



Samband þrautseigju og vellíðanar og mikilvægi þess fyrir háskólanema

Friðrik Unnar Arnbjörnsson og Verena Karlsdóttir

► Abstract ► Um höfunda ► About the authors ► Heimildir

Markmið rannsóknarinnar var að kanna tengsl þrautseigju og vellíðanar meðal háskólanema á Íslandi og meta hvort þrautseigja, umfram aðra bakgrunnspætti, hefði forspárgildi fyrir heildarvellíðan, þar með talið hedóníska og eudaímóníska vídd hennar. Einnig var skoðað hvort kyn, aldur, meðaleinkunn og svefnlengd tengdust þessum sálrænu þáttum. Rannsóknin byggir á gögnum úr spurningakönnun sem lögð var fyrir nemendur við Háskólann á Akureyri og Háskóla Íslands. Notuð voru mælitæki fyrir þrautseigju (Grit Scale) og vellíðan sem var mæld með Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). Mælitækið metur bæði hedóníska vellíðan, sem tengist ánægju, jákvæðum tilfinningum og líkamlegu jafnvægi, og eudaímóníska vellíðan, sem felur í sér sjálfsuppgötun, persónulegan vöxt og upplifun tilgangs eða merkingar í lífinu, til að mynda heildarmælingu á heildarvellíðan. Gögn voru greind með lýsandi tölfræði, fylgniprófum og marghliða aðhvarfsgreiningu.

Niðurstöðurnar sýndu að þrautseigja tengist öllum þáttum vellíðanar og er eina breytan sem spáir marktækt fyrir um vellíðan í öllum líkönum. Tengslin voru sterkust við eudaímóníska vellíðan. Þessi niðurstaða styður fyrri rannsóknir sem benda til þess að þrautseigja hafi sterkari áhrif á langvarandi vellíðan en á skammtímaánægju. Aldur tengdist neikvætt almennri vellíðan, sem gæti skýrst af sérstöðu eldri háskólanema sem oft upplifa aukið álag vegna fjölskyldu- og atvinnuábyrgðar. Svefnlengd tengdist ekki marktækt vellíðan, sem gæti verið vegna þess að meirihluti þátttakenda svaf innan ákjósanlegra marka.

Niðurstöður benda til jákvæðs sambands milli þrautseigju og vellíðanar háskólanema. Rannsóknin varpar ljósi á mikilvægi þess að kanna nánar hvernig einstaklingsbundnir þættir tengjast vellíðan í námi og getur þannig lagt grunn að frekari rannsóknum á hvernig slíkt samspil þróast yfir tíma. Framtíðarrannsóknir gætu nýtt langtímasnið til að greina þróun þrautseigju og vellíðanar yfir tíma og meta áhrif markvissra inngripa á báðar víddir vellíðanar.

Efnisorð: þrautseigja, vellíðan, eudaímónísk og hedonísk vellíðan, æðri menntun, menntakerfið

Inngangur

Á Íslandi stendur samfélagið frammi fyrir vaxandi áskorunum sem tengjast geðheilbrigði og á þetta sérstaklega við um ungt fólk og háskólanema. Samkvæmt nýjustu gögnum frá Embætti landlæknis hafa streita, kulnun og einkenni kvíða og þunglyndis aukist meðal almennings, og hamingja landsmanna var árið 2023 sú lægsta frá því reglulegar mælingar hófust árið 2013 (Embætti

landlæknis, 2024). Þótt áhrif heimsfaraldursins vegi líklega þungt í niðurstöðum síðustu ára bendir þróunin til að þessi leitni eigi sér dýpri og lengri rætur. Rannsóknir sýna að sérstaklega viðkvæmur hópur í þessu samhengi eru námsmenn á táningsaldri sem vinna með skóla (Margrét Einarsdóttir og Ásta Snorradóttir, 2020) og sama má segja almennt um háskólanema á aldrinum 18–24 ára, en aðeins 49% fólks á þeim aldri mat andlega heilsu sína góða á árinu 2023 (Embætti landlæknis, 2024).

Ástandið endurspeglast einnig í aukinni notkun geðlyfja, skráðum samskiptum við heilsugæsluna vegna geðraskana og fjölda sjúkrahúsinnlagna þar sem einkenni kvíða og þunglyndis eru skráð sem innlagnarástæður (Sigrún Daníelsdóttir o.fl., 2017). Þessar niðurstöður má sjá í heilbrigðiskönnunum sem framkvæmdar hafa verið reglulega frá árinu 2007. Þær gefa til kynna að vandi tengdur andlegri líðan ungmenna og ungs fólks sé ekki tímabundin afleiðing heimsfaraldurs heldur hluti af viðtækari þróun sem hefur áhrif á menntakerfið, atvinnulíf og samfélagið í heild.

Eitt af þeim vandamálum sem tengjast þessari þróun er brotthvarf úr námi. Árið 2017 höfðu 24,2% þeirra nýnema sem hófu háskólanám þremur árum áður hætt námi og þremur árum síðar, 2020, höfðu 68,5% þeirra öðlast bakkalárgráðu (Hagstofa Íslands, 2022). Árið 2022 höfðu aðeins 55,7% þeirra sem hafið höfðu háskólanám frá árinu 2016 lokið námi (Hagstofa Íslands, e.d.) og hefur þetta hlutfall farið lækkandi síðan árið 2008 (Hagstofa Íslands, 2024). Þessi vandi hefur verið viðvarandi áhyggjuefni í íslenska menntakerfinu og er brottfall úr námi hærra en í mörgum öðrum OECD-ríkjum, einkum meðal drengja í framhaldsskóla (Kristjana Stella Blöndal o.fl., 2011; Ólöf Garðarsdóttir o.fl., 2022). Brotthvarf getur haft langtímaafleiðingar, bæði fyrir einstaklinga og samfélagið. Framhaldsskólanemendur sem hætta námi missa oft af mikilvægum tækifærum til persónulegs vaxtar, félagslegrar þátttöku og starfsframa, sem getur leitt til aukins atvinnuleysis og lakari lífsgæða (Tyler og Lofstrom, 2009).

Rannsóknir benda til þess að andleg líðan og hæfni til að takast á við námsálag – þar á meðal eiginleikar eins og þrautseigja – geti gegnt lykilhlutverki í að draga úr líkum á brotthvarfi (Bask og Salmela-Aro, 2013; Tang o.fl., 2021). Þrautseigja (e. grit), sem lýsir sér í einbeittri viðleitni og ástríðu fyrir langtímamarkmiðum, hefur verið tengd við ýmsa jákvæða þætti á borð við aukna vellíðan, betri aðlögun að álagi og meiri líkur á að ná markmiðum í námi og starfi (Duckworth o.fl., 2007; Eskreis-Winkler o.fl., 2014; Fernández Martín o.fl., 2020). Þrautseigja hefur einnig verið tengd við andlega heilsu, minni líkur á kulnun og betri tilfinningastjórn, og því gæti hún gegnt mikilvægu hlutverki í að efla bæði námsárangur og geðheilbrigði háskólanema (Kaur, 2021; Salles o.fl., 2014). Í því ljósi hefur mikilvægi þess að styrkja þrautseigju innan háskólasamfélagsins aukist, ekki síst þar sem hægt er að bregðast við með stuðningskerfum og úrræðum innan menntakerfisins (Ang o.fl., 2022; Emerson o.fl., 2023).

Í þessari rannsókn er sjónum beint að tengslum þrautseigju við heildarvellíðan (e. well-being), sem hér er skilgreind sem persónuleg upplifun af lífsgæðum og hamingju og virkni í lífinu (Diener o.fl., 2009; Disabato o.fl., 2016; Ryan og Deci, 2001). Heildarvellíðan felur í sér samspil tveggja vídda; hedónískrar vellíðanar, sem snýst um ánægju, jákvæðar tilfinningar og forðun vanlíðunar, og eudaímónískrar vellíðanar, sem tekur til sjálfsuppgötvunar, persónulegs vaxtar og upplifunar tilgangs í lífinu (McDowell, 2010; Ryan og Deci, 2001). Þótt sumir fræðimenn telji eudaímóníska vellíðan fremur til hlutlægs velfarnaðar en huglægrar vellíðanar (sjá Kristján Kristjánsson, 2011) er í þessari rannsókn litið á báðar víddir sem samverkandi þætti heildarvellíðanar, þar sem báðar byggja á mati einstaklinga á eigin lífi og reynslu. Auk þrautseigju og vellíðanar voru í rannsókninni skoðaðir bakgrunnspættir sem geta haft áhrif á þessa sálrænu þætti, þ.e. kyn, aldur og svefnlengd. Einnig var spurt um meðaleinkunn síðustu annar til að meta námsárangur. Svefnlengd var sérstaklega til umfjöllunar í ljósi rannsókna sem sýna tengsl svefns við vellíðan og andlega heilsu (Scott o.fl., 2021). Svefn hefur verið tengdur við bæði líkamlega og andlega heilsu, og rannsóknir sýna að bæði of stuttur og of langur svefn getur haft neikvæð áhrif á vellíðan, en svefn sem varir í 7 til 8 klukkustundir á sólarhring er talinn æskilegastur (Magee o.fl., 2011; Matsui o.fl., 2021; Lee og Sibley, 2019).

Með hliðsjón af framangreindu beinist rannsóknin að því að skoða hvort og hvernig þrautseigja tengist bæði hedónískri og eudaímónískri vellíðan háskólanema á Íslandi. Einnig er kannað hvort breytur á borð við kyn, aldur, meðaleinkunn og svefnlengd hafi forspárgildi fyrir vellíðan og þrautseigju. Gildi rannsóknarinnar felst í að hún eykur skilning á hvernig þrautseigja tengist vellíðan háskólanema og getur þannig lagt grunn að frekari umræðu um leiðir til að bæta líðan og draga úr brotthvarfi í námi.

Fræðilegt yfirlit

Heildarvellíðan

Í fræðilegri umræðu eru hugtökin hamingja og vellíðan oft samofin, því báðum hugtökum er lýst með sömu einkennum svo sem ánægju eða jákvæðum tilfinningum. Þótt ekki sé almenn sátt um skýra aðgreiningu hafa rannsóknir bent til þess að hamingja og huglæg vellíðan séu í raun jafngild til að lýsa almennri andlegri líðan (Disabato o.fl., 2016; Medvedev og Landhuis, 2018). Hugtökin eru því stundum notuð jöfnum höndum í rannsóknum á andlegri heilsu.

Vellíðan er talin ein af grunnstoðum heilsu og mikilvæg forsenda þess að fólk geti tekist á við streitu, staðið sig í námi eða starfi og tekið virkan þátt í samfélaginu (World Health Organization, 2025). Rannsóknir benda jafnframt til þess að það geti verið þjóðhagslega hagkvæmt að auka vellíðan, þar sem hún hefur áhrif á framleiðni, heilsutengd útgjöld og samfélagsþátttöku (Maccagnan o.fl., 2019; McDaid og Park, 2011).

Í sálfræðilegri umræðu er vellíðan oft skilgreind í tveimur meginvíddum; hedónískri og eudaímónískri vellíðan. Hedónísk vellíðan snýst um upplifun ánægju, jákvæðra tilfinninga og lífsánægju, ásamt að forðast vanlíðan. Eudaímónísk vellíðan vísar hins vegar til þess að lifa í samræmi við eigin gildi, upplifa merkingu og uppfylla grunnþarfir um sjálfræði, hæfni og tengsl við aðra (Ryan og Deci, 2001). Eudaímónísk vellíðan tengist því dýpri merkingu lífsins og siðferðilegri dygð, t.d. áðurnefndri sjálfsbirtingu og samfélagslegu framlagi (Ryan o.fl., 2008). Líta má á heildarvellíðan sem samspil þessara tveggja vídda. Einstaklingur þarf því bæði að finna fyrir daglegri vellíðan og upplifa tilgang og sjálfsrækt til að njóta raunverulegrar andlegrar velferðar (Ruggeri o.fl., 2020; Ryan og Deci, 2001; Ryan o.fl., 2013). Sú skilgreining liggur til grundvallar mælingum í þessari rannsókn, þar sem nauðsynlegt er að meta bæði hedóníska og eudaímóníska þætti til að fá heildstæða mynd (Stewart-Brown o.fl., 2009; Tennant o.fl., 2007).

Í ljósi þessara kenninga er áhugavert að skoða hvernig hugmyndir um vellíðan birtast í íslensku samhengi. Þrátt fyrir hátt skor Íslands á alþjóðlegum hamingjukvörðum virðist andleg vellíðan landsmanna ekki alltaf í samræmi við slíkar mælingar. Samkvæmt könnun Embættis landlæknis frá 2022 töldu einungis 17% fullorðinna Íslendinga sig búa yfir mikilli vellíðan og þriðjungur mat andlega heilsu sína sæmilega eða lélega (Embætti landlæknis, 2023). Á sama tíma var Ísland talið þriðja hamingjusamasta land heims (Helliwell o.fl., 2023). Þetta misræmi bendir til þess að sjálfsmat fólks á andlegri líðan gefi dýpri innsýn en mælingar sem byggja á ytri aðstæðum og almennri þjóðarhamingju.

Í opinberum mælikvörðum á hagsæld og lífsgæðum á Íslandi kemur einnig í ljós að vinnuálag, óreglulegur vinnutími og hátt hlutfall fólks með fleiri en eitt starf eru ákveðin einkenni samfélagsins (Forsætisráðuneytið, 2019). Slíkar vinnuálagstæður geta aukið álag og skert vellíðan. Sérstaklega áberandi eru vísbendingar um að ungt fólk, og þá einkum ungar konur, upplifi vaxandi andlega vanlíðan. Gögn frá 2014 sýndu að hæsta hlutfall kvenna í Evrópu á aldrinum 15–24 ára með alvarleg einkenni þunglyndis mældist á Íslandi (Forsætisráðuneytið, 2019), og árið 2023 töldu einungis 45% kvenna á aldrinum 18–24 ára andlega heilsu sína góða. Í sömu könnun greindu 32% kvenna og 22% karla í þessum aldurshópi frá því að upplifa streitu oft eða mjög oft í daglegu lífi (Embætti landlæknis, 2023).

Rannsóknir sýna að andleg líðan spáir ekki aðeins fyrir um vellíðan til skemmri tíma, heldur hefur hún áhrif á námsframvindu og líkur á brotthvarfi, sérstaklega meðal ungs fólks í námi (De Coninck o.fl., 2019; Passetgia o.fl., 2023). Þetta gerir vellíðan að þætti sem nauðsynlegt er að skilja og styrkja innan háskólasamfélagsins.

Þrautseigja

Þrautseigja er persónuleikabáttur sem lýsir samspili langvarandi áhuga (e. long term passion) og einbeittar viðleitni (e. perseverance) við að ná langtímamarkmiðum, þrátt fyrir hindranir og mótlæti (Duckworth o.fl., 2007). Samkvæmt þessari skilgreiningu felur þrautseigja í sér hæfni til að viðhalda markvissum ásetningi og áhuga á sömu markmiðum yfir lengri tíma. Í seinni verkum sínum leggur Duckworth (2016) áherslu á að þrautseigja sé ekki aðeins spurning um viljastyrk, heldur sambland af seiglu, sjálfsaga og stöðugri hvatningu til að halda áfram þrátt fyrir tímabundna erfiðleika eða skort á ytri umbun.

Rannsóknir benda til þess að þrautseigja geti betur spáð fyrir um árangur í námi en hefðbundnar mælingar á greind (Duckworth o.fl., 2007). Í spurningalista sem Duckworth og félagar þróuðu kemur fram að bæði ákveðni og stöðugur áhugi séu mikilvægir undirþættir, og tengist hærrí einkunnum, minna brotthvarfi og aukinni starfsánægju (Eskreis-Winkler o.fl., 2014). Þetta á sérstaklega við um háskólanema, þar sem verkefni eru til langs tíma, krafist er sjálfstæðis og þörf er á einstaklingsbundinni mótstöðu gegn álagi. Þrautseigir einstaklingar eru betur í stakk búnir til að takast á við breytingar, halda einbeitingu og sýna seiglu þegar þeim mætir mótlæti – eiginleikar sem nýtast vel í krefjandi námsumhverfi (Datu o.fl., 2018). Þrautseigja er þó ekki meðfædd heldur getur þróast með markvissri þjálfun, eins og Seligman (2011) hefur bent á, og snýst þá um að læra að takast á við erfiðleika, viðhalda jákvæðu hugarfari og styrkja seiglu.

Á háskólastigi hefur þrautseigja verið tengd við bættan námsárangur, meiri skuldbindingu við námið og meiri vellíðan í samanburði við nemendur með minni þrautseigju (Fernández Martín o.fl., 2020; Kannangara o.fl., 2018). Þetta sýnir að eiginleikinn getur verið lykilþáttur í að sporna við brotthvarfi og auka námsánægju.

Gagnrýni á þrautseigjuhugtakið hefur þó komið fram, einkum hvað varðar mælingar og skörun við aðra persónuleikabætti eins og samvirkusemi (Schmidt o.fl., 2018). Þá hefur verið bent á að langvarandi einbeiting að markmiði geti einnig haft neikvæðar afleiðingar, t.d. í formi kulnunar eða svo mikillar þrjúsku að óvinnandi verkefni eru ekki gefin upp á bátinn eða nýrra leiða leitað til að ná settu markmiði (Datu o.fl., 2021; Lucas o.fl., 2015; Moen og Olsen, 2020). Þetta er sérstaklega mikilvægt að skoða í samhengi við námsumhverfi, þar sem of mikill þrýstingur á árangur getur haft andstæða virkni og leitt til þess að áhugi og árangur minnka.

Rannsóknir á þrautseigju og skyldum hugtökum hafa verið takmarkaðar hér á landi, og ekki er vitað til þess að spurningalisti byggður á kvarða Duckworth og Quinn (2009) hafi áður verið notaður í íslensku samhengi. Nokkur innlend hugtök svo sem seigla eða „töggur“, hafa þó verið notuð í tengslum við skylda hugmyndafræði (Björg K. Ragnarsdóttir o.fl., 2022; Ólafur Páll Jónsson, 2019), en þær rannsóknir hafa enn ekki beinst sérstaklega að háskólanemum.

Samband vellíðanar og þrautseigju

Rannsóknir á tengslum milli þrautseigju og huglægrar vellíðanar hafa ítrekað dregið fram mikilvægi þessarar víddar persónuleika í tengslum við andlega líðan. Þó um sé að ræða þversniðsrannsóknir sem ekki gera kleift að draga ályktanir um orsakatengsl, gefa niðurstöðurnar sterkar vísbendingar um að þessir tveir þættir haldist gjarnan í hendur. Til dæmis hafa rannsóknir sýnt jákvæða fylgni milli þrautseigju og lífsánægju, sem og tengsl við minni einkenni kvíða og vanlíðanar (Datu, 2021; Kannangara o.fl., 2018).

Sambærileg mynstur hafa komið fram í rannsóknum utan háskólasamfélagsins, til dæmis í rannsókn frá Suður-Kóreu (Jung o.fl., 2023), þar sem meiri þrautseigja tengdist minni upplifun streitu og færri einkennum þunglyndis á vinnustað. Þó að slík gögn byggji á öðrum aldurshópi, er vert að nefna að fjölþættar kröfur, langvarandi álag og óvissa eru einnig hluti af raunveruleika margra háskólanema. Því geta niðurstöður sem þessar varpað ljósi á mögulegt sambengi milli þrautseigju og aðlögunarhæfni í flóknum aðstæðum.

Í rannsóknum Duckworth o.fl. (2007) kom fram að þrautseigja spáði betur fyrir um námsárangur en hefðbundin greindarvísitala, sérstaklega þegar litið var til þess að ná settum markmiðum yfir lengri tíma. Í kjölfarið lagði Duckworth (2016) áherslu á að þrautseigja gæti verið eitt áhrifamesta persónueinkennið þegar metið er hversu líklegur einstaklingur er til að haldast í krefjandi starfi eða ná langt í námi. Háskólanemar sem búa yfir þrautseigju gætu því átt auðveldara með að standast langvarandi álag og halda einbeitingu þrátt fyrir mótlæti. Nýlegar rannsóknir, meðal annars eftir Datu o.fl. (2021) og Kannangara o.fl. (2018), hafa dregið fram að þrautseigja tengist ekki aðeins lífsánægju heldur einnig tilfinningu fyrir tilgangi, jákvæðri sjálfsmynd og betri geðheilsu almennt. Þessir þættir skipta sérstaklega miklu máli fyrir háskólanema sem eru að móta framtíðarstefnu sína, takast á við sjálfstæð verkefni og jafnvel finna sig í nýju félagslegu umhverfi. Þá getur þrautseigja hjálpað til við að viðhalda hvatningu, draga úr upplifun á stöðnun og styðja við jákvæða sjálfssýn. Þó að ekki sé hægt að segja með vissu að aukin þrautseigja leiði til meiri vellíðanar, má telja að þessir þættir hafi gagnkvæmt samband og efla hvor annan. Einstaklingar með meiri þrautseigju geta verið betur í stakk búnir til að vinna úr streituvaldandi aðstæðum og túlka áskoranir sem tækifæri til vaxtar fremur en hindranir. Samkvæmt þessum skilningi gæti þrautseigja verið mikilvægur verndandi þáttur gegn brotthvarfi úr námi og andlegri vanlíðan.

Þó nokkrar rannsóknir hafi reynt að skoða áhrif lýðfræðilegra þátta á þrautseigju og vellíðan, eru niðurstöður í þeim efnum oft ólíkar. Til dæmis benda sum gögn til þess að kyn skipti máli (Tesch-Römer o.fl., 2008), en aðrar rannsóknir leggja áherslu á að félagslegar og menningarlegar aðstæður séu mun áhrifameiri skýringarþættir (Disabato o.fl., 2019; Kaur, 2021). Einnig hefur verið bent á að lífsreynsla og þroski með aldrinum geti stuðlað að aukinni þrautseigju, meðal annars með því að þróa betri bjargráð og meira raunsæi í markmiðasetningu (Carstensen o.fl., 2020; Hermundur Sigmundsson o.fl., 2022).

Ein breyta sem vert er að skoða sérstaklega í sambengi háskólanema er svefn lengd, þar sem rannsóknir sýna að svefn hefur áhrif á bæði andlega líðan og getu til að halda einbeitingu og takast á við álag. Góður svefn stuðlar að bættri tilfinningastjórn og minni streitu, sem aftur tengist þrautseigju og vellíðan (Jackowska o.fl., 2015). Nemendur sem ná réttum svefni, hér skilgreindum sem 7–8 tímar (Matricciani o.fl., 2017), geta því verið í betri aðstöðu til að takast á við kröfur námsins.

Í ljósi þess að andleg líðan ungs fólks á Íslandi hefur versnað samkvæmt opinberum gögnum, og sérstaklega meðal 18–24 ára einstaklinga, verður æ mikilvægara að skoða hvernig þrautseigja og vellíðan haldast í hendur hjá þessum hópi (Embætti landlæknis, 2023). Þrátt fyrir að erlendar rannsóknir hafi víða sýnt sterk tengsl milli þessara þátta (t.d. Arya og Lal, 2018; Datu, 2021; Disabato o.fl., 2019; Vainio og Daukantaitė, 2016), hefur lítið verið rannsakað á þessu sviði hér á landi. Enn vantar gögn um tengsl þrautseigju og vellíðanar meðal íslenskra háskólanema, sérstaklega rannsóknir sem byggja á alþjóðlega viðurkenndum mælitækjum. Rannsóknir sem beina sjónum að tengslum þrautseigju og vellíðanar meðal íslenskra háskólanema geta aukið skilning á hvort og hvernig þessir þættir tengjast. Með slíkum rannsóknum má fá dýpri innsýn í sálfræðilega þætti sem tengjast seiglu og líðan í námi, sem eykur skilning á mikilvægi þessara þátta fyrir námsupplifun og heildarvellíðan.

Aðferð

Þátttakendur

Í þessari rannsókn var rafræn spurningakönnun send með tölvupósti til háskólanema vorið 2023. Rannsóknin byggðist á hentugleikaúrtaki sem samanstóð af nemendum við Háskólann á Akureyri (HA) og Háskóla Íslands (HÍ). Um það bil 325 nemendur í viðskiptadeild HÍ fengu könnunina senda. Við HA voru það 340 nemendur í viðskiptadeild og 1.090 nemendur við Hug- og félagsvísindasvið. Alls fengu því um 1.755 nemendur boð um þátttöku í könnuninni, en 234 nemendur svöruðu (svarhlutfall: 13,33%). Af þeim voru 53% í viðskiptafræði og 47% í félagsfræði.

Kyn var skráð eftir flokkum: „Kona“ (1), „Karl“ (2) og „Annað“ (3). Vegna fárra svara í flokki 3 var hann ekki með í meginlegri greiningu. Hlutfall kvenna í úrtakinu var 73,3% og karla 26,7%. Aldur þátttakenda skiptist þannig: 45,5% voru 25 ára eða yngri, 20,1% voru á aldrinum 26–30 ára og 34,5% voru 31 árs eða eldri.

Mælitæki

Spurningalistinn samanstóð af tveimur alþjóðlega viðurkenndum mælitækjum; Grit-S þrautseigjuvarðanum (Duckworth og Quinn, 2009) og SWEMWBS-vellíðanarkvarðanum (Stewart-Brown o.fl., 2009). Í rannsókninni var notuð stytta útgáfa Grit Scale, Grit-S (Duckworth og Quinn, 2009), sem byggir á fimm punkta Likert-kvarða. Kvarðinn inniheldur tvo undirþætti; áhuga yfir lengri tíma (e. consistency of interest) og einbeitta viðleitni (e. perseverance of effort), sem endurspeglar annars vegar langtímaáhuga og hins vegar úthald og ákveðni í að ná markmiðum (Duckworth o.fl., 2007). Í þessari rannsókn var tveimur atriðum úr upprunalegu 12 atriða útgáfu Duckworth o.fl. (2007) bætt við stuttu útgáfuna, þar sem þau þóttu varpa frekara ljósi á viðeigandi víddir þrautseigju í háskólanámi. Þáttabyggingin var þó meðhöndluð sem ein heildstæð hugsmíð, og reiknað var heildarskor sem mat almenna þrautseigju fremur en aðgreindar undirvíddir. Svarmöguleikar í fyrstu fimm atriðunum voru frá „Mjög líkt mér“ (5) til „Alls ekki líkt mér“ (1). Í síðari fimm atriðum var kóðunin öfug. SWEMWBS er styttri útgáfa af WEMWBS og inniheldur sjö spurningar sem ná til bæði hedónískrar og eudaímónískrar vellíðanar. Hann var þróaður af háskólunum í Warwick og Edinborg með það markmið að mæla andlega vellíðan á landsvísu (Tennant o.fl., 2007). Þrátt fyrir færri atriði heldur SWEMWBS áfram að uppfylla kröfur um réttmæti og áreiðanleika (Stewart-Brown o.fl., 2009). Hann hefur verið notaður í könnuninni Heilsa og líðan Íslendinga sem og í rannsóknum héraðs (Ársæll Arnarsson og Sunna Gestsdóttir, 2022; Sigrún Vala Björnsdóttir o.fl., 2014; Þórhildur Halldórsdóttir o.fl., 2021). Rasch-líkanið, sem kvarðinn stenst vel, metur hvort spurningar mæla það sama yfir mismunandi hópa og hvort hægt sé að nota heildarskor sem áreiðanlegan mælikvarða (da Rocha o.fl., 2013).

Tvær spurningar SWEMWBS-kvarðans mæla hedóníska vellíðan (t.d. bjartsýni og afslöppun), en fimm atriði meta eudaímóníska þætti eins og virkni og tengsl við aðra. Svarmöguleikar voru frá „Aldrei“ (1) til „Alltaf“ (5).

Auk þess innihélt könnunin lýðfræðilegar breytur eins og aldur, kyn og sjálfsmat á námsárangri (svar um meðaleinkunn haustannar 2022). Einnig var spurt um meðalsvefn í klukkustundum. Flestir, eða 43,6%, sváfu að jafnaði 7 klst., 21,4% sváfu 6 klst. eða minna, og 35% sváfu 8 klst. eða meira. Svefn var flokkaður sem ákjósanlegur (7–8 klst.), of lítill (≤ 6 klst.) og of mikill (≥ 9 klst.) (Matricciani o.fl., 2017).

Framkvæmd og greining gagna

Þýðingarferli spurningalistanna fól í sér framþýðingu af einum aðila, bakþýðingu af öðrum og yfirferð þriðja aðila til að tryggja samræmi og rétta notkun hugtaka. Eftir lagfæringar á orðalagi var spurningalistinn sendur rafrænt til nemenda beggja háskóla. Í kynningu á rannsókninni var

tilgangur og mikilvægi rannsóknarinnar útskýrt. Tekið var fram að þátttaka væri valkvæð, nafnlaus og eingöngu í vísindaskyni.

Við úrvinnslu gagna voru fyrst skoðaðar lýsandi niðurstöður. Síðan var reiknuð fylgni milli breytna og framkvæmd aðhvarfsgreining. Normaldreifing var metin með Kolmogorov-Smirnov prófi og mældist fyrir þrautseigju $D(230) = 0,06$; $p = 0,09$ og fyrir vellíðan $D(232) = 0,10$; $p < 0,001$. Þar sem vellíðanarbreytan var ekki normaldreifð voru $P-P$ og $Q-Q$ rit notuð til að meta skekkju og dreifingu. Niðurstöður voru innan viðunandi marka.

Greining gagna var framkvæmd með IBM SPSS Statistics 26. Áreiðanleiki kvarða var metinn með Cronbachs α og reyndist 0,77 fyrir þrautseigju og 0,81 fyrir heildarvellíðan. Svaratriði voru lögð saman og deilt með fjölda atriða til að reikna meðaltöl. Meðaltal þrautseigju var 3,36 (lægsta gildi = 1,80; hæsta gildi = 4,80; $sf = 0,57$) og fyrir vellíðan 3,74 (lægsta gildi = 1,86; hæsta gildi = 5,00; $sf = 0,56$). Auk þess voru búnar til breytur eudaímónískra og hedónískra undirþátta. Fyrir eudaímóníska þætti var Cronbachs $\alpha = 0,77$, en fylgni milli tveggja atriða í hedónískri vellíðan var $r = 0,313$, $p < 0,01$. Framkvæmdar voru þrjár aðhvarfsgreiningar sem hver samanstendur af tveim líkönum. Í fyrsta líkani voru kyn, aldur, meðaleinkunn og svefnlengd skoðuð. Í öðru líkani var þrautseigju bætt við. Með samanburði á leiðréttu R^2 var metið hversu mikið spágeta líkansins jókst með tilkomu þrautseigju sem viðbótarbreytu.

Niðurstöður

Niðurstöður fyrir öll atriði varðandi þrautseigju má sjá í *Töflu 1* raðað eftir hæsta meðaltali. Eins og kemur þar fram voru hæstu meðaltöl þrautseigju hjá atriðunum „Ég er vinnusöm/-samur“ ($M = 4,21$; $sf = 0,81$) og „Ég er dugleg/-ur. Ég gefst aldrei upp“ ($M = 3,89$; $sf = 0,85$). Lægstu meðaltöl mældust á atriðunum „Oft set ég mér markmið en kys síðar að sækjast eftir öðru markmiði“ ($M = 2,97$; $sf = 0,99$) og „Áhugamál mín breytast milli ára“ ($M = 2,83$; $sf = 1,14$).

Tafla 1

Lýsandi tölfraði fyrir þrautseigju (raðað eftir meðaltali frá hæsta til lægsta)

Atriði	Fjöldi	Meðaltal	Staðalfrávik
Ég er vinnusöm/-samur.	233	4,21	0,81
Ég er dugleg/-ur. Ég gefst aldrei upp.	234	3,89	0,85
Ég hef yfirstigið bakslög til þess að sigrast á mikilvægri áskorun.	233	3,78	0,86
Ég klára allt það sem ég byrja á.	234	3,62	0,98
Bakslög draga ekki úr mér. Ég gefst ekki auðveldlega upp.	234	3,54	0,98
Ég á í erfiðleikum við að halda einbeitingu við verkefni sem að tekur lengri tíma en nokkra mánuði að klára.	234	3,26	1,16
Nýjar hugmyndir og verkefni draga mig stundum frá fyrri hugmyndum/verkefnum.	234	3,21	0,96
Ég hef verið heltekin(n) af ákveðinni hugmynd eða verkefni í stuttan tíma en síðar misst áhugann.	232	3,16	1,17
Oft set ég mér markmið en kys síðar að sækjast eftir öðru markmiði.	234	2,97	0,99
Áhugamál mín breytast milli ára.	234	2,83	1,14

Í *Töflu 2* má sjá lýsandi niðurstöður fyrir vellíðan, sem undirstrikar margþætt eðli hugsmíðarinnar. Hæsta meðaltalið fékk atriðið „Ég hef getað tekið ýmiss konar ákvarðanir“ ($M = 4,08$; $sf = 0,73$) og lægsta meðaltal „Ég hef verið afslöppuð/afslappaður“ ($M = 3,25$; $sf = 0,94$). Þegar vellíðan var flokkuð í hedóníska og eudaímóníska vídd mældist eudaímónísk vellíðan almennt hærri ($M = 3,82$; $sf = 0,56$) en hedónísk vellíðan ($M = 3,52$; $sf = 0,72$).

Tafla 2

Lýsandi tölfræði fyrir vellíðan (raðað eftir meðaltali frá hæsta til lægsta)

Atriði	Fjöldi	Meðaltal	Staðalfrávik
Ég hef getað tekið ýmiss konar ákvarðanir.	234	4,08	0,73
Ég hef tekist vel á við vandamál.	233	3,82	0,74
Ég hef verið bjartsýn(n) á framtíðina.	234	3,79	0,84
Mér hefur þótt ég gagnleg/-ur.	234	3,76	0,77
Mér hefur þótt ég nán(n) öðru fólki.	234	3,76	0,94
Ég hef verið með skýra hugsun.	234	3,71	0,79
Ég hef verið afslöppuð/afslappaður.	233	3,25	0,94

Fylgnigreining (*Tafla 3*) sýnir að þrautseigja hafði sterkari tengsl við eudaímóníska vellíðan ($r = 0,50^*$) en við hedóníska ($r = 0,33^{***}$). Þrautseigja tengdist einnig lítillga meðaleinkunn ($r = 0,19^*$), en engin marktæk fylgni mældist milli kyns, aldurs eða svefn lengdar og þrautseigju. Heildarvellíðan hafði veika fylgni við meðaleinkunn ($r = 0,11$), hedónísk vellíðan tengdist kyni mjög veikt ($r = 0,11$) og eudaímónísk vellíðan tengdist meðaleinkunn með veikum hætti ($r = 0,13^{**}$).

Tafla 3

Fylgni milli breytna

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi	1	2	3	4	5	6	7
1 Þrautseigja	3,36	0,57	230							
2 Heildarvellíðan	3,74	0,56	232	0,48 ^{***}						
3 Hedónísk vellíðan	3,52	0,72	233	0,33 ^{***}	0,85 ^{***}					
4 Eudaímónísk vellíðan	3,82	0,56	233	0,50 ^{***}	0,96 ^{***}	0,68 ^{***}				
5 Kyn	1,27	0,44	228	-0,05	0,02	0,11 [*]	-0,03			
6 Aldur	3,00	1,27	229	-0,03	-0,08	-0,10	-0,07	-0,20 ^{***}		
7 Meðaleinkunn	5,35	1,54	229	0,19 ^{***}	0,11 [*]	0,04	0,13 ^{**}	-0,17 ^{***}	0,14 ^{**}	
8 Svefn	4,15	1,02	234	0,07	0,03	0,04	0,03	-0,04	-0,15 ^{**}	0,14 ^{**}

^{***}. Fylgni er marktæk við 0,01 (tvíhliða próf).

^{**}. Fylgni er marktæk við 0,05 (tvíhliða próf).

^{*}. Fylgni er marktæk við 0,1 (tvíhliða próf).

Niðurstöður marghliða aðhvarfsgreiningar (*Tafla 4*) sýna að í fyrra líkaninu, þar sem aðeins var skoðað kyn, aldur, meðaleinkunn og svefn, útskýrðu þessar breytur lítinn hluta af dreifingu vellíðanar. Aldur reyndist marktækur þáttur fyrir almenna vellíðan ($B = -0,35$; $p \leq 0,10$), sem bendir til þess að eldri þátttakendur hafi tilhneigingu til að skora lægra í heildarvellíðan. Meðaltal svefn samsvarar um 7 klukkustundum hverja nótt sem telst innan ákjósanlegra marka. Engin marktæk tengsl fundust fyrir hedóníska eða eudaímóníska vellíðan í þessu líkani. Svefn, kyn og meðaleinkunn höfðu ekki marktæk áhrif á neina af víddum vellíðanar. Leiðrétt R^2 var mjög lágt.

Þegar þrautseigju var bætt við í seinna líkaninu kom í ljós að hún hafði marktæk tengsl við allar víddir vellíðanar; eudaímóníska ($B = 0,46$; $p \leq 0,01$), hedóníska ($B = 0,43$; $p \leq 0,01$) og heildarvellíðan ($B = 3,16$; $p \leq 0,01$). Þrautseigja skýrði tæplega 22% af breytileikanum í eudaímónískri vellíðan ($\beta = 0,46^*$), samanborið við um 11% í hedónískri vellíðan ($\beta = 0,43^{***}$). Engar aðrar breytur í seinna líkaninu reyndust hafa marktæk tengsl við vellíðan.

Tafla 4

Líkön marghliða aðhvarfsgreiningar til að spá fyrir um vellíðan

Líkan	Breyta	Heildarvellíðan			Hedónísk vellíðan			Eudaímónísk vellíðan		
		B	β	SE	B	β	SE	B	β	SE
1	Fasti	25.762***		1,845	3.339***		0,343	3.824***		0,262
	Kyn	0,027	0,003	0,606	0,146	0,090	0,112	-0,053	-0,043	0,086
	Aldur	-0.351*	-0,115	0,215	-0,060	-0,105	0,040	-0,049	-0,112	0,030
	Meðaleinkunn	0,260	0,104	0,174	0,018	0,038	0,032	0.0415*	0,117	0,025
	Svefn	-0,014	-0,004	0,263	0,014	0,020	0,049	-0,005	-0,009	0,037
2	Fasti	16.090***		2,102	2.026***			2.404***		0,296
	Kyn	0,145	0,017	0,542	0,161	0,100	0,100	-0,036	-0,029	0,076
	Aldur	-0,281	-0,092	0,192	-0,050	-0,088	-0,088	-0,038	-0,087	0,027
	Meðaleinkunn	0,059	0,023	0,158	-0,009	-0,020	-0,020	0,013	0,036	0,022
	Svefn	-0,073	-0,019	0,235	0,007	0,009	0,009	-0,015	-0,027	0,033
	Þrautseigja	3.159***	0,455	0,425	0.429***	0,331	0,331	0.463***	0,468	0,060
	R ²		0,021			0,023			0,024	
	Leiðrétt R ²		0,003			0,005			0,006	
	F-dreifing		1,140			1,302			1,321	
	R ²		0,220			0,129			0,235	
	Leiðrétt R ²		0,202			0,109			0,217	
	F-dreifing		12.172***			6.415***			13.334***	

* $P \leq 0,1$. ** $p \leq 0,05$. *** $p \leq 0,01$

Umræða

Markmið þessarar rannsóknar var að kanna tengsl þrautseigju við vellíðan háskólanema og meta hvaða þættir, þar á meðal lýðfræðilegir og námstengdir, gætu spáð fyrir um vellíðan. Niðurstöður gefa til kynna að þrautseigja tengist vellíðan sterkast af þeim þáttum sem skoðaðir voru, þar á meðal kyn, aldur, svefnlengd og meðaleinkunn. Í öllum aðhvarfslíkönum hafði þrautseigja marktæk áhrif á heildarvellíðan, hedóníska vellíðan og eudaímóníska vellíðan. Niðurstöður benda til þess að þrautseigja geti tengst jákvæðum þáttum í líðan og frammistöðu, bæði í námi (Datu, 2021) og á vinnumarkaði, þar sem rannsóknir hafa sýnt fylgni við aukna seiglu og betri andlega líðan (Jung o.fl., 2023).

Eitt af áhugaverðustu mynstrunum í niðurstöðunum er að tengsl þrautseigju við eudaímóníska vellíðan voru sterkari en tengsl hennar við hedóníska vellíðan. Eudaímónísk vellíðan, sem felur í sér þætti eins og sjálfsþroska, tilgang og merkingarbært líf, virðist því nátengd hæfni einstaklings til að sigrast á hindrunum og halda áfram að vinna að langtímamarkmiðum. Þetta er í samræmi við niðurstöður Datu o.fl. (2021), sem sýna að þrautseigja tengist dýpri og varanlegri vellíðan fremur en tímabundinni ánægju. Ryan og Deci (2001) hafa jafnframt bent á að eudaímónísk vellíðan sé varanlegri og stöðugri, þar sem hún byggist á merkingarbærum verkefnum og langtímasýn fremur en á skammtímaupplifunum.

Í háskólasamhengi hefur þessi niðurstaða hagnýta þýðingu. Námið krefst ekki aðeins þekkingaröflunar heldur einnig hæfni til að halda einbeitingu yfir langt tímabil og vinna að markmiðum sem getur tekið mörg ár að ná. Að efla eudaímóníska vellíðan, m.a. með því að styrkja markmiðasetningu nemenda og hjálpa þeim að finna tilgang í námi, virðist mikilvægur þáttur í að styðja við þróun þrautseigju.

Óvænt niðurstaða var að aldur tengdist neikvætt almennri vellíðan. Þetta er andstætt hugmyndinni um að eldri einstaklingar hafi yfirleitt meiri lífsreynslu og þroska til að takast á við áskoranir, sem samkvæmt fyrri rannsóknum getur leitt til meiri vellíðanar (Carstensen o.fl., 2020). Möguleg skýring í þessu samhengi er að eldri háskólanemar standa oft frammi fyrir auknu álagi vegna fjölskylduábyrgðar, atvinnuþátttöku samhliða námi og fjárhagslegs þrýstings. Þessir þættir geta dregið úr almennri vellíðan þrátt fyrir aukna lífsreynslu.

Þó að fylgni milli þrautseigju og meðaleinkunnar hafi verið marktæk, var hún veik. Þetta bendir til þess að námsárangur sé afleiðing margra þátta, þar á meðal námsaðferða, kennsluhátta, námsumhverfis og félagslegs stuðnings, og sé ekki eingöngu háður persónuleikaeinkennum eins og þrautseigju. Þetta er í samræmi við fyrri rannsóknir (Credé o.fl., 2017) sem hafa sýnt að þó að þrautseigja geti haft jákvæð áhrif á námsárangur, þá skýri hún aðeins lítinn hluta af breytileikanum.

Svefn tengdist ekki marktækt neinum mælikvarða vellíðanar í þessu úrtaki, þrátt fyrir að fyrri rannsóknir (t.d. Jackowska o.fl., 2015) hafi bent til að nægur svefn bæti vellíðan. Ein hugsanleg skýring er sú að meirihluti þátttakenda svaf innan ákjósanlegra marka (7–8 klst.), sem minnkar breytileika í gagnasafninu og dregur úr líkum á að tengsl komi fram. Þetta sýnir mikilvægi þess að skoða áhrif svefns í úrtökum þar sem breytileiki í svefnlengd er meiri.

Niðurstöðurnar styðja fyrri rannsóknir sem sýna að þrautseigja tengist jákvæðu sambandi við vellíðan til lengri tíma (Eskreis-Winkler o.fl., 2014; Kaur, 2021). Að sama skapi styðja þær niðurstöður Salles o.fl. (2014) og Fernández Martín o.fl. (2020) um að þrautseigja tengist frekar langvarandi vellíðan en skammtíma tilfinningalegri ánægju. Þessar niðurstöður gefa til kynna að hægt sé að efla vellíðan háskólanema með því að þróa og styrkja þrautseigju þeirra. Háskólar gætu gert þetta með því að bjóða námskeið og vinnustofur sem kenna nemendum að setja sér skýr og raunhæf langtímamarkmið, skipuleggja verkefni og stjórna tíma sínum á skilvirkan hátt (Kannangara o.fl., 2018). Að auki gæti markviss kennsla í að takast á við hindranir, auk þjálfunar í seiglu og sjálfstjórn, stuðlað að aukinni eudaímónískri vellíðan. Reynsla frá vinnumarkaði sýnir að inngrip sem miða að því að auka þrautseigju geta bætt andlega heilsu og vellíðan (Robertson o.fl., 2015). Slíkar aðferðir gætu einnig nýst í háskólum, til dæmis með því að samþætta námskeið eða fræðslu um núvitund og streitustjórnun og mikilvægi svefns (Tabibnia og Radecki, 2018).

Mikilvægt er að hafa í huga að þetta er þversniðsrannsókn, sem þýðir að ekki er hægt að fullyrða um orsakasamhengi. Tengsl þrautseigju og vellíðanar geta þróast með tímanum og langtímarannsóknir gætu veitt dýpri innsýn í þessa þróun. Einnig væri áhugavert að kanna áhrif markvissra inngripa til að efla þrautseigju og mæla hvort þau auki vellíðan. Framtíðarrannsóknir gætu jafnframt skoðað áhrif annarra þátta á samband þrautseigju og vellíðanar, svo sem félagslegs stuðnings, líkamlegrar heilsu eða áhrifa foreldra og kennara. Þannig mætti fá heildrænni mynd af hvernig bæði innri og ytri þættir móta þessar breytur.

Að lokum er vert að nefna að svarhlutfall var lágt, sem takmarkar alhæfingargildi niðurstaðnanna. Í framtíðarrannsóknnum væri æskilegt að hvetja meira til þátttöku og tryggja fjölbreyttara úrtak, bæði hvað varðar aldur, námsbrautir og menntastofnanir. Með því mætti kanna hvort niðurstöðurnar haldist óbreyttar í ólíku menningar- og námsumhverfi.

The Relationship Between Grit and Well-being and Its Importance for Students and Academic Progression

Grit, defined as perseverance and passion for long-term goals, has been associated with several positive life outcomes, including academic success, professional achievement and psychological well-being. While previous studies have frequently examined grit in relation to educational performance, fewer have explored how grit interacts with different dimensions of well-being within higher education populations. This study investigates the relationship between grit and well-being among university students, focusing on whether and how grit is associated with different dimensions of well-being, while also examining the role of demographic factors such as age, gender, sleep duration and academic performance.

A quantitative cross-sectional survey design was employed. Data were collected in spring 2023 from students at the University of Akureyri and the University of Iceland, using a convenience sampling approach. Data from 234 valid responses were analysed (response rate: 13.33%). The survey included the 10-item Short Grit Scale (Grit-S; Duckworth & Quinn, 2009), measuring two components: consistency of interest and perseverance of effort. Well-being was assessed using the 7-item Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS; Stewart-Brown et al., 2009), which captures both hedonic (short-term pleasure, emotional satisfaction) and eudaimonic (long-term purpose, personal growth and social connectedness) aspects of well-being. Responses were given on 5-point Likert scales, and demographic variables included age, gender, average grade and self-reported sleep duration.

Descriptive statistics indicated that perseverance-related items (e.g. “I am a hard worker”) scored highest on grit, while items reflecting distraction by new ideas scored lowest. For well-being, the highest-rated item was “I have been able to make up my own mind about things”, while the lowest was “I have been feeling relaxed”. Overall, participants scored higher on eudaimonic well-being ($M = 3.82$, $SD = 0.56$) than hedonic well-being ($M = 3.52$, $SD = 0.72$).

Correlation analysis revealed that grit was more strongly associated with eudaimonic well-being ($r = .50$, $p < .001$) than with hedonic well-being ($r = .33$, $p < .001$). Grit showed a weak but significant correlation with self-reported average grade ($r = .185$, $p < .001$), while no significant correlations emerged between grit and gender, age or sleep duration. Interestingly, age showed a negative association with overall well-being ($B = -0.35$, $p \leq 0.10$), suggesting that older students may experience lower well-being, a pattern potentially linked to greater life responsibilities outside of study.

Multiple regression analyses were conducted separately for overall well-being, hedonic well-being and eudaimonic well-being, with two models for each outcome. In model 1, demographic variables (gender, age, average grade and sleep duration) explained only a small proportion of variance in well-being, with age emerging as a marginally significant predictor for overall well-being. In model 2, grit was added, resulting in a marked increase in explained variance. Grit was a significant predictor across all three well-being

outcomes, with the strongest effect observed for eudaimonic well-being ($B = 0.46$, $p \leq 0.01$, $\beta = 0.46$), followed by hedonic well-being ($B = 0.43$, $p \leq 0.01$, $\beta = 0.43$) and overall well-being ($B = 3.16$, $p \leq 0.01$).

These findings highlight three main points. First, grit, particularly its perseverance component, appears to play a crucial role in supporting students' sense of purpose, personal growth and meaningful social relationships, more so than in fostering short-term positive emotions. This aligns with previous research (e.g., Datu et al., 2021) suggesting that grit contributes to deeper, more sustainable forms of well-being. Second, the weak correlation between grit and academic performance supports the notion that academic achievement is multifaceted and influenced by factors beyond personality traits, including learning strategies, institutional support and contextual constraints. Third, the lack of significant associations between sleep duration and well-being in this sample may be due to limited variability, as most students reported sleeping within the recommended range of seven to eight hours per night.

The implications for higher education are notable. Universities could benefit from fostering grit through targeted interventions, such as goal-setting workshops, resilience training and structured support for overcoming setbacks. Such initiatives may have a particularly strong impact on students' eudaimonic well-being, thereby enhancing their long-term academic persistence and personal development. While grit is often considered a stable personality trait, evidence suggests it can be cultivated through deliberate practice, supportive learning environments and mentoring relationships.

Limitations include the cross-sectional design, which precludes causal inference, and the relatively low response rate, which may affect the generalisability of findings. Future research should employ longitudinal designs to track changes in grit and well-being over time, as well as intervention studies to determine whether enhancing grit directly improves different dimensions of well-being. Expanding the sample to include students from a wider range of institutions and cultural contexts would also provide a more comprehensive understanding of these relationships.

In conclusion, this study reinforces the importance of grit as a predictor of well-being in higher education, particularly for dimensions of well-being that are linked to long-term fulfilment and growth.

Key words: grit, well-being, eudaimonic well-being, hedonic well-being, education system, higher education

Um höfunda

Friðrik Unnar Arnbjörnsson (fua1@unak.is) hefur starfað við aðfangadeild tæknisviðs Ícelandair síðastliðin 25 ár. Hann er með BS-gráðu í viðskiptafræði frá Háskólanum á Akureyri.

Verena Karlsdóttir (verena@unak.is) er lektor við Viðskiptadeild Háskólans á Akureyri og gestakennari við University of Applied Sciences í Osnabrück. Hún er með doktorsgráðu í viðskiptafræði frá Háskóla Íslands. Kennsla hennar er á sviði aðferðafræði, stjórnunar og nýsköpunar. Rannsóknir hennar eru að mestu leyti framlag til nýsköpunar innan háskóla, og stefnu og skipulags háskóla. Einnig hefur hún skoðað samband persónueiginleika og umhverfis, svo sem áhættusækni eða þrautseigju. Hún situr í jafnréttisráði Háskólans á Akureyri, er hluti af vísindanefnd IECER-ráðstefnu og í ritstjórn tímaritsins Ferðamál á Norðurlóðum.

About the authors

Friðrik Unnar Arnbjörnsson (fua1@unak.is) has worked at the Technical Services Supply Department at Icelandair for the past 25 years. He holds a BSc degree in business administration from the University of Akureyri.

Verena Karlsdóttir (verena@unak.is) is an assistant professor at the Faculty of Business Administration at the University of Akureyri and a visiting lecturer at the University of Applied Sciences Osnabrück. She holds a PhD in business administration from the University of Iceland. Her teaching focuses on research methods, management and innovation. Her research mainly contributes to innovation within universities, as well as to university strategy and organisational design. She has also examined the interaction between personality traits and context, such as risk-taking and grit. She serves on the Equality Committee of the University of Akureyri and is a member of the scientific committee of the IECER conference and the editorial board of the Journal of Arctic Tourism.

Heimildir

- Ang, W. H. D., Lau, S. T., Cheng, L. J., Chew, H. S. J., Tan, J. H., Shorey, S. og Lau, Y. (2022). Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and metaregression. *x(7)*, 1670–1694. <https://doi.org/10.1037/edu0000719>
- Arya, B. og Lal, D. (2018). Grit and sense of coherence as predictors of well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, *9(1)*, 169–172. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11766>
- Ársæll Arnarsson og Sunna Gestsdóttir. (2022). Andleg líðan unglunga í 10. bekk: Niðurstöður úr fyrirlögð Short Warwick–Edinburgh mental well-being kvarðans. *Sérrit Netlu 2021 – HBSC- og ESPAD-rannsóknirnar*. <https://doi.org/10.24270/serritnetla.2021.6>
- Bask, M. og Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, *28(2)*, 511–528. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>
- Björg K. Ragnarsdóttir, Ingibjörg V. Kaldalóns og Amalía Björnsdóttir. (2022). PERMA-spurningalistinn fyrir vinnustaði: Velfarnaður grunnskólakennara. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun*. <https://doi.org/10.24270/netla.2022.3>
- Carstensen, L. L., Shavit, Y. Z. og Barnes, J. T. (2020). Age advantages in emotional experience persist even under threat from the COVID-19 pandemic. *Psychological Science*, *31(11)*, 1374–1385. <https://doi.org/10.1177/0956797620967261>
- Credé, M., Tynan, M. C. og Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, *113(3)*, 492–511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- da Rocha, N. S., Chachamovich, E., de Almeida Fleck, M. P. og Tennant, A. (2013). An introduction to Rasch analysis for psychiatric practice and research. *Journal of Psychiatric Research*, *47(2)*, 141–148. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.09.014>
- Datu, J. A. D. (2021). Beyond passion and perseverance: Review and future research initiatives on the science of grit. *Frontiers in Psychology*, *11*, 545526. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.545526>
- Datu, J. A. D., McInerney, D. M., Żemojtel-Piotrowska, M., Hitokoto, H. og Datu, N. D. (2021). Is grittiness next to happiness? Examining the association of triarchic model of grit dimensions with well-being outcomes. *Journal of Happiness Studies*, *22*, 981–1009. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00260-6>
- Datu, J. A. D., Yuen, M. og Chen, G. (2018). The triarchic model of grit is linked to academic success and well-being among Filipino high school students. *School Psychology Quarterly*, *33(3)*, 428–438. <https://doi.org/10.1037/spq0000234>

- De Coninck, D., Matthijs, K. og Luyten, P. (2019). Subjective well-being among first-year university students: A two-wave prospective study in Flanders, Belgium. *Student Success*, 10(1), 33–45. <https://doi.org/10.5204/ssj.v10i1.642>
- Diener, E., Lucas, R. E. og Oishi, S. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Í S. J. Lopez og C. R. Snyder (ritstjórar), *The Oxford handbook of positive psychology* (2. útgáfa, bls. 187–194). Oxford University Press.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L. og Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R. og Kashdan, T. B. (2019). Is grit relevant to well-being and strengths? Evidence across the globe for separating perseverance of effort and consistency of interests. *Journal of Personality*, 87(2), 194–211. <https://doi.org/10.1111/jopy.12382>
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. og Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L. og Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Embætti landlæknis. (2023). Líðan fullorðinna 2022. *Talnabrunnur: Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar*, 17(6), 1–10. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/smcspe27SLoxIEaR4mnu7/ce294d10f033f4756e71b524b7ed79cd/Talnabrunnur_tbl6_2023.pdf
- Embætti landlæknis. (2024). Líðan fullorðinna 2023. *Talnabrunnur: Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar*, 18(4), 1–11. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/47trW8q66kU0SzQ69VPnES/0baffc5e41eece819db40d7ba01eb9d2c/Talnabrunnur_4tbl_2024.pdf
- Emerson, D. J., Hair, J. F. og Smith, K. J. (2023). Psychological distress, burnout, and business student turnover: The role of resilience as a coping mechanism. *Research in Higher Education*, 64(2), 228–259. <https://doi.org/10.1007/s11162-022-09704-9>
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P. og Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Fernández Martín, F. D., Arco Tirado, J. L. og Hervás Torres, M. (2020). Grit as a predictor and outcome of educational, professional, and personal success: A systematic review. *Psicología Educativa*, 26(2), 163–173. <https://doi.org/10.5093/psed2020a11>
- Forsætisráðuneytið. (2019). *Mælikvarðar um hagsæld og lífsgæði*. <https://www.stjornarradid.is/gogn/rit-og-skyrslur/stakt-rit/2020/04/24/Maelikvardar-um-hagsaeld-og-lifsgaedi/>
- Hagstofa Íslands. (e.d.). *Brautskráningarhlutfall nemenda á háskólastigi 2004–2022*. https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/Samfelag/Samfelag__skolamal__4_haskolastigi__1_hsProf/SKO04206.px/
- Hagstofa Íslands. (2022, 17. ágúst). *Rúm 38% nýnema luku bakkalárgráðu á þremur árum*. <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/menntun/brautskraningarhlutfall-og-brotthvarf-a-haskolastigi-2020/>
- Hagstofa Íslands. (2024, 18. mars). *Aldrei fleiri brautskráðir af háskólastigi*. <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/menntun/brautskraningar-2022/>
- Helliwell, J., Huang, H., Norton, M., Goff, L. og Wang, S. (2023). World happiness report 2023 (11. útgáfa). *Sustainable Development Solutions Network*. <https://www.worldhappiness.report/ed/2023/>
- Hermundur Sigmundsson, Haga, M., Elnes, M., Dybendal, B. H. og Fanný Hermundsdóttir. (2022). Motivational factors are varying across age groups and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5207. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095207>
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A. og Steptoe, A. (2015). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207–2217. <https://doi.org/10.1177/1359105315572455>

- Jung, S., Shin, Y. C., Oh, K. S., Shin, D. W., Kim, E. S., Lee, M. Y., Cho, S. J. og Jeon, S. W. (2023). Perceived control and work-related stress mediate the effects of grit on depression among employees. *Brain Sciences*, 13(1), 9. <https://doi.org/10.3390/brainsci13010009>
- Kannagara, C. S., Allen, R. E., Waugh, G., Nahar, N., Khan, S. Z. N., Rogerson, S. og Carson, J. (2018). All that glitters is not grit: Three studies of grit in university students. *Frontiers in Psychology*, 9, 1539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01539>
- Kaur, S. (2021). Does grit have a significant impact on mental well-being? *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(1), 1–9. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/does-grit-have-significant-impact-on-mental-well/docview/2518451418/se-2>
- Kristjana Stella Blöndal, Jón Torfi Jónasson og Tannhäuser, A.-C. (2011). Dropout in a small society: Is the Icelandic case somehow different? Í S. Lamb, E. Markussen, R. Teese, J. Polesel og N. Sandberg (ritstjórar), *School dropout and completion* (bls. 233–251). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9763-7_13
- Kristján Kristjánsson. (2011). Jákvæða sálfræðin gengur í skóla: Hamingja, skapgerðarstyrkleikar og lífsleikni. *Ráðstefnurit Netlu – Menntakvika 2011*. <https://hdl.handle.net/1946/12376>
- Lee, C. H. og Sibley, C. G. (2019). Sleep duration and psychological well-being among New Zealanders. *Sleep Health*, 5(6), 606–614. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.06.008>
- Lucas, G. M., Gratch, J., Cheng, L. og Marsella, S. (2015). When the going gets tough: Grit predicts costly perseverance. *Journal of Research in Personality*, 59, 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.08.004>
- Maccagnan, A., Wren-Lewis, S., Brown, H. og Taylor, T. (2019). Wellbeing and society: Towards quantification of the co-benefits of wellbeing. *Social Indicators Research*, 141, 217–243. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1826-7>
- Magee, C. A., Caputi, P. og Iverson, D. C. (2011). Relationships between self-rated health, quality of life and sleep duration in middle aged and elderly Australians. *Sleep Medicine*, 12(4), 346–350. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.09.013>
- Margrét Einarsdóttir og Ásta Snorradóttir. (2020). Geðræn líðan íslenskra ungmenna: Tengsl við vinnu með skóla? *Læknablaðið*, 106(11), 505–511. <https://doi.org/10.17992/lbl.2020.11.605>
- Matricciani, L., Bin, Y. S., Lallukka, T., Kronholm, E., Dumuid, D., Paquet, C. og Olds, T. (2017). Past, present, and future: Trends in sleep duration and implications for public health. *Sleep Health*, 3(5), 317–323. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.07.006>
- Matsui, K., Yoshiike, T., Nagao, K., Utsumi, T., Tsuru, A., Otsuki, R., Ayabe, N., Hazumi, M., Suzuki, M., Saitoh, K., Aritake-Okada, S., Inoue, Y. og Kuriyama, K. (2021). Association of subjective quality and quantity of sleep with quality of life among a general population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12835. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312835>
- Mcdaid, D. og Park, A. (2011). Investing in mental health and well-being: Findings from the DataPrev project. *Health Promotion International*, 26(S1), 108–139. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar059>
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(1), 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.002>
- Medvedev, O. N. og Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 6, e4903. <https://doi.org/10.7717/peerj.4903>
- Moen, F. og Olsen, M. (2020). Grit: A unique protective factor of coaches well-being and burnout? *New Ideas in Psychology*, 59, 100794. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100794>
- Ólafur Páll Jónsson. (2019). Lýðræðisleg hæfni fyrir lýðræðislega menningu. *Tímarit um uppeldi og menntun*, 28(2), 181–200. <https://doi.org/10.24270/tuuom.2019.28.9>
- Ólöf Garðarsdóttir, Eyrún Rúnarsdóttir og Guðjón Hauksson. (2022). Alþjóðlegur bakgrunnur, skólasókn og brotthvarf úr íslenskum framhaldsskólum 2001–2021. *Sérrið Netlu 2022 – Framtíð og tilgangur menntunar – til heiðurs Jóni Torfa Jónassyni, prófessor emeritus*. <https://doi.org/10.24270/serritnetla.2022.77>
- Passeggia, R., Testa, I., Esposito, G., Picione, R. D. L., Ragozini, G. og Freda, M. F. (2023). Examining the relation between first-year university students' intention to drop-out and academic engagement: The role of motivation, subjective well-being and retrospective judgements of school experience. *Innovative Higher Education*, 48(5), 837–859. <https://doi.org/10.1007/s10755-023-09674-5>

- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M. og Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533–562. <https://doi.org/10.1111/joop.12120>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S. og Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ryan, R. M., Curren, R. R., & Deci, E. L. (2013). What humans need: Flourishing in Aristotelian philosophy and self-determination theory. Í A. S. Waterman (ritstjóri), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (bls. 57–75). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-004>
- Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., Huta, V. og Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Salles, A., Cohen, G. L. og Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery*, 207(2), 251–254. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2013.09.006>
- Schmidt, F. T., Nagy, G., Fleckenstein, J., Möller, J. og Retelsdorf, J. (2018). Same same, but different? Relations between facets of conscientiousness and grit. *European Journal of Personality*, 32(6), 705–720. <https://doi.org/10.1002/per.2171>
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G. og Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101556>
- Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard Business Review*, 89(4), 100–106. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21510522/>
- Sigrún Daniélsdóttir, Védís Helga Eiríksdóttir og Salbjörg Bjarnadóttir. (2017). Geðheilbrigði ungs fólks á Íslandi fer hrakandi. *Talnabrunnur: Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar*, 11(6), 1–4. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/3A9nSVoNp8e9JLKLbVd9dh/a58c0da45d494f31ce800a826cdddfef/Talnabrunnur_Agust_2017.pdf
- Sigrún Vala Björnsdóttir, Stefán Hrafn Jónsson og Unnur Anna Valdimarsdóttir. (2014). Mental health indicators and quality of life among individuals with musculoskeletal chronic pain: A nationwide study in Iceland. *Scandinavian Journal of Rheumatology*, 43(5), 419–423. <https://doi.org/10.3109/03009742.2014.881549>
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J. og Weich, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish health education population survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7(1), 15. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>
- Tabibnia, G. og Radecki, D. (2018). Resilience training that can change the brain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 70(1), 59–88. <https://doi.org/10.1037/cpb0000110>
- Tang, X., Upadaya, K. og Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*, 86(1), 77–89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.002>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. og Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A. og Tomasik, M. J. (2008). Gender differences in subjective well-being: Comparing societies with respect to gender equality. *Social Indicators Research*, 85(2), 329–349. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9133-3>
- Tyler, J. H. og Lofstrom, M. (2009). Finishing high school: Alternative pathways and dropout recovery. *The Future of Children*, 19(1), 77–103. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0019>
- Vainio, M. M. og Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119–2147. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9688-7>

World Health Organization. (2025, 8. október). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Þórhildur Halldórsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Jón Sigfússon, Erla María Jónsdóttir Tölgyes, Heiðís B. Valdimarsdóttir, Allegrante, J. og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2021). A multi-level developmental approach towards understanding adolescent mental health and behaviour: Rationale, design and methods of the LIFECOURSE study in Iceland. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(3), 519–529. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01995-6>



Friðrik Unnar Arnbjörnsson og Verena Karlsdóttir. (2025).
Samband þrautseigju og vellíðanar og mikilvægi þess fyrir háskólanema
Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun. Menntavísindasvið Háskóla Íslands.
<http://netla.hi.is>
DOI: <https://doi.org/10.24270/netla.2025/24>