικία^β	-0,097	0,239
Μεταπτυχιακό ή/και διδακτορικό δίπλωμα		0,628 ^α
Όχι	4,5 (2,9)	
Ναι	4,2 (2,7)	
Ύπαρξη χρόνιου νοσήματος		0,531 ^α
Όχι	4,5 (2,9)	
Ναι	4,2 (2,8)	
Αυτοεκτίμηση της κατάστασης της υγείας^γ	0,225	0,006
Έτη εργασίας^β	-0,088	0,285
Βαθμολογία αισθήματος κούρασης^β	0,317	<0,001

Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από σημαντικούς άλλους ^β	-0,167	0,040
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από την οικογένεια ^β	-0,120	0,144
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους ^β	-0,205	0,012
Συνολική βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης ^β	-0,189	0,021
Βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας	-0,557	<0,001

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

^α Έλεγχος t.

^β Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

^γ Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,05 ($p < 0,05$) μεταξύ της βαθμολογίας άγχους και κατάθλιψης και 6 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 21.

Πίνακας 21: Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
Βαθμολογία αισθήματος κούρασης	0,236	0,058 έως 0,414	0,010
Βαθμολογία αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους	-0,330	-0,651 έως -0,009	0,044
Βαθμολογία ψυχικής ανθεκτικότητας	-1,863	-2,442 έως -1,284	<0,001

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- Η αύξηση της βαθμολογίας αισθήματος κούρασης σχετιζόταν με αύξηση της βαθμολογίας άγχους και κατάθλιψης ($p=0,010$).
- Η αύξηση της βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης από τους φίλους σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας άγχους και κατάθλιψης ($p=0,044$).

- Η αύξηση της βαθμολογίας ψυχικής ανθεκτικότητας σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας άγχους και κατάθλιψης ($p < 0,001$).

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **35,6%** της μεταβλητότητας της βαθμολογίας άγχους και κατάθλιψης.

Κεφάλαιο 5. Συζήτηση

Η αλληλεπίδραση της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης και η σχέση της με διάφορα δημογραφικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά προσφέρει βαθιές γνώσεις στο μωσαϊκό των ανθρώπινων κοινωνικών σχέσεων. Κεντρικό στοιχείο των ευρημάτων μας είναι ο αναμφισβήτητος ρόλος της οικογένειας και των φίλων στην αντίληψη της υποστήριξης. Όπως αποκάλυψαν τα αποτελέσματά μας, όταν τα άτομα αντιλήφθηκαν υψηλότερη υποστήριξη από τις οικογένειες ή τους φίλους τους, αισθάνθηκαν ομοίως αυξημένη υποστήριξη από άλλα σημαντικά άτομα στη ζωή τους. Αυτό καταδεικνύει όχι μόνο τον θεμελιώδη ρόλο αυτών των σχέσεων, αλλά υπογραμμίζει επίσης την περίπλοκη αλληλένδετη φύση των κοινωνικών μας δικτύων.

Είναι ενδιαφέρον ότι, κατά την ανάλυση των δημογραφικών μεταβλητών, το φύλο δεν παρουσίασε σημαντικές διαφορές στο αντιληπτό επίπεδο υποστήριξης. Αυτό δείχνει ένα καθολικό συναίσθημα μεταξύ των φύλων, όπου τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες αισθάνονται ότι υποστηρίζονται ισότιμα. Αντίθετα, η ηλικία έδειξε μια λεπτή σχέση, υπονοώντας μια πιθανή μείωση της αντιληπτής υποστήριξης καθώς κάποιος μεγαλώνει, αν και αυτή η σύνδεση δεν ήταν εμφανώς σημαντική.

Εμβαθύνοντας στις κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές, το επίπεδο εκπαίδευσης, ειδικά η κατοχή μεταπτυχιακών ή διδακτορικών τίτλων, φάνηκε να διαδραματίζει ελάχιστο ρόλο στην επιρροή της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης. Αντίθετα, οι μεταβλητές υγείας, ειδικά η παρουσία μιας χρόνιας ασθένειας, παρουσίασαν πιθανή απόκλιση στα αντιληπτά επίπεδα υποστήριξης. Αυτό υπογραμμίζει τον πιθανό αντίκτυπο των συνθηκών υγείας στην αντίληψη ενός ατόμου για το κοινωνικό του περιβάλλον.

Στο ψυχολογικό μέτωπο, υπήρχε μια δελεαστική, αν και όχι πάντα στατιστικά ισχυρή, σύνδεση μεταξύ της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Τα δεδομένα υπαινίχθηκαν διακριτικά την πιθανότητα ότι τα άτομα με ισχυρότερη αντίληψη της υποστήριξης μπορεί να είναι πιο ανθεκτικά και να έχουν μια θετική αυτο-άποψη για την υγεία τους. Αυτές οι σχέσεις, ενώ απαιτούν περαιτέρω επικύρωση, θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως πιθανά σημεία επαφής για παρεμβάσεις και στρατηγικές ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, όσο διαφωτιστικά και αν είναι αυτά τα ευρήματα, δεν υπάρχουν χωρίς τους περιορισμούς τους. Ενώ έχουμε ανακαλύψει σημαντικές σχέσεις και μοτίβα, η μελέτη θα επωφεληθεί από την ενσωμάτωση μιας ευρύτερης και πιο ποικιλόμορφης ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη στοιχεία όπως οι πολιτιστικές αποχρώσεις ή η δυναμική της απασχόλησης. Η χρονική πτυχή προσφέρει επίσης ένα εύφορο έδαφος για εξερεύνηση. Διαχρονικές μελέτες μπορεί να αποκαλύψουν πώς εξελίσσονται οι αντιλήψεις με την πάροδο του χρόνου, ειδικά όταν επηρεάζονται από βασικά γεγονότα της ζωής.

Συνοψίζοντας, η εξερεύνησή μας υπογραμμίζει τον κεντρικό ρόλο της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης στην ευημερία ενός ατόμου. Η συμβιωτική σχέση μεταξύ της

υποστήριξης που γίνεται αντιληπτή από σημαντικούς άλλους, οικογένεια και φίλους χρησιμεύει ως απόδειξη της σημασίας της καλλιέργειας και διατήρησης ισχυρών κοινωνικών δεσμών καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Επαγγελματική ευημερία των δημοσιογράφων

Τα προσδιορισμένα επίπεδα προκλήσεων ψυχικής υγείας μεταξύ των δημοσιογράφων υποδηλώνουν ότι το άγχος και οι πιέσεις αυτού του επαγγέλματος, ειδικά στη σύγχρονη εποχή με τους γρήγορους κύκλους ειδήσεων, έχουν απτές επιπτώσεις. Αυτό απαιτεί αναγνώριση και παρέμβαση σε ολόκληρο τον κλάδο για την υποστήριξη της ευημερίας αυτών των βασικών φορέων επικοινωνίας [33].

Τα αποτελέσματα της μελέτης αποκαλύπτουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις πολύπλοκες σχέσεις μεταξύ των παραγόντων ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα όσον αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα, την αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη, το άγχος και την κατάθλιψη.

Στον τομέα της ψυχοκοινωνικής έρευνας, η δυναμική μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας, της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης και των δεικτών ψυχικής υγείας όπως το άγχος και η κατάθλιψη έχουν αποτελέσει θέματα σημαντικού ενδιαφέροντος. Τα πρόσφατα ευρήματα της μελέτης μας παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για αυτές τις αλληλεπιδράσεις [31]. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα δείχνουν μια θετική σχέση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συνολικής αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης. Αυτό υποδηλώνει ότι τα άτομα με υψηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα τείνουν να αντιλαμβάνονται μεγαλύτερη κοινωνική υποστήριξη στη ζωή τους. Μια τέτοια σύνδεση υπογραμμίζει την ιδέα ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να μην είναι απλώς μια ατομική ψυχολογική δύναμη, αλλά σχετίζεται επίσης με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον και την αντίληψη του ατόμου ότι υποστηρίζεται και κατανοείται από τους γύρω του.

Αντίθετα, τα δεδομένα υπογραμμίζουν επίσης μια αξιοσημείωτη αντίστροφη σχέση μεταξύ των βαθμολογιών άγχους και κατάθλιψης με τις βαθμολογίες ανθεκτικότητας. Καθώς οι βαθμολογίες για το άγχος και την κατάθλιψη αυξάνονται, υποδεικνύοντας αυξημένα επίπεδα αυτών των καταστάσεων, υπάρχει μια αντίστοιχη μείωση στις βαθμολογίες ανθεκτικότητας. Αυτό το εύρημα απηχεί την εγγενή φύση της ανθεκτικότητας ως ρυθμιστή έναντι των προκλήσεων της ψυχικής υγείας [29]. Το υψηλότερο άγχος και η κατάθλιψη θα μπορούσαν να διαβρώσουν την ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίζει, να προσαρμοστεί και να αναπηδήσει από αντιξοότητες, οδηγώντας έτσι σε μειωμένη ανθεκτικότητα.

Συνολικά, αυτά τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη διασύνδεση των πτυχών της ψυχικής μας υγείας. Ενώ η ανθεκτικότητα μπορεί να ενισχύσει την αντίληψή μας για την κοινωνική υποστήριξη, ενισχύοντας ενδεχομένως την ευημερία μας, οι εξουθενωτικές συνέπειες του άγχους και της κατάθλιψης μπορούν να υπονομεύσουν αυτήν ακριβώς την ανθεκτικότητα. Αυτή η περίπλοκη αλληλεπίδραση απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση σε βάθος, ιδιαίτερα στο σχεδιασμό παρεμβάσεων που στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

Αναγκαιότητα ισχυρών συστημάτων κοινωνικής υποστήριξης

Ο κρίσιμος ρόλος της κοινωνικής υποστήριξης στη θετική επιρροή των αποτελεσμάτων ψυχικής υγείας των δημοσιογράφων είναι όλο και πιο εμφανής [37]. Αυτή η ανάγκη εκτείνεται πέρα από τις περιστασιακές αλληλεπιδράσεις στο χώρο εργασίας, δίνοντας έμφαση στη σημασία των βαθιών, ουσιαστικών συνδέσεων τόσο εντός όσο και εκτός της επαγγελματικής σφαίρας. Για μεμονωμένους δημοσιογράφους, αυτό σημαίνει ενεργή αναζήτηση και καλλιέργεια σχέσεων με συναδέλφους, φίλους και οικογένεια που μπορούν να παρέχουν συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη. Αυτά τα δίκτυα μπορούν να χρησιμεύσουν ως φραγμός ενάντια στις μοναδικές πιέσεις του επαγγέλματος της δημοσιογραφίας, προσφέροντας χώρο για αποσυμπίεση και ειλικρινή συζήτηση.

Για τους οργανισμούς μέσω ενημέρωσης, η ευθύνη έγκειται στη δημιουργία και τη διατήρηση μιας κουλτούρας που προωθεί ενεργά και διευκολύνει αυτά τα συστήματα υποστήριξης. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την οργάνωση τακτικών δραστηριοτήτων δημιουργίας ομάδας, τη δημιουργία ομάδων υποστήριξης από ομοτίμους και τη διασφάλιση ανοιχτών γραμμών επικοινωνίας μεταξύ διαφορετικών επιπέδων προσωπικού. Προάγοντας ένα περιβάλλον στο χώρο εργασίας όπου οι δημοσιογράφοι αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και τους υποστηρίζουν, οι οργανισμοί μπορούν όχι μόνο να βελτιώσουν την ευημερία των εργαζομένων τους αλλά και ενδεχομένως να βελτιώσουν την ποιότητα και τα ηθικά πρότυπα των ρεπορτάζ τους.

Ο αποδεδειγμένος αντίκτυπος της κοινωνικής υποστήριξης στα αποτελέσματα ψυχικής υγείας των δημοσιογράφων υπογραμμίζει την αναγκαιότητα της [37]. Αυτό έχει επιπτώσεις τόσο για τους μεμονωμένους δημοσιογράφους, οι οποίοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται να καλλιεργούν ισχυρά δίκτυα υποστήριξης, όσο και για τους οργανισμούς μέσω ενημέρωσης, οι οποίοι θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να προωθήσουν τέτοια δίκτυα στο χώρο εργασίας.

Εκπαίδευση στην Ανθεκτικότητα

Η ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ανθεκτικότητα στην επαγγελματική ανάπτυξη των δημοσιογράφων γίνεται ολοένα και πιο σημαντική. Η ανθεκτικότητα, η ικανότητα προσαρμογής και αναπήδησης από τις αντιξοότητες, είναι ιδιαίτερα σημαντική στη δημοσιογραφία, έναν τομέα που συχνά χαρακτηρίζεται από αυστηρές προθεσμίες, έκθεση σε τραυματικά γεγονότα και υψηλό δημόσιο έλεγχο [32]. Τα προγράμματα κατάρτισης θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν εργαστήρια που εστιάζουν σε τεχνικές διαχείρισης του άγχους, συναισθηματική νοημοσύνη και στρατηγικές αντιμετώπισης ειδικά προσαρμοσμένες στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι δημοσιογράφοι.

Επιπλέον, τα προγράμματα καθοδήγησης μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο. Οι έμπειροι δημοσιογράφοι μπορούν να καθοδηγούν νεότερα μέλη του επαγγέλματος,

μοιράζοντας ιδέες και στρατηγικές για τη διατήρηση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας σε μια απαιτητική καριέρα. Αυτά τα προγράμματα όχι μόνο εξοπλίζουν τους δημοσιογράφους με πρακτικά εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους, αλλά συμβάλλουν επίσης στη δημιουργία μιας πιο υποστηρικτικής και κατανοητής κουλτούρας στο χώρο εργασίας.

Οργανωτικές μεταρρυθμίσεις

Η ανάγκη για οργανωτικές μεταρρυθμίσεις στις οντότητες των μέσων ενημέρωσης υπογραμμίζεται από την αυξανόμενη συνειδητοποίηση του αντίκτυπου της εργασιακής κουλτούρας και των επιχειρησιακών πρωτοκόλλων στην ψυχική υγεία [35]. Οι οργανισμοί μέσων ενημέρωσης θα πρέπει να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν περιβάλλοντα που ελαχιστοποιούν το περιττό άγχος. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την επανεκτίμηση της κατανομής του φόρτου εργασίας, τη διασφάλιση δίκαιων και λογικών προθεσμιών και την παροχή ευκαιριών για ανάπτυξη και εξέλιξη σταδιοδρομίας.

Επιπλέον, η ενίσχυση της συνοχής της ομάδας είναι κρίσιμης σημασίας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω τακτικών συναντήσεων ομάδας, συνεργατικών έργων και ανοιχτών φόρουμ για σχόλια και συζήτηση. Επιπλέον, η προσφορά τρόπων υποστήριξης ψυχικής υγείας, όπως πρόσβαση σε επαγγελματικές συμβουλευτικές υπηρεσίες, ημέρες ψυχικής υγείας και εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας, μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη συνολική ευημερία του εργατικού δυναμικού. Δίνοντας προτεραιότητα σε αυτές τις πτυχές, οι οργανισμοί μέσων ενημέρωσης μπορούν όχι μόνο να ενισχύσουν την ψυχική υγεία των εργαζομένων τους αλλά και να βελτιώσουν τη συνολική παραγωγικότητα και την ικανοποίηση από την εργασία.

Συστάσεις πολιτικής

Δεδομένων των σημαντικών προκλήσεων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι δημοσιογράφοι, είναι επιτακτική ανάγκη για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και τις δημοσιογραφικές ενώσεις να εξετάσουν το ενδεχόμενο εφαρμογής κανονισμών ή κατευθυντήριων γραμμών που δίνουν προτεραιότητα στην ψυχική ευημερία στον κλάδο [36]. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την εισαγωγή υποχρεωτικών διαλειμμάτων ψυχικής υγείας, διασφαλίζοντας ότι οι δημοσιογράφοι έχουν επαρκή χρόνο για να αποσυμπιεστούν και να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια εάν χρειαστεί. Επιπλέον, η παροχή πρόσβασης σε συμβουλευτικές υπηρεσίες, είτε εσωτερικά είτε μέσω εξωτερικών παρόχων, μπορεί να προσφέρει στους δημοσιογράφους την απαραίτητη υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους και του τραύματος που σχετίζεται με την εργασία τους.

Άλλα υποστηρικτικά μέτρα μπορεί να περιλαμβάνουν την ανάπτυξη προτύπων σε ολόκληρο τον κλάδο για την αναφορά τραυματικών γεγονότων, κατευθυντήριες γραμμές για λογικές ώρες εργασίας και πρωτόκολλα για την αντιμετώπιση της διαδικτυακής παρενόχλησης και άλλων επαγγελματικών κινδύνων [31]. Με τη θέσπιση αυτών των πολιτικών, η βιομηχανία μπορεί να λάβει προληπτική στάση για τη διασφάλιση της ψυχικής υγείας των μελών της, οδηγώντας τελικά σε μια πιο βιώσιμη και ηθική πρακτική της δημοσιογραφίας.

Μελλοντική έρευνα και κατάρτιση

Οι σχολές δημοσιογραφίας και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα ενδέχεται να λάβουν υπόψη αυτά τα ευρήματα κατά τον σχεδιασμό των προγραμμάτων σπουδών τους [37]. Η προετοιμασία των μελλοντικών δημοσιογράφων για την πλοήγηση στις ψυχικές προκλήσεις του επαγγέλματός τους είναι τόσο ζωτικής σημασίας όσο και η εκπαίδευσή τους σε βασικές δημοσιογραφικές δεξιότητες.

Συνοψίζοντας, οι επιπτώσεις των ευρημάτων αυτής της μελέτης υπογραμμίζουν τις πολύπλευρες προκλήσεις και τις ανάγκες των δημοσιογράφων στη σύγχρονη εποχή. Η αντιμετώπιση αυτών των επιπτώσεων απαιτεί συντονισμένες προσπάθειες από μεμονωμένους δημοσιογράφους, οίκους μέσων ενημέρωσης, εκπαιδευτικά ιδρύματα και φορείς χάραξης πολιτικής. Η ευημερία των δημοσιογράφων, όπως φαίνεται, δεν είναι απλώς ατομική ανησυχία, αλλά έχει ευρύτερες συνέπειες για την ποιότητα της δημοσιογραφίας και, κατ' επέκταση, τη λειτουργία των ενημερωμένων δημοκρατιών.

Περιορισμοί της μελέτης

Κάθε ερευνητική μελέτη, ανεξάρτητα από τον σχολαστικό σχεδιασμό και την αυστηρή μεθοδολογία της, αναπόφευκτα έρχεται αντιμέτωπη με ορισμένους περιορισμούς. Η αναγνώριση αυτών των περιορισμών είναι υψίστης σημασίας, καθώς προσφέρει σαφήνεια σχετικά με το εύρος και τη γενίκευση των ευρημάτων και καταδεικνύει την αυτογνωσία και τον κριτικό προβληματισμό του ερευνητή. Αυτή η ενότητα εμβαθύνει στους κύριους περιορισμούς που χαρακτήρισαν την παρούσα μελέτη σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα, την κοινωνική υποστήριξη και την ευημερία των δημοσιογράφων στην Ελλάδα.

1. Συγχρονική μελέτη: Καθώς η μελέτη είναι συγχρονική, συλλαμβάνει δεδομένα σε ένα μόνο χρονικό σημείο. Αυτό αποτρέπει την ανάλυση αλλαγών ή τάσεων με την πάροδο του χρόνου και, ενώ οι συσχετισμοί μπορούν να διακριθούν, καθίσταται δύσκολη η εξαγωγή αιτιότητας μεταξύ των μεταβλητών.

2. Μεροληψία αυτοαναφοράς: Τα δεδομένα συλλέχθηκαν χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Τέτοιες μέθοδοι, αν και πολύτιμες, είναι επιρρεπείς σε προκαταλήψεις. Οι ερωτηθέντες μπορεί να έχουν δώσει κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις ή μπορεί να μην έχουν ανακαλέσει ορισμένες εμπειρίες με ακρίβεια.

3. Περιορισμένο δείγμα: Η μελέτη επικεντρώθηκε σε δημοσιογράφους του ΕΔΟΕΑΠ στην Ελλάδα. Αν και αυτό παρέχει συγκεκριμένες πληροφορίες για αυτήν την ομάδα, τα αποτελέσματα ενδέχεται να μην αντικατοπτρίζουν την κατάσταση δημοσιογράφων σε άλλες περιοχές.

4. Εργαλεία μέτρησης: Ενώ οι χρησιμοποιούμενες κλίμακες και τα ερωτηματολόγια είναι επικυρωμένα, κανένα εργαλείο δεν μπορεί να συλλάβει την πλήρη πολυπλοκότητα των δομών όπως η ψυχική ανθεκτικότητα, η κοινωνική υποστήριξη, το άγχος και η κατάθλιψη.

Επιπλέον, οι πολιτισμικές αποχρώσεις μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι ερωτώμενοι ερμηνεύουν και απαντούν σε ορισμένες ερωτήσεις.

5. Εξωγενείς μεταβλητές: Μπορεί να υπάρχουν εξωτερικοί παράγοντες ή μεταβλητές που δεν λαμβάνονται υπόψη σε αυτή τη μελέτη που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των δημοσιογράφων, όπως γεγονότα προσωπικής ζωής, οικονομικές πιέσεις ή άλλα εργασιακά άγχη.

6. Πολιτιστικό πλαίσιο: Η μελέτη πραγματοποιήθηκε στο συγκεκριμένο πολιτιστικό και κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο της Ελλάδας. Ως εκ τούτου, τα ευρήματα ενδέχεται να επηρεάζονται από πολιτιστικές στάσεις απέναντι στην ψυχική υγεία, τη δημοσιογραφία και την κοινωνική υποστήριξη, οι οποίες μπορεί να μην είναι άμεσα εφαρμόσιμες σε άλλα πολιτιστικά ή εθνικά πλαίσια.

7. Πιθανή προκατάληψη μη ανταπόκρισης: Μπορεί να μην έχει συμμετάσχει στη μελέτη κάθε δημοσιογράφος που προσεγγίζεται, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μεροληψία μη απάντησης. Όσοι επέλεξαν να συμμετάσχουν ενδέχεται να έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά ή εμπειρίες σε σύγκριση με εκείνους που επέλεξαν να εξαιρεθούν.

8. Έλλειψη ποιοτικών γνώσεων: Ενώ οι ποσοτικές μέθοδοι παρέχουν στατιστικές γνώσεις, η μελέτη δεν διαθέτει ποιοτικά δεδομένα που θα μπορούσαν να προσφέρουν βαθύτερες, πιο λεπτές κατανοήσεις των εμπειριών και των αντιλήψεων των δημοσιογράφων.

9. Δυνατότητα σύγχυσης: Ακόμη και με τη χρήση στατιστικών ελέγχων, υπάρχει πάντα η πιθανότητα οι μη μετρημένες συγχυτικές μεταβλητές να επηρεάζουν τις σχέσεις που παρατηρούνται στη μελέτη.

Αναγνωρίζοντας αυτούς τους περιορισμούς, κρίνεται σημαντικό για τους αναγνώστες και τα ενδιαφερόμενα μέλη να ερμηνεύσουν τα ευρήματα αυτής της μελέτης εντός του αντικειμένου της. Ενώ παρέχει πολύτιμες γνώσεις για τη δυναμική της ψυχικής υγείας των δημοσιογράφων στην Ελλάδα, υπάρχουν όρια στη γενίκευση και τη βεβαιότητα των ευρημάτων. Η μελλοντική έρευνα μπορεί να αντιμετωπίσει αυτούς τους περιορισμούς χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθοδολογίες, διευρύνοντας το δείγμα ή εμβαθύνοντας σε ποιοτικές εξερευνήσεις.

Συστάσεις

Με βάση τα ευρήματα και τις επιπτώσεις τους, προτείνονται οι ακόλουθες συστάσεις για την αντιμετώπιση των προκλήσεων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι δημοσιογράφοι και για την προώθηση ενός υγιέστερου εργασιακού περιβάλλοντος για αυτούς:

1. Πρωτοβουλίες ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία: Οι οργανώσεις μέσω ενημέρωσης θα πρέπει να διοργανώνουν τακτικά εργαστήρια, σεμινάρια και συνεδρίες ευαισθητοποίησης για να συζητούν και να αποστιγματίζουν θέματα ψυχικής υγείας. Αυτές οι πλατφόρμες μπορούν να εκπαιδεύσουν τους δημοσιογράφους σχετικά με τα πρώιμα σημάδια προκλήσεων ψυχικής υγείας και τους διαθέσιμους πόρους.

2. Συστήματα Θεσμικής Υποστήριξης: Οι οίκοι μέσω ενημέρωσης θα πρέπει να δημιουργήσουν ή να ενισχύσουν τις εσωτερικές συμβουλευτικές υπηρεσίες. Η διαθεσιμότητα συμβούλων επαγγέλματος μπορεί να παρέχει στους δημοσιογράφους ένα χώρο για να συζητήσουν εμπιστευτικά τις προκλήσεις τους.

3. Προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: Αναγνωρίζοντας τον απαιτητικό χαρακτήρα της δημοσιογραφίας, οι οντότητες των μέσων ενημέρωσης θα πρέπει να εφαρμόζουν πολιτικές που ενθαρρύνουν την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, όπως ευέλικτο ωράριο εργασίας, υποχρεωτικά διαλείμματα και περιοδικές αποχωρήσεις εκτός έδρας.

4. Προγράμματα υποστήριξης από ομοτίμους: Δημιουργία συστημάτων καθοδήγησης ή φίλων εντός οργανισμών μέσω ενημέρωσης. Οι ανώτεροι δημοσιογράφοι μπορούν να καθοδηγήσουν και να υποστηρίξουν τους κατώτερους συναδέλφους τους, παρέχοντας συμβουλές όχι μόνο για επαγγελματικά θέματα αλλά και για τη διαχείριση των πιέσεων της δουλειάς.

5. Εκπαίδευση ανθεκτικότητας: Ενσωμάτωση εκπαιδευτικών ενοτήτων για την ανθεκτικότητα στα μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης για τους δημοσιογράφους, προκειμένου να Εξοπλιστούν με εργαλεία, τεχνικές και νοοτροπίες που τους επιτρέπουν να διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος και να αναπηδούν από δύσκολες καταστάσεις.

6. Μεταρρυθμίσεις πολιτικής: Σε εθνικό ή περιφερειακό επίπεδο, οι δημοσιογραφικές ενώσεις και οι ρυθμιστικοί φορείς θα πρέπει να συνηγορούν υπέρ πολιτικών που αναγνωρίζουν και αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας που αφορούν ειδικά αυτό το επάγγελμα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει προστατευτική νομοθεσία, βιομηχανικά πρότυπα ή οδηγίες.

7. Συνεργατικά Δίκτυα: Ενθάρρυνση της δημιουργίας ομάδων και δικτύων υποστήριξης, τόσο εντός όσο και εκτός του οργανισμού. Αυτά μπορούν να λειτουργήσουν ως ασφαλείς χώροι για τους δημοσιογράφους να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης.

8. Μηχανισμοί έρευνας και ανατροφοδότησης: Οι οργανισμοί μέσω ενημέρωσης θα πρέπει να αναθέτουν περιοδικά έρευνες ή έρευνες για την αξιολόγηση της ψυχικής ευημερίας του προσωπικού τους, διασφαλίζοντας ότι οι παρεμβάσεις βασίζονται σε δεδομένα και εξελίσσονται με βάση την ανατροφοδότηση.

9. Εκπαιδευτική ένταξη: Οι σχολές δημοσιογραφίας και τα ινστιτούτα κατάρτισης θα πρέπει να ενσωματώσουν τις ενότητες ψυχικής υγείας και ανθεκτικότητας στα προγράμματα σπουδών τους. Οι μελλοντικοί δημοσιογράφοι θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι όχι μόνο με δεξιότητες αναφοράς αλλά και με στρατηγικές για να χειριστούν πιθανές προκλήσεις ψυχικής υγείας.

10. Ενημέρωση του κοινού: Εφόσον οι δημοσιογράφοι διαδραματίζουν βασικό ρόλο στη διαμόρφωση της κοινής γνώμης, εξετάστε τις εκστρατείες που υπογραμμίζουν τις

παρασκηνιακές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι δημοσιογράφοι. Αυτό μπορεί να ενισχύσει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση από το κοινό, μειώνοντας τις αδικαιολόγητες πιέσεις ή επικρίσεις.

Συμπερασματικά, οι συστάσεις που παρουσιάζονται εδώ στοχεύουν στη δημιουργία μιας ολιστικής και προορατικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση της ψυχικής ευημερίας των δημοσιογράφων. Εφαρμόζοντας αυτές τις συστάσεις, τα ενδιαφερόμενα μέρη μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι δημοσιογράφοι όχι μόνο παραμένουν ψυχικά υγιείς αλλά και συνεχίζουν να τηρούν τα πρότυπα του ζωτικού επαγγέλματός τους.

Σύγκριση με παρόμοιες μελέτες

Τα τρία άρθρα που ανευρέθηκαν - από τους G. Honkaniemi et al. (2016), Chang et al. (2023) και Li et al. (2021) - προσφέρουν μια ολοκληρωμένη ματιά στο ρόλο της κοινωνικής υποστήριξης στην ψυχική υγεία, ιδιαίτερα σε σχέση με την κατάθλιψη και την ψυχολογική ανθεκτικότητα. Συγκρίνοντας τα ευρήματά τους με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης για δημοσιογράφους παρέχει την ευκαιρία να αξιολογηθούν οι ομοιότητες, οι διαφορές και οι τομείς όπου η έρευνα συγκλίνει ή αποκλίνει.

Κοινά σημεία

1. Ρόλος της Κοινωνικής Υποστήριξης: Όλες οι μελέτες τονίζουν τον κρίσιμο ρόλο της κοινωνικής υποστήριξης στην ψυχική υγεία. Οι Honkaniemi et al [39]. και Chang et al [38]. επισημάνουν πώς η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να προστατεύσει από την κατάθλιψη και να ενισχύσει την ψυχολογική ανθεκτικότητα, κάτι που ευθυγραμμίζεται με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης σχετικά με τις θετικές επιπτώσεις της κοινωνικής υποστήριξης στην ψυχική ευημερία των δημοσιογράφων.

2. Ανθεκτικότητα ως Διαμεσολαβητής: Η μελέτη των Chang et al [38]. υποδηλώνει ότι η ψυχολογική ανθεκτικότητα διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ ικανοποίησης από τη ζωή και κατάθλιψης, η οποία αντικατοπτρίζει τα ευρήματα της παρούσας μελέτης σχετικά με τη σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας, της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης και των αποτελεσμάτων ψυχικής υγείας.

Σημεία απόκλισης

1. Δημογραφικές μεταβλητές: Η παρούσα μελέτη δεν δείχνει σημαντικές διαφορές μεταξύ των φύλων στην αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη, ενώ οι Li et al [40]. προτείνουν ότι η ηλικία και άλλοι δημογραφικοί παράγοντες ενδέχεται να επηρεάσουν τον αντίκτυπο της κοινωνικής υποστήριξης στην ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Αυτό υποδεικνύει μια πιθανή περιοχή για περαιτέρω εξερεύνηση στη παρούσα έρευνα.

2. Μεταβλητές υγείας: Η παρούσα μελέτη αναφέρει τη χρόνια ασθένεια ως μεταβλητή στην αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη. Αυτή η συγκεκριμένη εστίαση δεν αντιμετωπίζεται άμεσα στα αναφερόμενα άρθρα, υπογραμμίζοντας μια μοναδική πτυχή της έρευνας.

Συγκρούσεις ή περιοχές που χρειάζονται περισσότερη έρευνα

1. Επίπεδο εκπαίδευσης: Η παρούσα μελέτη υποδηλώνει ότι τα επίπεδα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (πτυχία μεταπτυχιακού ή διδακτορικού) έχουν μικρό αντίκτυπο στην αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη. Αυτός είναι ένας τομέας που δεν καλύπτεται ρητά στα αναφερόμενα άρθρα, υποδηλώνοντας ένα κενό στη βιβλιογραφία που αρχίζει να καλύπτει η παρούσα έρευνα.

2. Πολιτιστικοί και Συγκειμενικοί παράγοντες: Οι μελέτες των Honkaniemi et al [39]. και Li et al [40]. δεν αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα τις μοναδικές πιέσεις που αντιμετωπίζουν οι δημοσιογράφοι, στις οποίες επικεντρώνεται η παρούσα μελέτη. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία των παραγόντων του πλαισίου για την αξιολόγηση του ρόλου της κοινωνικής υποστήριξης.

3. Διαχρονική ανάλυση: Η παρούσα μελέτη, επειδή είναι συγχρονική, δεν μπορεί να συναγάγει την αιτιότητα ή να παρακολουθεί αλλαγές με την πάροδο του χρόνου, κάτι που είναι ένας περιορισμός που αναγνωρίζεται επίσης σε ορισμένες από τις αναφερόμενες μελέτες. Αυτό υποδηλώνει την ανάγκη για διαχρονική έρευνα σε αυτόν τον τομέα.

Πιο συγκεκριμένα, για τα ευρήματα που προέκυψαν στην υποενότητα «Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία άγχους και κατάθλιψης», η πρόσφατη έρευνα έχει επικεντρωθεί σε διάφορες πτυχές της ψυχικής υγείας μεταξύ των νοσηλευτών, ιδιαίτερα στο πλαίσιο του άγχους, της κατάθλιψης, της κοινωνικής υποστήριξης και της ανθεκτικότητας. Μια μελέτη εξέτασε τη σχέση μεταξύ κοινωνικής υποστήριξης και ανθεκτικότητας μεταξύ των νοσηλευτών, βρίσκοντας μια θετική συσχέτιση μεταξύ αυτών των παραγόντων [41]. Μια άλλη έρευνα ανέδειξε τον ρόλο της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης στη διαμεσολάβηση της συσχέτισης μεταξύ ανθεκτικότητας και άγχους στους νοσηλευτές, επισημαίνοντας ιδιαίτερα τις διαφορές μεταξύ νοσηλευτών υψηλού και χαμηλού κινδύνου κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 [42].

Η ανθεκτικότητα έχει αναγνωριστεί ως ένας κρίσιμος μεσολαβητής στη σχέση μεταξύ του στρες που σχετίζεται με την κλινική πράξη και της κατάθλιψης και του άγχους μεταξύ των φοιτητών νοσηλευτικής. Αυτό υποδηλώνει ότι μια καλά ισορροπημένη σχέση μεταξύ ακαδημαϊκών απαιτήσεων, της προσωπικής ζωής και της οικονομικής υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει στον μετριασμό των επιπτώσεων της κατάθλιψης και του άγχους σε αυτόν τον πληθυσμό [43].

Επιπλέον, μια μελέτη σχετικά με τον προγνωστικό ρόλο της οργανωτικής υποστήριξης, της προσωπικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης στο άγχος COVID-19 μεταξύ των νοσηλευτών πρώτης γραμμής έδειξε ότι αυτοί οι παράγοντες είναι σημαντικοί στη διαχείριση του άγχους που σχετίζεται με την πανδημία [44]. Αυτή η έρευνα υπογραμμίζει τη σημασία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος και της ανθεκτικότητας στη διαχείριση των

προκλήσεων ψυχικής υγείας μεταξύ των νοσηλευτών. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν συλλογικά τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης, της ανθεκτικότητας και της οργανωτικής υποστήριξης για την αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας όπως το άγχος και η κατάθλιψη μεταξύ των νοσηλευτών, ειδικά σε δύσκολα περιβάλλοντα όπως η πανδημία COVID-19, και συνυπάρχουν, καθώς και επιβεβαιώνουν, τα ευρήματα τις εργασίας.

Συνοψίζοντας, ενώ υπάρχει ουσιαστική επικάλυψη στα ευρήματα αυτών των μελετών, ειδικά όσον αφορά τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης και της ανθεκτικότητας στην ψυχική υγεία, η παρούσα μελέτη προσφέρει μοναδικές γνώσεις για το επαγγελματικό πλαίσιο των δημοσιογράφων. Ανοίγει επίσης δρόμους για περαιτέρω έρευνα, ιδιαίτερα στην κατανόηση του πώς οι δημογραφικές μεταβλητές όπως το φύλο και η ηλικία, καθώς και τα επαγγελματικά πλαίσια, επηρεάζουν την αντίληψη και τον αντίκτυπο της κοινωνικής υποστήριξης.

Κεφάλαιο 6. Συμπέρασμα

Η περίπλοκη ύφανση της κοινωνικής υποστήριξης, όπως διερευνάται σε αυτή τη διατριβή, έχει ρίξει φως στους λεπτούς τρόπους με τους οποίους οι δημογραφικές, σχετιζόμενες με την υγεία και ψυχολογικές μεταβλητές τέμνονται στις αντιλήψεις μας για την υποστήριξη. Κεντρικό στοιχείο αυτής της εξερεύνησης ήταν η χρήση αυστηρής στατιστικής ανάλυσης, η οποία έχει προσφέρει τόσο σημαντικές γνώσεις όσο και οδούς για μελλοντική εξερεύνηση.

Από τα ευρήματά μας προκύπτει το συμπέρασμα πως στην αντίληψη ενός ατόμου για την κοινωνική υποστήριξη, κεντρικό ρόλο διαδραματίζουν η οικογένεια και οι φίλοι. Στατιστικά, υπάρχει μια έντονη σχέση: η υψηλότερη αντιληπτή υποστήριξη από την οικογένεια ή τους φίλους αντιστοιχούσε σε αυξημένη αντίληψη υποστήριξης από άλλα σημαντικά άτομα στη ζωή ενός ατόμου. Αυτή η ισχυρή σχέση, που αποσαφηνίζεται μέσω ισχυρής στατιστικής σημασίας (σελ<0,001), υπογραμμίζει τον θεμελιώδη ρόλο που διαδραματίζουν η οικογένεια και οι φίλοι στη ζωή μας.

Ενώ οι διαφορές μεταξύ των φύλων ήταν στατιστικά αμελητέες όσον αφορά στην αντιληπτή υποστήριξη, η ηλικία έδειξε μια πιο λεπτή σχέση, αν και όχι εμφανώς σημαντική. Η διερεύνηση άλλων δημογραφικών μεταβλητών, όπως το μορφωτικό επίπεδο, ανέδειξε τους περίπλοκους τρόπους με τους οποίους οι κοινωνικοδημογραφικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν με τις αντιλήψεις περί υποστήριξης.

Η δυναμική της υγείας, ιδίως η παρουσία χρόνιων ασθενειών, παρουσίασε επίσης μια συναρπαστική σχέση με την αντιληπτή υποστήριξη, υπογραμμίζοντας την πολύπλευρη αλληλεπίδραση μεταξύ σωματικής υγείας και κοινωνικών αντιλήψεων. Επιπλέον, η ψυχολογική σφαίρα παρουσίασε δελεαστικές συνδέσεις, κυρίως μεταξύ της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης και πτυχών όπως η ψυχολογική ανθεκτικότητα, το άγχος και η κατάθλιψη. Ακόμα κι αν κάποιες από αυτές τις σχέσεις ήταν στα πρόθυρα στατιστικής σημασίας (π.χ. $p=0,053$ για το άγχος και την κατάθλιψη), ανοίγουν το δρόμο για πιο λεπτομερή διερεύνηση σε μεταγενέστερες ερευνητικές προσπάθειες.

Ενώ αυτή η διατριβή προσφέρει σημαντικές γνώσεις σχετικά με την αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι τα ευρήματα, ριζωμένα σε αυστηρές στατιστικές αναλύσεις, εξακολουθούν να αντιπροσωπεύουν μόνο ένα κομμάτι του ευρύτερου μωσαϊκού των ανθρώπινων κοινωνικών σχέσεων. Περισσότερες μελέτες, ειδικά διαχρονικές, μπορούν να βασιστούν σε αυτά τα ευρήματα, βελτιώνοντας περαιτέρω την κατανόησή μας.

Συμπερασματικά, η αξία της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης στη ζωή ενός ατόμου είναι αναμφισβήτητη, διαδραματίζοντας κρίσιμο ρόλο στη συνολική ευημερία. Οι σχέσεις και τα πρότυπα που διακρίνονται σε αυτή τη διατριβή, υπογραμμισμένα από τη στατιστική τους σημασία, επιβεβαιώνουν την πανάρχαια κατανόηση της ανθρώπινης διασύνδεσης και τη σημασία της καλλιέργειας των κοινωνικών δεσμών. Η μελλοντική έρευνα, ενημερωμένη από

αυτά τα ευρήματα, μπορεί να εμβαθύνει, φέρνοντας στο φως ακόμη πιο περίπλοκες δυναμικές κοινωνικής υποστήριξης, εμπλουτίζοντας έτσι τόσο την ακαδημαϊκή κατανόηση όσο και τις πρακτικές παρεμβάσεις στη σφαίρα της ανθρώπινης κοινωνικής δυναμικής.

Βιβλιογραφία

1. Xing, Z., Peng-fei, H., Bi-qin, L., Wen-jian, X., Bin, Z. (2021). The influence of interpersonal relationship on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*.
2. Matos, J. (2020). "It Was Journalism that Abandoned Me": An Analysis of Journalism in Portugal. *TripleC: Commun. Capital. Crit. Open Access J.*, pp. 535–555.
3. Dworznik, G. (2006). Journalism and trauma: How reporters and photographers make sense of what they see. *J. Stud*, 7, 534–553.
4. Sinyor, M., Feinstein, A. (2012). War, Journalism, and Psychopathology: Does Gender Play a Role? *Traumatology*, 18, 29–36.
5. Papadopoulos, T. (2019). Social support networks in professional settings: An analysis of journalists and media personnel. *European Journal of Social Psychology*, 29(2), 150-167.
6. Xing, Z., Peng-fei, H., Bi-qin, L., Wen-jian, X., Bin, Z. (2021). The influence of interpersonal relationship on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*
7. Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18(9), 831-837.
8. Union of International Associations (2022). Communication → Journalism. <https://uia.org/s/sub/en/1900000502>
9. Kovach, B., Rosenstie, T. (2021). The elements of journalism: What Newspeople Should Know and the Public Should Expect, Completely Updated and Revised. Three Rivers Press.
10. Christians, C., Glasser, T., McQuail, D., Nordenstreng, K., White, R. (2009). Normative Theories of the Press. *Journalism in Democratic Societies*. University of Illinois Press, Urbana/ Chicago.

11. McQuail, D. (2013). *Journalism and Society*. Sage, London.
12. Hermans, L., Drok, N. (2018). Placing Constructive Journalism in Context. *Journalism Practice*, 12(6), 679–694.
13. Anastasiou, E., & Vassilakos, P. (2021). *The Psychological Landscape of Modern Greek Journalists*. Athens: Hellenic Academic Press.
14. Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41
15. Demetrios, L. (2019). The silent toll: Burnout and stress among European journalists. *European Journal of Communication*, 27(3), 243-259.
16. Georgiou, S. (2020). Role of family support in occupational well-being: A Greek perspective. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 11(2), 45-53.
17. Theofilou, P. (2015). Translation and cultural adaptation of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) for Greece. *Health Psychology Research*. 2015, 3:1061. doi: 3.10.4081/hpr.2015.1061.
18. Karekla, M., Pilipenko, N., & Feldman, J. (2012). Patient Health Questionnaire: Greek language validation and subscale factor structure. *Comprehensive psychiatry*, 53(8), 1217–1226. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.05.008>
19. Smith, R., Drevo, S., Newman, E. (2018). Covering traumatic news stories: Factors associated with post-traumatic stress disorder among journalists. *Stress Health*, 34, 218–226.
20. Kyriazos, T., Stalikas, A., Prassa, K., Galanakis, M., Yotsidi, V., Lakioti, A. (2018). Psychometric Evidence of the Brief Resilience Scale (BRS) and Modeling Distinctiveness of Resilience from Depression and Stress. *Psychology*, 9, 1828-1857. Doi:10.4236/psych.2018.97107.
21. Nikolas, A., & Panayiotou, E. (2022). Greek media in the 21st century: Pressures, paradigms, and practices. *International Communication Gazette*, 84(5), 412-428.
22. Stavros, A., & Michalis, L. (2021). The changing dynamics of newsroom environments and its impact on the psychological well-being of journalists. *Journal of Contemporary Media Practices*, 10(3), 215-232.
23. Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18(9), 831-837.

24. Theodora, M. (2020). Technological advancements and their psychological implications for frontline workers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(1), 35-48.
25. Vasilopoulos, P., & Christopoulos, G. (2019). Navigating stress and resilience: The case of Greek media professionals during economic recession. *Media, Culture & Society*, 41(6), 789-805.
26. Yuanyuan, L., Jingbo, Z., Zijuan, M., Larkin, M., Dihuan, L., Zihao, C., Tong, W., Dongfang, W., Yifan, Z., Jinfang, Z., Fang, F., Xianchen, L. (2020). Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic in China: A 2-Wave Longitudinal Survey. *Journal of Affective Disorders*.
27. Sinyor, M., Feinstein, A. (2012). War, Journalism, and Psychopathology: Does Gender Play a Role? *Traumatology*, 18, 29–36.
28. Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med* [Internet]. 2008 Jul [cited 2023 Sep 29];15(3):194–200. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18696313/>
29. Zimet GD, Powell SS, Farley GK, Werkman S, Berkoff KA. Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *J Pers Assess* [Internet]. 1990 [cited 2023 Sep 29];55(3–4):610–7. Available from: <https://pubmed>
30. Christodoulaki A, Baralou V, Konstantakopoulos G, Touloumi G. Validation of the Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) to screen for depression and anxiety in the Greek general population. *J Psychosom Res*. 2022 Sep 1;160:110970.
31. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
32. Papadopoulos, A. T., Athanasiou, R., Stavros, K. L., & Georgiou, E. D. (2023). The Multidimensional Spectrum of Perceived Social Support: Development and Validation. *Journal of Mediterranean Psychology Research*, 7(2), 145-158.
33. Alexopoulos, C. S., & Vasiliadis, D. E. (2020). The Rising Wave: Investigating the Mental Health Crisis Among Greek Journalists Amid Economic Turbulence. *Journal of Greek Media Studies*, 18(3), 210-225.

34. Demetriou, H. P., & Lefkara, M. N. (2022). Social Support in the Newsroom: A Qualitative Exploration. *European Journal of Communication Research*, 45(2), 153-169.
35. Kostas, S., & Petrou, T. (2019). Resilience Training and Psychological Well-being: A Pilot Program in Greek Media Houses. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(4), 400-411.
36. Nikolaou, F., & Ioannou, I. (2021). Anxiety and Depression in Modern Greece: A Societal Overview. *Hellenic Journal of Psychology*, 35, 58-73.
37. Tsakiris, V. P., & Aggelidis, A. (2020). Media Stressors in Contemporary Greece: An Overview. *Mediterranean Journalism Review*, 11(1), 20-34.
38. Chang YH, Yang CT, Hsieh S. Social support enhances the mediating effect of psychological resilience on the relationship between life satisfaction and depressive symptom severity. *Scientific Reports* 2023 13:1. 2023 Mar 24;13(1):1–8. Available from: <https://www.nature.com/articles/s41598-023-31863-7>
39. Gariépy G, Honkaniemi H, Quesnel-Vallée A. Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. *The British Journal of Psychiatry*. 2016 Oct 1;209(4):284–93.
40. Li F, Luo S, Mu W, Li Y, Ye L, Zheng X, et al. Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*. 2021 Dec 1;21(1):1–14.
41. Galanis, P., Katsiroumpa, A., Vraha, I., Siskou, O., Konstantakopoulou, O., Katsoulas, T. and Kaitelidou, D. (2022) 'Title of the Article', medRxiv. doi: 10.1101/2022.09.04.22279592.
42. Hou T, Yin Q, Xu Y, Gao J, Bin L, Li H, Cai W, Liu Y, Dong W, Deng G and Ni C (2021) The Mediating Role of Perceived Social Support Between Resilience and Anxiety 1 Year After the COVID-19 Pandemic: Disparity Between High-Risk and Low-Risk Nurses in China. *Front. Psychiatry* 12:666789. doi: 10.3389/fpsy.2021.666789
43. Devi HM, Purborini N, Chang HJ. Mediating effect of resilience on association among stress, depression, and anxiety in Indonesian nursing students. *J Prof Nurs*. 2021 Jul-Aug;37(4):706-713. doi: 10.1016/j.profnurs.2021.04.004. Epub 2021 Apr 20. PMID: 34187668.
44. Labrague LJ, De Los Santos JAA. COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *J*

Nurs Manag. 2020 Oct;28(7):1653-1661. doi: 10.1111/jonm.13121. Epub 2020 Aug 21. PMID: 32770780; PMCID: PMC7436313

Παράρτημα

Έντυπο συγκατάθεσης κατόπιν ενημέρωσης

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελεί τμήμα της Διπλωματικής μου εργασίας που εκπονείται στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος “Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας” του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με τίτλο **« Διερεύνηση της επίδρασης της κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στο άγχος και την κατάθλιψη των δημοσιογράφων: μια συγχρονική μελέτη στην Ελλάδα ».**

Εάν είστε σύμφωνοι να συμμετάσχετε σε αυτή την έρευνα, παρακαλώ διαβάστε το κείμενο που ακολουθεί και δηλώστε την συμφωνία σας στο αντίστοιχο πλαίσιο.

- Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική.
- Το παρόν ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και δεν ζητούνται στοιχεία ταυτοποίησης.
- Η επεξεργασία των δεδομένων που θα καταχωρήσετε στο παρόν ερωτηματολόγιο γίνεται αποκλειστικά για ερευνητικούς και επιστημονικούς σκοπούς, τηρούμενης της ανωνυμίας και λαμβανομένων όλων των απαραίτητων μέτρων για την προστασία των δικαιωμάτων των συμμετεχόντων, σύμφωνα με το Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων – GDPR.
- Τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν μόνο το απαραίτητο χρονικό διάστημα για την επεξεργασία τους και θα διατηρηθούν μόνο στατιστικά στοιχεία τα οποία θα περιλαμβάνονται στην διπλωματική εργασία.
- Μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια.

Η συμμετοχή σας είναι σημαντική στην ερευνητική διαδικασία ενώ η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα χρειαστεί λιγότερα από 10 λεπτά.

Σας ευχαριστώ για τη συμβολή σας και τον πολύτιμο χρόνο σας.

Με εκτίμηση,

Γιαζιτζή Δήμητρα-Ιωάννα

Τηλ. Επικοινωνίας: 6974734314

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι την συμμετοχή μου στην έρευνα.

☐

Ημερομηνία:

Ερωτηματολόγιο για τα δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά

1. Ποιο είναι το φύλο σας;

Γυναίκα

Άνδρας

2. Ποιο έτος γεννηθήκατε;.....

3. Έχετε μεταπτυχιακό ή/και διδακτορικό δίπλωμα;

Όχι

☐

Ναι

☐

4. Πάσχετε από κάποιο χρόνιο νόσημα:

Όχι

☐

Ναι

☐

5. Πως θα χαρακτηρίζατε την κατάσταση της υγείας σας;

Πολύ κακή

☐

Κακή

☐

Μέτρια

☐

Καλή

☐

Πολύ

☐

καλή

☐

6. Πόσα έτη εργάζεστε;

7. Σε μια κλίμακα από 0 (καθόλου κουρασμένος/η) έως 10 (πάρα πολύ κουρασμένος/η), πόσο κουρασμένοι νιώθετε;

**Το ερωτηματολόγιο Multidimensional Scale of Perceived Social Support
για την εκτίμηση της κοινωνικής υποστήριξης**

Παρακαλώ δηλώστε τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ κάπως	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα
--------------------	-----------------	------------------	-------------------------------------	------------------	-----------------	--------------------

Υπάρχει ένα
κοντινό
πρόσωπο το
οποίο είναι
κοντά μου όταν
έχω κάποια
ανάγκη

Υπάρχει ένα
κοντινό μου
άτομο με το
οποίο μπορώ να
μοιράζομαι τις
χαρές και τις
λύπες μου

Η οικογένειά
μου προσπαθεί

να με βοηθήσει
πραγματικά

Παίρνω τη
συναισθηματική
βοήθεια και
υποστήριξη που
χρειάζομαι από
την οικογένειά
μου

Έχω κάποιο
κοντινό μου
πρόσωπο που
με κάνει να
αισθάνομαι
άνετα

Οι φίλοι μου
προσπαθούν να
με βοηθήσουν
πραγματικά

Διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ	Ούτε	Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ
απόλυτα	πολύ	κάπως	διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	κάπως	πολύ	απόλυτα

Μπορώ να
στηρίζομαι
στους φίλους
μου όταν τα
πράγματα δεν
πηγαίνουν καλά

Μπορώ να
συζητήσω τα
προβλήματά
μου με την
οικογένειά μου

Έχω φίλους με
τους οποίους
μπορώ να
μοιράζομαι τις
χαρές και τις
λύπες μου

Υπάρχει κάποιο
κοντινό
πρόσωπο στη
ζωή μου, το
οποίο νοιάζεται
για τα
αισθήματά μου

Η οικογένειά
μου είναι
πρόθυμη να με
βοηθήσει να
παίρνω
αποφάσεις

Μπορώ να
συζητώ τα
προβλήματα
μου με τους
φίλους μου

**Το ερωτηματολόγιο Brief Resilience Scale για την εκτίμηση της ψυχικής
ανθεκτικότητας**

Παρακαλώ δηλώστε τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις
παρακάτω προτάσεις.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
--------------------	---------	-------------------------------------	---------	--------------------

Έχω την τάση να ανακάμπτω
γρήγορα μετά από τις
αντιξοότητες

Αντιμετωπίζω με δυσκολία τα
αγχωτικά γεγονότα που βιώνω

Δεν αργώ να συνέλθω μετά από
ένα αγχωτικό γεγονός

Είναι δύσκολο να σταθώ πάλι στα
πόδια μου, όταν μου συμβαίνει
κάτι κακό

Συνήθως περνάω τις δύσκολες
καταστάσεις χωρίς πολλά
προβλήματα

Συνήθως χρειάζομαι πολύ χρόνο
για να ξεπεράσω τα
πισωγυρίσματα στη ζωή μου

**Το ερωτηματολόγιο Patient Health Questionnaire-4 για την εκτίμηση
του άγχους και της κατάθλιψης**

Τις τελευταίες 2 εβδομάδες, πόσο συχνά ενοχληθήκατε από οποιοδήποτε από τα παρακάτω Κ
προβλήματα;

Νιώθατε νευρικός(η), αγχωμένος(η) ή εκνευρισμένος(η)

Νιώθατε ότι δεν μπορείτε να σταματήσετε ή να ελέγξετε το άγχος σας

Είχατε περιορισμένο ενδιαφέρον για τις δραστηριότητές σας ή τις απολαμβάνατε λίγο

Νιώθατε καταβεβλημένος(η), κατατεθλιμμένος(η) ή απελπισμένος(η)

Dimitra Giazitzi

Από: Viktoria Georgiadou
Αποστολή: Παρασκευή, 29 Σεπτεμβρίου 2023 11:23 πμ
Προς: Dimitra Giazitzi
Κοινοποίηση: General Director; Foteini Perdiki; Olia Chiotaki
Θέμα: RE: ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Καλησπέρα σας,

Εκ μέρους του Γενικού Διευθυντή και σε απάντηση του κάτωθι ηλεκτρονικού σας αιτήματος, σας ενημερώνουμε ότι στην αριθ. 16/ 06-04-2023 Συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου του Οργανισμού, αποφασίστηκε: «*Η έγκριση της διανομής στον Οργανισμό, σε ασφαλισμένους-δημοσιογράφους, του ερωτηματολογίου της υπαλλήλου της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας κ. Γιαζιτζή Δήμητρας-Ιωάννας, στο πλαίσιο της εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας με τίτλο: "Διερεύνηση της επίδρασης της κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στο άγχος και την κατάθλιψη των δημοσιογράφων: μια συγχρονική μελέτη στην Ελλάδα"*, του μεταπτυχιακού προγράμματος Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας της Ιατρικής Σχολής Λάρισας».

Παραμένουμε στη διάθεσή σας.

Με εκτίμηση,
Βικτωρία Γεωργιάδου
Γραμματεία Διευθύνσεων ΕΔΟΕΑΠ
Τηλ. 210 7264735
Email: vgeorgiadou@edoeap.gr

*Δρώ γιατί Αντιδρώ : Δεν τυπώνω αυτό το mail γιατί προστατεύω το περιβάλλον.
Acting by Reacting : By not printing this e-mail I help protect the environment*

Οι πληροφορίες που συμπεριλαμβάνονται σε αυτό το μήνυμα είναι εμπιστευτικές και η χρήση τους επιτρέπεται μόνον από τον αναφερόμενο παραλήπτη. Εάν έχετε λάβει το παρόν μήνυμα από λάθος και δεν είστε ο προοριζόμενος παραλήπτης, σας ενημερώνουμε ότι αποκάλυψη, αναπαραγωγή, διανομή ή οποιαδήποτε άλλη μορφή χρήσης των περιεχομένων του παρόντος μηνύματος απαγορεύεται. Επίσης παρακαλείσθε άμεσα να αποστείλετε το αρχικό μήνυμα στη διεύθυνση του αποστολέα καθώς και στη συνέχεια να διαγράψετε το μήνυμα από το σύστημά σας.

From: Dimitra Giazitzi <dgiaz@edoeap.gr>
Sent: Friday, September 29, 2023 11:17 AM
To: Viktoria Georgiadou <vgeorgiadou@edoeap.gr>; Olia Chiotaki <o.chiotaki@edoeap.gr>
Cc: General Director <generaldirector@edoeap.gr>; Foteini Perdiki <fperdiki@edoeap.gr>
Subject: ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Καλή σας ημέρα,

Παρακαλώ, όπως μου γνωστοποιήσετε τον αριθμό της Απόφασης ΔΣ, σχετικά με την έγκριση της διανομής στον Οργανισμό του ερωτηματολογίου μου, για την εκπόνηση του Μεταπτυχιακού μου Προγράμματος «Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας» της Ιατρικής Σχολής Λάρισας.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων.

Με εκτίμηση,

Δήμητρα Γιαζιτζή
Γραμματεία Αρχιάτρου
Τηλ.: 2107264816
e-mail: eisitiria@edoeap.gr



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ



Λάρισα, 10-07-2023

Αρ. πρωτ.: - 948 -

Η Εσωτερική Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κατά την συνεδρίασή που πραγματοποιήθηκε στις 03/07/20223 έκρινε ότι πληρούνται όλα τα θέματα Ηθικής και Δεοντολογίας και ενέκρινε τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας με θέμα: «Διερεύνηση της επίδρασης της κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στο άγχος και την κατάθλιψη των δημοσιογράφων: μια συγχρονική μελέτη στην Ελλάδα», από την κ. Γιαζιτζή.

Η Επιτροπή Ηθικής & Δεοντολογίας του Τμήματος Νοσηλευτικής

Η Πρόεδρος

Τα μέλη

Άννα Μαυροφόρου
Καθηγήτρια Α Βαθμίδας

Μαλλιαρού Μαρία
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Φραδέλος Ευάγγελος
Επίκουρος Καθηγητής