

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ORIGINAL ARTICLE

Συσχέτιση ρατσιστικών αντιλήψεων και αυτοσυμπόνιας σε Έλληνες φοιτητές

ΣΚΟΠΟΣ Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αντιλήψεων για τον ρατσισμό, κοινωνικο-δημογραφικών χαρακτηριστικών και επιπέδων αυτοσυμπόνιας σε φοιτητές και φοιτήτριες ελληνικού πανεπιστημίου. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ** Διεξήχθη μια συγχρονική, διαδίκτυακή μελέτη σε 251 φοιτητές και φοιτήτριες δύο τμημάτων του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου με έδρα την Τρίπολη. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών και φοιτητριών και τα εργαλεία μέτρησης «Κλίμακα αυτοσυμπόνιας (SCS)» και «Αντιλήψεις για τον ρατσισμό». Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό πρόγραμμα Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS), έκδοση 20.0. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ** Από το σύνολο των 251 φοιτητών και φοιτητριών, η πλειοψηφία ήταν γυναίκες (68,9%, n=173), το 31,1% άνδρες και η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 23,9±6,6 έτη. Στην κλίμακα αυτοσυμπόνιας οι συμμετέχοντες σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία στην υποκλίμακα «ενσυνειδητότητα» (3,11±0,90) και ακολούθησαν η «επίκριση προς τον εαυτό» (2,88±0,89) και η «υπερβολική ταύτιση» (2,86±0,93). Στην κλίμακα αντιλήψεων για τον ρατσισμό η υψηλότερη βαθμολογία σημειώθηκε στην υποκλίμακα του «ρατσισμού» ως μείζονος προβλήματος, αλλά με μέση τιμή χαμηλότερη από τον διάμεσο, αναδεικνύοντας το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες δεν αναγνώριζαν τον ρατσισμό ως σημαντικό πρόβλημα. Όσον αφορά στα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά υπήρξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ρατσιστικών συμπεριφορών με το φύλο, την ηλικία και τη θρησκευτικότητα. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ** Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι υπάρχει συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία και συσχέτιση αυτοσυμπόνιας και μη εκδήλωσης ρατσιστικών αντιλήψεων.

Το 2001, διοργανώθηκε από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) στο Durban της Νότιας Αφρικής η «Παγκόσμια Διάσκεψη κατά του ρατσισμού, των φυλετικών διακρίσεων, της ξενοφοβίας και της συναφούς μισαλλοδοξίας». ^{1,2} Η Διάσκεψη του Durban και η υιοθέτηση της Διακήρυξης του Durban το 2001 είχαν ως στόχο τη συμφωνία της διεθνούς κοινότητας στην αποκήρυξη κάθε μορφής ρατσισμού και φυλετικών διακρίσεων σε παγκόσμιο επίπεδο και στη δραστηριοποίηση και συγκρότηση ενός κοινού πλαισίου δράσης. Σήμερα, 20 περίπου έτη μετά τη Διακήρυξη του Durban, ο ρατσισμός εξακολουθεί να παραμένει μια παγκόσμια πραγματικότητα, ένα παγκόσμιο φαινόμενο και μια μάχη στο επίπεδο ιδεών. Η παγκοσμιοποίηση δεν επέφερε πλήγμα στον ρατσισμό, αντίθετα φαίνεται ότι έδωσε νέα ώθηση σε νεο-ρατσιστικές συμπεριφορές. Η φυλή αποτελεί σημαντικό και κοινό όρο στις κοινωνιολογικές θεωρήσεις του ρατσισμού. Στον κοινωνιολογικό λόγο η φυλή αποτελεί ένα κοινωνικό κατασκεύασμα, έναν θεσμό με ισχυρή

κοινωνική δύναμη και οργανωτική δομή με βαθιές ρίζες στην αίσθηση της ταυτότητας. ³⁻⁵ Μέσω της φυλής επιχειρείται η διάκριση των ανθρώπων με βάση φαινοτυπικά χαρακτηριστικά, όπως το χρώμα του δέρματος, αλλά και η καταγωγή. Παρ' ότι δεν υπάρχει κάποια απόδειξη ότι αυτές οι φαινοτυπικές διαφορές μπορούν να υποστηρίξουν συμπεριφορικές διαφορές ή διαφορές νοημοσύνης, και επί πλέον ο μεγάλος βαθμός ανάμειξης των ανθρώπων διαχρονικά σε παγκόσμιο επίπεδο απορρίπτει επιστημονικά την έννοια της καθαρότητας της φυλής, το κατασκεύασμα της φυλής εξακολουθεί να υφίσταται. Όσον αφορά στο πώς ορίζεται ο ρατσισμός, παρ' ότι δεν υπάρχει ένας καθολικά αποδεκτός ορισμός, υφίσταται συμφωνία στο γεγονός ότι συνεπάγεται μια ιδεολογία φυλετικής κατωτερότητας κάποιων ομάδων, δημιουργώντας και αναπαράγοντας μορφές φυλετικής κυριαρχίας και εκμετάλλευσης. Ο ρατσισμός είτε εκληφθεί ως προκατάληψη σε ατομικό επίπεδο είτε σε επίπεδο ομάδας, δημιουργεί ένα σύστημα πεποιοτήσεων σύμφωνα με το

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2021, 38(4):531-538
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2021, 38(4):531-538

Φ. Τζαβέλλα,¹
Ι.Β. Παπαθανασίου,²
Ε. Τζίκα,¹
Θ. Φωτιάδη,¹
Ε. Χαμπέση,¹
Ε.Χ. Φραδέλος²

¹Τμήμα Νοσηλευτικής,
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τρίπολη
²Τμήμα Νοσηλευτικής,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Λάρισα

The relationship between
perceptions of racism
and self-compassion
in Greek university students

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου

Αντιλήψεις για τον ρατσισμό
Αυτοσυμπόνια
Ρατσισμός
Φοιτητές/φοιτήτριες

Υποβλήθηκε 13.1.2021
Εγκρίθηκε 23.1.2021

οποίο ορισμένες φυλετικές ομάδες είναι φύσει και θέσει ανώτερες και συνεπώς αξίζουν και δικαιούνται προνομιακής πρόσβασης σε υλικούς και συμβολικούς πόρους.⁶⁻⁸

Η έννοια της αυτοσυμπόνιας (self-compassion) παρουσιάστηκε με δυναμικό τρόπο στη βιβλιογραφία στις αρχές της δεκαετίας του 2000, συνεισφέροντας νέα χαρακτηριστικά στην αντίληψη της υποστήριξης του εαυτού εκτός από αυτά που προσδίδονται μέσω των εννοιών της αυτοεκτίμησης και του αυτοσεβασμού.⁹ Στον κλασικό ορισμό της η συμπόνια αποδέχεται την εμπλοκή στα δεινά του άλλου, το άνοιγμα στον πόνο του και την προσπάθεια ουσιαστικής σύνδεσης μαζί του. Μέσω της εν λόγω σύνδεσης αποκαλύπτονται η καλοσύνη και η επιθυμία για ουσιαστική προσφορά στον συνάνθρωπο. Για παράδειγμα, αν αγνοηθεί ο ευάλωτος συνάνθρωπος που βρίσκεται σε κατάσταση ανάγκης και δεν δομηθεί μια ουσιαστική σχέση, δεν μπορεί να γίνει κατανοητή και να υπάρξει τελικά και συμπόνια για τη δυσκολία της εμπειρίας του. Με την αυτοσυμπόνια ή συμπόνια για τον εαυτό, η συμπεριφορά αυτή κατευθύνεται και στοχεύει εσωτερικά στο ίδιο το άτομο. Βασικό στοιχείο της αυτοσυμπόνιας είναι η καλοσύνη προς τον εαυτό, η ανθρωπιά και η αποφυγή της τάσης για απομόνωση. Για να υπάρξει συμπόνια για τον «άλλο» πρέπει να υπάρξει κατ' αρχάς συμπόνια για τον εαυτό και συνειδητή αντίληψή της. Με την αυτοσυμπόνια αποκάλυπεται συμπεριφορά βαθιάς κατανόησης και εσωτερικής φροντίδας σε στιγμές αποτυχίας ή ανεπάρκειας χωρίς την άσκηση ανελέητης αυτοκριτικής, εφόσον γίνεται αποδεκτό ότι κανένας δεν είναι τέλειος. Με την ύπαρξη αυτοσυμπόνιας η διαχείριση της αποτυχίας γίνεται με υγιείς τρόπους αντίδρασης, κατανόηση και ενδοσκόπηση, χωρίς να τιμωρείται ο εαυτός. Η αποτυχία δεν εκλαμβάνεται αποκλειστικά ως συνέπεια ατομικών επιλογών αλλά και ως απότοκος των κοινωνικών συνθηκών. Βοηθά επίσης στο να γίνει αποδεκτό το γεγονός ότι κάποια συναισθήματα μπορεί να προκαλούν θλίψη χωρίς να απαιτείται και να υπερεκτιμώνται.^{10,11} Για τη μέτρηση του βαθμού αυτοσυμπόνιας χρησιμοποιείται η κλίμακα μέτρησης της αυτοσυμπόνιας,^{12,13} ενώ τα τελευταία έτη μελετάται η συσχέτισή της με μια σειρά συμπεριφορών και στάσεων και για διάφορες ηλικιακές ομάδες.¹⁴⁻¹⁶

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της συσχέτισης των αντιλήψεων ρατσισμού με τον βαθμό αυτοσυμπόνιας σε φοιτητικό πληθυσμό. Αναμένεται φοιτήτριες και φοιτητές με μεγαλύτερο βαθμό αυτοσυμπόνιας να διακατέχονται από περιορισμένες ρατσιστικές αντιλήψεις δίνοντας χώρο στον διαφορετικό και τον «άλλο».¹⁷⁻¹⁹

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Σχεδιασμός

Εκπονήθηκε μια συγχρονική μελέτη συσχέτισης. Η συλλογή των

δεδομένων πραγματοποιήθηκε τη χρονική περίοδο από τον Μάρτιο έως και τον Απρίλιο του 2020 με δειγματοληψία σκοπιμότητας. Εξ αιτίας της πανδημίας της Covid-19 και της επιβεβλημένης πανελληνιας καραντίνας (lockdown) που ίσχυε τη συγκεκριμένη περίοδο, για τη διενέργεια της μελέτης χρησιμοποιήθηκε η ελεύθερη πλατφόρμα της Google για δημιουργία διαδικτυακών ερωτηματολογίων, τα οποία φιλοξενήθηκαν αυτόματα μέσω ενός μοναδικού URL με κωδικό πρόσβασης που εξασφάλισε την εμπιστευτικότητα. Με τον τρόπο αυτόν υπήρξε εξασφάλιση (α) της πληροφορημένης συναίνεσης των συμμετεχόντων φοιτητών και φοιτητριών, (β) η ανωνυμία τους και (γ) το απόρρητο των πληροφοριών στις οποίες είχε πρόσβαση μόνο η ερευνητική ομάδα. Το πρωτόκολλο της μελέτης είχε έγκριση από την Επιτροπή Δεοντολογίας της Σχολής Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Οι ερευνητές έλαβαν απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο σε πραγματικό χρόνο και η ανάλυση των ληφθέντων δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό πρόγραμμα Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS), έκδοση 20.0. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες της παρούσας μελέτης προέρχονταν από τα τμήματα Νοσηλευτικής και Οικονομικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Και τα δύο τμήματα έχουν ως έδρα τους την πόλη της Τρίπολης. Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά του μελετώμενου πληθυσμού των φοιτητών και των φοιτητριών όσον αφορά στα κοινωνικο-δημογραφικά τους στοιχεία.

Ηθικά ζητήματα

Για τη διενέργεια της μελέτης κατατέθηκε αίτημα και ελήφθη έγκριση από την Επιτροπή Δεοντολογίας, της Σχολής Επιστημών Υγείας, του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Προς όλες τις συμμετέχουσες και τους συμμετέχοντες υπήρξε ενημέρωση για τον σκοπό της έρευνας, την τήρηση της εμπιστευτικότητας των στοιχείων, τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής και ζητήθηκε η συναίνεσή τους. Από τους ερευνητές υπήρξε πλήρης εναρμόνιση με τους κανόνες δεοντολογίας της Διακήρυξης του Helsinki και του νόμου 4624/2019 «Αρχή προστασίας δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα».

Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο της μελέτης ήταν σύνθετο, δομημένο σε τρία μέρη. Περιλάμβανε (α) τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων φοιτητριών και φοιτητών, (β) την ελληνική έκδοση της κλίμακας αυτοσυμπόνιας (SCS)^{13,20} και (γ) το εργαλείο μέτρησης των αντιλήψεων για τον ρατσισμό.²¹

Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων διενεργήθηκε με τη χρήση του λογισμικού προγράμματος Statistical Package for Social Sciences (SPSS), έκδοση 20.0, εφαρμόζοντας τις μεθόδους της περιγραφικής (descriptive) και της επαγωγικής (inferential) στατιστικής. Η περιγραφική ανάλυση περιλάμβανε την κατανομή συχνοτήτων των ποιοτικών μεταβλητών (απόλυτη και σχετική % συχνότητα), καθώς και εκτιμήσεις των παραμέτρων θέσης και διασποράς των

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά.

Χαρακτηριστικά	Οικονομικές	Νοσηλευτική	Σύνολο
	επιστήμες		
	n (%)	n (%)	n (%)
<i>Φύλο</i>			
Άνδρας	67 (41,9)	11 (12,1)	78 (31,1)
Γυναίκα	93 (58,1)	80 (87,9)	173 (68,9)
<i>Ηλικία</i>	25,1±6,4	21,8±6,5	23,9±6,6
<i>Υπηκοότητα</i>			
Ελληνική	155 (96,3)	86 (94,5)	241 (96,0)
Άλλη	5 (3,1)	5 (5,5)	10 (4,0)
<i>Έτος σπουδών</i>	3,8±1,2	2,5±1,1	3,3±1,3
<i>Πρόθεση για μεταπτυχιακές σπουδές</i>			
Ναι	104 (68,0)	87 (95,6)	191 (78,3)
Όχι	49 (32,0)	4 (4,4)	53 (21,7)
<i>Οικογενειακή κατάσταση</i>			
Άγαμος(η)	74 (46,8)	54 (59,3)	128 (51,4)
Έγγαμος(η)	16 (10,1)	4 (4,4)	20 (8,0)
Σύμφωνο συμβίωσης	2 (1,3)	0	2 (0,8)
Σε σχέση	66 (41,8)	26 (28,6)	92 (36,9)
Άλλο	0	7 (7,7)	7 (2,8)
<i>Περιοχή κατοικίας</i>			
Αγροτική	12 (7,5)	16 (17,6)	28 (11,2)
Ημιαστική	43 (26,9)	23 (25,3)	66 (26,3)
Αστική	105 (65,6)	52 (57,1)	157 (62,5)
<i>Εκπαιδευτικό επίπεδο πατέρα</i>			
Δημοτικό	12 (7,5)	10 (11,0)	22 (8,8)
Γυμνάσιο	24 (15,0)	19 (20,9)	43 (17,1)
Λύκειο	55 (34,4)	28 (30,8)	83 (33,1)
ΑΕΙ/ΤΕΙ	51 (31,9)	26 (28,6)	77 (30,7)
Μεταπτυχιακές σπουδές	18 (11,3)	8 (8,8)	26 (10,4)
<i>Εκπαιδευτικό επίπεδο μητέρας</i>			
Δημοτικό	6 (3,8)	7 (7,7)	13 (5,2)
Γυμνάσιο	19 (11,9)	1 (1,1)	20 (8,0)
Λύκειο	74 (46,3)	57 (62,6)	131 (52,2)
ΑΕΙ/ΤΕΙ	51 (31,7)	22 (24,2)	73 (29,1)
Μεταπτυχιακές σπουδές	10 (6,3)	4 (4,4)	14 (5,6)
<i>Οικονομικοί πόροι</i>			
Εργασία	58 (36,3)	4 (4,4)	62 (24,7)
Οικογένεια	43 (26,9)	54 (59,3)	97 (38,6)
Μικτά	52 (32,5)	31 (34,1)	83 (33,1)
Άλλο	7 (4,4)	1 (1,1)	8 (3,2)
<i>Θρήσκευμα</i>			
Χριστιανός Ορθόδοξος	130 (81,3)	80 (87,9)	210 (83,7)
Άλλο	30 (18,8)	11 (12,1)	41 (16,3)
<i>Επίπεδο θρησκευτικότητας</i>	1,7±1,2	1,6±1,0	1,7±1,1
<i>Κοινωνικές επαφές με πρόσφυγες- μετανάστες</i>			
Ναι	87 (54,5)	52 (57,1)	139 (55,4)
Όχι	73 (45,6)	39 (42,9)	112 (44,6)

ποσοτικών μεταβλητών (μέση τιμή, σταθερή απόκλιση, διάμεσος τιμή, μέγιστη και ελάχιστη τιμή). Οι έλεγχοι κανονικότητας διεξήχθησαν με τη χρησιμοποίηση του κριτηρίου Kolmogorov-Smirnov. Η επαγωγική ανάλυση για τη διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων περιλάμβανε τον συντελεστή συσχέτισης του Pearson (*r*), τον έλεγχο *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα και την ανάλυση διακύμανσης κατά έναν παράγοντα (ANOVA). Επίσης, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση με το στατιστικό υπόδειγμα της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (multiple linear regression) και με μέτρο σχέσης τον συντελεστή παλινδρόμησης β , με τη μέθοδο της βηματικής ένταξης (stepwise) μεταβλητών. Τέλος, σε όλους τους ελέγχους που διεξήχθησαν, τα επίπεδα σημαντικότητας ήταν αμφίπλευρα και το αποδεκτό επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας τέθηκε στο 5%.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τους 251 φοιτητές και φοιτήτριες που συμμετείχαν στη μελέτη, οι 241 (96%) ήταν Έλληνες. Οι 173 (68,9%) ήταν γυναίκες, οι 78 (31,1%) άνδρες και η μέση ηλικία ήταν τα 23,9±6,6 έτη. Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται αναλυτικά τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, ενώ στους πίνακες 2 και 3 τα αποτελέσματα συσχέτισης αυτοσυμπόνιας, αντιλήψεων ρατσισμού και κοινωνικο-δημογραφικών χαρακτηριστικών.

Κλίμακα αυτοσυμπόνιας

Οι συμμετέχοντες σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία στην υποκλίμακα «ενσυνειδητότητα» (3,11±0,90) και ακολούθησαν η «επίκριση προς τον εαυτό» (2,88±0,89) και η «υπερβολική ταύτιση» (2,86±0,93). Οι υψηλότερες τιμές από τον διάμεσο στις αρνητικές διαστάσεις της κλίμακας και οι χαμηλότερες από τον διάμεσο τιμές στις θετικές διαστάσεις αναδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες εμφάνισαν χαμηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας.

Κλίμακα αντιλήψεων για τον ρατσισμό

Παρότι η υψηλότερη βαθμολογία των συμμετεχόντων δηλώθηκε στην υποκλίμακα του «ρατσισμού» ως μείζονος προβλήματος, το γεγονός ότι η μέση τιμή είναι χαμηλότερη από τον διάμεσο ανέδειξε ότι οι συμμετέχοντες δεν αναγνώριζαν τον ρατσισμό ως σημαντικό πρόβλημα στη σημερινή κοινωνία.

Αναλυτικά τα περιγραφικά μέτρα και για τις δύο κλίμακες αναφέρονται στον πίνακα 2.

Συσχέτιση αντιλήψεων για τον ρατσισμό με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και την αυτοσυμπόνια

Η διμεταβλητή ανάλυση έδειξε ότι οι γυναίκες είχαν

Πίνακας 2. Περιγραφικά μέτρα αυτοσυμπόνιας και αντιλήψεων για τον ρατσισμό.

		Min-max	Median	Mean±SD
Αυτοσυμπόνια	Καλοσύνη προς τον εαυτό	1,20-5,00	3,00	2,91±0,80
	Επίκριση προς τον εαυτό	1,00-5,00	2,80	2,88±0,89
	Κοινή ανθρωπιά	1,00-5,00	2,30	2,61±0,93
	Απομόνωση	1,00-4,50	2,25	2,45±0,89
	Ενσυνειδητότητα	1,00-5,00	3,25	3,11±0,90
	Υπερβολική ταύτιση	1,00-5,00	3,75	2,86±0,93
	Συνολική βαθμολογία αυτοσυμπόνιας	8,08-24,95	17,40	16,78±3,48
Αντιλήψεις για τον ρατσισμό	Άρνηση ύπαρξης ρατσισμού	4,00-25,00	9,00	9,66±4,46
	Ρατσισμός ως μείζον πρόβλημα	3,00-14,00	12,00	11,54±2,31
	Αιτιολόγηση αντιλήψεων ρατσισμού ως απόρροια της ελληνικής κουλτούρας	2,00-14,00	8,00	8,25±2,99

Median: Μεσαία, Mean±SD: Μέση±σταθερή απόκλιση

Πίνακας 3. Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (μέθοδος stepwise) με εξαρτημένη μεταβλητή την κλίμακα αντιλήψεων για τον ρατσισμό και ανεξάρτητες μεταβλητές την κλίμακα αυτοσυμπόνιας και τα χαρακτηριστικά των φοιτητών (n=251).

Κλίμακα αντιλήψεων ρατσισμού	Προβλεπτικοί παράγοντες	B	TA	95% ΔΕ	Τιμή p
Άρνηση του ρατσισμού	Σταθερά (α)	7,269	1,387	4,533 έως 10,002	<0,001
	Θρησκευτικότητα	1,227	0,229	0,779 έως 1,677	<0,001
	Ηλικία	0,165	0,041	0,084 έως 0,246	<0,001
	Φύλο				
	Άνδρας (κατηγορία αναφοράς)	0			
	Γυναίκα	-2,193	0,586	-0,230 έως -3,743	<0,001
	Διορθωμένος R=44,6%, F=19,077, p<0,001				
Ρατσισμός ως απόρροια της ελληνικής κουλτούρας	Σταθερά (α)	5,813	0,729	4,377 έως 7,250	<0,001
	Οικογενειακή κατάσταση				
	Άγαμος(η) (κατηγορία αναφοράς)	0			
	Έγγαμος(η)/σε σχέση	0,379	0,132	0,119 έως 0,639	<0,001
	Φύλο				
	Άνδρας (κατηγορία αναφοράς)	0			
	Γυναίκα	0,906	0,415	0,088 έως 1,723	<0,001
Διορθωμένος R ² =5,8%, F=8,016, p<0,001					
Ρατσισμός ως μείζον κοινωνικό πρόβλημα	Σταθερά (α)	8,756	0,729	7,320 έως 10,191	<0,001
	Καλοσύνη προς τον εαυτό	0,573	0,175	0,208 έως 0,938	0,002
	Φύλο				
	Άνδρας (κατηγορία αναφοράς)	0			
	Γυναίκα	0,684	0,319	0,054 έως 1,313	0,032
Διορθωμένος R=5,7%, F=8,845, p<0,001					

β: Διορθωμένος συντελεστής παλινδρόμησης, R²: Συντελεστής προσδιορισμού, TA: Τυπικό σφάλμα, ΔΕ: Διάστημα εμπιστοσύνης

Στο πολυμεταβλητό μοντέλο εντάχθηκαν τα χαρακτηριστικά των φοιτητών και των φοιτητριών από τη διμεταβλητή ανάλυση, με όριο σημαντικότητας στο επίπεδο του 0,25

θετικότερες αντιλήψεις συγκριτικά με τους άνδρες συμμετέχοντες και, πιο συγκεκριμένα, ως προς την άρνηση ύπαρξης ρατσισμού, $t(249)=2,14$, $p=0,038$, σχετικά με τον ρατσισμό ως μείζον πρόβλημα $t(249)=-2,613$, $p=0,01$ και, τέλος, σε σχέση με την παρουσία αντιλήψεων ρατσισμού ως απόρροια της ελληνικής κουλτούρας, $t(249)=-2,919$, $p=0,004$. Όσον αφορά στην ηλικία, βρέθηκε μια στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της ηλικίας με την άρνηση του ρατσισμού, $r=0,299$, $p<0,001$. Η οικογενειακή κατάσταση φάνηκε να επηρεάζει τη διαμόρφωση της άποψης ότι οι Έλληνες διακατέχονται από περισσότερο ρατσιστικές αντιλήψεις. Συγκεκριμένα, η ανάλυση διακύμανσης κατά έναν παράγοντα, $F(4,44)=4,76$, $p=0,001$, με τη δοκιμασία LSD έδειξε ότι οι άγαμοι φοιτητές θεωρούσαν πως οι Έλληνες δεν εμφανίζουν ρατσιστικές αντιλήψεις συγκριτικά με τους φοιτητές οι οποίοι είτε βρίσκονταν σε σχέση είτε ήταν έγγαμοι ($p=0,008$). Επί πλέον, οι φοιτητές που σκόπευαν να προχωρήσουν τις σπουδές στους σε μεταπτυχιακό επίπεδο σημείωσαν χαμηλότερη βαθμολογία στην υποκλίμακα «άρνηση του ρατσισμού» σε σχέση με εκείνους που δεν σκόπευαν να συνεχίσουν τις σπουδές τους, $t(249)=-2,813$, $p=0,005$. Σύμφωνα με την ανάλυση διακύμανσης κατά έναν παράγοντα, οι συμμετέχοντες που διέμεναν σε αγροτικές περιοχές δεν θεωρούσαν ότι ο ρατσισμός είναι μείζον πρόβλημα της κοινωνίας σήμερα, $F(2,48)=4,276$, $p=0,015$, σε σχέση με τους συμμετέχοντες από αστικές ($p=0,014$) και ημιαστικές περιοχές ($p=0,004$). Επιπρόσθετα, σύμφωνα με την ανάλυση διακύμανσης κατά έναν παράγοντα, οι φοιτητές που εργάζονταν σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία στην άρνηση του ρατσισμού, $F(3,247)=5,891$, $p=0,01$, σε σχέση με αυτούς που διαβιούσαν με χρήματα από τους γονείς ($p<0,001$) ή με εκείνους που συνδύαζαν εργασία και γονεϊκή χρηματική βοήθεια ($p=0,001$). Όσον αφορά στο θέμα της θρησκείας και της θρησκευτικότητας, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που στην πλειοψηφία τους δήλωσαν χριστιανοί ορθόδοξοι σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στην υποκλίμακα «άρνησης του ρατσισμού» από εκείνους που δήλωσαν «άλλο» στην ερώτηση περί θρησκευτικότητας, $t(249)=2,216$, $p=0,028$, ενώ όσο αυξανόταν ο βαθμός της θρησκευτικότητας τόσο αυξανόταν και η εν λόγω άρνηση, $r=0,300$, $p<0,001$. Οι κοινωνικές επαφές με πρόσφυγες και μετανάστες φάνηκε να συνεπικουρούν στη διαμόρφωση θετικότερων απόψεων σχετικά με το ζήτημα του ρατσισμού, εφόσον οι συμμετέχοντες οι οποίοι είχαν αναπτύξει τέτοιες επαφές σημείωσαν χαμηλότερη βαθμολογία στην υποκλίμακα «άρνησης του ρατσισμού», $t(249)=-3,432$, $p=0,001$, σε αντίθεση με εκείνους που δεν είχαν ανάλογες επαφές. Οι συμμετέχοντες που είχαν αναπτύξει επαφές με πρόσφυγες και μετανάστες αναγνώριζαν περισσότερο την παρουσία αντιλήψεων ρατσισμού ως απόρροια της ελληνικής κουλτούρας, $t(249)=2,217$, $p=0,030$, καθώς και

τη σημαντικότητα του ρατσισμού ως κοινωνικό πρόβλημα, $t(249)=2,524$, $p=0,012$, σε σχέση με εκείνους που δεν είχαν ανάλογες επαφές. Τέλος, βρέθηκε ότι η καλοσύνη προς τον εαυτό σχετίστηκε θετικά με την αναγνώριση του ρατσισμού ως σημαντικό πρόβλημα, $r=0,212$, $p=0,001$, καθώς και η συνολική βαθμολογία της αυτοσυμπόνιας, $r=0,156$, $p<0,012$.

Προβλεπτικοί παράγοντες στη διαμόρφωση απόψεων για τον ρατσισμό

Για την ανάδειξη προβλεπτικών παραγόντων (predictors) ή προσδιοριστών (determinants) της διαμόρφωσης αντιλήψεων για τον ρατσισμό των φοιτητών και των φοιτητριών που συμμετείχαν στη μελέτη εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση. Στην πολυμεταβλητή ανάλυση εισήχθησαν η αυτοσυμπόνια και τα χαρακτηριστικά των φοιτητών και φοιτητριών που σχετίζονταν με αντιλήψεις για τον ρατσισμό στο επίπεδο σημαντικότητας του 0,25 από τη διμεταβλητή ανάλυση. Στον πίνακα 3, όπου παρουσιάζεται η πολυμεταβλητή ανάλυση με χρήση του στατιστικού υποδείγματος της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με τη μέθοδο της βηματικής ένταξης μεταβλητών, διαπιστώθηκαν τα εξής: Η μεγαλύτερη ηλικία, η αυξημένη θρησκευτικότητα και το ανδρικό φύλο συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αντίληψης ότι ο ρατσισμός δεν είναι ένα υπαρκτό πρόβλημα στην Ελλάδα. Τα έγγαμα άτομα και τα άτομα σε σχέση/συμβίωση, καθώς και τα άτομα που ανήκαν στο γυναικείο φύλο συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αντίληψης ότι ο ρατσισμός στην Ελλάδα είναι απότοκος της ελληνικής κουλτούρας. Τέλος, η καλοσύνη προς τον εαυτό και το γυναικείο φύλο συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αντίληψης ότι ο ρατσισμός αποτελεί ένα μείζον πρόβλημα της σημερινής κοινωνίας. Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο κατ' αρχάς τη διερεύνηση και τη συσχέτιση μεταξύ ενός συναισθήματος, της αυτοσυμπόνιας, και μιας αντίληψης, του ρατσισμού. Το δείγμα σκοπιμότητας προήλθε από το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ο φοιτητικός πληθυσμός του οποίου προέρχεται από ολόκληρη την ελληνική επικράτεια. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες, σχεδόν στο σύνολό τους, ήταν ελληνικής υπηκοότητας, δεν εμφάνισαν υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, δεν αναγνώρισαν τον ρατσισμό ως σημαντικό πρόβλημα και δεν αποδέχθηκαν την ύπαρξή του ως πρόβλημα στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία, τείνοντας να διαμορφώνουν ρατσιστικές αντιλήψεις και να υιοθετούν στάσεις συμβατές με

διακρίσεις. Η ελληνική κοινωνία από τα τέλη της πρώτης δεκαετίας του 2000 αποτελεί αποδέκτη επίμονης και βαθιάς κοινωνικοοικονομικής κρίσης και ύφεσης. Η εν λόγω κατάσταση σε συνδυασμό με την πρόσφατη ευρωπαϊκή προσφυγική κρίση αυξάνει τα ποσοστά διακινδύνευσης για αρνητική μετεξέλιξη της και σε ανθρωπιστική κρίση.^{22,23} Η οικονομική ύφεση, τα μέτρα λιτότητας, τα πολύ υψηλά ποσοστά ανεργίας και η κακή οικονομική κατάσταση των πολιτών είχαν ως συνέπεια χαμηλά επίπεδα στους δείκτες που προσδιορίζουν την ποιότητα ζωής, όπως π.χ. την ιατροφαρμακευτική περίθαλψη.²⁴ Τα επιπρόσθετα προβλήματα της προσφυγικής κρίσης δημιούργησαν στους πολίτες αισθήματα πικρίας, τα οποία βρήκαν έρεισμα και κατευθύνθηκαν και προς την πληθυσμιακή ομάδα μεταναστών και προσφύγων. Σύμφωνα με μελέτες που έχουν διεξαχθεί, η περίοδος αυτή της ύφεσης φαίνεται να συνοδεύεται με εντεινόμενη αύξηση των αναφορών για περιστατικά ξеноφοβίας και ρατσιστικής βίας.²⁵⁻³⁰ Στην παρούσα μελέτη το ανδρικό φύλο, η μεγαλύτερη ηλικία και ο βαθμός θρησκευτικότητας έδειξαν να σχετίζονται με την άρνηση της ύπαρξης του ρατσισμού ως κοινωνικού προβλήματος. Τα σχετικά ευρήματα έρχονται σε συμφωνία με τη διεθνή βιβλιογραφία, βάσει της οποίας οι άνδρες τείνουν να εκφράζουν περισσότερες αντιλήψεις που διέπονται από προκαταλήψεις σε σχέση με τις γυναίκες στον γενικότερο αλλά και ειδικότερα στον φοιτητικό πληθυσμό.^{21,31-36} Επίσης, θρησκευόμενα άτομα τείνουν να κάνουν περισσότερες διακρίσεις όχι μόνο με βάση φυλετικά χαρακτηριστικά αλλά και με βάση χαρακτηριστικά, όπως ο σεξουαλικός προσανατολισμός.³⁷⁻⁴⁰ Όσον αφορά στον παράγοντα της ηλικίας, παρ' ότι δεν υπήρχαν μεγάλες ηλικιακές διαφορές στο δείγμα, διαφάνηκε μια τάση οι φοιτήτριες και οι φοιτητές μεγαλύτερης ηλικίας να αρνούνται την ύπαρξη του ρατσισμού ως πρόβλημα ή και να παρουσιάζουν περισσότερο ρατσιστικές αντιλήψεις.^{41,42} Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η διεθνής βιβλιογραφία όσον αφορά στον παράγοντα της ηλικίας δεν επικεντρώνεται τόσο στο θέμα των ρατσιστικών αντιλήψεων από πλευράς μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων όσο, αντίθετα, στον γενικευμένο ρατσισμό τον οποίο υφίστανται άτομα μεγαλύτερης ηλικίας στην

καθημερινότητά τους.^{43,44} Τέλος, όσον αφορά στο κύριο ερευνητικό ερώτημα της μελέτης, τη συσχέτιση και την επίδραση της καλοσύνης προς τον εαυτό, της αυτοσυμπόνιας, στην εμφάνιση ρατσιστικών αντιλήψεων, σύμφωνα με την υπάρχουσα –σχετικά περιορισμένη αλλά πολύ σύγχρονη βιβλιογραφία– η αυτοσυμπόνια θα πρέπει να θεωρηθεί ως ένας πόρος για το άτομο, που το βοηθά να αντιμετωπίσει αποτελεσματικότερα καθημερινά προβλήματα αλλά και προκλήσεις, όπως αυτή του ρατσισμού. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με τη βιβλιογραφία και η αυτοσυμπόνια σχετίζεται θετικά με την αναγνώριση του ρατσισμού ως σημαντικού προβλήματος και, επί πλέον, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που πρόσφεραν στον εαυτό τους την αυτοσυμπόνια και την κατανόηση βρέθηκε να αντιμετωπίζουν και τον «άλλο», τον διαφορετικό, με λιγότερο ρατσιστικές αντιλήψεις.^{14,45-48}

Στους περιορισμούς της μελέτης περιλαμβάνεται κατ' αρχάς το γεγονός ότι πρόκειται για συγχρονική μελέτη που αποτυπώνει τη συσχέτιση αυτοσυμπόνιας, αντιλήψεων ρατσισμού και κοινωνικο-δημογραφικών χαρακτηριστικών φοιτητριών και φοιτητών σε μια δεδομένη χρονική στιγμή και δεν εξετάζεται η διαχρονική πορεία της εν λόγω συσχέτισης. Με δεδομένο ότι τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των νέων ανθρώπων μεταβάλλονται συνεχώς, μια συγχρονική μελέτη δεν οδηγεί στα αξιόπιστα συμπεράσματα μιας μελέτης κοορτής. Επί πλέον, το δείγμα ήταν σχετικά περιορισμένο και από ένα συγκεκριμένο πανεπιστήμιο, ενώ η συλλογή των δεδομένων μέσω ερωτηματολογίων σε ηλεκτρονική μορφή δεν δίνει τη δυνατότητα παροχής διευκρινίσεων από μέρους των ερευνητών προς τις ερωτώμενες και τους ερωτώμενους. Τέλος, για τη συσχέτιση μιας κοινωνικής αντίληψης, όπως ο ρατσισμός, και ενός εσωτερικού πόρου, όπως η αυτοσυμπόνια, θα λειτουργούσε πολύ και η παράλληλη διεξαγωγή μιας ποιοτικής έρευνας.

Συμπερασματικά, η διερεύνηση της σχέσης ρατσιστικών αντιλήψεων και αυτοσυμπόνιας, αν και δείχνει σαφή στοιχεία μη αρμονικής συνύπαρξης στο ίδιο άτομο, φοιτητή ή φοιτήτρια, απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση, μεγαλύτερο δείγμα και βάθος χρόνου.

ABSTRACT

The relationship between perceptions of racism and self-compassion in Greek university studentsF. TZAVELLA,¹ I.V. PAPATHANASIOU,² E. TZIKA,¹ T. FOTIADI,¹ E. XAMPESI,¹ E.C. FRADELLOS²¹Department of Nursing, University of the Peloponnese, Tripolis, ²Department of Nursing, University of Thessaly, Larissa, Greece*Archives of Hellenic Medicine 2021, 38(4):531–538*

OBJECTIVE To investigate the relationship between perceptions of racism, socio-demographic characteristics and levels of self-compassion in Greek university students. **METHOD** A cross-sectional, online study was conducted with 251 students of two departments of the University of the Peloponnese in Tripolis. The questionnaire included socio-demographic characteristics, the Self-Compassion Scale (SCS) and the Perceived Impact of Racism scale. Data analysis was conducted with the Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS), version 20.0. **RESULTS** A total of 251 students completed the questionnaire, with an average age of 23.9±6.6 years, 173 of whom were women (68.9%). On the SCS, the participants scored the highest on the mindfulness subscale (3.11±0.90), followed by the self-criticism (2.88±0.89) and over identification (2.86±0.93) subscales. On the scale Perceived Impact of Racism scale, the highest score was recorded on the subscale of “racism” as a major problem, but with a mean score lower than the median, indicating that the participants did not recognize racism as a major problem. Regarding socio-demographic characteristics, statistically significant correlation was demonstrated between racist perceptions and gender, age, and religious beliefs. **CONCLUSIONS** These results confirm the findings of the current literature, showing correlation of self-compassion with non-manifestation of racist perceptions.

Key words: Perception of racism, Racism, Self-compassion, University students

Βιβλιογραφία

1. UNITED NATIONS. World Conference against racism, racial discrimination, xenophobia and related intolerance: Declaration. Durban, 2001. Available at: <https://www.un.org/WCAR/durban.pdf>
2. STEWART GT. The Durban Declaration is not accepted by all. *Nature* 2000, 407:286
3. OLIVIER J, CLAIR M, DENIS SJ. Racism. In: Ritzer G, Roje C (eds) *The Blackwell encyclopedia of sociology*. John Wiley Ltd, New York, 2019:1–10
4. RASKIN B. The race discrimination system. *Annu Rev Sociol* 2012, 38:17–35
5. BOBOL L, FOX C. Race, racism, and discrimination: Bridging problems, methods, and theory in social psychological research. *Soc Psychol Q* 2003, 66:319–332
6. GEE GC, HING A, MOHAMMED S, TABOR DC, WILLIAMS DR. Racism and the life course: Taking time seriously. *Am J Public Health* 2019, 109:(Suppl 1):S43–S47
7. ASAD AL, CLAIR M. Racialized legal status as a social determinant of health. *Soc Sci Med* 2018, 199:19–28
8. LAMONT M. Addressing recognition gaps: Destigmatization and the reduction of inequality. *Am Sociol Rev* 2018, 83:419–444
9. NEFF K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity* 2003, 2:85–101
10. ZEISSIN U, DICKHÄUSER O, GARBADE S. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Appl Psychol Health Well Being* 2015, 7:340–364
11. LEARY MR, TATE EB, ADAMS CE, BATTS ALLEN A, HANCOCK J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol* 2007, 92:887–904
12. NEFF KD. The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness* 2016, 7:264–274
13. MANTZIOS M, WILSON J C, GIANNOU K. Psychometric properties of the Greek versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness Scales. *Mindfulness* 2015, 6:123–132
14. NEFF K. *Self-compassion and waking up to racial injustice*. CMSC, San Diego, CA, 2020. Available at: <https://centerformsc.org/self-compassion-and-waking-up-to-racial-injustice/>
15. KLINGLE KE, VAN VLIET KJ. Self-compassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *J Adolesc Res* 2017, 34:323–346
16. BLACK WW. An examination of relations among fear, guilt, self-compassion, and multicultural attitudes in white adults. *Theses and Dissertations – Educational, School, and Counseling Psychology*, 72. University of Kentucky, Kentucky, 2018. Available at: https://uknowledge.uky.edu/edp_etds/72
17. DUNDAS I, BINDER PE, HANSEN TGB, STIGE SH. Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scand J Psychol* 2017, 58:443–450
18. BINDER PE, DUNDAS I, STIGE SH, HJELTNES A, WOODFIN V, MOLTU C. Becoming aware of inner self-critique and kinder toward self: A qualitative study of experiences of outcome after a brief self-compassion intervention for University level students.

- Front Psychol* 2019, 10:2728
19. SMEETS E, NEFF K, ALBERTS H, PETER M. Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *J Clin Psychol* 2014, 70:794–807
 20. NEFF K. Self-compassion: Self-Compassion Scale (SCS) – Greek SCS. Available at: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/GreekSCS.pdf>
 21. IATRIDIS T. Individual diversity and lay representations of racism: Persistence of the “Prejudice problematic”. *Hellen J Psychol* 2017, 14:242–259
 22. ΤΖΑΒΕΛΛΑ Φ, ΔΡΕΛΙΩΣΗ Α, ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ Π. Η ευρωπαϊκή προσφυγική κρίση στον ελληνικό χώρο. Η πρόκληση της διαχείρισης των υγειονομικών προβλημάτων των ανήλικων προσφύγων. *Αρχ Ελλ Ιατρ* 2020, 37(Συμπλ 1):28–41
 23. UNITED NATIONS HIGH COMMISSIONER FOR REFUGEES. Mediterranean situation. UNHCR, 2020. Available at: <https://data2.unhcr.org/en/situations/mediterranean>
 24. ECONOMOU C, KAITELIDOU D, KENTIKELINIS A, MARESSO A, SISOURAS A. The impact of the crisis on the health system and health in Greece. In: Maresso A, Mladovsky P, Thomson S, Sagan A, Karanikolos M, Richardson E et al (eds) *Economic crisis, health systems and health in Europe: Country experience*. WHO Regional Office for Europe, European Observatory on Health Systems and Policies, Observatory Studies Series, Copenhagen, 2015, 41:4. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK447857/>
 25. ΘΕΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΣ Θ. Η ρατσιστική βία στην Ελλάδα της κρίσης (2010–2015): δεδομένα, χαρακτηριστικά, ερμηνείες. Στο: Κοιόρδος Σ (Επιμ.) Η ελληνική κοινωνία στο σταυροδρόμι της κρίσης – έξι χρόνια μετά. Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου, Ελληνική Κοινωνιολογική Εταιρεία, Αθήνα, 2016:169–179
 26. ΥΠΑΤΗ ΑΡΜΟΣΤΕΙΑ ΤΟΥ ΟΗΕ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ (UNHCR). Δίκτυο καταγραφής περιστατικών ρατσιστικής βίας – Ετήσια έκθεση 2019. UNHCR Ελλάδα, 2020. Διαθέσιμο στο: https://www.unhcr.org/gr/15313-rvrn_etisia_ekthesi_2019.html
 27. COUNCIL OF EUROPE. Greece: Progress in combating racism, but concerns remain about the impact of austerity. Athens, 2016. Available at: <https://www.coe.int/el/web/commissioner/-/greece-progress-in-combating-racism-but-concerns-remain-about-the-impact-of-austerity>
 28. LEFKADITOU A. Observations on race and racism in Greece. *J Anthropol Sci* 2017, 95:329–338
 29. BEN FARHAT J, BLANCHET K, BJERTRUP PJ, VEIZIS A, PERRIN C, COULBORN RM ET AL. Syrian refugees in Greece: Experience with violence, mental health status, and access to information during the journey and while in Greece. *BMC Med* 2018, 16:40
 30. KALOGERAKIS S. The upsurge in intolerance against migrants during the Greek recession. *Int J Divers Identities* 2015, 13:1–16
 31. McDONALD MM, NAVARRETE CD, SIDANIUS J. Developing a theory of gendered prejudice: An evolutionary and social dominance perspective. In: Kramer RM, Leonardelli GI, Livingston RW (eds) *Social cognition, social identity, and intergroup relations: A festschrift in honor of Marilyn B. Brewer*. Psychology Press, Taylor & Francis Group, Abingdon, 2011:189–220
 32. SMITH JM, SENTER M, STRACHAN JC. Gender and white college students’ racial attitudes. *Social Inq* 2013, 83:570–590
 33. PETTIJOHN TF, WALZER AS. Reducing racism, sexism, and homophobia in college students by completing a psychology of prejudice course. *Coll Stud J* 2008, 42:459–468
 34. WOOD W, EAGLY AH. Biosocial construction of sex differences and similarities in behavior. In: Zanna MP, Olson JM (eds) *Advances in experimental social psychology*. Volume 46. 1st ed. Academic Press, San Diego, CA, 2012:55–124
 35. CASTILLO LG, CONOLEY CW, KING J, ROLLINS D, RIVERA S, VEVE M. Predictors of racial prejudice in white American counseling students. *J Multicult Couns Dev* 2006, 34:15–26
 36. SIDANIUS J, VENIEGAS RC. Gender and race discrimination: The interactive nature of disadvantage. In: Oskamp S (ed) *Reducing prejudice and discrimination*. Lawrence Erlbaum Associates, NJ, 2000:47–69
 37. ROWATT WC, AL-KIRE RL. Dimensions of religiousness and their connection to racial, ethnic, and atheist prejudices. *Curr Opin Psychol* 2020, 40:86–91
 38. ROWATT WC, FRANKLIN LM. Christian orthodoxy, religious fundamentalism, and right-wing authoritarianism as predictors of implicit racial prejudice. *Int J Psychol Relig* 2004, 14:125–138
 39. HALL DL, MATZ DC, WOOD W. Why don’t we practice what we preach? A meta-analytic review of religious racism. *Pers Soc Psychol Rev* 2010, 14:126–39
 40. TAYLOR RJ. Race and religious participation: Introduction to special issue. *Race Soc Probl* 2017, 9:1–3
 41. SCHOTTE S, WINKLER H. Why are the elderly more averse to immigration when they are more likely to benefit? Evidence across countries. *Int Migr Rev* 2018, 52:1250–1282
 42. CALAHORRANO L. Population aging and individual attitudes toward immigration: Disentangling age, cohort and time effects. *Rev Int Econ* 2013, 21:342–353
 43. AYALON L, TESCH-RÖMER C. Taking a closer look at ageism: Self- and other-directed ageist attitudes and discrimination. *Eur J Ageing* 2017, 14:1–4
 44. OFFICER A, DE LA FUENTE-NÚÑEZ V. A global campaign to combat ageism. *Bull World Health Organ* 2018, 96:295–296
 45. LIU S, LI CI, WANG C, WEI M, KO S. Self-compassion and social connectedness buffering racial discrimination on depression among Asian Americans. *Mindfulness* 2020, 11:672–682
 46. EMERY A. The protective influence of self-compassion against internalized racism among African Americans. Unpublished doctoral dissertation. University of Nebraska-Lincoln, Lincoln, NE, 2019, 359. Available at: <https://digitalcommons.unl.edu/cehdsdiss/359>
 47. NEFF KD, KNOX MC. Self-compassion. In: Zeigler-Hill V, Shackelford TK (eds) *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer, Cham, 2017
 48. HOPE N, KOESTNER R, MILYAVSKAYA M. The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self Identity* 2014, 13:579–593
- Corresponding author:*
- F. Tzavella, Department of Nursing, University of the Peloponnese, 221 00 Tripolis, Greece
e-mail: tzavella@uop.gr