



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**



**Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία
Ανθεκτικότητα, Άγχος και Αισιοδοξία των Εκπαιδευτικών
Σουλτάνα Ζαρκαδή**

Επιβλέπων καθηγητής: Βασίλειος Κούτρας

Ιωάννινα, Οκτώβριος 2023

Η συλλογή και η επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα που υποβάλλονται πραγματοποιείται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις του Ν.4624/19 και του Κανονισμού (ΕΕ)2016/2019. Το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων συλλέγει και επεξεργάζεται τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα αποκλειστικά στο πλαίσιο της υλοποίησης του σκοπού της παρούσας διαδικασίας. Για το χρονικό διάστημα που τα προσωπικά δεδομένα θα παραμείνουν στη διάθεση του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων το υποκείμενο έχει τη δυνατότητα να ασκήσει τα δικαιώματά του σύμφωνα με τους όρους του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα 2016/679 (Ε.Ε.) και τα οριζόμενα στα άρθρα 34 και 35 Ν. 4624/2019. Υπεύθυνη Προσωπικών Δεδομένων του Ιδρύματος είναι η κα. Σταυρούλα Σταθαρά (email: dpo@uoi.gr).



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ



Ανθεκτικότητα, Άγχος και Αισιοδοξία των Εκπαιδευτικών

Σουλτάνα Ζαρκαδή

Επιβλέπων Καθηγητής:

**Βασίλειος Κούτρας, Καθηγητής,
Νηπιαγωγών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων**

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

- 1. Βασίλειος Κούτρας, Καθηγητής,
Νηπιαγωγών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων**
- 2. Άρτεμις Γιώτσα, Καθηγήτρια,
Νηπιαγωγών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων**
- 3. Δημήτριος Σαρρής, Καθηγητής,
Νηπιαγωγών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων**

Ιωάννινα, Οκτώβριος 2023

Για την παρούσα διπλωματική μεταπτυχιακή εργασία θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τους γονείς μου και όλους τους δικούς μου ανθρώπους που με βοήθησαν και με υποστήριζαν για την ολοκλήρωσή της μέσα από την καρδιά μου.

Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέπων καθηγητή και το πανεπιστήμιο που μου έδωσε την ευκαιρία να συμμετέχω σε αυτό το μεταπτυχιακό, καθώς και, όλους όσους αφιέρωσαν λίγο από τον χρόνο τους για να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο ώστε να διεξαχθεί η έρευνα αυτή.

Με εκτίμηση, Σουλτάνα Ζαρκαδή

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία ασχολήθηκε με την ψυχική ανθεκτικότητα, το εργασιακό άγχος και την αισιοδοξία των εκπαιδευτικών. Πιο συγκεκριμένα, αρχικά πραγματοποιήθηκε θεωρητική ανάλυση και βιβλιογραφική επισκόπηση του θέματος, ενώ, στη συνέχεια, εκπονήθηκε ποσοτική έρευνα. Σήμερα, ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι ιδιαίτερα απαιτητικός και πολυδιάστατος. Για το λόγο αυτό, πολλές είναι οι έρευνες οι οποίες διεξάγονται σχετικά με την ψυχική κατάσταση των εκπαιδευτικών η οποία επηρεάζεται από την ψυχική ανθεκτικότητα, το άγχος και την αισιοδοξία. Τα στοιχεία αυτά μελετήθηκαν υπό τη συγκυρία της πανδημίας του covid – 19, μίας ιδιαίτερα δύσκολης και δυσάρεστης συγκυρίας, η οποία υπήρξε πρωτόγνωρη για τους εκπαιδευτικούς και τους ανάγκασε να διαχειριστούν δυσχερείς καταστάσεις στον εργασιακό τους χώρο. Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε, συμμετείχαν εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων και των ηλικιών, από διάφορες ειδικότητες, οι οποίοι συμπλήρωσαν σχετικά ερωτηματολόγια. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα επίπεδα της ψυχικής τους ανθεκτικότητας είναι σχετικά ικανοποιητικά, ενώ οι εκπαιδευτικοί, βιώνουν κάποια επίπεδα άγχους, τα οποία όμως, δεν είναι ιδιαίτερα υψηλά, ώστε να τους οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση. Ακόμη, οι εκπαιδευτικοί έχουν ικανοποιητικά επίπεδα αισιοδοξίας. Επομένως, η ψυχική κατάσταση και η επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών, όπως και γενικότερα, η ζωή τους, δεν φαίνεται να μένει ανεπηρέαστη, ωστόσο, οι δυσχέρειες που εμφανίζονται λόγω διαφόρων παραγόντων και καταστάσεων στη ζωή, δεν επηρεάζουν σημαντικά την ψυχική τους ανθεκτικότητα, τα επίπεδα άγχους τους και τα αντίστοιχα επίπεδα της αισιοδοξίας τους.

Λέξεις – Κλειδιά

ανθεκτικότητα, άγχος, αισιοδοξία, εκπαιδευτικοί, ποσοτική έρευνα.

Resilience, Stress and Optimism of Educators

Soultana Zarkadi

Abstract

This thesis dealt with the mental resilience, work stress and optimism of educators. To be more specific, initially a theoretical analysis and bibliographic overview of the subject was carried out, while, subsequently, the quantitative research was prepared. Today, the role of the educator is particularly demanding and multidimensional. For this reason, there are many investigations conducted regarding the mental state of educators which is affected by mental resilience, stress, and optimism. These data were studied under the context of the covid-19 pandemic, a particularly difficult and unpleasant situation, which was unprecedented for educators and forced them to manage difficult situations in their workplace. In the research carried out, educators of all grades and ages, from various specialties, participated and filled out questionnaires. According to the results, the levels of their mental resilience are relatively satisfactory, while educators experience some levels of stress, which, however, are not particularly high, to lead them to burnout. Also, educators have satisfactory levels of optimism. Therefore, the mental state and professional satisfaction of educators, as well as their lives in general, does not seem to be unaffected, however, the difficulties that rise by various of aspects and situations, did not significantly affect their mental resilience, their stress levels and their respective levels of optimism.

Keywords

resilience, stress, optimism, educators, quantitative research.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract	6
Εισαγωγή.....	8
1 Θεωρητικό πλαίσιο και βιβλιογραφική επισκόπηση	10
1.1 Θεωρητικό πλαίσιο.....	10
1.1.1 Ορισμοί βασικών εννοιών.....	10
1.1.2 Θεωρητικός προβληματισμός	12
1.2 Βιβλιογραφική επισκόπηση.....	14
1.2.1 Έρευνες σχετικά με την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών	14
1.2.2 Έρευνες σχετικά με το άγχος των εκπαιδευτικών.....	18
1.2.3 Έρευνες σχετικά με την αισιοδοξία των εκπαιδευτικών.....	22
2 Μεθοδολογικό πλαίσιο.....	25
2.1 Σκοπός, στόχοι και ερευνητικά ερωτήματα	25
2.1.1 Σκοπός και επιμέρους στόχοι.....	25
2.1.2 Ερευνητικά ερωτήματα	26
2.2 Μεθοδολογία της έρευνας	26
2.2.1 Ερευνητική προσέγγιση και ερευνητική διαδικασία.....	27
2.2.2 Ερευνητικά εργαλεία και μέθοδοι συλλογής δεδομένων.....	27
2.2.3 Πληθυσμός, δείγμα και δειγματοληψία	28
2.2.4 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων	28
2.2.5 Ζητήματα δεοντολογίας και περιορισμοί της έρευνας.....	29
3 Ερευνητικό μέρος.....	31
3.1 Περιγραφική Ανάλυση των αποτελεσμάτων.....	31
3.2 Επαγωγική Ανάλυση των αποτελεσμάτων.....	45
3.3 Στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων.....	54
3.4 Συζήτηση των αποτελεσμάτων.....	55
4 Συμπεράσματα	57
Βιβλιογραφία.....	59
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια	62
Παράρτημα Β: Κατάλογος Εικόνων / Γραφημάτων / Σχημάτων	66

Εισαγωγή

Η παρούσα διπλωματική εργασία πραγματεύεται την ανθεκτικότητα, το άγχος και την αισιοδοξία των εκπαιδευτικών. Πιο συγκεκριμένα, αρχικά πραγματοποιείται θεωρητική ανάλυση και βιβλιογραφική επισκόπηση του θέματος, ενώ, στη συνέχεια, διεξάγεται ποσοτική έρευνα, ώστε να φωτιστούν διάφορες πτυχές και διαστάσεις του και να εξαχθούν συγκεκριμένα συμπεράσματα τα οποία είναι δυνατόν να συμβάλλουν στον εμπλουτισμό της ήδη υπάρχουσας γνώσης.

Σήμερα, ο ρόλος του εκπαιδευτικού θεωρείται ιδιαίτερα απαιτητικός, καθώς είναι σύνθετος και πολυδιάστατος. Για το λόγο αυτό, πολλές είναι οι έρευνες οι οποίες διεξάγονται όσον αφορά στο ρόλο αυτό, καθώς αυτός βρίσκεται στο κέντρο του ερευνητικού ενδιαφέροντος στην παγκόσμια επιστημονική κοινότητα. Μάλιστα, πολλοί είναι σήμερα οι ερευνητές οι οποίοι επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στην ψυχική κατάσταση την οποία βιώνουν οι εκπαιδευτικοί, καθώς και στην επαγγελματική τους ικανοποίηση (Cumming, 2017). Κάποιες διαστάσεις των στοιχείων αυτών είναι η ανθεκτικότητα, το άγχος και η αισιοδοξία, στο πλαίσιο άσκησης του επαγγέλματός τους.

Η σημασία διερεύνησης του συγκεκριμένου θέματος είναι μεγάλη. Καταρχάς, όπως ήδη προαναφέρθηκε, σήμερα, ο ρόλος των εκπαιδευτικών θεωρείται ιδιαίτερα απαιτητικός, γεγονός το οποίο οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, όπως είναι η ραγδαία εξέλιξη των παιδαγωγικών επιστημών, η υιοθέτηση καινοτόμων παιδαγωγικών στρατηγικών και η μεταλλαγή των εκπαιδευτικών μοντέλων από τα παραδοσιακά προς περισσότερο προοδευτικά. Επίσης, παρά το γεγονός ότι το θέμα αυτό προσελκύει το ερευνητικό ενδιαφέρον σε παγκόσμιο επίπεδο, θεωρούμε ότι προς το παρόν δεν έχει καλυφθεί επαρκώς και χρειάζεται ακόμη περισσότερη διερεύνηση, καθώς παρατηρούνται ερευνητικά κενά.

Η έρευνα η οποία πραγματοποιείται κατά την παρούσα μελέτη είναι αρχικά βιβλιογραφική επισκόπηση, ενώ, στη συνέχεια, είναι εμπειρική έρευνα, η οποία υιοθετεί την ποσοτική μεθοδολογία. Με βάση τη μεθοδολογία αυτή, στην έρευνα συμμετέχουν εκπαιδευτικοί, οι οποίοι συμπληρώνουν ερωτηματολόγια, ενώ οι απαντήσεις τους υπόκεινται σε στατιστική ανάλυση, ώστε να πραγματοποιηθεί η επεξεργασία των αποτελεσμάτων και να εξαχθούν τα απαραίτητα συμπεράσματα. Γενικός σκοπός της έρευνας είναι να συγκεντρωθούν όσο το δυνατόν περισσότερες χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την ανθεκτικότητα, το άγχος και την αισιοδοξία των εκπαιδευτικών υπό συγκεκριμένες συνθήκες και σε συγκεκριμένο πλαίσιο.

Η εργασία αποτελείται από τρία κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο περιλαμβάνει το θεωρητικό μέρος της εργασίας και, πιο συγκεκριμένα, το θεωρητικό πλαίσιο και τη βιβλιογραφική επισκόπηση. Στην πρώτη ενότητα του κεφαλαίου, παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο, ειδικότερα, οι ορισμοί των βασικών εννοιών οι οποίες πρόκειται να μας απασχολήσουν, καθώς και ο θεωρητικός προβληματισμός ο οποίος οδήγησε στην εκπόνηση της εν λόγω μελέτης. Η δεύτερη ενότητα του πρώτου κεφαλαίου αποτελεί την ανασκόπηση της ήδη υπάρχουσας βιβλιογραφίας που είναι συναφής με το εξεταζόμενο θέμα. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζονται και σχολιάζονται κριτικά έρευνες από την ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία οι οποίες αφορούν στην ανθεκτικότητα, στο άγχος και στην αισιοδοξία των εκπαιδευτικών.

Το δεύτερο κεφάλαιο της μελέτης αποτελεί το μεθοδολογικό πλαίσιο της έρευνας. Αρχικά, διατυπώνονται ο ερευνητικός σκοπός, οι επιμέρους στόχοι, καθώς και τα ερωτήματα τα οποία θα πρέπει να απαντηθούν μέσα από τη διεξαγωγή της έρευνας. Στη συνέχεια, περιγράφονται αναλυτικά η ερευνητική προσέγγιση και η διαδικασία, τα ερευνητικά εργαλεία και οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων, ενώ αναφέρονται και άλλα θέματα που αφορούν στο δείγμα και τον τύπο της δειγματοληψίας, στην ερευνητική δεοντολογία και στους περιορισμούς της έρευνας.

Το τρίτο κεφάλαιο αποτελεί το ερευνητικό μέρος της μελέτης. Αρχικά, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία προέκυψαν μέσα από τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών και τη στατιστική ανάλυση η οποία πραγματοποιήθηκε. Έπειτα, πραγματοποιείται ανάλυση και συζήτηση των αποτελεσμάτων. Στο τέλος της μελέτης, εξάγονται συμπεράσματα, ενώ διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντική διερεύνηση.

1 Θεωρητικό πλαίσιο και βιβλιογραφική επισκόπηση

Το πρώτο αυτό κεφάλαιο της εργασίας αποτελεί το θεωρητικό της μέρος. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτό, διατυπώνονται και αναλύονται οι βασικοί ορισμοί των εννοιών που αποτελούν κλειδιά για τη διεξαγωγή της εν λόγω έρευνας, ενώ παρουσιάζεται και σχολιάζεται ο θεωρητικός προβληματισμός που οδήγησε στην πραγματοποίηση της συγκεκριμένης μελέτης. Επιπλέον, πραγματοποιείται επισκόπηση της ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας πάνω στις έννοιες αυτές και τα ζητήματα τα οποία πρόκειται να εξεταστούν.

1.1 Θεωρητικό πλαίσιο

Η πρώτη ενότητα του κεφαλαίου αυτού περιλαμβάνει τον εννοιολογικό προσδιορισμό των βασικών όρων που πρόκειται να μας απασχολήσουν κατά τη διεξαγωγή της εν λόγω μελέτης, καθώς και τον θεωρητικό προβληματισμό πάνω στον οποίο είναι βασισμένη η έρευνα η οποία έχει σχεδιαστεί και διεξαχθεί.

1.1.1 Ορισμοί βασικών εννοιών

Οι βασικές έννοιες οι οποίες απαντώνται στην παρούσα μελέτη είναι οι έννοιες της ανθεκτικότητας, του άγχους και της αισιοδοξίας. Οι έννοιες αυτές εξετάζονται στο πλαίσιο του χώρου της εκπαίδευσης και, πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά στους ίδιους τους εκπαιδευτικούς οι οποίοι τις αισθάνονται και τις βιώνουν κατά την πραγματοποίηση του επαγγελματικού τους έργου. Πρόκειται για τρεις έννοιες με τις οποίες σήμερα όλο και περισσότερο ασχολείται η διεθνής ερευνητική κοινότητα και οι οποίες αποτελούν και τις βασικές μεταβλητές της παρούσας μελέτης.

Ο πρώτος όρος τον οποίον επιχειρούμε να προσδιορίσουμε εννοιολογικά είναι αυτός της ανθεκτικότητας (resilience). Η ανθεκτικότητα αποτελεί ένα χαρακτηριστικό του ατόμου, το οποίο μπορεί να υπάρχει σε αυτό σε μεγαλύτερο ή σε μικρότερο βαθμό και, σε γενικές γραμμές, είναι δυνατόν να υποστηρίξει κανείς, ότι πρόκειται για μία δεξιότητα η οποία μπορεί να προϋπάρχει, αλλά και να καλλιεργηθεί. Για το χαρακτηριστικό αυτό, έχουν κατά καιρούς διατυπωθεί διάφοροι ορισμοί, άλλοι περισσότερο γενικοί και άλλοι περισσότερο σαφείς και συγκεκριμένοι. Επίσης, πρόκειται για ένα στοιχείο το οποίο μπορεί να χαρακτηρίζει το άτομο τόσο σε εξωτερικό ή σωματικό όσο σε εσωτερικό ή ψυχικό επίπεδο (Aburn et al., 2016).

Στην παρούσα μελέτη, μας αφορά κυρίως η ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία αποτελεί μία σημαντική και απαραίτητη δεξιότητα για πολλά επαγγελματικά πλαίσια, ένα από τα οποία είναι και εκείνο της εκπαίδευσης. Η ανθεκτικότητα ως χαρακτηριστικό του ατόμου είναι συνδεδεμένη με τη δύναμη και την αυξημένη δυνατότητα προσαρμογής σε δύσκολες καταστάσεις οι οποίες διακρίνονται από αντιξοότητες και κινδύνους. Το άτομο, με άλλα λόγια, εκτίθεται σε απειλές και κινδύνους και, εν τέλει, καταφέρνει να προσαρμοστεί και να συνυπάρξει με δύσκολες συνθήκες, παρουσιάζει, δηλαδή θετική προσαρμογή. Για να έχει, βέβαια, τη δυνατότητα της θετικής αυτής προσαρμογής, προϋπόθεση είναι να διαθέτει, συγκεκριμένες ψυχικές δεξιότητες και προσόντα (Sarkar & Flether, 2013; Brouskeli et al., 2018). Τέλος, η ανθεκτικότητα αποτελεί ένα χαρακτηριστικό το οποίο μπορεί να επηρεάζεται από εξωτερικούς, ήτοι περιβαλλοντικούς παράγοντες και είτε να μεταβάλλεται είτε να διατηρείται, ανάλογα την περίπτωση (Rutter, 1990).

Η επόμενη έννοια η οποία θα πρέπει να προσδιοριστεί, ώστε να είναι σαφής η αναφορά σε αυτή είναι αυτή του άγχους (stress), η οποία σήμερα απασχολεί σε μεγάλο βαθμό πολλές επιστήμες, όπως τις κοινωνικές, τις παιδαγωγικές και τις επιστήμες υγείας (Αλεβίζος, 2008). Το άγχος αποτελεί μία λέξη η οποία σήμερα χρησιμοποιείται ευρέως και μάλιστα, σε διάφορα πλαίσια, ενώ αναφέρεται σε ένα δυσάρεστο συναισθήμα ή μία ψυχολογική κατάσταση η οποία προκαλεί δυσφορία στο άτομο και οφείλεται σε διάφορες αιτίες. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον σήμερα παρατηρείται στην επιστημονική κοινότητα όσον αφορά στο εργασιακό άγχος, καθώς σήμερα τα περισσότερα εργασιακά περιβάλλοντα παρουσιάζουν διάφορες αντιξοότητες που προκαλούν άγχος στους εργαζομένους (Ρούσσου, 2020).

Ένας από τους επαγγελματικούς χώρους στους οποίους συναντάται σε μεγάλο βαθμό το στοιχείο του άγχους είναι ο χώρος της εκπαίδευσης, χώρος ο οποίος θεωρείται ότι ο ίδιος περιλαμβάνει στρεσογόνους παράγοντες που επηρεάζουν τους εκπαιδευτικούς. Μάλιστα, αυτό θεωρείται ότι συμβαίνει επειδή το συγκεκριμένο επάγγελμα έχει ως αντικείμενο τον άνθρωπο και είναι ιδιαίτερα απαιτητικό, καθώς απαιτεί κατάθεση ψυχής και προκαλεί συναισθηματική πίεση (Antoniou et al., 2013; Ρούσσου, 2020). Ωστόσο, πέραν από το ίδιο το πλαίσιο και τη φύση του επαγγέλματος, κάποια ατομικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών είναι δυνατόν να επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο την εμφάνιση του εργασιακού τους άγχους. Το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών προκαλεί σε αυτούς διάφορα δυσάρεστα συναισθήματα, όπως λύπη, θυμό και απογοήτευση, με

αποτέλεσμα να επηρεάζει την ψυχική, αλλά και –κάποιες φορές –τη σωματική τους υγεία (Ρούσσου, 2020; Στάγια & Ιορδανίδης, 2014).

Τέλος, μία ακόμη έννοια η οποία πρόκειται να μας απασχολήσει στην παρούσα μελέτη είναι η αισιοδοξία (optimism). Η αισιοδοξία ως έννοια αναφέρεται σε ένα θετικό χαρακτηριστικό, το οποίο αφορά στην ευχάριστη και θετική αντιμετώπιση της πραγματικότητας και στην προσδοκία θετικών μελλοντικών εξελίξεων. Στο χώρο των παιδαγωγικών επιστημών, η αισιοδοξία αναφέρεται και ως «μη ρεαλιστική αισιοδοξία», ως μία πεποίθηση των εκπαιδευτικών ότι πρόκειται να βιώσουν περισσότερα θετικά γεγονότα και καταστάσεις από ό, τι είναι πιθανόν (Shepperd et al., 2013).

1.1.2 Θεωρητικός προβληματισμός

Η σημασία διερεύνησης του συγκεκριμένου θέματος είναι μεγάλη για πολλούς λόγους. Η επιλογή του έγινε μετά από μεγάλο προβληματισμό πάνω στο θέμα του ρόλου του σύγχρονου εκπαιδευτικού και των απαιτήσεων του επαγγέλματός του, οι οποίες είναι συνεχώς αυξανόμενες. Έτσι, ο ρόλος του καθίσταται πολυδιάστατος, απαιτητικός και δύσκολος, ενώ απαιτεί διάφορα προσόντα και δεξιότητες, εγκυμονεί μάλιστα και πολλούς κινδύνους (Πασιαρδής, 2014).

Σήμερα, οι αλλαγές και οι εξελίξεις που έχουν συντελεστεί στο χώρο της εκπαίδευσης είναι μεγάλες και ραγδαίες, κάτι που οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, όπως οι μεγάλες εξελίξεις και ανακαλύψεις των παιδαγωγικών επιστημών, η πρόοδος της ερευνητικής δραστηριότητας, οι γενικότερες κοινωνικές αλλαγές σε παγκόσμιο επίπεδο, καθώς και οι διάφορες κρίσεις τις οποίες διέρχεται ο χώρος της εκπαίδευσης. Όλες αυτές οι συνθήκες και οι εξελίξεις έχουν μεταβάλει σημαντικά και τον ρόλο του εκπαιδευτικού, καθιστώντας τον περισσότερο σύνθετο και απαιτητικό, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις και δυσκολίες κατά την άσκηση του έργου του (Μαυρογιώργος, 2007; Μπουζάκης, 2005).

Ο σύγχρονος εκπαιδευτικός, αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις και τις δυσκολίες αυτές, είναι δυνατόν είτε να ανταπεξέρχεται αποτελεσματικά είτε όχι, ανάλογα με τον τρόπο διαχείρισης των καταστάσεων, αλλά και με των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς του. Κάποια από τα χαρακτηριστικά αυτά τα οποία επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού κατά την άσκηση του έργου του είναι η ανθεκτικότητα, το άγχος και η αισιοδοξία, χαρακτηριστικά τα οποία εξετάζονται στην παρούσα μελέτη.

Η ανθεκτικότητα, όπως έχει ήδη αναφερθεί παραπάνω, αφορά στη δυνατότητα των ανθρώπων να προσαρμόζονται σε ένα περιβάλλον παρά τις δυσχέρειες. Οι εκπαιδευτικοί σήμερα αντιμετωπίζουν διάφορες δυσχέρειες λόγω των συνεχών μεταβολών στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, στις οποίες καλούνται να προσαρμοστούν, των διάφορων προβλημάτων που παρατηρούνται στον χώρο της εκπαίδευσης, αλλά και των μεγάλων απαιτήσεων που έχει το επάγγελμά τους. Έτσι, έχουν ανάγκη να οικοδομήσουν και να ενισχύσουν την – ψυχική – τους κυρίως ανθεκτικότητα, η οποία αποτελεί ένα σημαντικό προσόν για εκείνους, καθώς μπορεί να συμβάλει στην αύξηση των επιδόσεων και της αποτελεσματικότητάς τους, αλλά και στην επαγγελματική τους ικανοποίηση (Brouskeli et al., 2018; Day & Gu, 2013).

Η έλλειψη ψυχικής ανθεκτικότητας είναι δυνατόν να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, ένας από τους σημαντικότερους από τους οποίους είναι το άγχος, το οποίο οι εκπαιδευτικοί βιώνουν σε υψηλά επίπεδα λόγω των μεγάλων απαιτήσεων και ευθυνών που έχει των επάγγελμά τους. Μάλιστα, το άγχος αυτό, όταν είναι ιδιαίτερα έντονο, αλλά και χρόνιο, είναι δυνατόν να οδηγήσει σε μία ιδιαίτερα οδυνηρή κατάσταση, στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών, η οποία μπορεί να έχει ιδιαίτερα αρνητικές συνέπειες για εκείνους σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο (Ρούσσου, 2020; Στάγια & Ιορδανίδης, 2014). Η αισιοδοξία είναι μία ακόμη ψυχική κατάσταση στην οποία μπορεί να περιέρχονται οι εκπαιδευτικοί όταν πιστεύουν ότι είναι δυνατόν να έχουν λιγότερο αρνητικά μελλοντικά βιώματα, κάτι που μπορεί να μην είναι ρεαλιστικό και, επομένως να επηρεάζει τη λήψη των αποφάσεών τους, με αποτελέσματα τόσο θετικά όσο και αρνητικά (Shepperd et al., 2013).

Όσον αφορά στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, ο προβληματισμός μας είναι μεγάλος, καθώς θεωρούμε ότι στο σύγχρονο ελληνικό σχολείο, υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου, οι οποίοι είναι δυνατόν να εμποδίζουν την ανάπτυξή της ή και να την υπονομεύουν. Κάποιοι από αυτούς είναι οι διάφορες κρίσεις που διέρχεται ο χώρος της εκπαίδευσης και, γενικότερα, η ελληνική κοινωνία, σε επίπεδο οικονομικό και κοινωνικό, λόγω της πρόσφατης οικονομικής ύφεσης, αλλά και της πιο πρόσφατης κρίσης λόγω της πανδημίας του Covid – 19. Κάποιοι άλλοι παράγοντες είναι οι ραγδαίες εξελίξεις στη σύγχρονη εκπαίδευση με τις οποίες το ελληνικό σχολείο δυσκολεύεται να συμβαδίσει και με τις οποίες οι εκπαιδευτικοί καλούνται να προσαρμοστούν. Οι ίδιοι παράγοντες θεωρούμε ότι αυξάνουν και τα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών στη χώρα μας, καθώς και άλλα

προβλήματα που μπορεί οι ίδιοι να αντιμετωπίζουν λόγω οικονομικών και κοινωνικών προβλημάτων, καθώς και λόγω του τρόπου λειτουργίας του εκπαιδευτικού συστήματος.

1.2 Βιβλιογραφική επισκόπηση

Η ενότητα αυτή αποτελεί την επισκόπηση της βιβλιογραφίας πάνω στα θέματα της ψυχικής ανθεκτικότητας, του άγχους και της αισιοδοξίας των εκπαιδευτικών. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται συναφείς έρευνες που έχουν ήδη πραγματοποιηθεί ώστε να ελεγχθεί η ήδη υπάρχουσα γνώση, αλλά και να εντοπιστούν τυχόν ερευνητικά κενά που μπορεί να υπάρχουν.

1.2.1 Έρευνες σχετικά με την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών

Η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών αποτελεί ένα θέμα το οποίο σήμερα διερευνάται όλο και περισσότερο από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα. Η Ρούμπου (2021) ασχολήθηκε με την ψυχική ανθεκτικότητα στην εκπαίδευση, αντιλαμβανόμενη τον όρο ως θετική ψυχική και κοινωνική προσαρμογή σε ατομικό ή συλλογικό επίπεδο απέναντι στη δυσχέρεια ή στην τραυματική κατάσταση. Σκοπός της μελέτης της ήταν η παρουσίαση ενός θεωρητικού πλαισίου για την ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς και η διατύπωση προτάσεων για ένα πλαίσιο δράσης, ώστε να προαχθεί η ψυχική ανθεκτικότητα σε όσους εμπλέκονται στη διαδικασία της εκπαίδευσης. Η χρησιμότητα μίας τέτοιας έρευνας είναι μεγάλη για όλους, κυρίως όμως για τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι βρίσκονται συνεχώς αντιμέτωποι με μεγάλες αλλαγές και προκλήσεις, στις οποίες καλούνται να προσαρμοστούν και να ανταπεξέλθουν.

Στη μελέτη των Kangas-Dick & O' Shaughnessy (2020), πραγματοποιείται συζήτηση και εκφράζονται προβληματισμοί και σχετικά με την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και με τον ρόλο τον οποίο φαίνεται να διαδραματίζει στην πρόληψη της ψυχολογικής φθοράς και της εξουθένωσής τους και της υποβάθμισης της σχολικής εκπαίδευσης. Μέσα από την αξιοποίηση ενός βιο-οικολογικού μοντέλου, οι ερευνητές εξετάζουν τους προστατευτικούς παράγοντες και τους παράγοντες κινδύνου οι οποίοι προωθούν ή αναστέλλουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Επίσης, επιχειρούν μία ανασκόπηση της βιβλιογραφίας με σχετικές παρεμβάσεις που έχουν διενεργηθεί – πειραματικές μελέτες και πρακτικά προγράμματα – όσον αφορά στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Μέσα από τη συγκεκριμένη μελέτη, προέκυψε ότι υπάρχουν μεμονωμένοι προστατευτικοί παράγοντες που προάγουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, ωστόσο,

ακόμη πιο αποτελεσματικά είναι τα διάφορα προγράμματα και οι παρεμβάσεις ανθεκτικότητας που λαμβάνουν χώρα σε σχολικό επίπεδο και έχουν συνεργατικό χαρακτήρα.

Η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, η οποία κυρίως αναφέρεται ως ψυχική ανθεκτικότητα, όπως είναι φυσικό, αποτελεί ένα χαρακτηριστικό της ιδιοσυγκρασίας των εκπαιδευτικών, η μέτρηση του οποίου είναι δύσκολη και προβληματική, ωστόσο, ερευνητές όπως οι Ainsworth & Oldfield (2019) επιχείρησαν να τη μετρήσουν και να την αποτυπώσουν ως ένα ποσοτικό μέγεθος, με βάση τους παράγοντες οι οποίοι την επηρεάζουν. Μέσα από τις μετρήσεις που πραγματοποίησαν, βρέθηκαν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της εργασιακής ικανοποίησης, της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ευημερίας, στοιχείων που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Επίσης, βασικό συμπέρασμα το οποίο προέκυψε από την έρευνά τους ήταν το γεγονός ότι η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών είναι δυνατόν να αναπτυχθεί περαιτέρω, μέσα από τη συνεχή βελτίωση του εργασιακού τους περιβάλλοντος.

Οι Brouskeli et al. (2018) ασχολήθηκαν με την ανθεκτικότητα και την επαγγελματική ευημερία των εκπαιδευτικών της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα, σε σκοπό να συνδέσουν τα χαρακτηριστικά αυτά με διάφορα δημογραφικά στοιχεία των εκπαιδευτικών, με χαρακτηριστικά των σχολείων, καθώς και να καθορίσουν τη σχέση των δύο αυτών στοιχείων μεταξύ τους. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε συγκεκριμένη κλίμακα μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Κάποιοι από τους παράγοντες που έδειξαν να την επηρεάζουν είναι ο βαθμός αστικοποίησης του σχολείου, καθώς και η επιστημονική εξειδίκευση των εκπαιδευτικών, ενώ ένα βασικό συμπέρασμα είναι ότι η έρευνα τους θα μπορούσε να αξιοποιηθεί στη βελτίωση της ανθεκτικότητας και της ευημερίας, και, κατ' επέκταση, του γενικότερου έργου των εκπαιδευτικών.

Η Κουδινγκέλη (2017) ασχολήθηκε με τη σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Σκοπός της ήταν να μελετήσει θέματα που αφορούν στο εργασιακό στρες που οδηγεί στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών και να εξετάσει τη δυνατότητα διαχείρισής του υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας, επικεντρώνοντας στα θετικά συναισθήματα που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί έναντι των αρνητικών, μέσα από την ανάπτυξη της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Στην έρευνα συμμετείχαν εκπαιδευτικοί από δημοτικά σχολεία της Αττικής, οι οποίοι υποβλήθηκαν σε δοκιμασίες με την αξιοποίηση ψυχομετρικών

εργαλείων. Ένα από τα βασικά συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα είναι το γεγονός ότι η ψυχική ανθεκτικότητα οικοδομείται ή ενισχύεται μέσα από τα θετικά συναισθήματα και την αυτό-αποτελεσματικότητα.

Οι Aburn et al. (2016) επιχείρησαν μία συστηματική ανασκόπηση των εμπειρικών ερευνών σχετικά με τη φύση και τη σημασία της ανθεκτικότητας, κυρίως στον ψυχικό τομέα, με σκοπό τη διατύπωση ολοκληρωμένων και αποδεκτών ορισμών. Η αφορμή για την επιλογή του θέματος αυτού προς διερεύνηση είναι ο λόγος ότι αυτό εξετάζεται όλο και περισσότερο, ώστε να περιγράψει και να εξηγήσει την πολυπλοκότητα των ατομικών και συλλογικών αντιδράσεων των ανθρώπων που βρίσκονται σε τραυματικές και δύσκολες καταστάσεις. Πρόκειται για ανασκόπηση της εμπειρικής βιβλιογραφίας, κατά την οποία αξιοποιήθηκαν πηγές από το χώρο των επιστημών υγείας και, κυρίως, της νοσηλευτικής. Μέσα από τη συγκριτική ανάλυση των αποτελεσμάτων, προέκυψε ότι δεν υπάρχει κάποιος καθολικός ορισμός της ανθεκτικότητας, ωστόσο, υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά που εντοπίζουν οι ερευνητές, τα οποία περιγράφονται μέσα από τις έννοιες της υπέρβασης, της προσαρμογής, της δυναμικής διαδικασίας και της ψυχικής ασθένειας. Έτσι, οι ερευνητές κατέληξαν ότι χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση των διάφορων διαστάσεων που αφορούν στο θέμα της ανθεκτικότητας.

Οι Papatraianou & Le Cornu (2014) διεξήγαγαν έρευνα με βασικό προβληματισμό τους τον ρόλο των προσωπικών και επαγγελματικών σχέσεων στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών κατά τα πρώτα χρόνια της σταδιοδρομίας τους. Με βάση τους ερευνητές, κάποιοι από τους σημαντικότερους παράγοντες που θεωρούνται ότι ενισχύουν την ανθεκτικότητα αυτή είναι η ένταξη, η καθοδήγηση και η επαγγελματική ανάπτυξη των νέων εκπαιδευτικών. Τέτοιου είδους διαδικασίες είναι επίσημες, ωστόσο, υπάρχουν και άλλες, άτυπες διαδικασίες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα, οι οποίες όμως είναι περισσότερο ασαφείς και αφορούν σε διαπροσωπικές σχέσεις, προσωπικού και επαγγελματικού χαρακτήρα. Η εν λόγω έρευνα δίνει μεγάλη σημασία στα δίκτυα των σχέσεων αυτών, ενώ καταλήγει ότι είναι ανάγκη να γίνει περαιτέρω διερεύνηση του ρόλου τους στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των νέων εκπαιδευτικών, μέσα από ακόμη περισσότερες έρευνες.

Οι Sarker & Fletcher (2013) διερεύνησαν το ζήτημα της ψυχικής ανθεκτικότητας στο χώρο του αθλητισμού και, πιο συγκεκριμένα, τους τρόπους με τους οποίους αυτή είναι δυνατόν να μετρηθεί. Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα απαραίτητο χαρακτηριστικό για τους αθλητές, καθώς αυτοί καλούνται συνεχώς να αντέχουν ένα ευρύ φάσμα πιέσεων,

ώστε να είναι αποτελεσματικοί και να διατηρούν υψηλές επιδόσεις. Για να κατανοηθεί εις βάθος αυτό το χαρακτηριστικό, είναι σημαντικό να αναπτυχθεί κάποιο μέτρο της ανθεκτικότητας και, για το λόγο αυτό, η έρευνα αυτή εξετάζει ψυχομετρικά ζητήματα και αναζητά τις επιπτώσεις της ανθεκτικότητας στην ψυχολογία των αθλητών. Οι τρεις βασικές δεξιότητες που εξετάζονται στην έρευνα αυτή αφορούν στις αντιξοότητες στον αθλητισμό, στη θετική προσαρμογή και στους προστατευτικούς παράγοντες. Μετά τη διερεύνηση των τριών αυτών παραμέτρων, διατυπώνονται συστάσεις προς τους ερευνητές της αθλητικής ψυχολογίας για την ανάπτυξη μέτρων της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Οι Day & Gu (2013) στη μελέτη τους, συνδέουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών με την ανθεκτικότητα των σχολείων και, γενικότερα, με την ποιότητα της ίδιας της εκπαίδευσης. Οι σύγχρονοι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις και μεταβολές στο χώρο εργασίας τους στις οποίες θα πρέπει να προσαρμόζονται αποτελεσματικά, δρώντας μάλιστα μέσα σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο και εξελισσόμενο περιβάλλον. Έτσι, αποτελεί για αυτούς πρόκληση να συνεχίζουν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στο εκπαιδευτικό τους έργο, διασφαλίζοντας την ποιότητά του, αλλά και την επαγγελματική τους ικανοποίηση. Η μελέτη αυτή συζητά διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και τις επιπτώσεις της στην ίδια της ποιότητα της σύγχρονης εκπαίδευσης.

Όπως είναι, λοιπόν, δυνατόν να διαπιστώσει κανείς μέσα από τις παραπάνω έρευνες, η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα μέγεθος το οποίο απασχολεί σε μεγάλο βαθμό την επιστημονική κοινότητα, καθώς αναφέρεται στο βαθμό της θετικής προσαρμογής των εκπαιδευτικών στο εργασιακό τους περιβάλλον. Στο κέντρο του ερευνητικού ενδιαφέροντος βρίσκονται, κατά τα τελευταία χρόνια, οι παράγοντες εκείνοι οι οποίοι την επηρεάζουν θετικά, με άλλα λόγια, την βοηθούν να οικοδομηθεί ή να ενισχυθεί, αλλά και αρνητικά, δηλαδή αυτοί που την εμποδίζουν να αναπτυχθεί. Οι παράγοντες οι οποίοι ενισχύουν την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών φαίνεται πως, κατά το μεγαλύτερο μέρος τους, συνδέονται με το εργασιακό περιβάλλον των εκπαιδευτικών, ωστόσο, υπάρχουν και άλλοι οι οποίοι είναι συνδεδεμένοι με την ιδιοσυγκρασία τους.

Κάποιες ακόμη διαστάσεις όσον αφορά στην ψυχική ανθεκτικότητα οι οποίες μελετήθηκαν στις παραπάνω έρευνες αφορούν στις συνέπειες του φαινομένου, καθώς και στις στρατηγικές ανάπτυξής της. Η ψυχικής ανθεκτικότητα αποτελεί ένα χαρακτηριστικό το οποίο αναπτύσσεται μέσα από συγκεκριμένες διαδικασίες και είναι δυνατόν να

βελτιώνεται με το πέρασμα του χρόνου, βελτιώνοντας παράλληλα τόσο την ψυχολογία των εκπαιδευτικών όσο και το εκπαιδευτικό τους έργο. Γενικότερα, είναι συνδεδεμένη με την επαγγελματική ικανοποίηση, την επαγγελματική ανάπτυξη και τις υψηλές επιδόσεις, γενικότερα, την αποτελεσματικότητα στον επαγγελματικό, αλλά και τον προσωπικό τομέα. Για το λόγο αυτό, σήμερα, περισσότερο από ποτέ, οι ερευνητές αναζητούν αποτελεσματικές στρατηγικές για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών.

1.2.2 Έρευνες σχετικά με το άγχος των εκπαιδευτικών

Το εργασιακό άγχος αποτελεί ένα μεγάλο κεφάλαιο το οποίο σήμερα διερευνάται από τις διάφορες κοινωνικές επιστήμες και τις επιστήμες υγείας. Πρόκειται για άγχος το οποίο συναντάται στον επαγγελματικό τομέα σε διάφορους τομείς και έχει διάφορες επιπτώσεις, ενώ η αιτιολογία του ποικίλλει. Στην παρούσα ενότητα, εξετάζονται έρευνες οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί και ασχολούνται με το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών σε διάφορα πλαίσια και περιστάσεις.

Η Ρούσσου (2020) μελέτησε το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών, δεδομένου ότι αυτό σήμερα αποτελεί ζήτημα αυξημένης σημασίας σε όλους τους εργασιακούς τομείς και ιδιαίτερα σε εκείνον της εκπαίδευσης, αφού επιφέρει ιδιαίτερα αρνητικές συνέπειες τόσο στον ίδιο τον επαγγελματία όσο και στην ποιότητα της εργασίας του. Το γεγονός ότι το επάγγελμα του εκπαιδευτικού αναφέρεται και θεωρείται λειτούργημα αποτελεί ένα βασικό στοιχείο για τη μεγάλη του σημασία, κάτι το οποίο αναδεικνύει τις μεγάλες του απαιτήσεις και ευθύνες που υπάρχουν και, κατ' επέκταση, και το μεγάλο άγχος που μπορεί να προκαλεί στον ίδιο τον εκπαιδευτικό. Μάλιστα, ενώ ο ρόλος του εκπαιδευτικού αναβαθμίζεται, το ίδιο το επάγγελμα φαίνεται να υποβαθμίζεται, γεγονός το οποίο αυξάνει το εργασιακό του άγχος. Έτσι, το άγχος αυτό, είναι δυνατόν να οδηγήσει σε ιδιαίτερα δυσάρεστες καταστάσεις, όπως η χαμηλή επίδοση, η επαγγελματική εξουθένωση, ακόμη και η εγκατάλειψη του εν λόγω επαγγέλματος. Επομένως, σήμερα αποτελεί πρόκληση η διαμόρφωση ενός εργασιακού περιβάλλοντος για τους εκπαιδευτικούς το οποίο θα είναι απαλλαγμένο, όσο αυτό είναι εφικτό, από αγχογόνους παράγοντες, ώστε, όχι μόνον οι εκπαιδευτικοί να ασκούν το έργο τους όσο το δυνατόν αποτελεσματικότερα, αλλά να εξασφαλίζεται και η μεγαλύτερη δυνατή ποιότητα στην εκπαίδευση γενικότερα.

Οι Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης (2017) διεξήγαγαν έρευνα όπου μελέτησαν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης και το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Πρόκειται για μία μελέτη περίπτωσης των εκπαιδευτικών της

περιφέρειας της Δυτικής Θεσσαλονίκης, με σκοπό τη διερεύνηση των πηγών και των επιπέδων του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και των μεταξύ τους συσχετισμών. Με βάση τα αποτελέσματα, οι εκπαιδευτικοί οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα είχαν μέτρια επίπεδα εργασιακού άγχους, καθώς και χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Ωστόσο, οι γυναίκες παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα από τους άνδρες, ενώ, σε γενικές γραμμές, οι στρεσογόνοι παράγοντες σχετίστηκαν θετικά με τη συναισθηματική εξουθένωση. Τέλος, διαπιστώθηκε ότι το άγχος και η εξουθένωση σχετίζονται τόσο με ατομικούς όσο και με κοινωνικούς παράγοντες.

Οι Κάμτσιος & Λώλης (2016) διεξήγαγαν έρευνα προβληματιζόμενοι κατά πόσον οι Έλληνες εκπαιδευτικοί βιώνουν το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης και σε ποιο βαθμό το επηρεάζουν τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά και οι καθημερινοί στρεσογόνοι παράγοντες. Η έρευνα διεξήχθη σε μία εποχή οικονομικής κρίσης και εντατικοποίησης της αξιολόγησης των εκπαιδευτικών, ενώ σε αυτή συμμετείχαν εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τα εξεταζόμενα θέματα. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας, η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών αποτελεί γεγονός, καθώς αυτοί βιώνουν μεγάλη συναισθηματική εξάντληση και υφίστανται σημαντικά ποσοστά αποπροσωποποίησης. Ωστόσο, διαφορές παρατηρήθηκαν σε σχέση με διάφορα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και σε σχέση με διαφορετικά καθημερινά στρεσογόνα ερεθίσματα.

Οι Στάγια & Ιορδανίδης (2014) διερεύνησαν το επαγγελματικό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης, κατά την οποία όλοι οι τομείς της κοινωνίας, μεταξύ αυτών και εκείνος της εκπαίδευσης, αντιμετώπισαν μεγάλες δυσκολίες. Στην έρευνα συμμετείχαν εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ενώ διερευνήθηκαν τα επίπεδα του επαγγελματικού άγχους, της επαγγελματικής εξουθένωσης και των οικονομικών δυσκολιών τους. Επίσης, αναζητήθηκαν οι σχέσεις μεταξύ των συγκεκριμένων μεταβλητών, μέσα από την αξιοποίηση συγκεκριμένων ερευνητικών εργαλείων. Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα της έρευνας ήταν ότι τα οικονομικά προβλήματα, τα οποία έχουν αυξηθεί σε μεγάλο βαθμό κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα, έχουν συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην αύξηση του επαγγελματικού άγχους των εκπαιδευτικών, κυρίως στους νεότερους από αυτούς και στις γυναίκες.

Οι Pepe & Addimando (2013) επιχείρησαν μία συγκριτική έρευνα σχετικά με το επαγγελματικό άγχος ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς της γενικής και της ειδικής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στη Βόρεια Ιταλία. Στην ιταλική εκπαίδευση, οι μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είναι ενταγμένοι στο γενικό σχολείο και δέχονται τις υπηρεσίες των εκπαιδευτικών τόσο της γενικής όσο και της ειδικής εκπαίδευσης. Ωστόσο, αποτελεί ζητούμενο να διερευνάται το ζήτημα του εργασιακού άγχους των εκπαιδευτικών των δύο αυτών χώρων, καθώς, όπως είναι εύλογο, τα επίπεδά του διαφέρουν. Οι διαφορές αυτές οφείλονται τόσο στις διαφορετικές απαιτήσεις του έργου των εκπαιδευτικών όσο και στο βαθμό της προκλητικής συμπεριφοράς των μαθητών, ανάλογα με τις διαφορετικές ανάγκες και το διαφορετικό κλινικό προφίλ τους.

Οι Antoniou et al. (2013) διερεύνησαν το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς και τον ρόλο των οποίων διαδραματίζουν οι διάφορες στρατηγικές οι οποίες προτείνονται για την αντιμετώπισή του. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητές μελέτησαν τα επίπεδα του εργασιακού στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης (burn out), με σκοπό τη μελέτη των στρατηγικών αντιμετώπισης και της μεταξύ τους σχέσης. Στην εν λόγω έρευνα συμμετείχαν εκπαιδευτικοί από δημόσια σχολεία της Αττικής, οι οποίοι υποβλήθηκαν σε δοκιμασίες, ώστε να συγκεντρωθούν τα απαιτούμενα δεδομένα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, βιώνουν υψηλότερα επίπεδα εργασιακού άγχους, σε σχέση με εκείνους της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ενώ ακόμη, τα επίπεδα άγχους είναι περισσότερο υψηλά στις γυναίκες, γεγονός το οποίο επηρεάζει αρνητικά τις επιδόσεις τους. Όσον αφορά στην αντιμετώπιση του άγχους, ιδιαίτερα αποτελεσματικές θεωρούνται οι ορθολογικές συμπεριφορές και στρατηγικές.

Οι Adeniyi et al. (2010) διερεύνησαν τις αιτίες του εργασιακού άγχους των ειδικών παιδαγωγών σε επιλεγμένα ειδικά και γενικά σχολεία της Νιγηρίας. Αφετηρία τους ήταν η παραδοχή ότι η αποτελεσματικότητα σε κάθε εργασία εξαρτάται από την ψυχολογική ευημερία και την επαγγελματική ικανοποίηση, η οποία πηγάζει από παράγοντες, όπως το ευρύτερο εργασιακό περιβάλλον, οι διαπροσωπικές σχέσεις εντός αυτού, η επικοινωνία μεταξύ των εργαζομένων, ο φόρτος εργασίας και η αμοιβή. Ο σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση των αιτιών του εργασιακού άγχους, ενώ σε αυτή συμμετείχαν ειδικοί παιδαγωγοί από διάφορα σχολεία της Νιγηρίας. Σε αυτούς διαπιστώθηκαν επίπεδα μέτριου, αλλά και ακραίου άγχους. Τα ευρήματα έδειξαν ότι υπάρχει ανάγκη αναθεώρησης της

γενικότερης κατάστασης των εκπαιδευτικών υπηρεσιών, των εγκαταστάσεων των σχολείων, καθώς και ανάγκη κάλυψης των εκπαιδευτικών αναγκών στα ειδικά και γενικά σχολεία της Νιγηρίας, με βάση τις ανάγκες τόσο των παιδαγωγών όσο και των μαθητών.

Ο Kokkinos (2007) μελέτησε τους παράγοντες που προκαλούν εργασιακό άγχος, σε σχέση με την προσωπικότητα και την επαγγελματική εξουθένωση σε δασκάλους του δημοτικού σχολείου, ορμώμενος από το γεγονός ότι το επάγγελμα του εκπαιδευτικού περιλαμβάνει υψηλά επίπεδα χρόνιου άγχους, τα οποία συχνά οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση. Η εν λόγω μελέτη, εκτός από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που σχετίζονται με το εργασιακό πλαίσιο των εκπαιδευτικών, μελετά και τους παράγοντες εκείνους που αφορούν στην προσωπικότητα, επομένως αποτελεί μία συγχρονική μελέτη. Σε αυτή συμμετείχαν εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από σχολεία της Κύπρου. Με βάση τα ευρήματα, η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών συνδέεται τόσο με στρεσογόνους επαγγελματικούς παράγοντες όσο και με χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, επομένως, πέραν από το ευρύτερο εργασιακό περιβάλλον, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψιν και παράγοντες ατομικοί.

Η Μούζουρα (2005) ασχολήθηκε με τις πηγές και την αντιμετώπιση του επαγγελματικού και του συναισθηματικού φόρτου των εκπαιδευτικών και, πιο συγκεκριμένα, επιχείρησε να πραγματοποιήσει μία σύνδεση μεταξύ των ατομικών και των κοινωνικών συνθηκών που προκαλούν ένταση. Στην έρευνα συμμετείχαν εκπαιδευτικοί δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από πολλές περιοχές της Ελλάδας, οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τα εξεταζόμενα θέματα. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδείχθηκαν χρήσιμα όσον αφορά στις πηγές του επαγγελματικού στρες, σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο, στις διαφορές που παρατηρούνται ανάμεσα στα δύο φύλα, καθώς και σε άλλες, ειδικότερες διαστάσεις που αφορούν στα εξεταζόμενα θέματα. Εν τέλει, η εν λόγω μελέτη, θέτει προβληματισμούς για περαιτέρω διερεύνηση.

Το εργασιακό άγχος αποτελεί ένα θέμα το οποίο εγείρει μεγάλους προβληματισμούς στους ερευνητές, όχι μόνο σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς, αλλά σε σχέση με τους εργαζόμενους σε διάφορους τομείς. Οι περισσότερες έρευνες οι οποίες μελετήθηκαν συνδέουν το εργασιακό άγχος με την επαγγελματική εξουθένωση, η οποία αποτελεί μία βασική του συνέπεια, όταν αυτό είναι χρόνιο και εξαντλητικό. Το επαγγελματικό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση είναι ιδιαίτερα συνήθη φαινόμενα στο χώρο της εκπαίδευσης, δεδομένου ότι αυτή σήμερα αποτελεί ένα πεδίο όπου υπάρχουν μεγάλες προκλήσεις και όλο και περισσότερο αυξανόμενες απαιτήσεις. Οι συνέπειες του εργασιακού άγχους είναι

σοβαρές και αφορούν στη μείωση της επαγγελματικής επίδοσης των εκπαιδευτικών και, κατ' επέκταση, την επιδείνωση της ποιότητας του εκπαιδευτικού τους έργου, καθώς και στην υποβάθμιση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Επίσης, το επαγγελματικό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση συμβάλλουν στην υπονόμηση της επαγγελματικής τους ικανοποίησης.

1.2.3 Έρευνες σχετικά με την αισιοδοξία των εκπαιδευτικών

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό των εκπαιδευτικών το οποίο απασχολεί την παγκόσμια ερευνητική κοινότητα είναι η αισιοδοξία η οποία αφορά στη θετική αντιμετώπιση της πραγματικότητας και στην προσδοκία θετικών μελλοντικών εξελίξεων στο επαγγελματικό τομέα και γενικότερα. Πρόκειται για ένα ζήτημα το οποίο έχει μελετηθεί σε μικρότερο βαθμό σε σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα και το επαγγελματικό άγχος, ωστόσο, στην παρούσα ενότητα, παρατίθενται κάποιες έρευνες οι οποίες έχουν διεξαχθεί σχετικά με αυτό.

Οι Dong & Xu (2022) επιχείρησαν μία σύντομη ανασκόπηση σχετικά με τον ρόλο της αισιοδοξίας και της αφοσίωσης των εκπαιδευτικών της αγγλικής γλώσσας στην εργασιακή τους δέσμευση. Η θεωρητική τους αφορμή ήταν το γεγονός ότι οι συναισθηματικές καταστάσεις, όπως η αισιοδοξία και η δέσμευση θεωρείται εδώ και χρόνια ότι επιδρούν σημαντικά στην εκπαίδευση της ξένης γλώσσας και ότι, ενώ έχουν πραγματοποιηθεί σημαντικές έρευνες για τις καταστάσεις αυτές των εκπαιδευτικών, ωστόσο, έχουν αγνοηθεί οι αλληλεπιδράσεις τους με την επαγγελματική δέσμευση των εκπαιδευτικών. Έτσι, μέσα από την εν λόγω μελέτη, οι ερευνητές επιχείρησαν να παρουσιάσουν εννοιολογικούς ορισμούς που σχετίζονται με το συγκεκριμένο θέμα, καθώς και να μελετήσουν τις επιπτώσεις της αισιοδοξίας και της αφοσίωσης των εκπαιδευτικών στην ακαδημαϊκή τους απόδοση. Επίσης, οι ερευνητές επεσήμαναν τα ερευνητικά κενά που εντόπισαν, ώστε να πραγματοποιηθούν περαιτέρω έρευνες πάνω στο εν λόγω ζήτημα.

Η Γκούτζου (2021) μελέτησε τη μη ρεαλιστική αισιοδοξία των εκπαιδευτικών της ειδικής αγωγής ως διαμορφωτικό παράγοντα της στάσης τους απέναντι στο φαινόμενο της αναπηρίας και της αποτελεσματικότητας του διδακτικού τους έργου. Η μη ρεαλιστική αισιοδοξία αναφέρεται στην πίστη ότι είναι λιγότερο πιθανό να βιώσει κανείς αρνητικά γεγονότα σε σχέση με άλλους ανθρώπους. Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να μελετηθεί κατά πόσον η μη ρεαλιστική αισιοδοξία αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει τη στάση των ειδικών παιδαγωγών απέναντι στην αναπηρία, καθώς και την αποτελεσματικότητα του διδακτικού τους έργου. Η έρευνα είναι ποσοτική, στην οποία

συμμετείχαν ειδικοί παιδαγωγοί που εργάζονται σε γενικά και ειδικά σχολεία. Μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας, αναδείχθηκε το γεγονός ότι, σε γενικές γραμμές, οι εκπαιδευτικοί διακατέχονται από μη ρεαλιστική αισιοδοξία, γεγονός το οποίο πράγματι επιδρά στην αποτελεσματικότητα του διδακτικού τους έργου.

Οι Shepperd et al. (2015) διερεύνησαν τη μη ρεαλιστική αισιοδοξία, η οποία συχνά διακατέχει τους ανθρώπους όσον αφορά διάφορα γεγονότα τα οποία συνδέονται τόσο με την προσωπική όσο και με την επαγγελματική τους δραστηριότητα. Μέσα από την ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε, οι ερευνητές κατέληξαν ότι η μη ρεαλιστική αισιοδοξία είναι δυνατόν να λειτουργεί με διάφορους τρόπους, ωστόσο έχει συγκεκριμένα όρια. Οι λόγοι εμφάνισής της είναι ποικίλοι, ενώ επιφέρει συνέπειες τόσο στη συναισθηματική κατάσταση των ανθρώπων όσο και στις αποφάσεις τις οποίες αυτοί τελικά λαμβάνουν και τις συμπεριφορές που εκδηλώνουν.

Οι Shepperd et al. (2013) μελέτησαν τη διάσταση της μη ρεαλιστικής αισιοδοξίας, κάνοντας έναν απολογισμό των ερευνών που έχουν αναφερθεί στον όρο αυτό, κατά τις τρεις τελευταίες δεκαετίες. Πιο συγκεκριμένα, κατά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση η οποία πραγματοποιήθηκε, εντοπίστηκαν τέσσερις τύποι αισιοδοξίας, η μη ρεαλιστική απόλυτη αισιοδοξία σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο και η μη ρεαλιστική σχετική αισιοδοξία σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Από τους τύπους αυτούς, ο τελευταίος είναι αυτός που ελκύει τις περισσότερες κριτικές, ενώ, σε γενικές γραμμές, εγείρονται γενικότεροι προβληματισμοί για πολλές διαστάσεις του θέματος, καθώς αυτό χρειάζεται να μελετηθεί περαιτέρω.

Οι Sweeny & Shepperd (2010) διερεύνησαν τους κινδύνους της αισιοδοξίας και τα πλεονεκτήματα της απαισιοδοξίας, έχοντας έναν αρχικό προβληματισμό σχετικά με το αν η αισιοδοξία αποτελεί πάντοτε ένα θετικό χαρακτηριστικό και υποθέτοντας ότι τα οφέλη και οι κίνδυνοί της εξαρτώνται από τον παράγοντα του χρόνου. Μέσα από την έρευνα την οποία διεξήγαγαν, οι προβληματισμοί και οι υποθέσεις τους επιβεβαιώθηκαν και, επομένως, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι είναι δυνατόν οι άνθρωποι να διαχειρίζονται προληπτικά τις προσδοκίες τους με ορθολογικό τρόπο, ώστε να είναι σε θέση να αποφεύγουν τους κινδύνους τους οποίους εγκυμονεί η αισιοδοξία.

Μέσα από τις παραπάνω μελέτες, εξετάστηκε το χαρακτηριστικό της αισιοδοξίας ως μίας ψυχολογικής κατάστασης η οποία αναφέρεται στην προσδοκία θετικών μελλοντικών εξελίξεων από τους ανθρώπους. Το χαρακτηριστικό αυτό μελετάται σήμερα όλο και περισσότερο από τις επιστήμες της ψυχολογίας, όχι μόνο στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, αλλά σε ποικίλα πλαίσια και περιβάλλοντα, ενώ ιδιαίτερα δημοφιλής είναι ο

όρος της μη ρεαλιστικής ψυχολογίας, που αναφέρεται στην προσδοκία θετικών εξελίξεων οι οποίες μπορεί να μην έχουν κάποια συγκεκριμένη ορθολογική εξήγηση. Η αισιοδοξία δημιουργείται στους ανθρώπους εξαιτίας πολλών παραγόντων, ενώ είναι δυνατόν να επηρεάζει τη στάση, τη συμπεριφορά, καθώς και τη λήψη των αποφάσεών τους. Όσον αφορά τους εκπαιδευτικούς, μπορεί να φθάνει σε υψηλά επίπεδα και να επηρεάζει σημαντικά το εκπαιδευτικό τους έργο. Ωστόσο, παρατηρήθηκε ότι, όσον αφορά στο θέμα της αισιοδοξίας των εκπαιδευτικών η έρευνα είναι ακόμη ιδιαίτερα φτωχή, καθώς υπάρχουν σημαντικά κενά και, για το λόγο αυτό, θα πρέπει να εμπλουτιστεί περαιτέρω, ώστε να προκύψουν περισσότερα δεδομένα που θα προστεθούν στην ήδη υπάρχουσα γνώση.

2 Μεθοδολογικό πλαίσιο

Στο κεφάλαιο αυτό της εργασίας παρουσιάζεται και αναλύεται το μεθοδολογικό πλαίσιο της έρευνας. Αρχικά, διατυπώνονται ο ερευνητικός σκοπός, οι επιμέρους στόχοι, καθώς και τα ερωτήματα τα οποία θα πρέπει να απαντηθούν μέσα από τη διεξαγωγή της έρευνας. Στη συνέχεια, περιγράφονται αναλυτικά η ερευνητική προσέγγιση και η διαδικασία, τα ερευνητικά εργαλεία και οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων, ενώ αναφέρονται και άλλα θέματα που αφορούν στο δείγμα και τον τύπο της δειγματοληψίας, στην ερευνητική δεοντολογία και στους περιορισμούς της έρευνας. Η σημασία της περιγραφής του μεθοδολογικού πλαισίου είναι μεγάλη, καθώς, με τον τρόπο αυτό, διευκολύνεται η ανάγνωση, η ανάλυση και η κατανόηση των αποτελεσμάτων της έρευνας, ώστε να εξαχθούν και να κατανοηθούν και τα συμπεράσματα στα οποία αυτή καταλήγει (Cresswell, 2016).

2.1 Σκοπός, στόχοι και ερευνητικά ερωτήματα

Για την πραγματοποίηση οποιασδήποτε έρευνας, είναι απαραίτητη η διατύπωση ενός βασικού ερευνητικού σκοπού, ο οποίος θα καθοδηγεί τον ερευνητή και θα του δίνει τη βασική κατεύθυνση την οποία θα πρέπει να ακολουθήσει κατά τη διεξαγωγή της. Επίσης, είναι σημαντικό να διατυπωθούν κάποιοι επιμέρους στόχοι, οι οποίοι θα συντελέσουν στη διατύπωση των ερευνητικών ερωτημάτων που θα πρέπει να απαντηθούν μέσα από τη διεξαγωγή της έρευνας (Cresswell, 2016).

2.1.1 Σκοπός και επιμέρους στόχοι

Βασικός ερευνητικός σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξεταστεί ο βαθμός επίδρασης της ψυχικής ανθεκτικότητας, του επαγγελματικού άγχους και της αισιοδοξίας στις ζωές των εκπαιδευτικών. Αυτή ήταν και η βασική κατεύθυνση προς την οποία στράφηκε η ερευνήτρια κατά τη διεξαγωγή της έρευνας, πιο συγκεκριμένα, κατά τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων και κατά την εξαγωγή των συμπερασμάτων.

Πέραν από το βασικό ερευνητικό σκοπό, η εν λόγω έρευνα περιλαμβάνει και επιμέρους στόχους πάνω στους οποίους είναι βασισμένα και τα ερευνητικά ερωτήματα στα οποία θα πρέπει να απαντούν τα ευρήματά της. Οι επιμέρους στόχοι της είναι οι εξής:

- Η εξέταση των επιπτώσεων των δημογραφικών χαρακτηριστικών στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.

- Η εξέταση των επιπτώσεων των δημογραφικών χαρακτηριστικών στο εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών.
- Η εξέταση των επιπτώσεων των δημογραφικών χαρακτηριστικών στην αισιοδοξία των εκπαιδευτικών.
- Η συσχέτιση μεταξύ της ανθεκτικότητας, του άγχους και της αισιοδοξίας που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί.

2.1.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Κάθε έρευνα η οποία διεξάγεται θα πρέπει να απαντά σε συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα, μέσα από τα αποτελέσματα τα οποία εξάγονται. Τα ερωτήματα αυτά καθορίζονται από τους επιμέρους στόχους και περιορίζουν τις κινήσεις των ερευνητών ως προς την αναζήτηση, αλλά και την ταξινόμηση συγκεκριμένων πληροφοριών, ενώ η απάντησή τους συντελεί στον εμπλουτισμό της ήδη υπάρχουσας γνώσης (Cresswell, 2016).

Τα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία θα πρέπει να απαντηθούν μέσα από τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας είναι τα ακόλουθα:

1. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών και την ανθεκτικότητα;
2. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών και το άγχος;
3. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών και την αισιοδοξία;
4. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της ανθεκτικότητας, του άγχους και της αισιοδοξίας που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί;

2.2 Μεθοδολογία της έρευνας

Η ενότητα αυτή περιγράφει τη μεθοδολογία της παρούσας έρευνας, η οποία είναι πολύ σημαντική, καθώς παρουσιάζει αναλυτικά τον τρόπο σχεδιασμού και πραγματοποίησης της έρευνας, με άλλα λόγια, αναφέρεται στη γενική μεθοδολογική προσέγγιση, στις μεθόδους, τις τεχνικές, τα μέσα, τα υλικά και τις διαδικασίες που έχουν επιλεγεί ώστε να πραγματοποιηθεί η έρευνα (Δημητρόπουλος, 2004). Η χρησιμότητα της ενότητας αυτής έγκειται στο γεγονός ότι η έρευνα θα είναι περισσότερο κατανοητή ως προς τον σχεδιασμό της, ως προς τον τρόπο πραγματοποίησής της, ενώ ακόμη, θα είναι δυνατόν όσοι έχουν πρόσβαση σε αυτή να μπορούν να την αξιολογήσουν ως προς την αξιοπιστία και την εγκυρότητά της (Cresswell, 2016; Κυριαζή, 2011).

2.2.1 Ερευνητική προσέγγιση και ερευνητική διαδικασία

Η συγκεκριμένη έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε είναι ποσοτική. Πρόκειται για μία από τις δύο πιο συνήθεις ερευνητικές προσεγγίσεις στην εκπαιδευτική έρευνα, μαζί με την ποιοτική προσέγγιση. Η ποσοτική έρευνα αξιοποιείται συνήθως όταν πρόκειται να μελετήσει φαινόμενα που είναι μετρήσιμα και να συλλέξει αριθμητικά δεδομένα, κυρίως από ένα μεγάλο δείγμα, με σκοπό να γενικεύσει, όσο αυτό είναι εφικτό, τα ευρήματά της. Μάλιστα, η ποσοτική έρευνα, σε αντίθεση με την ποιοτική, υιοθετεί σε μεγάλο βαθμό τις μεθόδους των φυσικών επιστημών για τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων, καθώς εστιάζει σε γενικούς νόμους και εμπειρικούς κανόνες (Cresswell, 2016; Κυριαζή, 2011).

Βασικός σκοπός της ποσοτικής έρευνας είναι η ανακάλυψη των αιτιών για τις οποίες συμβαίνουν κάποια φαινόμενα και κάποιες αλλαγές, μέσα από τη χρήση και την αξιοποίηση αντικειμενικών μετρήσεων και αριθμητικών αναλύσεων. Ξεκινώντας από μία αφετηρία, ο ερευνητής αναμένει να γενικεύσει μέσα από τις μεθόδους τις οποίες χρησιμοποιεί. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να υπάρχει αντικειμενικότητα και να πραγματοποιείται συστηματικός έλεγχος των στοιχείων. Η συγκεκριμένη ποσοτική έρευνα είναι δειγματοληπτική (Babbie, 2011).

Η ερευνητική διαδικασία ακολουθεί συγκεκριμένα βήματα, τα οποία είναι τα ακόλουθα:

- Επιλογή του δείγματος των συμμετεχόντων στην έρευνα και διανομή του εργαλείου συλλογής των δεδομένων.
- Συλλογή των δεδομένων, ήτοι των απαντήσεων των συμμετεχόντων.
- Ανάλυση των δεδομένων.
- Παρουσίαση των αποτελεσμάτων.
- Ανάλυση και συζήτηση των αποτελεσμάτων.
- Εξαγωγή συμπερασμάτων.
- Διατύπωση προτάσεων για μελλοντική διερεύνηση.

2.2.2 Ερευνητικά εργαλεία και μέθοδοι συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων μίας έρευνας, είναι ανάγκη να αξιοποιηθούν ένα ή περισσότερα ερευνητικά εργαλεία και συγκεκριμένες μέθοδοι που θα θεωρηθούν κατάλληλες για την επίτευξη των σκοπών της έρευνας και για τη συλλογή των απαραίτητων δεδομένων.

Το ερευνητικό εργαλείο το οποίο αξιοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων στην παρούσα έρευνα είναι κλειστού τύπου ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλαμβάνει διαφορετικών ειδών ερωτήσεις. Οι πρώτες ερωτήσεις αφορούν σε δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, ενώ οι επόμενες αναφέρονται στις μεταβλητές που εξετάζονται στην έρευνα, ήτοι, στην ανθεκτικότητα, το άγχος και την αισιοδοξία των εκπαιδευτικών.

Για τη δημιουργία του ερωτηματολογίου, χρησιμοποιήθηκαν ενδεδειγμένες από τη διεθνή βιβλιογραφία κλίμακες. Η πρώτη κλίμακα ήταν η κλίμακα ανθεκτικότητας Connor – Davidson, η οποία προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από τους Ε. Δημητριάδου & Α. Σταλικά. Έπειτα, αξιοποιήθηκε η κλίμακα άγχους STAI (State-Trait Anxiety Inventory – Spielberg, 1970), η οποία προσαρμόστηκε για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Λιάκο και Γιαννίτση (1984). Τέλος, μία ακόμη κλίμακα η οποία αξιοποιήθηκε ήταν η κλίμακα μέτρησης της αισιοδοξίας (LOT – R), Τεστ προσανατολισμού της ζωής – Life Orientation Test (Scheier & Carver 1994).

2.2.3 Πληθυσμός, δείγμα και δειγματοληψία

Ο πληθυσμός από τον οποίο προέρχεται το δείγμα το οποίο συμμετείχε στην παρούσα έρευνα είναι οι εκπαιδευτικοί και των δύο φύλων που διδάσκουν σε σχολεία της Ελλάδας και προέρχονται από όλες τις βαθμίδες, ειδικότητες και ηλικιακές ομάδες.

Από τον πληθυσμό αυτό, επιλέχθηκε δείγμα 171 εκπαιδευτικών, εκ των οποίων οι 25 ήταν άνδρες και οι 144 γυναίκες. Όσον αφορά στην εκπαιδευτική βαθμίδα, στην έρευνα συμμετείχαν 31 νηπιαγωγοί, 41 δάσκαλοι δημοτικού, 15 καθηγητές γυμνασίου, 33 καθηγητές λυκείου, 3 καθηγητές πανεπιστημίου και 15 ειδικοί παιδαγωγοί, ενώ ακόμη 33 δεν ανήκουν σε κάποια από τις κατηγορίες αυτές.

Όσον αφορά στη δειγματοληψία, επιλέχθηκε τυχαίο δείγμα εκπαιδευτικών. Πιο συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκε έκκληση σε διάφορες σελίδες του διαδικτύου όπου συμμετέχουν εκπαιδευτικοί, ώστε να απαντήσει όποιος ήθελε και, με τον τρόπο αυτό, συγκεντρώθηκε το δείγμα των 171 εκπαιδευτικών.

2.2.4 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, τα δεδομένα της ποσοτικής έρευνας είναι αριθμητικά και, για το λόγο αυτό, η ανάλυσή τους θα πρέπει να γίνεται με τον κατάλληλο τρόπο. Έτσι, ως μέθοδος ανάλυσης των ποσοτικών δεδομένων επιλέχθηκε η περιγραφική ανάλυση, ενώ, στη

συνέχεια, με βάση το ίδιο σύστημα, ακολούθησε η επαγωγική ανάλυση. Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του συστήματος SPSS.

Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε μέσα από περιγραφή των απαντήσεων με λεκτικά δεδομένα και με παρουσίαση πινάκων, ενώ η σειρά των αποτελεσμάτων ακολούθησε τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου το οποίο χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων. Με τον τρόπο αυτό, εξασφαλίστηκε η συνοχή της παρουσίασης και της ανάλυσης των δεδομένων.

2.2.5 Ζητήματα δεοντολογίας και περιορισμοί της έρευνας

Σε κάθε έρευνα η οποία διεξάγεται, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψιν διάφοροι κανόνες της ερευνητικής δεοντολογίας, ώστε να εξασφαλίζεται η νομιμότητα και να προστατεύονται τα πνευματικά δικαιώματα των συμμετεχόντων. Επίσης, κάθε ερευνητής θα πρέπει να είναι προσεκτικός, ώστε να διασφαλίζει στο μέγιστο δυνατό βαθμό την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της έρευνάς του.

Όσον αφορά στην προστασία των πνευματικών δικαιωμάτων των συμμετεχόντων, η παρούσα έρευνα ακολουθεί τους κανόνες δεοντολογίας. Καταρχάς, τα ερωτηματολόγια τα οποία μοιράστηκαν και απαντήθηκαν είναι ανώνυμα, ενώ τα στοιχεία τα οποία συγκεντρώθηκαν αξιοποιήθηκαν μόνο για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί ενημερώθηκαν διεξοδικά όσον αφορά στο θέμα, στους στόχους και στη χρησιμότητα της έρευνας.

Όσον αφορά την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της έρευνας, ένα ιδιαίτερα θετικό στοιχείο που θα πρέπει να αναφερθεί είναι ο μεγάλος αριθμός του δείγματος των συμμετεχόντων. Επίσης, ακόμη ένα θετικό στοιχείο είναι το γεγονός ότι οι εκπαιδευτικοί οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα ανήκουν σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και σε διαφορετικές ειδικότητες και ηλικιακές ομάδες. Επιπλέον, πολύ θετικό για την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της έρευνας είναι το γεγονός ότι αξιοποιήθηκαν ποσοτικές μέθοδοι ανάλυσης των δεδομένων.

Παρόλα τα θετικά στοιχεία τα οποία αναφέρθηκαν, ωστόσο, θα πρέπει να γίνει αναφορά και σε κάποιους περιορισμούς οι οποίοι συναντήθηκαν κατά τη διεξαγωγή της εν λόγω έρευνας και είναι δυνατόν να υπονομεύουν ως έναν βαθμό την αξιοπιστία και εγκυρότητά της, αλλά και τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων της. Ένας από αυτούς είναι το γεγονός ότι το δείγμα δεν είναι αντιπροσωπευτικό ως προς τον παράγοντα του φύλου, καθώς οι γυναίκες οι οποίες συμμετείχαν είναι πολύ περισσότερες από τους

άνδρες. Ένας ακόμη περιορισμός που θα μπορούσαμε να αναφέρουμε είναι το γεγονός ότι κάποιοι εκπαιδευτικοί φάνηκαν απρόθυμοι να απαντήσουν σε κάποιες από τις ερωτήσεις που τους τέθηκαν.

3 Ερευνητικό μέρος

3.1 Περιγραφική Ανάλυση των αποτελεσμάτων

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας, είναι να εξεταστεί ο βαθμός επίδρασης του άγχους, της ανθεκτικότητας και της αισιοδοξίας στις ζωές των εκπαιδευτικών.

Αναλυτικότερα, από τον πίνακα 1 που ακολουθεί, φαίνεται ότι από τους 171 συμμετέχοντες στην έρευνα, οι 25 είναι άνδρες (14.6%) και οι 144 είναι γυναίκες (84.2%), με το 33.3% να ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία των «18-30», το 36.8% να ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία των «31-40», το 19.9% να ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία των «41-50», το 8.2% να ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία των «51-60», το 1.2% να ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία των «61-70» και το 0.6% να ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία των «άνω των 71». Σχετικά με το επάγγελμα των συμμετεχόντων, οι 31, δηλαδή το 18.1% είναι «Νηπιαγωγοί», οι 41, δηλαδή το 24% είναι «Εκπαιδευτικοί Δημοτικού», οι 15, δηλαδή το 8.8% είναι «Εκπαιδευτικοί Γυμνασίου», οι 33, δηλαδή το 19.3% είναι «Εκπαιδευτικοί Λυκείου», οι 3, δηλαδή το 1.8% είναι «Εκπαιδευτικοί Πανεπιστημίου», οι 15, δηλαδή το 8.8%, είναι «Εκπαιδευτικοί Ειδικού Σχολείου» και οι 33, δηλαδή το 19.3% ανήκουν στην κατηγορία «Άλλο». Σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα, οι 82, δηλαδή το 48.5% είναι «Άγαμος/η», οι 74, δηλαδή το 43.8% είναι «Έγγαμοι», οι 7, δηλαδή το 4.1% είναι «Χήροι/ες» και οι 6, δηλαδή το 3.6% είναι «Διαζευγμένοι/ες». Τέλος, στην ερώτηση «έχετε παιδιά;» οι 67, δηλαδή το 39.2% απάντησαν «Ναι», οι 100, δηλαδή το 58.5% απάντησαν «Όχι» και οι 4, δηλαδή το 2.3% απάντησαν «Δεν επιθυμώ να απαντήσω»

		N	%
Ηλικία	18-30	57	33.3%
	31-40	63	36.8%
	41-50	34	19.9%
	51-60	14	8.2%
	61-70	2	1.2%
	71+	1	0.6%
Φύλο	Άνδρας	25	14.6%
	Γυναίκα	144	84.2%
	Δεν επιθυμώ να απαντήσω	2	1.2%
Επάγγελμα	Νηπιαγωγός	31	18.1%

	Εκπαιδευτικός Δημοτικού	41	24.0%
	Εκπαιδευτικός Γυμνασίου	15	8.8%
	Εκπαιδευτικός Λυκείου	33	19.3%
	Εκπαιδευτικός Πανεπιστημίου	3	1.8%
	Εκπαιδευτικός Ειδικού Σχολείου	15	8.8%
	Άλλο	33	19.3%
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος/η	82	48.5%
	Έγγαμος/η	74	43.8%
	Χήρος/α	7	4.1%
	Διαζευγμένος/η	6	3.6%
	Δεν επιθυμώ να απαντήσω	0	0.0%
Έχετε παιδιά;	Ναι	67	39.2%
	Όχι	100	58.5%
	Δεν επιθυμώ να απαντήσω	4	2.3%

Πίνακας 1:Δημογραφικά

Σύμφωνα με τον πίνακα 2 που ακολουθεί, σχετικά με τον τόπο διαμονής των ερωτηθέντων οι 110, δηλαδή το 64.3% κατοικούν σε «Αστική Περιοχή», οι 28, δηλαδή το 16.4% κατοικούν σε «Ημι-αστική Περιοχή», οι 33, δηλαδή το 19.3% κατοικούν σε «Αγροτική/Επαρχιακή Περιοχή». Όσον αφορά την βαθμίδα εκπαίδευσης, οι 5, δηλαδή το 2.9% έχει αποφοιτήσει από «Λύκειο/ΕΠΑΛ», οι 4, δηλαδή το 2.3%, έχουν αποφοιτήσει από «ΙΕΚ», οι 60, δηλαδή το 35.1% έχουν «Πτυχίο Πανεπιστημίου», οι 93, δηλαδή το 54.4%, έχουν «Μεταπτυχιακό», οι 9, δηλαδή το 5.3%, έχουν «Διδακτορικό». Τέλος, αναφορικά με τα έτη προϋπηρεσίας των ερωτηθέντων οι 34, δηλαδή το 19.9% έχουν «0-1 έτη» , οι 43, δηλαδή το 25.1% έχουν «2-5 έτη», οι 35, δηλαδή το 20.5% έχουν «5-10 έτη», οι 35, δηλαδή το 20.5% έχουν «10-15 έτη» και οι 24, δηλαδή το 14%, έχουν «15+ έτη».

		N	%
Τόπος διαμονής	Αστική Περιοχή	110	64.3%
	Ημι-αστική Περιοχή	28	16.4%
	Αγροτική/Επαρχιακή περιοχή	33	19.3%
Βαθμίδα εκπαίδευσης	Λύκειο/ΕΠΑΛ	5	2.9%
	Σχολή ΟΑΕΔ/ ΕΠΑΣ	0	0.0%
	ΙΕΚ	4	2.3%
	Πτυχίο Πανεπιστημίου	60	35.1%
	Μεταπτυχιακό	93	54.4%

	Διδακτορικό	9	5.3%
Έτη προϋπηρεσίας	0-1	34	19.9%
	2-5	43	25.1%
	5-10	35	20.5%
	10-15	35	20.5%
	15+	24	14.0%

Πίνακας 2: Διαμονή, Εκπαίδευση και Προϋπηρεσία

Σύμφωνα με τον πίνακα 3 που ακολουθεί, παρατηρείται ότι στην ερώτηση «Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή» οι 2, δηλαδή το 1.2% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 7, δηλαδή το 4.1% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 43, δηλαδή το 25.1%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 88, δηλαδή το 51.5% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 31, δηλαδή το 18.1% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

Στην ερώτηση, «Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει» οι 1, δηλαδή το 0.6% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 5, δηλαδή το 2.9% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 36, δηλαδή το 21.1%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 99, δηλαδή το 57.9% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 30, δηλαδή το 17.5% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

Για την ερώτηση, «Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων» οι 2, δηλαδή το 1.2% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 19, δηλαδή το 11.1% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 72, δηλαδή το 42.1%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 58, δηλαδή το 33.9% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 20, δηλαδή το 11.7% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

Στην ερώτηση, «Το να ανταπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη» οι 11, δηλαδή το 6.4% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 20, δηλαδή το 11.7% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 57, δηλαδή το 33.3%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 57, δηλαδή το 33.3% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 26, δηλαδή το 15.2% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

Στην ερώτηση «Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια» οι 3, δηλαδή το 1.8% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 8, δηλαδή το 4.7% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 42, δηλαδή το 24.6%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 87, δηλαδή το 50.9% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 31, δηλαδή το 18.1% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

Στην ερώτηση, «Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου», οι 0, δηλαδή το 0% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 3, δηλαδή το 1.8% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 41, δηλαδή το

24%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 96, δηλαδή το 56.1% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 31, δηλαδή το 18.1% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

Στην ερώτηση, «Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά» οι 21, δηλαδή το 12.3% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 31, δηλαδή το 18.1% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 56, δηλαδή το 32.7%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 50, δηλαδή το 29.2% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 13, δηλαδή το 7.6% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

Στην ερώτηση, «Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία», οι 9, δηλαδή το 5.3% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 36, δηλαδή το 21.1% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 56, δηλαδή το 32.7%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 54, δηλαδή το 31.6% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 16, δηλαδή το 9.4% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

Στην ερώτηση, «Με θεωρώ δυνατό άτομο», οι 4, δηλαδή το 2.3% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 6, δηλαδή το 3.5% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 48, δηλαδή το 28.1%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 73, δηλαδή το 42.7% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 40, δηλαδή το 23.4% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

Τέλος, στην ερώτηση «Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα», οι 6, δηλαδή το 3.5% απάντησαν «Καθόλου αληθές», οι 24, δηλαδή το 14% απάντησαν «Σπάνια Αληθές», οι 54, δηλαδή το 31.6%, απάντησαν «Κάποιες φορές Αληθές», οι 72, δηλαδή το 42.1% απάντησαν «Συχνά Αληθές» και οι 15, δηλαδή το 8.8% απάντησαν «Σχεδόν πάντα αληθές».

		N	%
Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή	Καθόλου αληθές	2	1.2%
	Σπάνια Αληθές	7	4.1%
	Κάποιες φορές Αληθές	43	25.1%
	Συχνά Αληθές	88	51.5%
	Σχεδόν πάντα αληθές	31	18.1%
Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	Καθόλου αληθές	1	0.6%
	Σπάνια Αληθές	5	2.9%
	Κάποιες φορές Αληθές	36	21.1%
	Συχνά Αληθές	99	57.9%
	Σχεδόν πάντα αληθές	30	17.5%
Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	Καθόλου αληθές	2	1.2%
	Σπάνια Αληθές	19	11.1%
	Κάποιες φορές Αληθές	72	42.1%
	Συχνά Αληθές	58	33.9%

	Σχεδόν πάντα αληθές	20	11.7%
Το να ανταπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη	Καθόλου αληθές	11	6.4%
	Σπάνια Αληθές	20	11.7%
	Κάποιες φορές Αληθές	57	33.3%
	Συχνά Αληθές	57	33.3%
	Σχεδόν πάντα αληθές	26	15.2%
Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια	Καθόλου αληθές	3	1.8%
	Σπάνια Αληθές	8	4.7%
	Κάποιες φορές Αληθές	42	24.6%
	Συχνά Αληθές	87	50.9%
	Σχεδόν πάντα αληθές	31	18.1%
Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	Καθόλου αληθές	0	0.0%
	Σπάνια Αληθές	3	1.8%
	Κάποιες φορές Αληθές	41	24.0%
	Συχνά Αληθές	96	56.1%
	Σχεδόν πάντα αληθές	31	18.1%
Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	Καθόλου αληθές	21	12.3%
	Σπάνια Αληθές	31	18.1%
	Κάποιες φορές Αληθές	56	32.7%
	Συχνά Αληθές	50	29.2%
	Σχεδόν πάντα αληθές	13	7.6%
Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία	Καθόλου αληθές	9	5.3%
	Σπάνια Αληθές	36	21.1%
	Κάποιες φορές Αληθές	56	32.7%
	Συχνά Αληθές	54	31.6%
	Σχεδόν πάντα αληθές	16	9.4%
Με θεωρώ δυνατό άτομο	Καθόλου αληθές	4	2.3%
	Σπάνια Αληθές	6	3.5%
	Κάποιες φορές Αληθές	48	28.1%
	Συχνά Αληθές	73	42.7%
	Σχεδόν πάντα αληθές	40	23.4%
Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	Καθόλου αληθές	6	3.5%
	Σπάνια Αληθές	24	14.0%
	Κάποιες φορές Αληθές	54	31.6%
	Συχνά Αληθές	72	42.1%
	Σχεδόν πάντα αληθές	15	8.8%

Πίνακας 3:Κλίμακα Ανθεκτικότητας

Σύμφωνα με τον πίνακα 4 που αναφέρεται σε κλίμακα άγχους , στην ερώτηση «Αισθάνομαι ήρεμος», οι 9, δηλαδή το 5.3% απάντησαν «Καθόλου», οι 39, δηλαδή το 22.8% απάντησαν

«Κάπως», οι 81, δηλαδή το 47.4% απάντησαν «Μέτρια» και οι 42, δηλαδή το 24.6% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι ασφαλής», οι 16, δηλαδή το 9.4% απάντησαν «Καθόλου», οι 47, δηλαδή το 27.5% απάντησαν «Κάπως», οι 72, δηλαδή το 42.1% απάντησαν «Μέτρια» και οι 36, δηλαδή το 21.1% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Νιώθω μια εσωτερική ένταση.», οι 32, δηλαδή το 18.7% απάντησαν «Καθόλου», οι 59, δηλαδή το 34.5% απάντησαν «Κάπως», οι 59, δηλαδή το 34.5% απάντησαν «Μέτρια» και οι 21, δηλαδή το 12.3% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Έχω αγωνία», οι 24, δηλαδή το 14% απάντησαν «Καθόλου», οι 61, δηλαδή το 35.7% απάντησαν «Κάπως», οι 65, δηλαδή το 38% απάντησαν «Μέτρια» και οι 21, δηλαδή το 12.3% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι άνετα.», οι 14, δηλαδή το 8.2% απάντησαν «Καθόλου», οι 44, δηλαδή το 25.7% απάντησαν «Κάπως», οι 73, δηλαδή το 42.7% απάντησαν «Μέτρια» και οι 40, δηλαδή το 23.4% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι αναστατωμένος», οι 56, δηλαδή το 32.7% απάντησαν «Καθόλου», οι 56, δηλαδή το 32.7% απάντησαν «Κάπως», οι 54, δηλαδή το 31.6% απάντησαν «Μέτρια» και οι 5, δηλαδή το 2.9% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Ανησυχώ για ενδεχόμενες ατυχίες.», οι 17, δηλαδή το 9.9% απάντησαν «Καθόλου», οι 67, δηλαδή το 39.2% απάντησαν «Κάπως», οι 50, δηλαδή το 29.2% απάντησαν «Μέτρια» και οι 37, δηλαδή το 21.6% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι αναπαυμένος», οι 61, δηλαδή το 35.7% απάντησαν «Καθόλου», οι 50, δηλαδή το 29.2% απάντησαν «Κάπως», οι 37, δηλαδή το 21.6% απάντησαν «Μέτρια» και οι , δηλαδή το % απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Ανησυχώ για ενδεχόμενες ατυχίες.», οι 17, δηλαδή το 9.9% απάντησαν «Καθόλου», οι 67, δηλαδή το 39.2% απάντησαν «Κάπως», οι 50, δηλαδή το 29.2% απάντησαν «Μέτρια» και οι 37, δηλαδή το 21.6% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι αναπαυμένος», οι 61, δηλαδή το 35.7% απάντησαν «Καθόλου», οι 50, δηλαδή το 29.2% απάντησαν «Κάπως», οι 43, δηλαδή το 25.1% απάντησαν «Μέτρια» και οι 17, δηλαδή το 9.9% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι άγχος», οι 23, δηλαδή το 13.5% απάντησαν «Καθόλου», οι 50, δηλαδή το 29.2% απάντησαν «Κάπως», οι 63, δηλαδή το 36.8% απάντησαν «Μέτρια» και οι 35, δηλαδή το 20.5% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι βολικά.», οι 20, δηλαδή το 11.7% απάντησαν «Καθόλου», οι 53, δηλαδή το 31% απάντησαν «Κάπως», οι 66, δηλαδή το 38.6% απάντησαν «Μέτρια» και οι 32, δηλαδή το 18.7% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση», οι 14, δηλαδή το 8.2% απάντησαν «Καθόλου», οι 34, δηλαδή το 19.9% απάντησαν «Κάπως», οι 86, δηλαδή το 50.3% απάντησαν «Μέτρια» και οι 37, δηλαδή το 21.6% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι νευρικότητα», οι 57, δηλαδή το 33.3% απάντησαν «Καθόλου», οι 51, δηλαδή το 29.8% απάντησαν «Κάπως», οι 50, δηλαδή το 29.2% απάντησαν «Μέτρια» και οι 13, δηλαδή το 7.6% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι ήσυχος», οι 27, δηλαδή το 15.8% απάντησαν «Καθόλου», οι 42, δηλαδή το 24.6% απάντησαν «Κάπως», οι 74, δηλαδή το 43.3% απάντησαν «Μέτρια» και οι 28, δηλαδή το 16.4% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Βρίσκομαι σε διέγερση.», οι 61, δηλαδή το 35.7% απάντησαν «Καθόλου», οι 61, δηλαδή το 35.7% απάντησαν «Κάπως», οι 38, δηλαδή το 22.2% απάντησαν «Μέτρια» και οι 11, δηλαδή το 6.4% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Είμαι χαλαρωμένος.», οι 33, δηλαδή το 19.3% απάντησαν «Καθόλου», οι 52, δηλαδή το 30.4% απάντησαν «Κάπως», οι 60, δηλαδή το 30.1% απάντησαν «Μέτρια» και οι 26, δηλαδή το 15.2% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι ικανοποιημένος», οι 15, δηλαδή το 8.8% απάντησαν «Καθόλου», οι 47, δηλαδή το 27.5% απάντησαν «Κάπως», οι 80, δηλαδή το 46.8% απάντησαν «Μέτρια» και οι 29, δηλαδή το 17% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Ανησυχώ», οι 21, δηλαδή το 12.3% απάντησαν «Καθόλου», οι 52, δηλαδή το 30.4% απάντησαν «Κάπως», οι 64, δηλαδή το 37.4% απάντησαν «Μέτρια» και οι 34, δηλαδή το 19.9% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή.», οι 79, δηλαδή το 46.2% απάντησαν «Καθόλου», οι 51, δηλαδή το 29.8% απάντησαν «Κάπως», οι 33, δηλαδή το 19.3% απάντησαν «Μέτρια» και οι 8, δηλαδή το 4.7% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι υπερένταση», οι 67, δηλαδή το 39.2% απάντησαν «Καθόλου», οι 50, δηλαδή το 29.2% απάντησαν «Κάπως», οι 40, δηλαδή το 23.4% απάντησαν «Μέτρια» και οι 14, δηλαδή το 8.2% απάντησαν «Πάρα πολύ».

Στην ερώτηση, «Αισθάνομαι ευχάριστα», οι 10, δηλαδή το 5.8% απάντησαν «Καθόλου», οι 56, δηλαδή το 32.7% απάντησαν «Κάπως», οι 84, δηλαδή το 49.1% απάντησαν «Μέτρια» και οι 21, δηλαδή το 12.3% απάντησαν «Πάρα πολύ».

		N	%
1. Αισθάνομαι ήρεμος.	Καθόλου	9	5.3%
	Κάπως	39	22.8%
	Μέτρια	81	47.4%
	Πάρα πολύ	42	24.6%
2. Αισθάνομαι ασφαλής.	Καθόλου	16	9.4%
	Κάπως	47	27.5%
	Μέτρια	72	42.1%
	Πάρα πολύ	36	21.1%
3. Νιώθω μια εσωτερική ένταση.	Καθόλου	32	18.7%
	Κάπως	59	34.5%
	Μέτρια	59	34.5%
	Πάρα πολύ	21	12.3%
4. Έχω αγωνία.	Καθόλου	24	14.0%
	Κάπως	61	35.7%
	Μέτρια	65	38.0%
	Πάρα πολύ	21	12.3%
5. Αισθάνομαι άνετα.	Καθόλου	14	8.2%
	Κάπως	44	25.7%
	Μέτρια	73	42.7%
	Πάρα πολύ	40	23.4%
6. Αισθάνομαι αναστατωμένος.	Καθόλου	56	32.7%
	Κάπως	56	32.7%
	Μέτρια	54	31.6%
	Πάρα πολύ	5	2.9%
7. Ανησυχώ για ενδεχόμενες ατυχίες.	Καθόλου	17	9.9%
	Κάπως	67	39.2%
	Μέτρια	50	29.2%
	Πάρα πολύ	37	21.6%
8. Αισθάνομαι αναπαυμένος.	Καθόλου	61	35.7%
	Κάπως	50	29.2%
	Μέτρια	43	25.1%
	Πάρα πολύ	17	9.9%
9. Αισθάνομαι άγχος.	Καθόλου	23	13.5%
	Κάπως	50	29.2%
	Μέτρια	63	36.8%
	Πάρα πολύ	35	20.5%
10. Αισθάνομαι βολικά.	Καθόλου	20	11.7%
	Κάπως	53	31.0%

	Μέτρια	66	38.6%
	Πάρα πολύ	32	18.7%
11. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση.	Καθόλου	14	8.2%
	Κάπως	34	19.9%
	Μέτρια	86	50.3%
	Πάρα πολύ	37	21.6%
12. Αισθάνομαι νευρικότητα.	Καθόλου	57	33.3%
	Κάπως	51	29.8%
	Μέτρια	50	29.2%
	Πάρα πολύ	13	7.6%
13. Αισθάνομαι ήσυχος.	Καθόλου	27	15.8%
	Κάπως	42	24.6%
	Μέτρια	74	43.3%
	Πάρα πολύ	28	16.4%
14. Βρίσκομαι σε διέγερση.	Καθόλου	61	35.7%
	Κάπως	61	35.7%
	Μέτρια	38	22.2%
	Πάρα πολύ	11	6.4%
15. Είμαι χαλαρωμένος.	Καθόλου	33	19.3%
	Κάπως	52	30.4%
	Μέτρια	60	35.1%
	Πάρα πολύ	26	15.2%
16. Αισθάνομαι ικανοποιημένος.	Καθόλου	15	8.8%
	Κάπως	47	27.5%
	Μέτρια	80	46.8%
	Πάρα πολύ	29	17.0%
17. Ανησυχώ.	Καθόλου	21	12.3%
	Κάπως	52	30.4%
	Μέτρια	64	37.4%
	Πάρα πολύ	34	19.9%
18. Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή.	Καθόλου	79	46.2%
	Κάπως	51	29.8%
	Μέτρια	33	19.3%
	Πάρα πολύ	8	4.7%
19. Αισθάνομαι υπερένταση.	Καθόλου	67	39.2%
	Κάπως	50	29.2%
	Μέτρια	40	23.4%
	Πάρα πολύ	14	8.2%
20. Αισθάνομαι ευχάριστα.	Καθόλου	10	5.8%
	Κάπως	56	32.7%

Μέτρια	84	49.1%
Πάρα πολύ	21	12.3%

Πίνακας 4:Κλίμακα Άγχους

Σύμφωνα με τον πίνακα 5 που ακολουθεί που αναφέρεται στην κλίμακα μέτρησης αισιοδοξίας, για την ερώτηση «Σε στιγμές αβεβαιότητας, συνήθως αναμένω να συμβεί το καλύτερο» οι 10, δηλαδή το 5.8%, απάντησαν «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 32, δηλαδή το 18.7%, απάντησαν «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 41, δηλαδή το 24%, απάντησαν «Ουδέτερη», οι 76, δηλαδή το 44.4%, απάντησαν «Συμφωνώ ως έναν βαθμό», οι 12, δηλαδή το 7%, απάντησαν «Συμφωνώ Απόλυτα».

Στην ερώτηση, «Είναι εύκολο για εμένα να χαλαρώσω», οι 6, δηλαδή το 3.5%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 41, δηλαδή το 24%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 57, δηλαδή το 33.3%, έχουν απαντήσει «Ουδέτερη», οι 59, δηλαδή το 34.5%, έχουν απαντήσει «Συμφωνώ ως έναν βαθμό» και οι 8, δηλαδή το 4.7% έχουν απαντήσει «Συμφωνώ απόλυτα».

Στην ερώτηση, «Εάν υπάρχει η πιθανότητα κάτι να πάει στραβά, στα σίγουρα έτσι θα μου πάει (στραβά, δηλαδή)», οι 22, δηλαδή το 12.9%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 44, δηλαδή το 25.7%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 46, δηλαδή το 26.9%, έχουν απαντήσει «Ουδέτερη», οι 48, δηλαδή το 28.1%, έχουν απαντήσει «Συμφωνώ ως έναν βαθμό» και οι 11, δηλαδή το 6.4% έχουν απαντήσει «Συμφωνώ απόλυτα».

Στην ερώτηση, «Πάντα είμαι αισιόδοξη για το μέλλον μου», οι 5, δηλαδή το 2.9%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 34, δηλαδή το 19.9%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 42, δηλαδή το 24.6%, έχουν απαντήσει «Ουδέτερη», οι 75, δηλαδή το 43.9%, έχουν απαντήσει «Συμφωνώ ως έναν βαθμό» και οι 15, δηλαδή το 8.8% έχουν απαντήσει «Συμφωνώ απόλυτα».

Στην ερώτηση, «Τα περνάω πολύ καλά με τους φίλους μου», οι 0, δηλαδή το 0%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 6, δηλαδή το 3.5%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 29, δηλαδή το 17%, έχουν απαντήσει «Ουδέτερη», οι 66, δηλαδή το 38.6%, έχουν απαντήσει «Συμφωνώ ως έναν βαθμό» και οι 70, δηλαδή το 40.9% έχουν απαντήσει «Συμφωνώ απόλυτα».

Στην ερώτηση, «Είναι σημαντικό για εμένα να είμαι συνεχώς απασχολημένος», οι 12, δηλαδή το 7%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 24 δηλαδή το 14%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 32, δηλαδή το 18.7%, έχουν απαντήσει

«Ουδέτερη», οι 73, δηλαδή το 42.7%, έχουν απαντήσει «Συμφωνώ ως έναν βαθμό» και οι 30, δηλαδή το 17.5% έχουν απαντήσει «Συμφωνώ απόλυτα».

Στην ερώτηση, «Σπάνια περιμένω τα πράγματα να μου πάνε όπως θέλω», οι 22, δηλαδή το 12.9%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 66, δηλαδή το 38.6%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 44, δηλαδή το 25.7%, έχουν απαντήσει «Ουδέτερη», οι 31, δηλαδή το 18.1%, έχουν απαντήσει «Συμφωνώ ως έναν βαθμό» και οι 8, δηλαδή το 4.7% έχουν απαντήσει «Συμφωνώ απόλυτα».

Στην ερώτηση, «Δεν ταράσσομαι τόσο εύκολα», οι 15, δηλαδή το 8.8%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 55, δηλαδή το 32.2%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 50, δηλαδή το 29.2%, έχουν απαντήσει «Ουδέτερη», οι 41, δηλαδή το 24%, έχουν απαντήσει «Συμφωνώ ως έναν βαθμό» και οι 10, δηλαδή το 5.8% έχουν απαντήσει «Συμφωνώ απόλυτα».

Στην ερώτηση, «Σπάνια περιμένω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα», οι 35, δηλαδή το 20.5%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 54, δηλαδή το 31.6%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 44, δηλαδή το 25.7%, έχουν απαντήσει «Ουδέτερη», οι 31, δηλαδή το 18.1%, έχουν απαντήσει «Συμφωνώ ως έναν βαθμό» και οι 7, δηλαδή το 4.1% έχουν απαντήσει «Συμφωνώ απόλυτα».

Στην ερώτηση, «Γενικά, περιμένω να μου συμβούν περισσότερα καλά παρά κακά πράγματα», οι 11, δηλαδή το 6.4%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ Απόλυτα», οι 19, δηλαδή το 11.1%, έχουν απαντήσει «Διαφωνώ ως έναν βαθμό», οι 45, δηλαδή το 26.3%, έχουν απαντήσει «Ουδέτερη», οι 66, δηλαδή το 38.6%, έχουν απαντήσει «Συμφωνώ ως έναν βαθμό» και οι 30, δηλαδή το 17.5% έχουν απαντήσει «Συμφωνώ απόλυτα».

		N	%
1. Σε στιγμές αβεβαιότητας, συνήθως αναμένω να συμβεί το καλύτερο	Διαφωνώ Απόλυτα	10	5.8%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	32	18.7%
	Ουδέτερη	41	24.0%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	76	44.4%
	Συμφωνώ απόλυτα	12	7.0%
2. Είναι εύκολο για εμένα να χαλαρώσω	Διαφωνώ Απόλυτα	6	3.5%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	41	24.0%
	Ουδέτερη	57	33.3%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	59	34.5%
	Συμφωνώ απόλυτα	8	4.7%

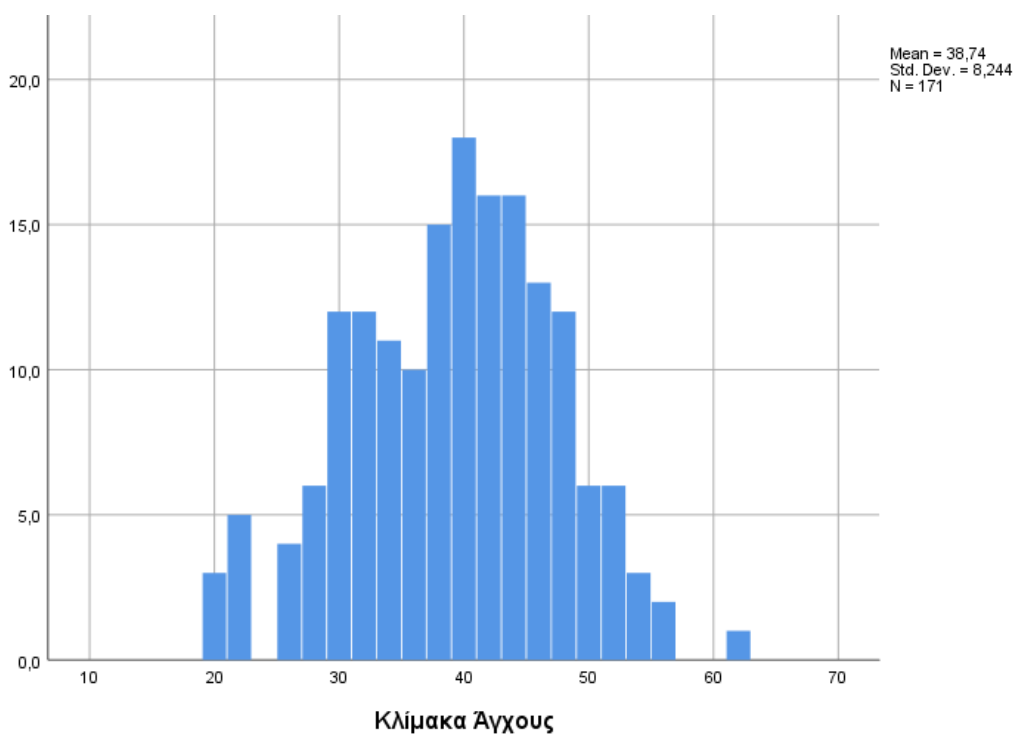
3. Εάν υπάρχει η πιθανότητα κάτι να πάει στραβά, στα σίγουρα έτσι θα μου πάει (στραβά, δηλαδή)	Διαφωνώ Απόλυτα	22	12.9%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	44	25.7%
	Ουδέτερη	46	26.9%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	48	28.1%
	Συμφωνώ απόλυτα	11	6.4%
4. Πάντα είμαι αισιόδοξη για το μέλλον μου	Διαφωνώ Απόλυτα	5	2.9%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	34	19.9%
	Ουδέτερη	42	24.6%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	75	43.9%
	Συμφωνώ απόλυτα	15	8.8%
5. Τα περνάω πολύ καλά με τους φίλους μου	Διαφωνώ Απόλυτα	0	0.0%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	6	3.5%
	Ουδέτερη	29	17.0%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	66	38.6%
	Συμφωνώ απόλυτα	70	40.9%
6. Είναι σημαντικό για εμένα να είμαι συνεχώς απασχολημένος	Διαφωνώ Απόλυτα	12	7.0%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	24	14.0%
	Ουδέτερη	32	18.7%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	73	42.7%
	Συμφωνώ απόλυτα	30	17.5%
7. Σπάνια περιμένω τα πράγματα να μου πάνε όπως θέλω	Διαφωνώ Απόλυτα	22	12.9%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	66	38.6%
	Ουδέτερη	44	25.7%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	31	18.1%
	Συμφωνώ απόλυτα	8	4.7%
8. Δεν ταράσσομαι τόσο εύκολα	Διαφωνώ Απόλυτα	15	8.8%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	55	32.2%
	Ουδέτερη	50	29.2%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	41	24.0%
	Συμφωνώ απόλυτα	10	5.8%
9. Σπάνια περιμένω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα	Διαφωνώ Απόλυτα	35	20.5%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	54	31.6%
	Ουδέτερη	44	25.7%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	31	18.1%
	Συμφωνώ απόλυτα	7	4.1%
10. Γενικά, περιμένω να μου συμβούν περισσότερα καλά παρά κακά πράγματα	Διαφωνώ Απόλυτα	11	6.4%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	19	11.1%
	Ουδέτερη	45	26.3%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	66	38.6%
	Συμφωνώ απόλυτα	30	17.5%

Πίνακας 5:Κλίμακα Μέτρησης Αισιοδοξίας

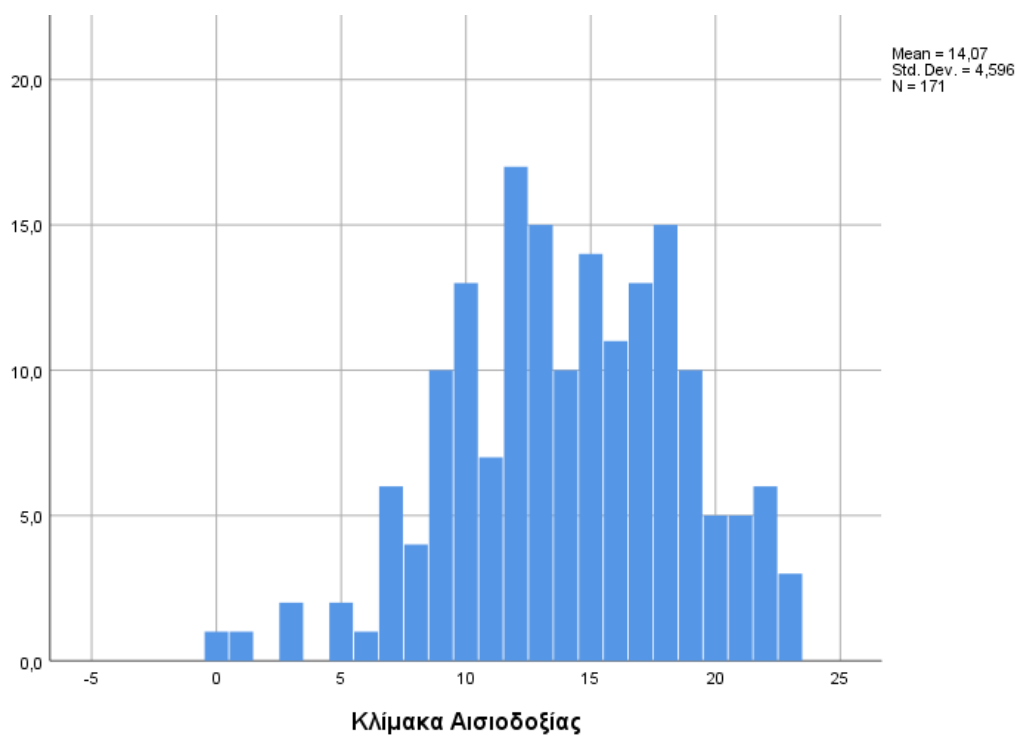
Από τις ερωτήσεις που προηγήθηκαν προκύπτουν οι τρεις κλίμακες που φαίνονται στον πίνακα 6. Συγκεκριμένα για την κλίμακα του άγχους φαίνεται ότι η μέση τιμή είναι 38,74 που υποδεικνύει σχετικά χαμηλές τιμές δεδομένου του εύρους 20-80 στο οποίο κυμαίνεται η μετρούμενη έννοια. Κατά ανάλογο τρόπο σχετικά με την κλίμακα της αισιοδοξίας η μέση τιμή 14,07 εκφράζει σχετικά χαμηλές τιμές στο εύρος 0-40. Τέλος σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα ο μέσος όρος είναι ίσος με 25,63 και δηλώνει σχετικά υψηλές τιμές που ξεπερνούν το μέσο της κλίμακας (20). Τα στοιχεία παρουσιάζονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6 ενώ αποδίδονται από τα ιστογράμματα των Γραφημάτων 1, 2 και 3 που ακολουθούν.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Κλίμακα Άγχους	171	20	62	38,74	8,244
Κλίμακα Αισιοδοξίας	171	0	23	14,07	4,596
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	171	8	39	25,63	5,732
N	171				

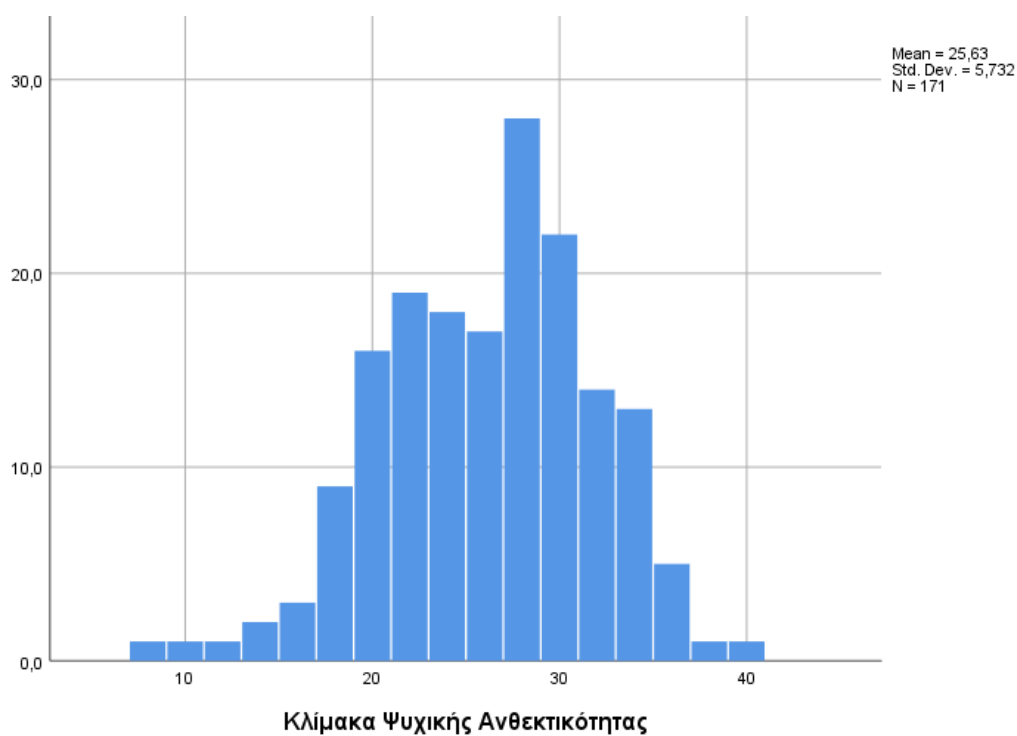
Πίνακας 6: Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις.



Γράφημα 1: Ιστόγραμμα της κλίμακας άγχους.



Γράφημα 2: Ιστόγραμμα της κλίμακας αισιοδοξίας.



Γράφημα 3: Ιστόγραμμα της κλίμακας ψυχικής ανθεκτικότητας.

Σύμφωνα με το Τεστ Αξιοπιστίας Cronbach's Alpha του πίνακα 7 που ακολουθεί, όλες οι τιμές που παρουσιάζονται είναι μεγαλύτερες από το βιβλιογραφικά αποδεκτό όριο (0.7) που σημαίνει ότι οι έννοιες που μετρούνται από το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχουν υψηλή εσωτερική συνοχή και συνεπώς μετρούν αξιόπιστα τις διάφορες διαστάσεις του άγχους που εκφράζονται από το ερωτηματολόγιο.

	Cronbach's Alpha	N of Items
Κλίμακα Άγχους	,803	6
Κλίμακα Αισιοδοξίας	,824	10
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	,796	20

Πίνακας 7: Τεστ Αξιοπιστίας.

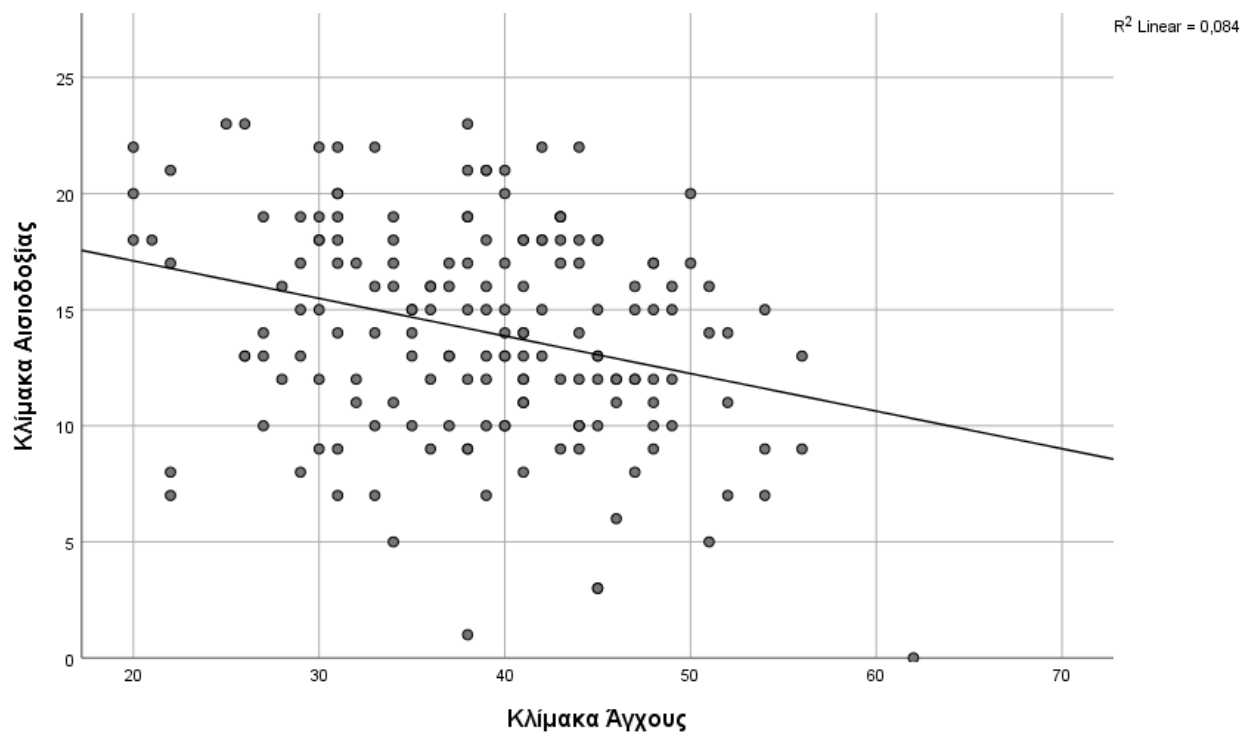
3.2 Επαγωγική Ανάλυση των αποτελεσμάτων

Από τον έλεγχο συσχετίσεων με τον συντελεστή συσχέτισης Pearson, φαίνεται ότι επικρατούν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου, με $p < 0.05$. Συγκεκριμένα, μεταξύ της «Κλίμακας Άγχους», της «Κλίμακας Αισιοδοξίας» και της «Κλίμακας Ψυχικής Ανθεκτικότητας» επικρατούν αρνητικές συσχετίσεις, που σημαίνει ότι όσο μικρότερες τιμές έχουμε στη μία διάσταση, τόσο μεγαλύτερες αναμένεται να έχουμε και στην άλλη. Ωστόσο, μεταξύ της «Κλίμακας Αισιοδοξίας» και της «Κλίμακας Ψυχικής Ανθεκτικότητας» επικρατεί θετική συσχέτιση, που σημαίνει ότι για μεγαλύτερες τιμές αισιοδοξίας, αναμένεται να έχουμε και μεγαλύτερες τιμές ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι συγκεκριμένες τιμές του συντελεστή συσχέτισης, αλλά και τα p-values αναφέρονται στον πίνακα 8, ενώ οι συσχετίσεις αποδίδονται στα διαγράμματα διασποράς των γραφημάτων 4, 5 και 6 που ακολουθούν.

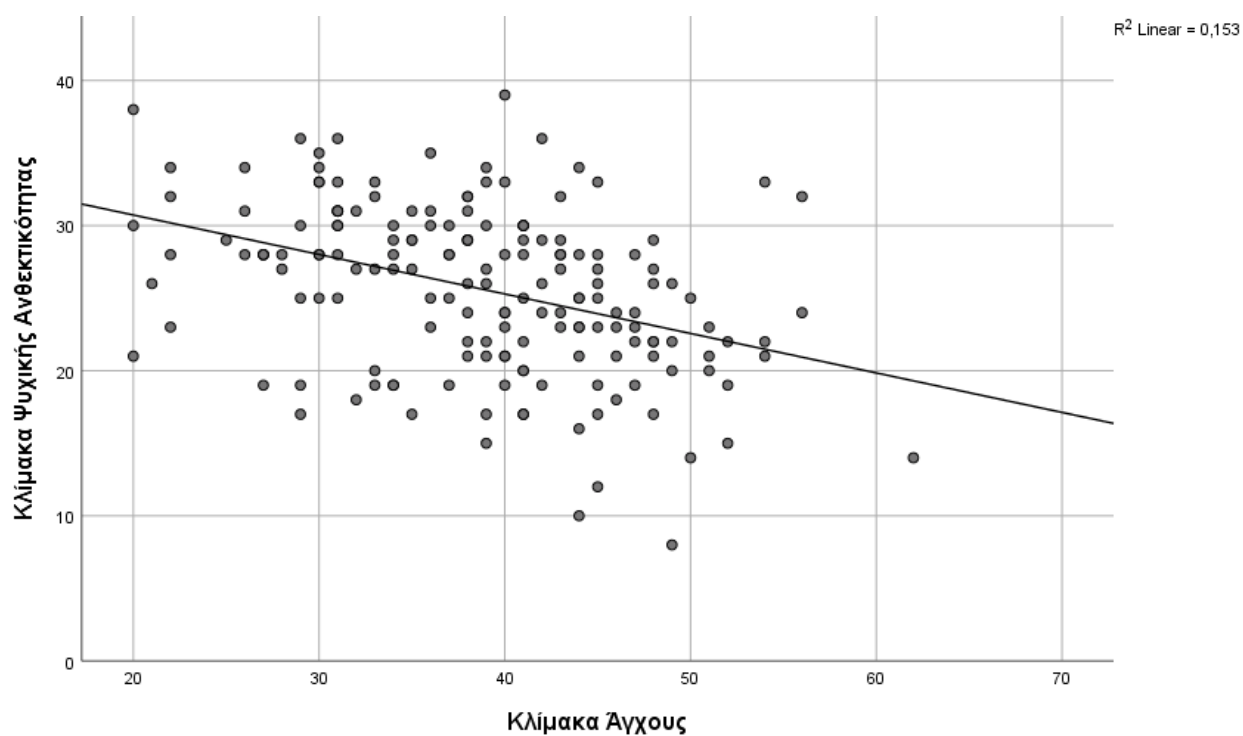
		Κλίμακα Αισιοδοξίας	Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας
Κλίμακα Άγχους	Pearson Correlation	-,290**	-,391**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	171	171
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Pearson Correlation		,458**

Sig. (2-tailed)		,000
N		171

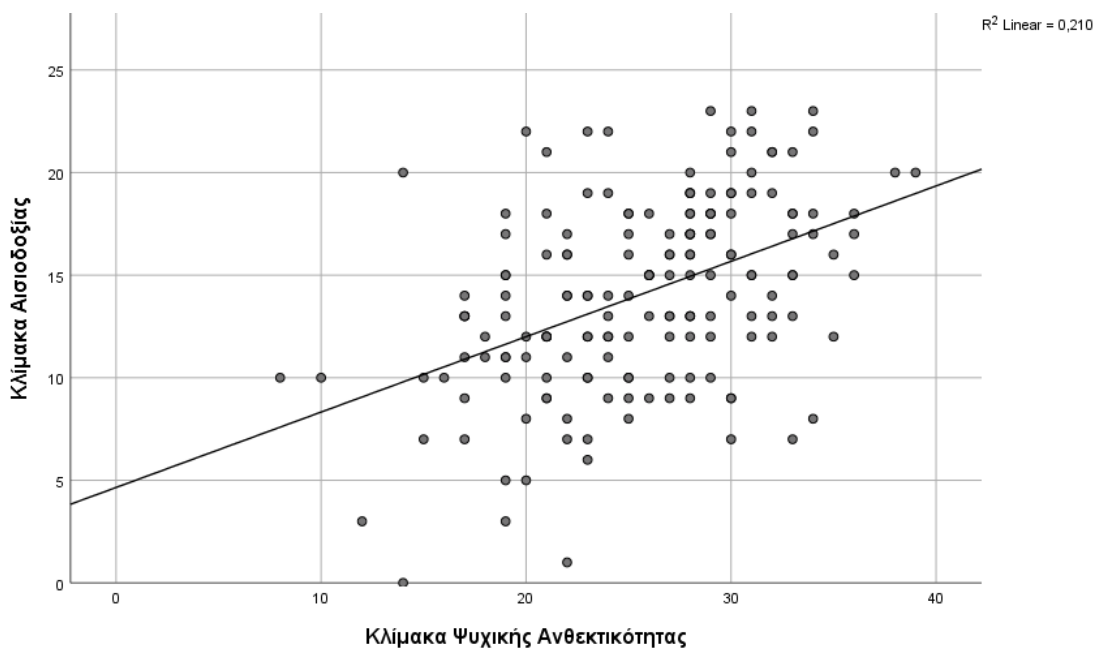
Πίνακας 8: Έλεγχοι συσχετίσεων μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου.



Γράφημα 4: Διάγραμμα διασποράς της συσχέτισης του άγχους και της αισιοδοξίας.



Γράφημα 5: Διάγραμμα διασποράς της συσχέτισης του άγχους και της ψυχικής ανθεκτικότητας.



Γράφημα 6.: Διάγραμμα διασποράς της συσχέτισης της αισιοδοξίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Διαφοροποίηση των διαστάσεων του ερωτηματολογίου ανάλογα με το φύλο των εκπαιδευτικών.

Από τους ελέγχους t για δύο ανεξάρτητα δείγματα που εφαρμόστηκαν στις τρεις εκβάσεις της μελέτης, φαίνεται ότι δεν προέκυψε σε καμία από αυτές κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά. Συγκεκριμένα σχετικά με την κλίμακα άγχους η τιμή του ελέγχου ήταν $t(167) = -0,396$; $p = 0,693$, σχετικά με την κλίμακα αισιοδοξίας η τιμή του ελέγχου ήταν $t(167) = -1,069$; $p = 0,287$ και σχετικά με την κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας η τιμή του ελέγχου ήταν $t(167) = 0,638$; $p = 0,524$, όπως φαίνεται αναλυτικά και στον πίνακα 9 που ακολουθεί.

			Mean	Standard Deviation	Valid N	p
Κλίμακα Άγχους	Φύλο	Ανδρας	38,08	7,08	25	0,693
		Γυναίκα	38,79	8,48	144	
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Φύλο	Ανδρας	15,00	4,02	25	0,287
		Γυναίκα	13,93	4,71	144	
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	Φύλο	Ανδρας	26,40	6,89	25	0,524
		Γυναίκα	25,61	5,48	144	

Πίνακας 9. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με το φύλο τους.

Διαφοροποίηση των διαστάσεων του ερωτηματολογίου ανάλογα με την ηλικία των εκπαιδευτικών.

Από τους ελέγχους ανάλυσης διακύμανσης που εφαρμόστηκαν στις τρεις εκβάσεις της μελέτης, φαίνεται ότι δεν προέκυψε σε καμία από αυτές κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά. Συγκεκριμένα σχετικά με την κλίμακα άγχους η τιμή του ελέγχου ήταν $F(3,167) = 0,555$; $p = 0,645$, σχετικά με την κλίμακα αισιοδοξίας η τιμή του ελέγχου ήταν $F(3,167) = 0,553$; $p = 0,647$ και σχετικά με την κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας η τιμή του ελέγχου ήταν $F(3,167) = 1,004$; $p = 0,393$, όπως φαίνεται αναλυτικά και στον πίνακα 10 που ακολουθεί.

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		
						Lower Bound	Upper Bound	
κλίμακα άγχους	18-30	57	38,25	8,683	1,150	35,94	40,55	0.645
	31-40	63	39,70	8,769	1,105	37,49	41,91	
	41-50	34	37,65	6,936	1,190	35,23	40,07	
	51+	17	39,06	7,335	1,779	35,29	42,83	

	Total	171	38,74	8,244	,630	37,50	39,99	
κλίμακα αισιοδοξίας	18-30	57	13,82	4,396	,582	12,66	14,99	0.647
	31-40	63	13,73	5,109	,644	12,44	15,02	
	41-50	34	14,76	4,250	,729	13,28	16,25	
	51+	17	14,76	4,024	,976	12,70	16,83	
	Total	171	14,07	4,596	,351	13,38	14,76	
κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας	18-30	57	25,84	5,157	,683	24,47	27,21	0.393
	31-40	63	24,75	6,211	,783	23,18	26,31	
	41-50	34	26,79	4,848	,831	25,10	28,49	
	51+	17	25,88	7,201	1,747	22,18	29,58	
	Total	171	25,63	5,732	,438	24,77	26,50	

Πίνακας 10: Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με την ηλικία τους.

Διαφοροποίηση των διαστάσεων του ερωτηματολογίου ανάλογα με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών.

Από τους ελέγχους ανάλυσης διακύμανσης που εφαρμόστηκαν στις τρεις εκβάσεις της μελέτης, φαίνεται ότι δεν προέκυψε σε καμία από αυτές κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά. Συγκεκριμένα σχετικά με την κλίμακα άγχους η τιμή του ελέγχου ήταν $F(5,165) = 0,770$; $p = 0,573$, σχετικά με την κλίμακα αισιοδοξίας η τιμή του ελέγχου ήταν $F(5,165) = 0,830$; $p = 0,530$ και σχετικά με την κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας η τιμή του ελέγχου ήταν $F(5,165) = 0,538$; $p = 0,747$, όπως φαίνεται αναλυτικά και στον πίνακα 11 που ακολουθεί.

						95% Confidence Interval for Mean		
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	p
Κλίμακα Άγχους	Νηπιαγωγός	31	40,55	6,951	1,249	38,00	43,10	,573
	Εκπαιδευτικός Δημοτικού	41	38,29	7,643	1,194	35,88	40,71	
	Εκπαιδευτικός Γυμνασίου	15	40,73	8,672	2,239	35,93	45,54	
	Εκπαιδευτικός Λυκείου	36	37,14	7,345	1,224	34,65	39,62	
	Εκπαιδευτικός Ειδικού Σχολείου	15	38,47	8,408	2,171	33,81	43,12	
	Άλλο	33	38,58	10,565	1,839	34,83	42,32	
Total		171	38,74	8,244	,630	37,50	39,99	
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Νηπιαγωγός	31	12,97	4,608	,828	11,28	14,66	,530
	Εκπαιδευτικός Δημοτικού	41	14,39	4,821	,753	12,87	15,91	
	Εκπαιδευτικός Γυμνασίου	15	15,40	4,718	1,218	12,79	18,01	

Εκπαιδευτικός Λυκείου	36	14,61	4,023	,671	13,25	15,97
Εκπαιδευτικός Ειδικού Σχολείου	15	14,00	4,855	1,254	11,31	16,69
Άλλο	33	13,55	4,770	,830	11,85	15,24
Total	171	14,07	4,596	,351	13,38	14,76
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	31	24,32	6,204	1,114	22,05	26,60
Εκπαιδευτικός Δημοτικού	41	25,68	4,850	,757	24,15	27,21
Εκπαιδευτικός Γυμνασίου	15	26,20	5,480	1,415	23,17	29,23
Εκπαιδευτικός Λυκείου	36	26,56	5,495	,916	24,70	28,41
Εκπαιδευτικός Ειδικού Σχολείου	15	25,40	7,651	1,976	21,16	29,64
Άλλο	33	25,64	5,873	1,022	23,55	27,72
Total	171	25,63	5,732	,438	24,77	26,50

Πίνακας 11. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με το επάγγελμά τους.

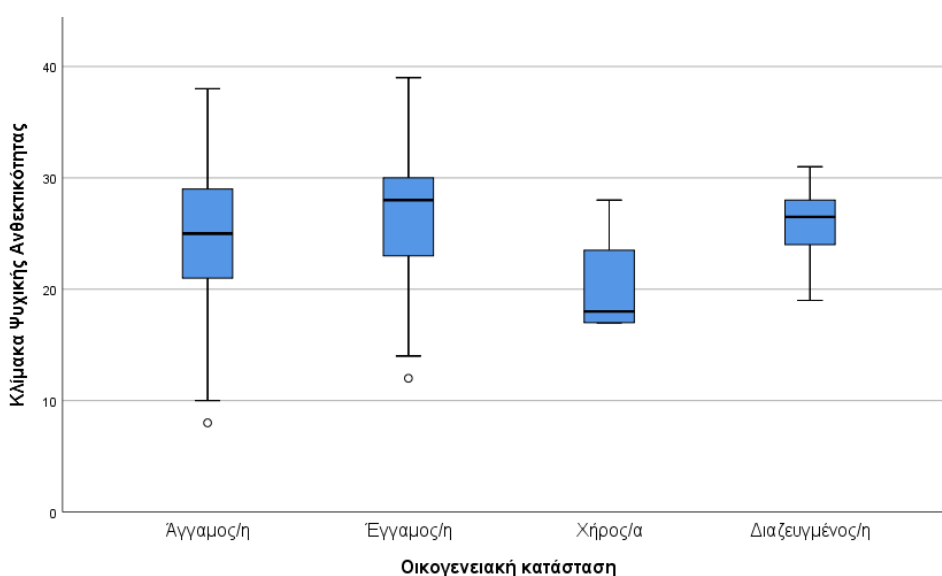
Διαφοροποίηση των διαστάσεων του ερωτηματολογίου ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση των εκπαιδευτικών.

Από τους ελέγχους ανάλυσης διακύμανσης που εφαρμόστηκαν στις τρεις εκβάσεις της μελέτης, φαίνεται ότι δεν προέκυψε σε καμία από αυτές κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά με εξαίρεση αυτή που αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα. Συγκεκριμένα σχετικά με την κλίμακα άγχους η τιμή του ελέγχου ήταν $F(3,165) = 0,522$; $p = 0,668$, σχετικά με την κλίμακα αισιοδοξίας η τιμή του ελέγχου ήταν $F(3,165) = 0,586$; $p = 0,625$ και σχετικά με την κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας η τιμή του ελέγχου ήταν $F(3,165) = 3,078$; $p = 0,029$, όπως φαίνεται αναλυτικά και στον πίνακα 11 που ακολουθεί.. Σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα και από τους ελέγχους πολλαπλών συγκρίσεων με το κριτήριο Bonferroni που ακολούθησε φαίνεται ότι σημαντικά χαμηλότερες τιμές έχουν οι χήροι (20,57) συγκριτικά με τους έγγαμους (26,74) με $p = 0,038$. Η διαφορά που εντοπίστηκε αποδίδεται από το συγκριτικό θηκόγραμμα του Γραφήματος 7 που ακολουθεί.

						95% Confidence Interval for		
						Mean		
						Lower Bound	Upper Bound	p
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error			
Κλίμακα Άγχους	Άγαμος/η	82	39,32	9,168	1,012	37,30	41,33	,668
	Έγγαμος/η	74	37,96	7,486	,870	36,23	39,69	
	Χήρος/α	7	38,43	8,522	3,221	30,55	46,31	
	Διαζευγμένος/η	6	41,17	4,262	1,740	36,69	45,64	
	Total	169	38,75	8,286	,637	37,49	40,01	

Κλίμακα	Άγγαμος/η	82	13,72	4,720	,521	12,68	14,76	
Αισιοδοξίας	Έγγαμος/η	74	14,50	4,626	,538	13,43	15,57	
	Χήρος/α	7	13,29	2,138	,808	11,31	15,26	,625
	Διαζευγμένος/η	6	15,33	4,926	2,011	10,16	20,50	
	Total	169	14,10	4,599	,354	13,40	14,80	
Κλίμακα Ψυχικής	Άγγαμος/η	82	25,10	5,868	,648	23,81	26,39	
Ανθεκτικότητας	Έγγαμος/η	74	26,74	5,564	,647	25,45	28,03	
	Χήρος/α	7	20,57	4,504	1,702	16,41	24,74	,029
	Διαζευγμένος/η	6	25,83	4,167	1,701	21,46	30,21	
	Total	169	25,66	5,749	,442	24,78	26,53	

Πίνακας 12. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση.



Γράφημα 7. Διαφοροποίηση της ψυχικής ανθεκτικότητας ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση.

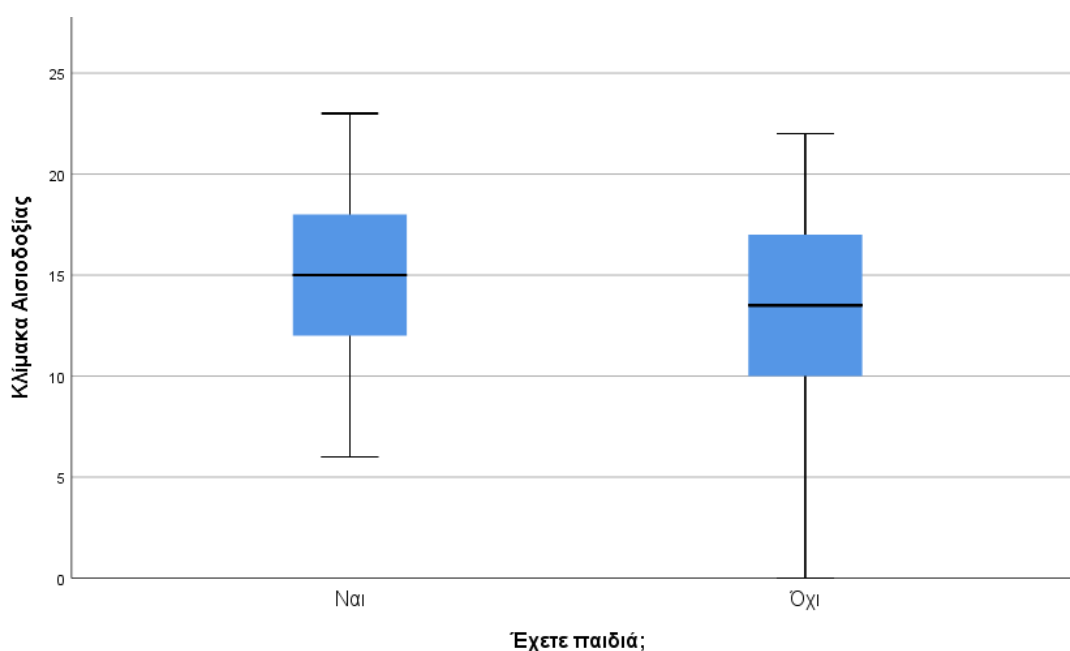
Διαφοροποίηση των διαστάσεων του ερωτηματολογίου ανάλογα με την ύπαρξη παιδιών των εκπαιδευτικών.

Από τους ελέγχους t για δύο ανεξάρτητα δείγματα που εφαρμόστηκαν στις τρεις εκβάσεις της μελέτης, φαίνεται ότι δεν προέκυψε σε καμία από αυτές κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά με εξαίρεση την κλίμακα αισιοδοξίας. Συγκεκριμένα σχετικά με την κλίμακα άγχους η τιμή του ελέγχου ήταν $t(169) = -0,446$; $p = 0,656$, σχετικά με την κλίμακα αισιοδοξίας η τιμή του ελέγχου ήταν $t(169) = 2,503$; $p = 0,013$ και σχετικά με την κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας η τιμή του ελέγχου ήταν $t(169) = 1,6142$; $p = 0,255$, όπως φαίνεται αναλυτικά και στον πίνακα 9 που ακολουθεί. Σχετικά με την αισιοδοξία φαίνεται ότι

σημαντικά χαμηλότερες τιμές έχουν οι άτεκνοι (13,34) συγκριτικά με εκείνους που έχουν παιδιά (15,10). Η διαφορά που εντοπίστηκε αποδίδεται από το συγκριτικό θηκόγραμμα του Γραφήματος 8 που ακολουθεί.

	Έχετε παιδιά;	N	Mean	Std. Deviation	p
Κλίμακα Άγχους	Ναι	71	38,41	7,536	,656
	Όχι	100	38,98	8,741	
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Ναι	71	15,10	4,071	,013
	Όχι	100	13,34	4,823	
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	Ναι	71	26,23	5,530	,255
	Όχι	100	25,21	5,863	

Πίνακας 13. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με την ύπαρξη παιδιών



Γράφημα 8. Διαφοροποίηση της αισιοδοξίας ανάλογα με την ύπαρξη παιδιών

Διαφοροποίηση των διαστάσεων του ερωτηματολογίου ανάλογα με την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών.

Από τους ελέγχους ανάλυσης διακύμανσης που εφαρμόστηκαν στις τρεις εκβάσεις της μελέτης, φαίνεται ότι δεν προέκυψε σε καμία από αυτές κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά. Συγκεκριμένα σχετικά με την κλίμακα άγχους η τιμή του ελέγχου ήταν $F(3,167) = 0,566$; $p = 0,638$, σχετικά με την κλίμακα αισιοδοξίας η τιμή του ελέγχου ήταν $F(3,167) = 0,354$; $p = 0,786$ και σχετικά με την κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας η τιμή του ελέγχου

ήταν $F(3,167) = 0,962$; $p = 0,412$, όπως φαίνεται αναλυτικά και στον πίνακα 14 που ακολουθεί.

		95% Confidence Interval for Mean					
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound
Κλίμακα Άγχους	Λύκειο/ΕΠΑΛ//ΙΕΚ	9	41,67	3,122	1,041	39,27	44,07
	Πτυχίο Πανεπιστημίου	60	38,40	9,659	1,247	35,90	40,90
	Μεταπτυχιακό	93	38,86	7,875	,817	37,24	40,48
	Διδακτορικό	9	36,89	4,314	1,438	33,57	40,20
	Total	171	38,74	8,244	,630	37,50	39,99
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Λύκειο/ΕΠΑΛ//ΙΕΚ	9	13,89	3,551	1,184	11,16	16,62
	Πτυχίο Πανεπιστημίου	60	13,78	4,734	,611	12,56	15,01
	Μεταπτυχιακό	93	14,14	4,726	,490	13,17	15,11
	Διδακτορικό	9	15,44	3,358	1,119	12,86	18,03
	Total	171	14,07	4,596	,351	13,38	14,76
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	Λύκειο/ΕΠΑΛ//ΙΕΚ	9	25,22	4,893	1,631	21,46	28,98
	Πτυχίο Πανεπιστημίου	60	25,05	5,959	,769	23,51	26,59
	Μεταπτυχιακό	93	25,77	5,709	,592	24,60	26,95
	Διδακτορικό	9	28,44	5,077	1,692	24,54	32,35
	Total	171	25,63	5,732	,438	24,77	26,50

Πίνακας 14. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο

Διαφοροποίηση των διαστάσεων του ερωτηματολογίου ανάλογα με την προϋπηρεσία των εκπαιδευτικών.

Από τους ελέγχους ανάλυσης διακύμανσης που εφαρμόστηκαν στις τρεις εκβάσεις της μελέτης, φαίνεται ότι δεν προέκυψε σε καμία από αυτές κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά. Συγκεκριμένα σχετικά με την κλίμακα άγχους η τιμή του ελέγχου ήταν $F(4,166) = 0,460$; $p = 0,765$, σχετικά με την κλίμακα αισιοδοξίας η τιμή του ελέγχου ήταν $F(4,166) = 0,434$; $p = 0,784$ και σχετικά με την κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας η τιμή του ελέγχου ήταν $F(4,166) = 1,785$; $p = 0,134$, όπως φαίνεται αναλυτικά και στον πίνακα 15 που ακολουθεί.

		95% Confidence Interval for Mean					
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound
Κλίμακα Άγχους	0-1	34	39,03	8,163	1,400	36,18	41,88
	2-5	43	38,26	8,177	1,247	35,74	40,77
	5-10	35	40,09	8,843	1,495	37,05	43,12
	10-15	35	38,71	8,333	1,409	35,85	41,58
	15+	24	37,29	7,799	1,592	34,00	40,58
	Total	171	38,74	8,244	,630	37,50	39,99
Κλίμακα Αισιοδοξίας	0-1	34	14,44	4,574	,784	12,85	16,04
	2-5	43	13,42	3,953	,603	12,20	14,64
	5-10	35	13,80	5,268	,890	11,99	15,61
	10-15	35	14,37	4,406	,745	12,86	15,89
	15+	24	14,67	5,122	1,045	12,50	16,83
	Total	171	14,07	4,596	,351	13,38	14,76
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	0-1	34	25,74	5,071	,870	23,97	27,50
	2-5	43	25,44	5,243	,800	23,83	27,06
	5-10	35	24,63	6,625	1,120	22,35	26,90
	10-15	35	24,91	5,596	,946	22,99	26,84
	15+	24	28,33	5,880	1,200	25,85	30,82
	Total	171	25,63	5,732	,438	24,77	26,50

Πίνακας 15. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με τα έτη προϋπηρεσίας

3.3 Στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων

Για την περιγραφή των δημογραφικών χρησιμοποιήθηκαν πλήθη και ποσοστά, ενώ για τις εκβάσεις των διαστάσεων που καταγράφηκαν από το ερωτηματολόγιο μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις. Για τη διαφοροποίηση των εκβάσεων με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικία, θέση εργασίας, επίπεδο εκπαίδευσης, κλπ.) πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι t για δύο ανεξάρτητα δείγματα ή έλεγχοι ανάλυσης διακύμανσης και κατόπιν έλεγχοι πολλαπλών συγκρίσεων με το κριτήριο Bonferroni. Οι συσχετίσεις μεταξύ των εκβάσεων εξετάστηκαν με το συντελεστή συσχέτισης του Perason. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό SPSS v26.0 και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε ίσο με 0.05 σε όλες τις περιπτώσεις.

3.4 Συζήτηση των αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα τα οποία παρουσιάστηκαν στην προηγούμενη ενότητα, τα οποία υποβλήθηκαν σε στατιστική ανάλυση, θα πρέπει να συζητηθούν και να σχολιαστούν, ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα, αλλά και να απαντηθούν με ασφάλεια τα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία έχουν τεθεί κατά τον σχεδιασμό της έρευνας. Σε πρώτο στάδιο, είναι χρήσιμο να συζητηθούν κάποια ζητήματα που σχετίζονται με τα δημογραφικά στοιχεία των εκπαιδευτικών οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα.

Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί οι οποίοι εξετάστηκαν ως προς την ανθεκτικότητα, το άγχος και την αισιοδοξία τους ανήκουν στις περισσότερο παραγωγικές ηλικιακές ομάδες, ενώ, κατά τη συντριπτική τους πλειοψηφία είναι γυναίκες. Επίσης, στην πλειονότητά τους, απασχολούνται στην πρωτοβάθμια γενική εκπαίδευση και κατοικούν και εργάζονται σε αστικές περιοχές. Ο λόγος για τον οποίο αναφέρουμε παρατηρήσεις σχετικά με κάποια δημογραφικά τους χαρακτηριστικά είναι ότι πιθανόν αυτά να διαδραματίσουν κάποιο ρόλο στην εξαγωγή των συμπερασμάτων, ειδικά όταν υπάρχουν σημαντικές διαφορές και διακυμάνσεις ανάμεσα στις διαφορετικές ομάδες.

Κάποιες από τις απαντήσεις τις οποίες έδωσαν οι εκπαιδευτικοί οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα αφορούσαν στην ψυχική τους ανθεκτικότητα και αναλύθηκαν με βάση την αντίστοιχη κλίμακα που αξιοποιήθηκε παραπάνω. Η κλίμακα μέτρησης της ανθεκτικότητας στην οποία υποβλήθηκαν οι εκπαιδευτικοί περιελάμβανε δέκα ερωτήσεις. Στις απαντήσεις τις οποίες έδωσαν δεν υπήρξαν μεγάλες αποκλίσεις ανά ερώτηση. Έτσι, η γενική εικόνα η οποία αναδείχθηκε είναι ότι, σε γενικές γραμμές, οι εκπαιδευτικοί διατηρούν σχετικά ικανοποιητικά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και είναι σε θέση να προσαρμόζονται σε δυσκολίες και μεταβολές που συμβαίνουν στο εργασιακό τους περιβάλλον και, γενικότερα, στη ζωή τους.

Στις επόμενες ερωτήσεις που τους τέθηκαν, οι εκπαιδευτικοί απάντησαν σχετικά με το εργασιακό τους άγχος, με βάση την ανάλογη κλίμακα. Μέσα από τις απαντήσεις τις οποίες έδωσαν οι εκπαιδευτικοί, διαπιστώθηκε ότι αυτοί βιώνουν σχετικά μέτρια επίπεδα άγχους και έντασης στο χώρο εργασίας τους. Επίσης, τα επίπεδα άνεσης και ηρεμίας κατά την άσκηση του εκπαιδευτικού τους έργου είναι επίσης μέτρια. Τα στοιχεία αυτά, μάλιστα, έρχονται σε συμφωνία με τα προηγούμενα τα οποία αφορούν στην ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία αναδείχθηκε ικανοποιητική.

Ακόμη, οι εκπαιδευτικοί απάντησαν σε ερωτήσεις οι οποίες αφορούν στα επίπεδα της αισιοδοξίας τους. Ως προς το θέμα της αβεβαιότητας, οι εκπαιδευτικοί φαίνεται να είναι

διχασμένοι σχετικά με το τι αναμένουν από το μέλλον. Σε γενικές γραμμές, δηλώνουν ότι χαλαρώνουν σχετικά εύκολα, ενώ είναι σχετικά ουδέτεροι ως προς την πιθανότητα να έχουν τα περισσότερα πράγματα αρνητική εξέλιξη. Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί περνούν ευχάριστα με τους φίλους τους και είναι σημαντικό για εκείνους να είναι συνεχώς απασχολημένοι. Δεν θεωρούν σπάνια την πιθανότητα να εξελιχθούν τα πράγματα όπως τα θέλουν, ωστόσο, η πιθανότητα να ταραχθούν δεν είναι σπάνια, παρά το γεγονός ότι τα θετικά πράγματα που αναμένουν στη ζωή τους είναι περισσότερα. Επομένως, τα επίπεδα της αισιοδοξίας τους, θα μπορούσε κανείς να διαπιστώσει, είναι σχετικά ικανοποιητικά.

Τα αποτελέσματα της έρευνας, συσχετίστηκαν και με τα δημογραφικά στοιχεία των εκπαιδευτικών οι οποίοι συμμετείχαν σε αυτή και, πιο συγκεκριμένα, με τα φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, την οικογενειακή κατάσταση, την ύπαρξη παιδιών, την εκπαίδευση και την προϋπηρεσία των εκπαιδευτικών. Όσον αφορά στο φύλο, στην ηλικία, στο επάγγελμα, στην εκπαίδευση και στην προϋπηρεσία, η ανάλυση δεν έδειξε καμία αξιοσημείωτη διαφορά. Όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση των εκπαιδευτικών, παρατηρήθηκαν διαφορές ως προς τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας, τα οποία ήταν χαμηλότερα στους χήρους και τις χήρες. Τέλος, όσον αφορά στο στοιχείο της ύπαρξης παιδιών, παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις σχετικά με τα επίπεδα της αισιοδοξίας, τα οποία ήταν χαμηλότερα στους άτεκνους.

4 Συμπεράσματα

Η παρούσα διπλωματική εργασία ασχολήθηκε με την ψυχική ανθεκτικότητα, το εργασιακό άγχος και την αισιοδοξία των εκπαιδευτικών. Πιο συγκεκριμένα, αρχικά πραγματοποιήθηκε θεωρητική ανάλυση και βιβλιογραφική επισκόπηση του θέματος, ενώ, στη συνέχεια, εκπονήθηκε ποσοτική έρευνα, ώστε να φωτιστούν διάφορες πτυχές και διαστάσεις του και να εξαχθούν συγκεκριμένα συμπεράσματα, ώστε να αποκτηθούν περισσότερες πληροφορίες και να εμπλουτιστεί η υπάρχουσα γνώση.

Σήμερα, ο ρόλος του εκπαιδευτικού θεωρείται ιδιαίτερα απαιτητικός, καθώς είναι σύνθετος και πολυδιάστατος. Για το λόγο αυτό, πολλές είναι οι έρευνες οι οποίες διεξάγονται όσον αφορά στο ρόλο αυτό, καθώς αυτός βρίσκεται στο κέντρο του ερευνητικού ενδιαφέροντος στην παγκόσμια επιστημονική κοινότητα. Μάλιστα, πολλοί είναι σήμερα οι ερευνητές οι οποίοι επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στην ψυχική κατάσταση την οποία βιώνουν οι εκπαιδευτικοί, καθώς και στην επαγγελματική τους ικανοποίηση, στοιχεία τα οποία, όπως είναι φυσικό, επηρεάζονται-μεταξύ άλλων- από την ψυχική ανθεκτικότητα, το άγχος και την αισιοδοξία. Μάλιστα, τα στοιχεία αυτά μελετήθηκαν υπό τη συγκυρία της πανδημίας του covid – 19, μίας ιδιαίτερα δύσκολης και δυσάρεστης συγκυρίας, η οποία υπήρξε πρωτόγνωρη για τους εκπαιδευτικούς και τους ανάγκασε να διαχειριστούν δυσχερείς καταστάσεις στον εργασιακό τους χώρο.

Στην έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε, συμμετείχαν εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων και των ηλικιών, από διάφορες ειδικότητες, οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο. Μέσα από τις απαντήσεις τους, διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα της ψυχικής τους ανθεκτικότητας είναι σχετικά ικανοποιητικά, επομένως έχουν τη δυνατότητα να προσαρμόζονται σε δυσκολίες που συναντούν κατά την πραγματοποίηση του εκπαιδευτικού τους έργου. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί, όπως υποθέταμε από την αρχή, βιώνουν κάποια επίπεδα άγχους, δεδομένου ότι ασκούν ένα ιδιαίτερα απαιτητικό επάγγελμα, ωστόσο αυτά τα επίπεδα δεν φαίνεται να είναι ιδιαίτερα υψηλά, ώστε να τους οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση. Ακόμη, οι εκπαιδευτικοί φαίνεται να έχουν ικανοποιητικά επίπεδα αισιοδοξίας, γεγονός το οποίο συμβαδίζει με τα αντίστοιχα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και με τα μη υψηλά επίπεδα άγχους.

Για να απαντήσουμε, λοιπόν, στα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία έχουμε θέσει, είναι δυνατόν να υποστηρίξουμε ότι η ψυχική κατάσταση και η επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών, όπως και γενικότερα, η ζωή τους, δεν είναι δυνατόν να έμειναν

ανεπηρέαστες από την πανδημία του covid – 19. Παρόλα αυτά, φαίνεται πως οι δυσχέρειες που αυτή προκάλεσε δεν επηρέασαν σημαντικά την ψυχική τους ανθεκτικότητα, τα επίπεδα άγχους τους και τα αντίστοιχα επίπεδα της αισιοδοξίας τους και ότι οι ίδιοι κατάφεραν να τις διαχειριστούν και να προσαρμοστούν ικανοποιητικά στη νέα κατάσταση που διαμορφώθηκε.

Η μελέτη που πραγματοποιήθηκε παρείχε σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα, το επαγγελματικό άγχος και την αισιοδοξία των εκπαιδευτικών. Ωστόσο, πρόκειται για ένα θέμα το οποίο θα πρέπει να μελετηθεί περαιτέρω, ώστε να εμπλουτιστεί ακόμη περισσότερο η υπάρχουσα γνώση και να εξαχθούν ακόμη περισσότερα συμπεράσματα. Αν θα πρέπει να διατυπώσουμε κάποιες προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση, αυτές είναι οι ακόλουθες:

- Η ψυχική ανθεκτικότητα και η επαγγελματική ικανοποίηση των ειδικών παιδαγωγών που εργάζονται στα γενικά σχολεία.
- Το επαγγελματικό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών που εργάζονται σε μειονοτικά και διαπολιτισμικά σχολεία.
- Η αισιοδοξία και η επαγγελματική ικανοποίηση των αναπληρωτών εκπαιδευτικών.
- Οι επιπτώσεις της πανδημίας covid – 19 στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών.

Βιβλιογραφία

- Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*, 72 (5), 980-1000.
- Adeniyi, S. O., Fakolade, O. A., & Tella, A. (2010). Perceived Causes of Job Stress among Special Educators in Selected Special and Integrated Schools in Nigeria. *New Horizons in Education*, 58 (2), 73-82.
- Ainsworth, S., & Oldfield, J. (2019). Quantifying teacher resilience: Context matters. *Teaching and Teacher Education*, 82, 117-128.
- Αλεβίζος, Β. (2008). *Άγχος: Ιατρικές και κοινωνικές διαστάσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.
- Antonioni, A. S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Psychology*, 4 (3), 349.
- Babbie, E. (2011). *Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα*. Μτφρ. Γ. Βογιατζής. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Brouskeli, V., Kaltsi, V., & Loumakou, M. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in Educational Research*, 28 (1), 43-60.
- Γκούτζου, Α. (2021). *Η μη ρεαλιστική αισιοδοξία των ειδικών παιδαγωγών ως παράγοντας διαμόρφωσης της στάσης τους απέναντι στην αναπηρία και της διδακτικής αυτοαποτελεσματικότητάς τους*. Διπλωματική Εργασία. Ιωάννινα: Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Cresswell, J. W. (2016). *Η έρευνα στην εκπαίδευση. Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας*. Μτφρ. Ν. Κουβαράκου, Αθήνα: Ίων.
- Cumming, T. (2017). Early childhood educators' well-being: An updated review of the literature. *Early Childhood Education Journal*, 45 (5), 583-593.
- Day, C., & Gu, Q. (2013). *Resilient teachers, resilient schools: Building and sustaining quality in testing times*. Oxon, UK: Routledge.
- Δημητρόπουλος, Ε. (2004). *Εισαγωγή στη μεθοδολογία της επιστημονικής έρευνας. Προς ένα συστηματικό δυναμικό μοντέλο μεθοδολογίας επιστημονικής έρευνας*. Αθήνα: Έλλην.

- Dong, Y. & Xu, J. (2022). The role of EFL teachers' optimism and commitment in their work engagement: a theoretical review. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Κάμτσιος, Σ. & Λώλης, Θ. (2016). Βιώνουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί την επαγγελματική εξουθένωση; Ο ρόλος των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των καθημερινών στρεσογόνων ερεθισμάτων. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 9, 40 – 87.
- Kangas-Dick, K., & O'Shaughnessy, E. (2020). Interventions that promote resilience among teachers: A systematic review of the literature. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8 (2), 131-146.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British journal of educational psychology*, 77 (1), 229-243.
- Κουδιγκέλη, Φ. (2017). *Ψυχική ανθεκτικότητα και επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. Διδακτορική Διατριβή. Αθήνα: Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.
- Κυριαζή, Ν. (2011). *Η κοινωνιολογική έρευνα: κριτική επισκόπηση των μεθόδων και των τεχνικών*. Αθήνα: Πεδίο.
- Μαυρογιώργος, Γ. (2007). *Πολιτικές για την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών. Συνέχεια, ασυνέχεια και αντιφάσεις*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μούζουρα, Ε. (2005). *Πηγές αντιμετώπισης επαγγελματικού-συναισθηματικού φόρτου εκπαιδευτικών: σύνδεση ατομικών και κοινωνικών συνθηκών έντασης*. Διδακτορική διατριβή. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Μπουζάκης, Σ. (2005). *Η διά βίου εκπαίδευση στο παράδειγμα της κατάρτισης, επιμόρφωσης και μετεκπαίδευσης των εκπαιδευτικών*. Αθήνα: Gutenberg.
- Papatraianou, L. H., & Le Cornu, R. (2014). Problematising the role of personal and professional relationships in early career teacher resilience. *Australian Journal of Teacher Education*, 39 (1), 7.
- Πασιαρδής, Π. (2014). *Εκπαιδευτική ηγεσία. Από την περίοδο της ευμενούς αδιαφορίας στη σύγχρονη εποχή*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Pepe, A., & Addimando, L. (2013). Comparison of Occupational Stress in Response to Challenging Behaviours between General and Special Education Primary Teachers in Northern Italy. *International Journal of Special Education*, 28 (1), 14-26.

- Ρούμπου, Σ. (2021). Ψυχική ανθεκτικότητα στην εκπαίδευση. 11^ο Συνέδριο για την Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση: Εμπειρίες, Προκλήσεις, Προοπτικές, σ σ. 90 – 102. .
- Ρούσσου, Μ. (2020). Το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών. *Περιοδικό Παιδαγωγικής και Εκπαίδευσης*. <https://www.scientific-journal-articles.org/greek/free-online-journals/education/education-articles/roussou-maria/occupational-stress-of-teachers-roussou-maria.htm>.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In: . J. Rolf, A. S. Masten, & D. Cicchetti (Eds.) *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge University Press.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers?. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280.
- Shepperd, J. A., Waters, E. A., Weinstein, N. D. & Klein, W. M. P. (2015). A Primer on Unrealistic Optimism. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 232– 237.
- Shepperd, J. A., Klein, W. M. P., Waters, E. A. & Weinstein, N. D. (2013). Taking Stock of Unrealistic Optimism. *Perspectives on Psychological Science*, 8 (4), 395– 411.
- Σπυρομήτρος, Α. & Ιορδανίδης, Γ. (2017). Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης: η περίπτωση της περιφέρειας Δυτικής Θεσσαλονίκης. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 10, 142 – 186.
- Στάγια, Δ., & Ιορδανίδης, Γ. (2014). Το επαγγελματικό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών στην εποχή της οικονομικής κρίσης. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 7, 56-82.
- Sweeny, K., & Shepperd, J. A. (2010). The costs of optimism and the benefits of pessimism. *Emotion*, 10 (5), 750–753.

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια

Ερωτηματολόγια για την διεκπεραίωση ερευνητικής διπλωματικής εργασίας στο πλαίσιο του Π.Μ.Σ. "Επιστήμες της Αγωγής και της Εκπαίδευσης: Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις στην Προσχολική και Πρώτη Σχολική Ηλικία", του τμήματος Παιδαγωγικό Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Τα παρόντα ερωτηματολόγια απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων και ειδικοτήτων και είναι μέρος της διπλωματικής μου εργασίας. Έχουν σκοπό να αξιολογήσουν την ανθεκτικότητα, το άγχος και την αισιοδοξία των εκπαιδευτικών διαφόρων βαθμίδων. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα, οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν μόνο στο πλαίσιο αυτής της έρευνας και θα παρουσιαστούν με την μορφή στατιστικών δεδομένων.

Δημογραφικά Στοιχεία

Η χρήση των παρακάτω στοιχείων προβλέπεται αυστηρά και μόνο για την εξαγωγή ερευνητικών και στατιστικών αποτελεσμάτων.

Ηλικία (18-30 / 31-40 / 41-50 / 51-60 / 61-70 / 71+)

Φύλο (Ανδρας / Γυναίκα / Δεν επιθυμώ να απαντήσω)

Επάγγελμα (Νηπιαγωγός / Εκπαιδευτικός Δημοτικού / Εκπαιδευτικός Γυμνασίου / Εκπαιδευτικός Λυκείου / Εκπαιδευτικός Πανεπιστημίου / Εκπαιδευτικός Ειδικού Σχολείου / Άλλο (άλλη εκπαιδευτική βαθμίδα, εκτός των παραπάνω))

Οικογενειακή κατάσταση (Άγαμος-η / Έγγαμος-η / Χήρος-α / Διαζευγμένος-η / Δεν επιθυμώ να απαντήσω)

Έχετε παιδιά; (Ναι / Όχι / Δεν επιθυμώ να απαντήσω)

Τόπος διαμονής (Αστική περιοχή / Ημι-αστική περιοχή / Αγροτική - Επαρχιακή περιοχή)

Βαθμίδα εκπαίδευσης (Λύκειο – ΕΠΑΛ, Σχολή ΟΑΕΔ – ΕΠΑΣ / ΙΕΚ / Πτυχίο Πανεπιστημίου / Μεταπτυχιακό / Διδακτορικό)

Έτη προϋπηρεσίας (0-1 / 2-5 / 5-10 / 10-15 / 15+)

Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson
(The ConnorDavidson Resilience Scale [CD- RISC])

(Προσαρμογή: Ε. Δημητριάδου και Α. Σταλίκας)

*Σκοπός της κλίμακας είναι η ποσοτική μέτρηση της ανθεκτικότητας και η εκτίμηση της μεταβλητότητας της ανθεκτικότητας.

*Προσαρμογή στα ελληνικά από τους: Ε. Δημητριάδου και Α. Σταλίκας. Η προσαρμογή έγινε στην κλίμακα των 25 ερωτήσεων. Ωστόσο, για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας είναι πιο χρήσιμη η κλίμακα των 10 ερωτήσεων (οι ερωτήσεις με τα έντονα μαύρα γράμματα).

Παρακαλούμε επιλέξτε τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα τη δική σας πραγματικότητα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30ημερών.

Είναι σημαντικό να απαντήσετε με τη μεγαλύτερη δυνατή ειλικρίνεια και να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν “σωστές” ή “λάθος” απαντήσεις.

Απαντήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

Καθόλου	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
αληθές	αληθές	αληθές	αληθές	αληθές
1	2	3	4	5

1. Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή ____
4. Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει ____
6. Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων ____
7. Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη ____
8. Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια ____
11. Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου ____
14. Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά ____
16. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία ____
17. Με θεωρώ δυνατό άτομο ____
19. Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα ____

Κλίμακα Άγχους STAI

State-Trait Anxiety Inventory (STAI) - (Spielberger, 1970)

(Απόδοση και προσαρμογή για τον Ελληνικό πληθυσμό: Λιάκος & Γιαννίτση, 1984)

Υποκλίμακα Α: Περιγράφει τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου κατά τη χρονική στιγμή συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου (δηλ. το παροδικό άγχος ως αποτέλεσμα της παρούσης κατάστασης).

STAI (Spielberger, 1970)

(Απόδοση και προσαρμογή για τον Ελληνικό πληθυσμό: Λιάκος & Γιαννίτση, 1984)

ΟΔΗΓΙΕΣ

Ακολουθεί μια σειρά προτάσεων, τις οποίες συχνά οι άνθρωποι χρησιμοποιούν, προκειμένου να περιγράψουν τον εαυτό τους.

Ενότητα 1: Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση και στη συνέχεια βάλτε σε κύκλο έναν από τους αριθμούς που αντιστοιχεί στην απάντηση, η οποία θεωρείτε ότι σας αντιπροσωπεύει περισσότερο αυτή τη στιγμή.

ΚΑΘΟΛΟΥ		ΚΑΠΩΣ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1. Αισθάνομαι ήρεμος/η.	1	2	3	4
2. Αισθάνομαι ασφαλή.	1	2	3	4
3. Νοιώθω μια εσωτερική ένταση.	1	2	3	4
4. Έχω αγωνία.	1	2	3	4
5. Αισθάνομαι άνετα.	1	2	3	4
6. Αισθάνομαι αναστατωμένος/η.	1	2	3	4
7. Ανησυχώ για ενδεχόμενες ατυχίες.	1	2	3	4
8. Αισθάνομαι αναπαινμένος/η.	1	2	3	4
9. Αισθάνομαι άγχος.	1	2	3	4
10. Αισθάνομαι βολικά.	1	2	3	4
11. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση.	1	2	3	4
12. Αισθάνομαι νευρική/τητα.	1	2	3	4
13. Αισθάνομαι ήσυχος/η.	1	2	3	4
14. Βρίσκομαι σε διέγερση.	1	2	3	4
15. Είμαι χαλαρωμένος/η.	1	2	3	4
16. Αισθάνομαι ικανοποιημένος/η.	1	2	3	4
17. Ανησυχώ	1	2	3	4
18. Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή	1	2	3	4
19. Αισθάνομαι υπερένταση	1	2	3	4
20. Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4

Κλίμακα Μέτρησης Αισιοδοξίας (LOT-R)

Τεστ προσανατολισμού της ζωής - Life Orientation Test (Lot-R) - (Scheier & Carver 1994)

Η μετάφραση και προσαρμογή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε από ομάδα έρευνας στο πλαίσιο της διπλωματικής εργασίας: <<Λυράκος, Γ. (2008). Η ποιότητα της υγείας στο νοσηλευτικό προσωπικό με χρόνια μυοσκελετικό πόνο υπό το πρίσμα της αισιοδοξίας στάσης απέναντι στη ζωή.>>.

*Δίνει έμφαση στην αναμονή θετικών αποτελεσμάτων και γεγονότων.

Απαντήστε επιλέγοντας 1 από τις παρακάτω απαντήσεις :

Διαφωνώ απόλυτα

Διαφωνώ ως ένα βαθμό

Ουδέτερη

Συμφωνώ ως ένα βαθμό

Συμφωνώ απόλυτα

1. Σε στιγμές αβεβαιότητας, συνήθως αναμένω να συμβεί το καλύτερο _____
2. Είναι εύκολο για εμένα να χαλαρώσω _____
3. Εάν υπάρχει η πιθανότητα κάτι να πάει στραβά, στα σίγουρα έτσι θα μου πάει (στραβά, δηλαδή) _____
4. Πάντα είμαι αισιόδοξη για το μέλλον μου _____
5. Τα περνάω πολύ καλά με τους φίλους μου _____
6. Είναι σημαντικό για εμένα να είμαι συνεχώς απασχολημένος _____
7. Σπάνια περιμένω τα πράγματα να μου πάνε όπως θέλω _____
8. Δεν ταράσσομαι πάρα πολύ εύκολα _____
9. Σπάνια περιμένω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα _____
10. Γενικά, περιμένω να μου συμβούν περισσότερα καλά παρά κακά πράγματα _____

Παράρτημα Β: Κατάλογος Εικόνων / Γραφημάτων / Σχημάτων

Πίνακας 16:Δημογραφικά

		N	%
Ηλικία	18-30	57	33.3%
	31-40	63	36.8%
	41-50	34	19.9%
	51-60	14	8.2%
	61-70	2	1.2%
	71+	1	0.6%
Φύλο	Άνδρας	25	14.6%
	Γυναίκα	144	84.2%
	Δεν επιθυμώ να απαντήσω	2	1.2%
Επάγγελμα	Νηπιαγωγός	31	18.1%
	Εκπαιδευτικός Δημοτικού	41	24.0%
	Εκπαιδευτικός Γυμνασίου	15	8.8%
	Εκπαιδευτικός Λυκείου	33	19.3%
	Εκπαιδευτικός Πανεπιστημίου	3	1.8%
	Εκπαιδευτικός Ειδικού Σχολείου	15	8.8%
	Άλλο	33	19.3%
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος/η	82	48.5%
	Έγγαμος/η	74	43.8%
	Χήρος/α	7	4.1%
	Διαζευγμένος/η	6	3.6%
	Δεν επιθυμώ να απαντήσω	0	0.0%
Έχετε παιδιά;	Ναι	67	39.2%
	Όχι	100	58.5%
	Δεν επιθυμώ να απαντήσω	4	2.3%

Πίνακας 17:Διαμονή, Εκπαίδευση και Προϋπηρεσία

		N	%
Τόπος διαμονής	Αστική Περιοχή	110	64.3%
	Ημι-αστική Περιοχή	28	16.4%
	Αγροτική/Επαρχιακή περιοχή	33	19.3%
Βαθμίδα εκπαίδευσης	Λύκειο/ΕΠΑΛ	5	2.9%
	Σχολή ΟΑΕΔ/ ΕΠΑΣ	0	0.0%

	IEK	4	2.3%
	Πτυχίο Πανεπιστημίου	60	35.1%
	Μεταπτυχιακό	93	54.4%
	Διδακτορικό	9	5.3%
Έτη προϋπηρεσίας	0-1	34	19.9%
	2-5	43	25.1%
	5-10	35	20.5%
	10-15	35	20.5%
	15+	24	14.0%

Πίνακας 18:Κλίμακα Ανθεκτικότητας

		N	%
Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή	Καθόλου αληθές	2	1.2%
	Σπάνια Αληθές	7	4.1%
	Κάποιες φορές Αληθές	43	25.1%
	Συχνά Αληθές	88	51.5%
	Σχεδόν πάντα αληθές	31	18.1%
Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	Καθόλου αληθές	1	0.6%
	Σπάνια Αληθές	5	2.9%
	Κάποιες φορές Αληθές	36	21.1%
	Συχνά Αληθές	99	57.9%
	Σχεδόν πάντα αληθές	30	17.5%
Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	Καθόλου αληθές	2	1.2%
	Σπάνια Αληθές	19	11.1%
	Κάποιες φορές Αληθές	72	42.1%
	Συχνά Αληθές	58	33.9%
	Σχεδόν πάντα αληθές	20	11.7%
Το να ανταπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη	Καθόλου αληθές	11	6.4%
	Σπάνια Αληθές	20	11.7%
	Κάποιες φορές Αληθές	57	33.3%
	Συχνά Αληθές	57	33.3%
	Σχεδόν πάντα αληθές	26	15.2%
Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια	Καθόλου αληθές	3	1.8%
	Σπάνια Αληθές	8	4.7%
	Κάποιες φορές Αληθές	42	24.6%
	Συχνά Αληθές	87	50.9%
	Σχεδόν πάντα αληθές	31	18.1%
	Καθόλου αληθές	0	0.0%

Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	Σπάνια Αληθές	3	1.8%
	Κάποιες φορές Αληθές	41	24.0%
	Συχνά Αληθές	96	56.1%
	Σχεδόν πάντα αληθές	31	18.1%
Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	Καθόλου αληθές	21	12.3%
	Σπάνια Αληθές	31	18.1%
	Κάποιες φορές Αληθές	56	32.7%
	Συχνά Αληθές	50	29.2%
	Σχεδόν πάντα αληθές	13	7.6%
Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία	Καθόλου αληθές	9	5.3%
	Σπάνια Αληθές	36	21.1%
	Κάποιες φορές Αληθές	56	32.7%
	Συχνά Αληθές	54	31.6%
	Σχεδόν πάντα αληθές	16	9.4%
Με θεωρώ δυνατό άτομο	Καθόλου αληθές	4	2.3%
	Σπάνια Αληθές	6	3.5%
	Κάποιες φορές Αληθές	48	28.1%
	Συχνά Αληθές	73	42.7%
	Σχεδόν πάντα αληθές	40	23.4%
Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	Καθόλου αληθές	6	3.5%
	Σπάνια Αληθές	24	14.0%
	Κάποιες φορές Αληθές	54	31.6%
	Συχνά Αληθές	72	42.1%
	Σχεδόν πάντα αληθές	15	8.8%

Πίνακας 19:Κλίμακα Άγχους

		N	%
1. Αισθάνομαι ήρεμος.	Καθόλου	9	5.3%
	Κάπως	39	22.8%
	Μέτρια	81	47.4%
	Πάρα πολύ	42	24.6%
2. Αισθάνομαι ασφαλής.	Καθόλου	16	9.4%
	Κάπως	47	27.5%
	Μέτρια	72	42.1%
	Πάρα πολύ	36	21.1%

3. Νιώθω μια εσωτερική ένταση.	Καθόλου	32	18.7%
	Κάπως	59	34.5%
	Μέτρια	59	34.5%
	Πάρα πολύ	21	12.3%
4. Έχω αγωνία.	Καθόλου	24	14.0%
	Κάπως	61	35.7%
	Μέτρια	65	38.0%
	Πάρα πολύ	21	12.3%
5. Αισθάνομαι άνετα.	Καθόλου	14	8.2%
	Κάπως	44	25.7%
	Μέτρια	73	42.7%
	Πάρα πολύ	40	23.4%
6. Αισθάνομαι αναστατωμένος.	Καθόλου	56	32.7%
	Κάπως	56	32.7%
	Μέτρια	54	31.6%
	Πάρα πολύ	5	2.9%
7. Ανησυχώ για ενδεχόμενες ατυχίες.	Καθόλου	17	9.9%
	Κάπως	67	39.2%
	Μέτρια	50	29.2%
	Πάρα πολύ	37	21.6%
8. Αισθάνομαι αναπαυμένος.	Καθόλου	61	35.7%
	Κάπως	50	29.2%
	Μέτρια	43	25.1%
	Πάρα πολύ	17	9.9%
9. Αισθάνομαι άγχος.	Καθόλου	23	13.5%
	Κάπως	50	29.2%
	Μέτρια	63	36.8%
	Πάρα πολύ	35	20.5%
10. Αισθάνομαι βολικά.	Καθόλου	20	11.7%
	Κάπως	53	31.0%
	Μέτρια	66	38.6%
	Πάρα πολύ	32	18.7%
11. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση.	Καθόλου	14	8.2%
	Κάπως	34	19.9%
	Μέτρια	86	50.3%
	Πάρα πολύ	37	21.6%
12. Αισθάνομαι νευρικότητα.	Καθόλου	57	33.3%
	Κάπως	51	29.8%
	Μέτρια	50	29.2%
	Πάρα πολύ	13	7.6%

13. Αισθάνομαι ήσυχος.	Καθόλου	27	15.8%
	Κάπως	42	24.6%
	Μέτρια	74	43.3%
	Πάρα πολύ	28	16.4%
14. Βρίσκομαι σε διέγερση.	Καθόλου	61	35.7%
	Κάπως	61	35.7%
	Μέτρια	38	22.2%
	Πάρα πολύ	11	6.4%
15. Είμαι χαλαρωμένος.	Καθόλου	33	19.3%
	Κάπως	52	30.4%
	Μέτρια	60	35.1%
	Πάρα πολύ	26	15.2%
16. Αισθάνομαι ικανοποιημένος.	Καθόλου	15	8.8%
	Κάπως	47	27.5%
	Μέτρια	80	46.8%
	Πάρα πολύ	29	17.0%
17. Ανησυχώ.	Καθόλου	21	12.3%
	Κάπως	52	30.4%
	Μέτρια	64	37.4%
	Πάρα πολύ	34	19.9%
18. Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή.	Καθόλου	79	46.2%
	Κάπως	51	29.8%
	Μέτρια	33	19.3%
	Πάρα πολύ	8	4.7%
19. Αισθάνομαι υπερένταση.	Καθόλου	67	39.2%
	Κάπως	50	29.2%
	Μέτρια	40	23.4%
	Πάρα πολύ	14	8.2%
20. Αισθάνομαι ευχάριστα.	Καθόλου	10	5.8%
	Κάπως	56	32.7%
	Μέτρια	84	49.1%
	Πάρα πολύ	21	12.3%

Πίνακας 20:Κλίμακα Μέτρησης Αισιοδοξίας

		N	%
1. Σε στιγμές αβεβαιότητας, συνήθως αναμένω να συμβεί το καλύτερο	Διαφωνώ Απόλυτα	10	5.8%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	32	18.7%
	Ουδέτερη	41	24.0%

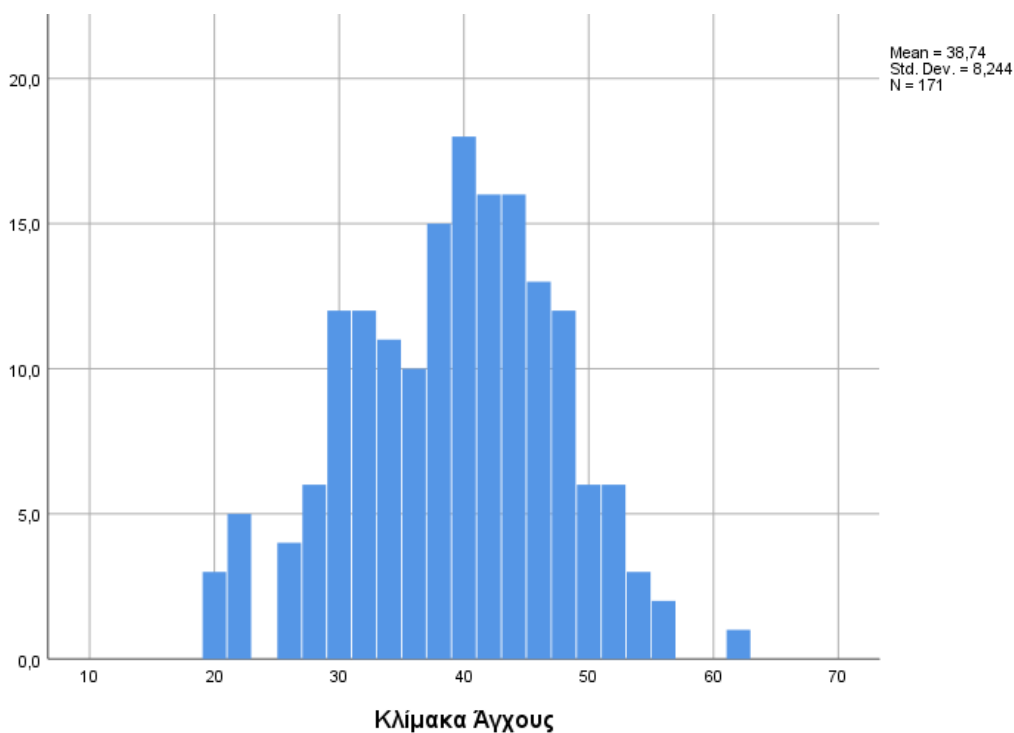
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	76	44.4%
	Συμφωνώ απόλυτα	12	7.0%
2. Είναι εύκολο για εμένα να χαλαρώσω	Διαφωνώ Απόλυτα	6	3.5%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	41	24.0%
	Ουδέτερη	57	33.3%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	59	34.5%
	Συμφωνώ απόλυτα	8	4.7%
3. Εάν υπάρχει η πιθανότητα κάτι να πάει στραβά, στα σίγουρα έτσι θα μου πάει (στραβά, δηλαδή)	Διαφωνώ Απόλυτα	22	12.9%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	44	25.7%
	Ουδέτερη	46	26.9%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	48	28.1%
	Συμφωνώ απόλυτα	11	6.4%
4. Πάντα είμαι αισιόδοξη για το μέλλον μου	Διαφωνώ Απόλυτα	5	2.9%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	34	19.9%
	Ουδέτερη	42	24.6%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	75	43.9%
	Συμφωνώ απόλυτα	15	8.8%
5. Τα περνάω πολύ καλά με τους φίλους μου	Διαφωνώ Απόλυτα	0	0.0%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	6	3.5%
	Ουδέτερη	29	17.0%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	66	38.6%
	Συμφωνώ απόλυτα	70	40.9%
6. Είναι σημαντικό για εμένα να είμαι συνεχώς απασχολημένος	Διαφωνώ Απόλυτα	12	7.0%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	24	14.0%
	Ουδέτερη	32	18.7%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	73	42.7%
	Συμφωνώ απόλυτα	30	17.5%
7. Σπάνια περιμένω τα πράγματα να μου πάνε όπως θέλω	Διαφωνώ Απόλυτα	22	12.9%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	66	38.6%
	Ουδέτερη	44	25.7%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	31	18.1%
	Συμφωνώ απόλυτα	8	4.7%
8. Δεν ταρασσομαι τόσο εύκολα	Διαφωνώ Απόλυτα	15	8.8%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	55	32.2%
	Ουδέτερη	50	29.2%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	41	24.0%
	Συμφωνώ απόλυτα	10	5.8%
9. Σπάνια περιμένω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα	Διαφωνώ Απόλυτα	35	20.5%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	54	31.6%
	Ουδέτερη	44	25.7%

10. Γενικά, περιμένω να μου συμβούν περισσότερα καλά παρά κακά πράγματα	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	31	18.1%
	Συμφωνώ απόλυτα	7	4.1%
	Διαφωνώ Απόλυτα	11	6.4%
	Διαφωνώ ως έναν βαθμό	19	11.1%
	Ουδέτερη	45	26.3%
	Συμφωνώ ως έναν βαθμό	66	38.6%
	Συμφωνώ απόλυτα	30	17.5%

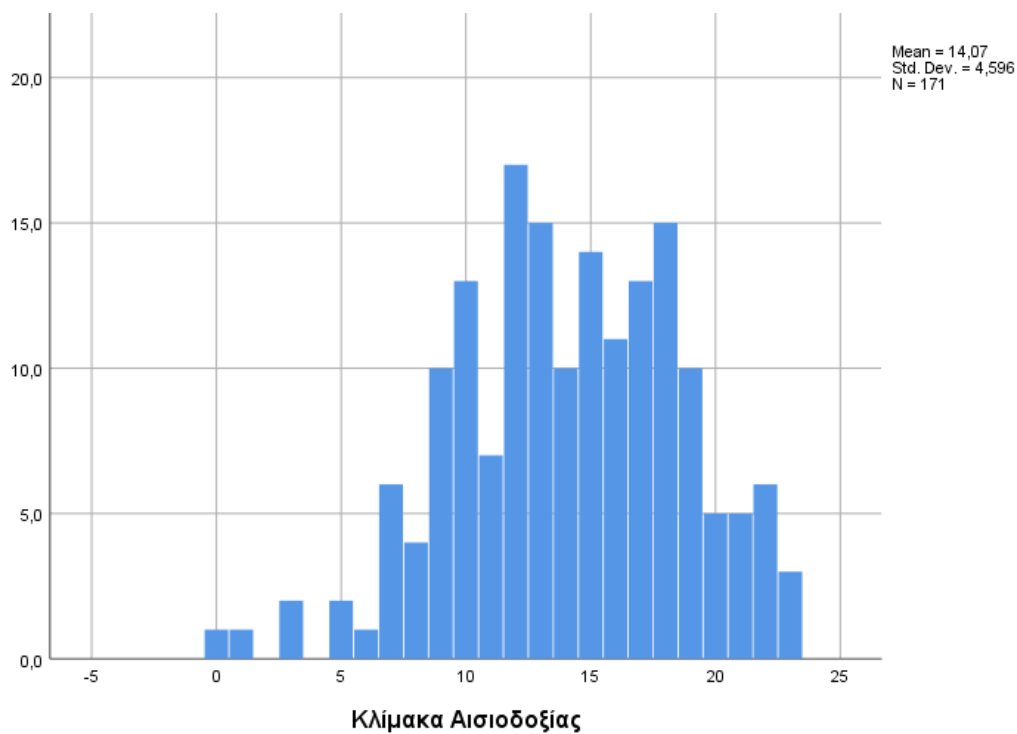
Πίνακας 21: Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Κλίμακα Άγχους	171	20	62	38,74	8,244
Κλίμακα Αισιοδοξίας	171	0	23	14,07	4,596
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	171	8	39	25,63	5,732
N	171				

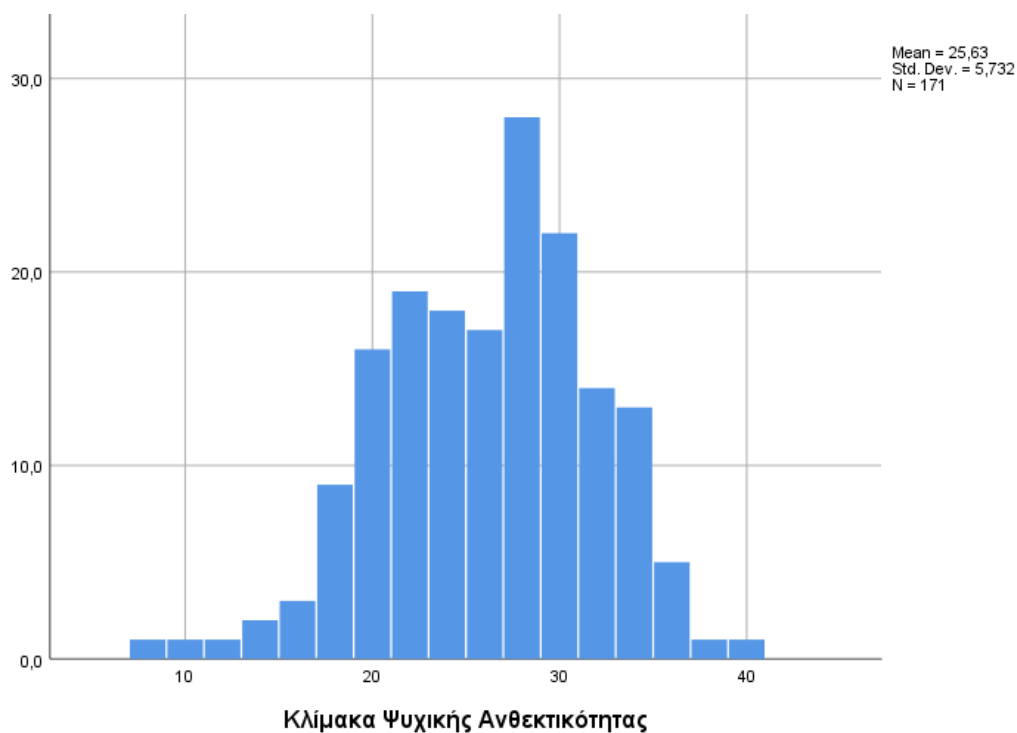
Γράφημα 9: Ιστόγραμμα της κλίμακας άγχους.



Γράφημα 10: Ιστόγραμμα της κλίμακας αισιοδοξίας.



Γράφημα 11: Ιστόγραμμα της κλίμακας ψυχικής ανθεκτικότητας.



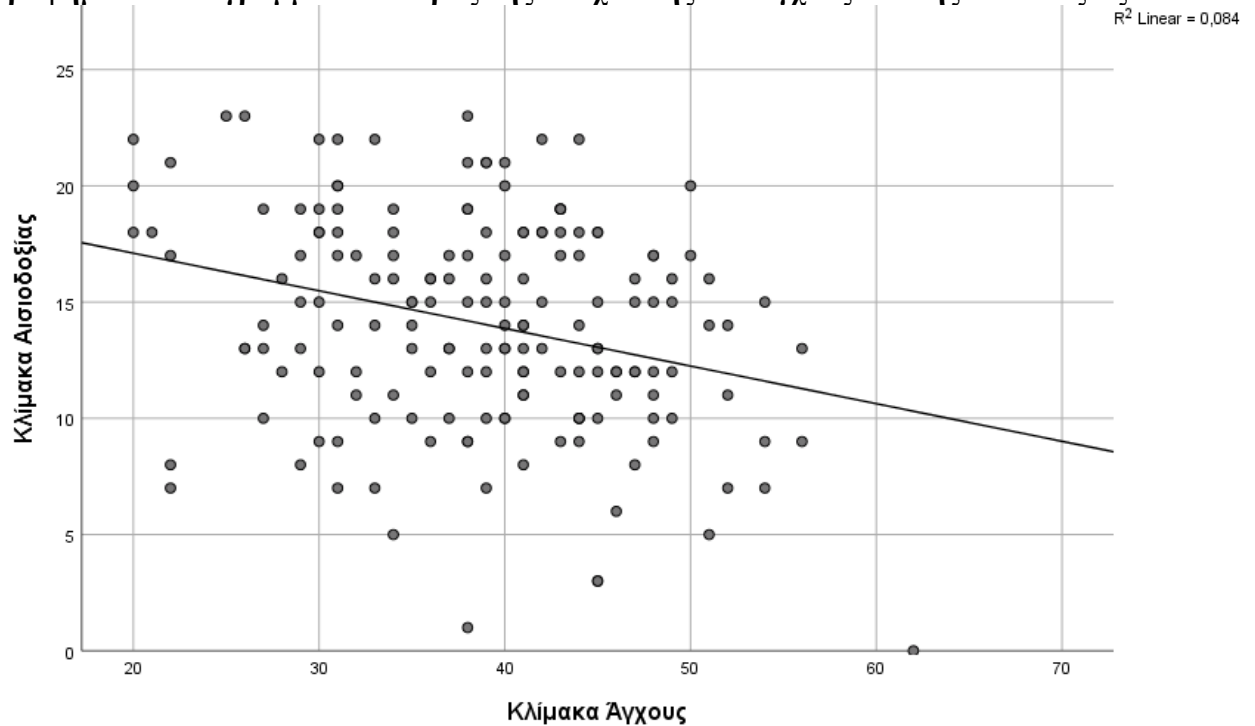
Πίνακας 22: Τεστ Αξιοπιστίας.

	Cronbach's Alpha	N of Items
Κλίμακα Άγχους	,803	6
Κλίμακα Αισιοδοξίας	,824	10
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	,796	20

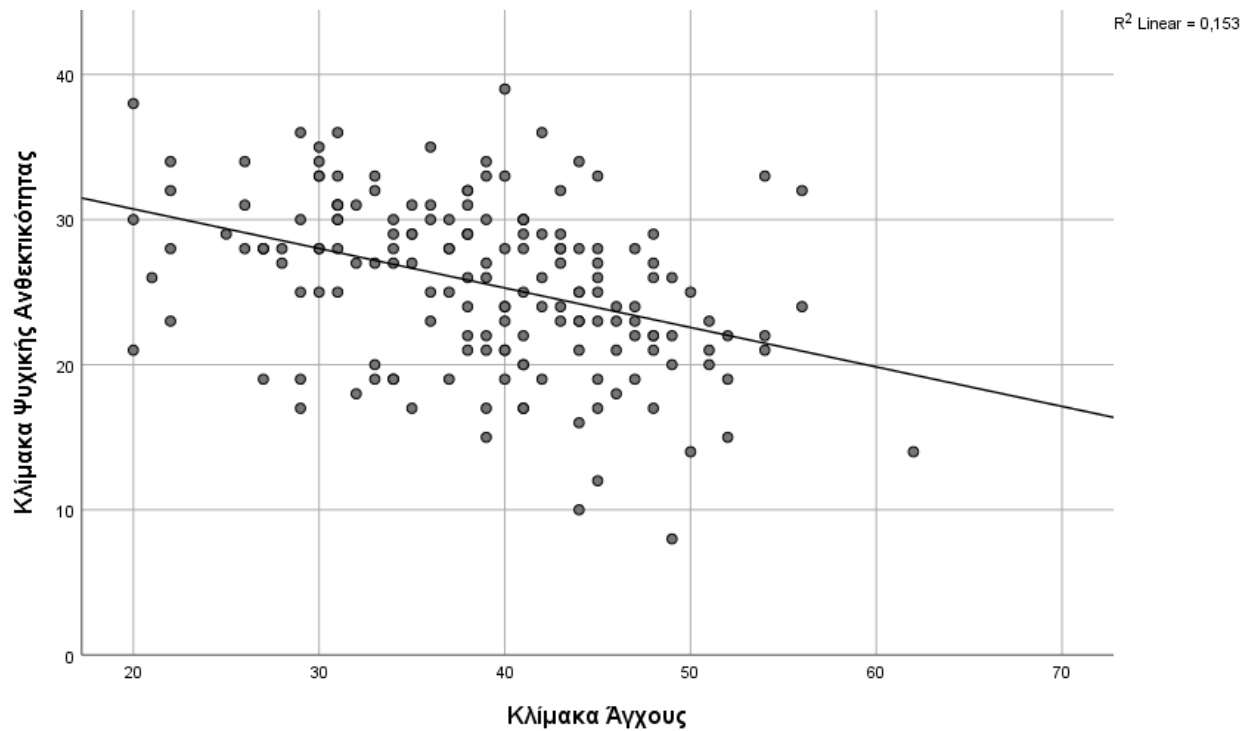
Πίνακας 23: Έλεγχοι συσχετίσεων μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου.

		Κλίμακα Αισιοδοξίας	Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας
Κλίμακα Άγχους	Pearson Correlation	-,290**	-,391**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	171	171
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Pearson Correlation		,458**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N		171

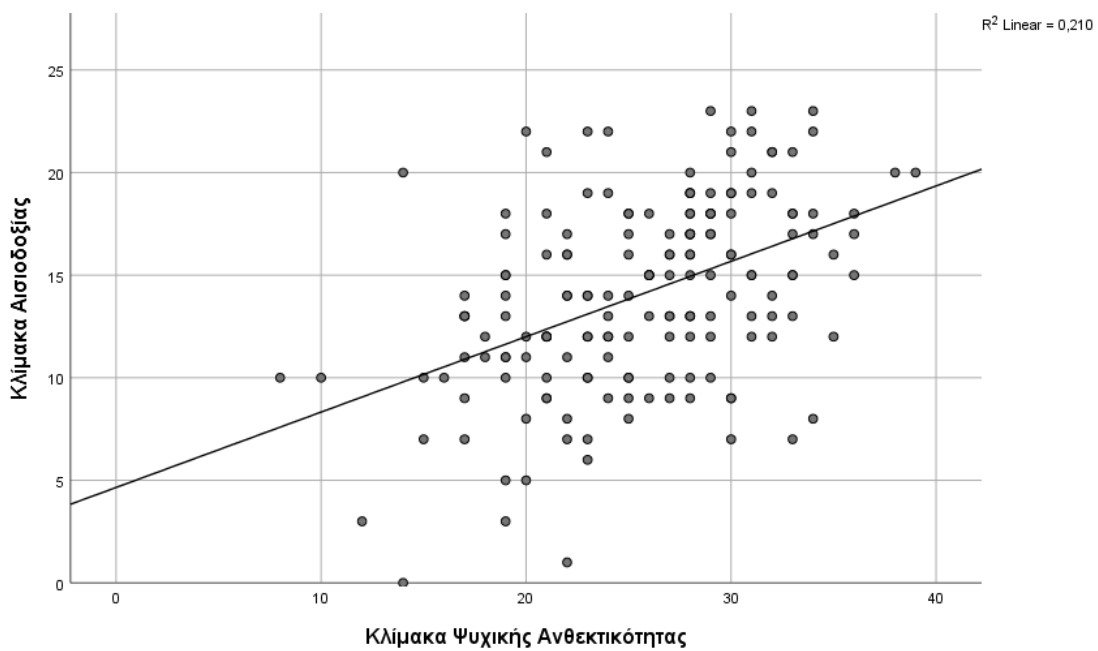
Γράφημα 12: Διάγραμμα διασποράς της συσχέτισης του άγχους και της αισιοδοξίας.



Γράφημα 13: Διάγραμμα διασποράς της συσχέτισης του άγχους και της ψυχικής ανθεκτικότητας.



Γράφημα 14.: Διάγραμμα διασποράς της συσχέτισης της αισιοδοξίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας.



Πίνακας 24. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με το φύλο τους.

			Standard		Valid N	p
		Mean	Deviation			
Κλίμακα Άγχους	Φύλο	Άνδρας	38,08	7,08	25	0,693
		Γυναίκα	38,79	8,48	144	
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Φύλο	Άνδρας	15,00	4,02	25	0,287
		Γυναίκα	13,93	4,71	144	
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	Φύλο	Άνδρας	26,40	6,89	25	0,524
		Γυναίκα	25,61	5,48	144	

Πίνακας 25: Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με την ηλικία τους.

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		
						Lower Bound	Upper Bound	
κλίμακα άγχους	18-30	57	38,25	8,683	1,150	35,94	40,55	0.645
	31-40	63	39,70	8,769	1,105	37,49	41,91	
	41-50	34	37,65	6,936	1,190	35,23	40,07	
	51+	17	39,06	7,335	1,779	35,29	42,83	
	Total	171	38,74	8,244	,630	37,50	39,99	
κλίμακα αισιοδοξίας	18-30	57	13,82	4,396	,582	12,66	14,99	0.647
	31-40	63	13,73	5,109	,644	12,44	15,02	
	41-50	34	14,76	4,250	,729	13,28	16,25	
	51+	17	14,76	4,024	,976	12,70	16,83	
	Total	171	14,07	4,596	,351	13,38	14,76	
κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας	18-30	57	25,84	5,157	,683	24,47	27,21	0.393
	31-40	63	24,75	6,211	,783	23,18	26,31	
	41-50	34	26,79	4,848	,831	25,10	28,49	
	51+	17	25,88	7,201	1,747	22,18	29,58	
	Total	171	25,63	5,732	,438	24,77	26,50	

Πίνακας 26. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με το επάγγελμά τους.

			Std.	95% Confidence Interval	
	N	Mean	Deviation	Std. Error	for Mean

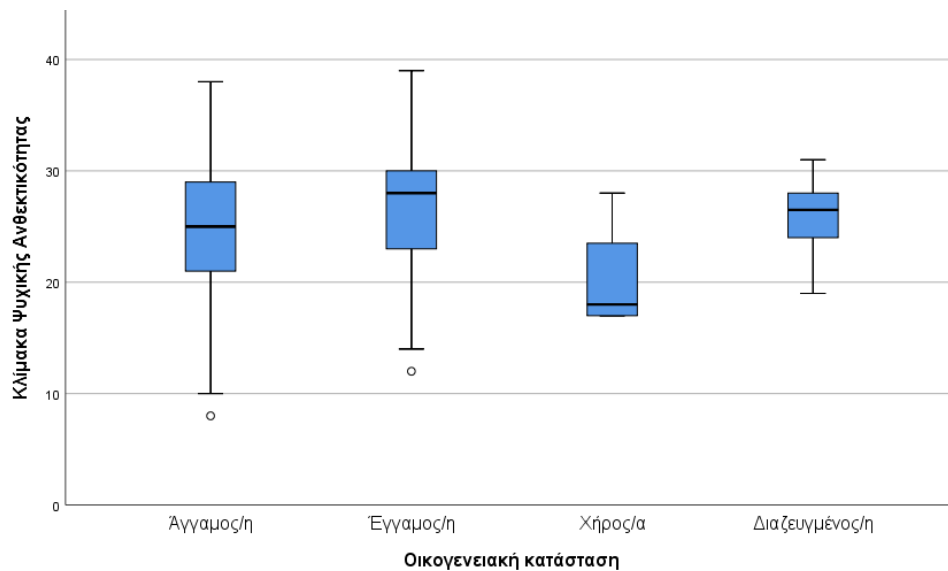
						Lower Bound	Upper Bound	p
Κλίμακα Άγχους	Νηπιαγωγός	31	40,55	6,951	1,249	38,00	43,10	,573
	Εκπαιδευτικός Δημοτικού	41	38,29	7,643	1,194	35,88	40,71	
	Εκπαιδευτικός Γυμνασίου	15	40,73	8,672	2,239	35,93	45,54	
	Εκπαιδευτικός Λυκείου	36	37,14	7,345	1,224	34,65	39,62	
	Εκπαιδευτικός Ειδικού Σχολείου	15	38,47	8,408	2,171	33,81	43,12	
	Άλλο	33	38,58	10,565	1,839	34,83	42,32	
	Total	171	38,74	8,244	,630	37,50	39,99	
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Νηπιαγωγός	31	12,97	4,608	,828	11,28	14,66	,530
	Εκπαιδευτικός Δημοτικού	41	14,39	4,821	,753	12,87	15,91	
	Εκπαιδευτικός Γυμνασίου	15	15,40	4,718	1,218	12,79	18,01	
	Εκπαιδευτικός Λυκείου	36	14,61	4,023	,671	13,25	15,97	
	Εκπαιδευτικός Ειδικού Σχολείου	15	14,00	4,855	1,254	11,31	16,69	
	Άλλο	33	13,55	4,770	,830	11,85	15,24	
	Total	171	14,07	4,596	,351	13,38	14,76	
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	Νηπιαγωγός	31	24,32	6,204	1,114	22,05	26,60	,747
	Εκπαιδευτικός Δημοτικού	41	25,68	4,850	,757	24,15	27,21	
	Εκπαιδευτικός Γυμνασίου	15	26,20	5,480	1,415	23,17	29,23	
	Εκπαιδευτικός Λυκείου	36	26,56	5,495	,916	24,70	28,41	
	Εκπαιδευτικός Ειδικού Σχολείου	15	25,40	7,651	1,976	21,16	29,64	
	Άλλο	33	25,64	5,873	1,022	23,55	27,72	
	Total	171	25,63	5,732	,438	24,77	26,50	

Πίνακας 27. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση.

						95% Confidence Interval for Mean		p
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	
Κλίμακα Άγχους	Έγγαμος/η	82	39,32	9,168	1,012	37,30	41,33	,668
	Έγγαμος/η	74	37,96	7,486	,870	36,23	39,69	
	Χήρος/α	7	38,43	8,522	3,221	30,55	46,31	
	Διαζευγμένος/η	6	41,17	4,262	1,740	36,69	45,64	
	Total	169	38,75	8,286	,637	37,49	40,01	
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Έγγαμος/η	82	13,72	4,720	,521	12,68	14,76	,625
	Έγγαμος/η	74	14,50	4,626	,538	13,43	15,57	
	Χήρος/α	7	13,29	2,138	,808	11,31	15,26	

Διαζευγμένος/η	6	15,33	4,926	2,011	10,16	20,50	
Total	169	14,10	4,599	,354	13,40	14,80	
Κλίμακα Ψυχικής							
Ανθεκτικότητας							
Άγγαμος/η	82	25,10	5,868	,648	23,81	26,39	
Έγγαμος/η	74	26,74	5,564	,647	25,45	28,03	
Χήρος/α	7	20,57	4,504	1,702	16,41	24,74	,029
Διαζευγμένος/η	6	25,83	4,167	1,701	21,46	30,21	
Total	169	25,66	5,749	,442	24,78	26,53	

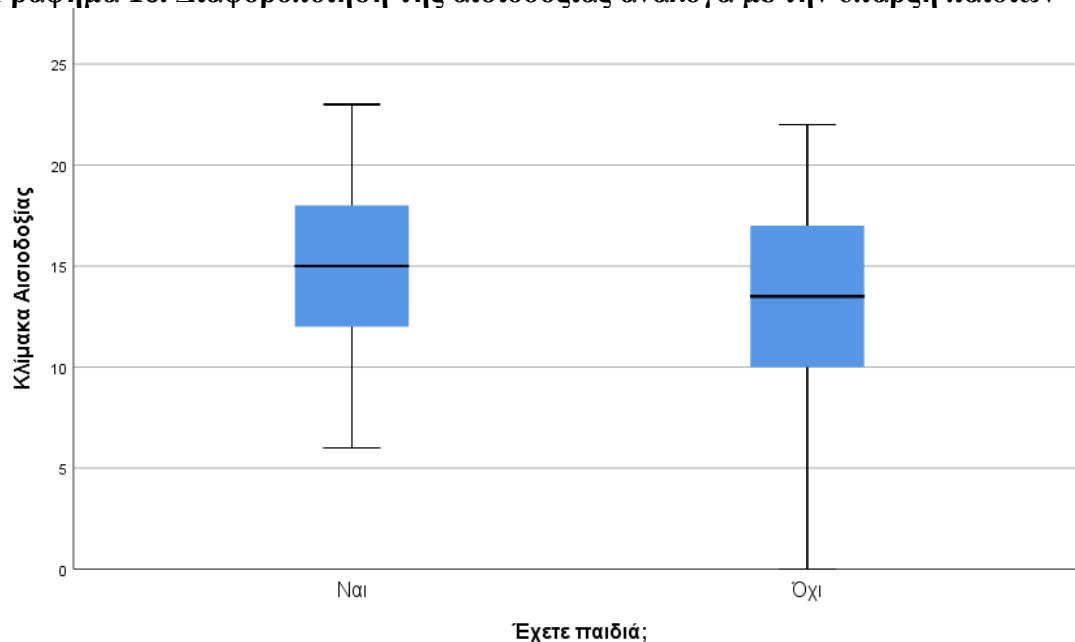
Γράφημα 15. Διαφοροποίηση της ψυχικής ανθεκτικότητας ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση.



Πίνακας 28. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με την ύπαρξη παιδιών.

	Έχετε παιδιά;	N	Mean	Std. Deviation	p
Κλίμακα Άγχους	Ναι	71	38,41	7,536	,656
	Όχι	100	38,98	8,741	
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Ναι	71	15,10	4,071	,013
	Όχι	100	13,34	4,823	
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	Ναι	71	26,23	5,530	,255
	Όχι	100	25,21	5,863	

Γράφημα 16. Διαφοροποίηση της αισιοδοξίας ανάλογα με την ύπαρξη παιδιών



Πίνακας 29. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο.

		95% Confidence Interval for Mean					
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound
Κλίμακα Άγχους	Λύκειο/ΕΠΑΛ/ΙΕΚ	9	41,67	3,122	1,041	39,27	44,07
	Πτυχίο Πανεπιστημίου	60	38,40	9,659	1,247	35,90	40,90
	Μεταπτυχιακό	93	38,86	7,875	,817	37,24	40,48
	Διδακτορικό	9	36,89	4,314	1,438	33,57	40,20
	Total	171	38,74	8,244	,630	37,50	39,99
Κλίμακα Αισιοδοξίας	Λύκειο/ΕΠΑΛ/ΙΕΚ	9	13,89	3,551	1,184	11,16	16,62
	Πτυχίο Πανεπιστημίου	60	13,78	4,734	,611	12,56	15,01
	Μεταπτυχιακό	93	14,14	4,726	,490	13,17	15,11
	Διδακτορικό	9	15,44	3,358	1,119	12,86	18,03
	Total	171	14,07	4,596	,351	13,38	14,76
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	Λύκειο/ΕΠΑΛ/ΙΕΚ	9	25,22	4,893	1,631	21,46	28,98
	Πτυχίο Πανεπιστημίου	60	25,05	5,959	,769	23,51	26,59
	Μεταπτυχιακό	93	25,77	5,709	,592	24,60	26,95
	Διδακτορικό	9	28,44	5,077	1,692	24,54	32,35
	Total	171	25,63	5,732	,438	24,77	26,50

Πίνακας 30. Διαφοροποίηση των τριών εκβάσεων των εκπαιδευτικών ανάλογα με τα έτη προϋπηρεσίας.

		95% Confidence Interval for					
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Mean	
						Lower Bound	Upper Bound
Κλίμακα Άγχους	0-1	34	39,03	8,163	1,400	36,18	41,88
	2-5	43	38,26	8,177	1,247	35,74	40,77
	5-10	35	40,09	8,843	1,495	37,05	43,12
	10-15	35	38,71	8,333	1,409	35,85	41,58
	15+	24	37,29	7,799	1,592	34,00	40,58
	Total	171	38,74	8,244	,630	37,50	39,99
Κλίμακα Αισιοδοξίας	0-1	34	14,44	4,574	,784	12,85	16,04
	2-5	43	13,42	3,953	,603	12,20	14,64
	5-10	35	13,80	5,268	,890	11,99	15,61
	10-15	35	14,37	4,406	,745	12,86	15,89
	15+	24	14,67	5,122	1,045	12,50	16,83
	Total	171	14,07	4,596	,351	13,38	14,76
Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	0-1	34	25,74	5,071	,870	23,97	27,50
	2-5	43	25,44	5,243	,800	23,83	27,06
	5-10	35	24,63	6,625	1,120	22,35	26,90
	10-15	35	24,91	5,596	,946	22,99	26,84
	15+	24	28,33	5,880	1,200	25,85	30,82
	Total	171	25,63	5,732	,438	24,77	26,50