



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«Οργάνωση και Διοίκηση της Εκπαίδευσης»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
«Ευημερία μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων: σχέση με δημογραφικούς παράγοντες, την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη και στρεσογόνα γεγονότα ζωής»

ΟΝΟΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ:
ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ-ΕΙΡΗΝΗ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
ΓΙΑΝΝΑΚΑΚΗ ΜΑΡΙΝΑ-ΣΤΕΦΑΝΙΑ

Βόλος, 2015

Στον κάθε δάσκαλο που, παρά τις όποιες δυσκολίες,
συνεχίζει να προσπαθεί, να επιμένει, να εξηγεί,
να διδάσκει, να μορφώνει, να εμπνέει

Υπεύθυνη δήλωση της συντάκτριας

Η Ευαγγελία-Ειρήνη Λουκοπούλου, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Ευημερία μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων: σχέση με δημογραφικούς παράγοντες, την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη και στρεσογόνα γεγονότα ζωής» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Λουκοπούλου Ευαγγελία-Ειρήνη

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Για την περάτωση της παρούσας μελέτης θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την πρώτη επιβλέπουσα καθηγήτρια, κυρία Μαρίνα-Στεφανία Γιαννακάκη, για τη συνεχή και πολύτιμη καθοδήγησή της και υποστήριξη σε κάθε στάδιο διεκπεραίωσης της εργασίας αυτής. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους καθηγητές Μαρία Λουμάκου και Κωνσταντίνο Καφέτσιο, για τη συμβολή και τη βοήθειά τους, έτσι ώστε να ολοκληρωθεί με επιτυχία η συγκεκριμένη ερευνητική προσπάθεια. Πολλές ευχαριστίες αποδίδονται και στην κυρία καθηγήτρια Γιασεμή-Όλγα Σαραφίδου, για την πολύτιμη βοήθειά της, την καθοδήγηση και τις συμβουλές της σχετικά με το ερευνητικό μέρος της εργασίας.

Αποφασιστικής σημασίας για τη σωστή πορεία της έρευνας ήταν η προθυμία των συναδέλφων εκπαιδευτικών-των σχολείων που επιλέχθηκαν-να συμμετάσχουν σε αυτή, χαρίζοντας χρόνο από τον ελάχιστο που διαθέτουν για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου της μελέτης. Θα ήθελα τέλος να ευχαριστήσω ξεχωριστά δυο αγαπημένα μου πρόσωπα: το σύζυγό μου, Κωνσταντίνο Τζιλίρα, και την αδελφή μου, Μαρία Λουκοπούλου. Η καθημερινή τους ενθάρρυνση και στήριξη ήταν για μένα ανεκτίμητης αξίας κι έκαναν τις όποιες δυσκολίες να φαίνονται πιο μικρές κι αμελητέες.

Περίληψη

Τίτλος της εργασίας: «Ευημερία μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων: σχέση με δημογραφικούς παράγοντες, την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη και στρεσογόνα γεγονότα ζωής»

Όνομα και Επίθετο: Ευαγγελία-Ειρήνη Λουκοπούλου

Επαγγελματική θέση: Δασκάλα

Επιβλέπουσα: Μαρίνα-Στεφανία Γιαννακάκη

Συνεπιβλέποντες: Μαρία Λουμάκου, Κωνσταντίνος Καφέτσιος

Η εργασιακή απόδοση έχει συνδεθεί με την επαγγελματική και τη γενικότερη ευημερία του εργαζόμενου (Warr, 2007). Σε τούτη την τελευταία κατηγορία υπάγεται το «υποκειμενικό ευ ζην», η ευημερία δηλαδή που το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται ότι απολαμβάνει (Cummins, Gullone & Lau, 2002) και η «ψυχολογική ευημερία» της Ryff (1989), που αναφέρεται στη μεγαλύτερη δυνατή ανάπτυξη των ανθρώπινων δυνατοτήτων (Lopez-Torres Hidalgo, Navarro Bravo, Parraga Martinez, Andres Pretel, Latorre Postigo & Escobar Rabadan, 2010). Όσον αφορά στους εκπαιδευτικούς, υπάρχουν μελέτες που πραγματεύονται την επαγγελματική τους ευημερία (Kafetsios & Zampetakis, 2008), όχι όμως και το ευ ζην τους εκτός του χώρου εργασίας. Μια τέτοια ερευνητική προσπάθεια κρίνεται σημαντική, καθώς στον πληθυσμό των δασκάλων εντοπίζεται μία ομάδα, εκείνη των αναπληρωτών, που, εργαζόμενοι με σύμβαση ορισμένου χρόνου, έρχονται αντιμέτωποι με πολλά στρεσογόνα γεγονότα κατ' εξακολούθηση. Τέτοια είναι η απόλυση, η αλλαγή στην οικονομική κατάσταση, και-σε περίπτωση πρόσληψης μακριά από τον τόπο όπου κατοικούν μόνιμα-αλλαγή σε συνθήκες ζωής και στον τόπο κατοικίας. Η προηγούμενη βιβλιογραφία υποστηρίζει την αρνητική επίδραση τέτοιων γεγονότων στην ανθρώπινη ευημερία (Clark, Diener, Georgellis & Lucas, 2008).

Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να συγκρίνει τους μόνιμους και αναπληρωτές δασκάλους ως προς την ευημερία που απολαμβάνουν, την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη και τη σοβαρότητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που βιώνουν. Επιπλέον, η ίδια σύγκριση έγινε για δύο υπο-ομάδες αναπληρωτών δασκάλων, εκείνους που εργάζονταν κι εκείνους που δεν εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας. Τέλος, διερευνήθηκε το είδος της συσχέτισης των παραμέτρων του ευ ζην με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη, τη βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής, καθώς και με δημογραφικά στοιχεία.

Για να απαντηθούν τα ερευνητικά μας ερωτήματα πραγματοποιήθηκε έρευνα επισκόπησης. Το δείγμα αποτελούσαν 228 δάσκαλοι Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Η επιλογή του δείγματος έγινε με κατά συστάδες δειγματοληψία: σχολεία-συστάδες επιλέχθηκαν τυχαία από τους καταλόγους των σχολικών μονάδων της Μεσσηνίας και της Αιτωλοακαρνανίας. Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε συμπληρωνόταν με δημογραφικά στοιχεία, ενώ το δεύτερο περιελάμβανε πέντε

κλίμακες μέτρησης των υπό μελέτη εννοιολογικών κατασκευών (Ικανοποίηση από τη ζωή, Στρεσογόνα γεγονότα ζωής, Αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη, Θετικό και αρνητικό συναίσθημα, Ψυχολογική ευημερία).

Τα αποτελέσματα της έρευνας φανέρωσαν συσχετίσεις ανάμεσα σε διάφορες πλευρές του ευ ζην και το φύλο, την ηλικία και την οικογενειακή κατάσταση. Η σοβαρότητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής και η αντιλαμβανόμενη δομική και λειτουργική στήριξη σχετίζονταν σημαντικά με την πλειοψηφία των παραμέτρων ευημερίας των δασκάλων. Οι μόνιμοι δάσκαλοι και οι αναπληρωτές που υπηρετούσαν στο νομό μόνιμης κατοικίας ανέφεραν ίσα ή μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας σε σύγκριση με τους αναπληρωτές δασκάλους συνολικά και τους αναπληρωτές που δεν υπηρετούσαν στο νομό μόνιμης κατοικίας, αντίστοιχα. Ειδικότερα, οι μόνιμοι δάσκαλοι ανέφεραν περισσότερη «Ικανοποίηση από τη Ζωή» και «Έλεγχο του Περιβάλλοντος» από τους αναπληρωτές συναδέλφους τους. Οι αναπληρωτές δάσκαλοι που εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας ανέφεραν περισσότερη «Ικανοποίηση από τη Ζωή», «Έλεγχο του Περιβάλλοντος» και «Προσωπική Ανάπτυξη» από τους αναπληρωτές που δεν δούλευαν στο νομό μόνιμης κατοικίας. Οι τελευταίοι αντιμετώπιζαν περισσότερο στρες (λόγω των στρεσογόνων γεγονότων που είχαν βιώσει) σε σύγκριση με τους πρώτους, όπως και οι αναπληρωτές συνολικά σε σύγκριση με τους μόνιμους συναδέλφους τους.

Η παρούσα μελέτη προσφέρει εντελώς πρωτότυπα ευρήματα στην υπάρχουσα βιβλιογραφία. Η ευημερία των δασκάλων δεν είχε απασχολήσει μέχρι τώρα καμιά ερευνητική προσπάθεια, παρά μόνον εντός του σχολείου. Οι αναπληρωτές δάσκαλοι, και ειδικά εκείνοι που δε εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας, είναι λιγότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους και από την ικανότητά τους να χειρίζονται το περιβάλλον τους σε σύγκριση με τους συναδέλφους τους. Μελλοντικά, θα παρουσίαζε ενδιαφέρον να εξεταστούν οι λόγοι για τους οποίους αυτή η μερίδα εκπαιδευτικών-που αποδεδειγμένα επιβαρύνεται περισσότερο λόγω των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που βιώνει-απολαμβάνει χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας σε ορισμένες διαστάσεις του γενικού ευ ζην.

Λέξεις-κλειδιά: ευημερία

μόνιμοι και αναπληρωτές δάσκαλοι
δημογραφικοί παράγοντες
αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη
στρεσογόνα γεγονότα ζωής

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y. & Lucas, R. E. (2008). Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), F222-F243.

Cummins, R. A., Gullone, E. & Lau A. L. D. (2002). A model of subjective well-being homeostasis: the role of personality. In: E. Gullone & R. A. Cummins (Eds.), *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators. A Multi-disciplinary and Multi-national Perspective* (pp. 7-46). London: Kluwer Academic Publishers.

Kafetsios, K. & Zampetakis, L.A. (2008). Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 712-722.

Lopez-Torres Hidalgo, J., Navarro Bravo, B., Parraga Martinez, I., Andres Pretel, F., Latorre Postigo, J. M. & Escobar Rabadan, F. (2010). Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors. In: I. E. Wells (Ed.), *Psychological Well-Being. Psychology of Emotions, Motivations and Actions* (pp. 77-114). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Warr, P. B. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Abstract

Title of the dissertation: “Permanent and substitute school teachers’ wellbeing: correlation with demographic factors, perceived social support and stressful life events”

Name and surname: Evangelia-Eirini Loukopoulou

Profession: Primary school teacher

Supervisor: Marina-Stefania Giannakaki

Co-supervisors: Maria Loumakou, Konstantinos Kafetsios

Job performance has been linked to employee’s professional and general wellbeing (Warr, 2007). “Subjective wellbeing”, that is perceived wellness the individual enjoys (Cummins, Gullone & Lau, 2002) and Ryff’s (1989) “psychological wellbeing”, referring to human potential development (Lopez-Torres Hidalgo, Navarro Bravo, Parraga Martinez, Andres Pretel, Latorre Postigo & Escobar Rabadan, 2010) belong to this last category. As far as school teachers are concerned, there are studies that deal with teachers’ professional wellbeing (Kafetsios & Zampetakis, 2008), but not their wellbeing outside the work place. Such a research effort is judged as crucial, because in the primary school teachers’ population one group is detected, that of substitute teachers, who, working in a fixed-term contract, face repeatedly lots of stressful life events. Dismissal, change in financial state and-in case of being hired in a position away from the area where their permanent address is-change in living conditions and residence are such events. Past bibliography supports the negative effect of such events on human wellbeing (Clark, Diener, Georgellis & Lucas, 2008).

The purpose of the present study was to compare permanent and substitute primary school teachers in relation to wellbeing that they enjoy, perceived social support and the severity of stressful life events they experience. Furthermore, the same comparison has been made for two sub-groups of substitute teachers, those working and those not working in the region where their permanent address was. Finally, how wellbeing aspects were correlated to perceived social support, seriousness of stressful life events as well as demographic factors have been explored.

An observational study was conducted for our research questions to be answered. The sample consisted of 228 primary school teachers. The sample was selected by cluster sampling; schools-clusters were selected at random from the lists containing schools of Messinia’s and Aitolokarnania’s regions. The first part of the questionnaire that had been used was fulfilled with demographic features, while the second one contained five scales measuring the under research constructs

(Satisfaction with life, Stressful life events, Perceived social support, Positive and negative affect, Psychological wellbeing).

The study showed correlations between different wellbeing aspects and gender, age and marital status. Severity of stressful life events and perceived structural and functional support were significantly correlated with the majority of teachers' wellbeing aspects. Permanent teachers and substitute teachers who were working in the region where their permanent address was reported equal or higher levels of wellbeing in comparison to the substitute teachers as a whole and the substitute ones not working in the permanent residence region, respectively. More specifically, permanent teachers reported more "Satisfaction with Life" and "Environmental Mastery" than their substitute colleagues. Substitute teachers who were working in the permanent residence region reported more "Satisfaction with Life", "Environmental Mastery" and "Personal Growth" than substitute teachers not working in the region where their permanent address was. The latter were facing much more stress (due to stressful events they had experienced) in comparison to the former, and so did the substitute teachers as a whole in comparison to their permanent colleagues.

The present study presents entirely original findings to the existing bibliography. Teachers' wellbeing has not engaged any research attempt so far, except for inside school. Substitute teachers, and especially those not working in the permanent residence region, are less satisfied with their life and their ability to manipulate their own environment in comparison to their colleagues. In the future, it would be interesting to examine the reasons for which this teachers' group-that has been proven to be more burdened because of the experienced stressful life events-enjoys lower levels of wellness in some general wellbeing aspects.

Key-words: wellbeing

permanent and substitute wellbeing teachers

demographic factors

perceived social support

stressful life events

Bibliographical references:

Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y. & Lucas, R. E. (2008). Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), F222-F243.

Cummins, R. A., Gullone, E. & Lau A. L. D. (2002). A model of subjective well-being homeostasis: the role of personality. In: E. Gullone & R. A. Cummins (Eds.), *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators. A Multi-disciplinary and Multi-national Perspective* (pp. 7-46). London: Kluwer Academic Publishers.

Kafetsios, K. & Zampetakis, L.A. (2008). Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 712-722.

Lopez-Torres Hidalgo, J., Navarro Bravo, B., Parraga Martinez, I., Andres Pretel, F., Latorre Postigo, J. M. & Escobar Rabadan, F. (2010). Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors. In: I. E. Wells (Ed.), *Psychological Well-Being. Psychology of Emotions, Motivations and Actions* (pp. 77-114). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Warr, P. B. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Περιεχόμενα

Υπεύθυνη δήλωση της συντάκτριας	3
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	5
Περίληψη.....	7
Abstract	11
Λίστα Πινάκων	17
Λίστα διαγραμμάτων	18
ΜΕΡΟΣ Α.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΣΕΙΣ	25
2.1 Ευημερία: ένα σύντομο ταξίδι από την εποχή του Αριστοτέλη μέχρι τη σύγχρονη θετική ψυχολογία.....	25
2.2 Μια προσπάθεια εννοιολογικής οριοθέτησης: Βασικές κατηγορίες του ευ ζην	27
2.3 Το υποκειμενικό ευ ζην (subjective well-being).....	31
2.4 Το ψυχολογικό ευ ζην (psychological well-being)	41
2.5 Στρεσογόνα γεγονότα ζωής.....	44
2.6 Κοινωνική στήριξη	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ	48
3.1 Ευημερία και φύλο	48
3.2 Ευημερία και Ηλικία	49
3.3 Ευημερία και Οικογενειακή Κατάσταση.....	50
3.4 Ευημερία και στρεσογόνα γεγονότα ζωής.....	51
3.5 Ευημερία, ανεργία και σχέση εργασίας	51
3.6 Ευημερία, κοινωνική στήριξη και αλλαγή περιβάλλοντος	53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ	
ΝΕΟΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ	56
ΜΕΡΟΣ Β	59
1. ΣΚΟΠΟΣ-ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	59

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	60
2.1 Προσέγγιση και τύπος έρευνας.....	60
2.2 Επιλογή δείγματος.....	60
2.3 Συλλογή δεδομένων-εργαλεία.....	61
2.4 Διαδικασία συλλογής δεδομένων	66
2.5 Ανάλυση δεδομένων	66
3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	68
3.1 Στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν οι μόνιμοι και οι αναπληρωτές δάσκαλοι Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.....	68
3.2 Στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν οι αναπληρωτές δάσκαλοι	71
3.3 Ευημερία και αντιληπτή κοινωνική στήριξη μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων	72
3.4 Ευημερία και αντιληπτή κοινωνική στήριξη αναπληρωτών δασκάλων.....	74
3.5 Συσχέτιση παραμέτρων ευημερίας των δασκάλων με δημογραφικά στοιχεία	75
3.6 Συσχέτιση ευημερίας με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη και τη σοβαρότητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής.....	84
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	86
4.1 Η ευημερία των Ελλήνων δασκάλων: σχέση με δημογραφικούς παράγοντες, κοινωνική στήριξη και στρεσογόνα γεγονότα ζωής.....	86
4.2 Ευημερία, κοινωνική στήριξη και στρεσογόνα γεγονότα ζωής σε μόνιμους και αναπληρωτές δασκάλους.....	88
4.3 Ευημερία, κοινωνική στήριξη και στρεσογόνα γεγονότα ζωής σε δύο ομάδες αναπληρωτών δασκάλων	91
Περιορισμοί Έρευνας-Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα	94
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	96
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	99
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	121
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ	123

Λίστα Πινάκων

- ❖ **Πίνακας 3.1:** Διαφορές μεταξύ μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν σ. 68
- ❖ **Πίνακας 3.2:** Σύγκριση μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τη βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που συνολικά βιώνουν σ.70
- ❖ **Πίνακας 3.3:** Διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων αναπληρωτών δασκάλων ως προς τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν σ.71
- ❖ **Πίνακας 3.4:** Σύγκριση μεταξύ αναπληρωτών που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας και υπόλοιπων αναπληρωτών ως προς τη βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που συνολικά βιώνουν σ. 72
- ❖ **Πίνακας 3.5:** Σύγκριση μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (κανονικές κατανομές) σ. 73
- ❖ **Πίνακας 3.6:** Σύγκριση μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (μη κανονικές κατανομές) σ. 73
- ❖ **Πίνακας 3.7:** Σύγκριση μεταξύ μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης σ. 74
- ❖ **Πίνακας 3.8:** Σύγκριση μεταξύ αναπληρωτών δασκάλων που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας και υπόλοιπων αναπληρωτών ως προς τις παραμέτρους αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης σ. 74
- ❖ **Πίνακας 3.9:** Σύγκριση μεταξύ αναπληρωτών δασκάλων που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας και υπόλοιπων αναπληρωτών ως προς τις παραμέτρους ευημερίας σ. 75
- ❖ **Πίνακας 3.10:** Σύγκριση αντρών και γυναικών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (κανονικές κατανομές) σ. 76
- ❖ **Πίνακας 3.11:** Σύγκριση αντρών και γυναικών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (μη κανονικές κατανομές) σ. 76
- ❖ **Πίνακας 3.12:** Συσχέτιση ηλικίας με τις παραμέτρους ευημερίας σ. 77
- ❖ **Πίνακας 3.13:** Διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων ως προς την «Ικανοποίηση από τη Ζωή» σ. 81
- ❖ **Πίνακας 3.14:** Διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων ως προς το «Θετικό Συναίσθημα», την «Αυτονομία» και τον «Έλεγχο του Περιβάλλοντος» σ. 82
- ❖ **Πίνακας 3.15:** Σύγκριση παντρεμένων και μη παντρεμένων δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (κανονικές κατανομές) σ. 83

- ❖ **Πίνακας 3.16:** Σύγκριση παντρεμένων και μη παντρεμένων δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (μη κανονικές κατανομές) σ. 84
- ❖ **Πίνακας 3.17:** Διαστάσεις ευημερίας: συσχετίσεις με παραμέτρους αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης και τη συνολική βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής σ. 85

Λίστα διαγραμμάτων

- ❖ **Διάγραμμα 3.1:** Θηκόγραμμα για την «Ικανοποίηση από τη Ζωή» που ανέφεραν οι τέσσερις ηλικιακές ομάδες σ. 78
- ❖ **Διάγραμμα 3.2:** Διάγραμμα σφαλμάτων για το «Θετικό Συναίσθημα» που ανέφεραν οι τέσσερις ηλικιακές ομάδες σ. 79
- ❖ **Διάγραμμα 3.3:** Διάγραμμα σφαλμάτων για την «Αυτονομία» που ανέφεραν οι τέσσερις ηλικιακές ομάδες σ. 80
- ❖ **Διάγραμμα 3.4:** Διάγραμμα σφαλμάτων για τον «Έλεγχο του Περιβάλλοντος» που ανέφεραν οι τέσσερις ηλικιακές ομάδες σ. 80

ΜΕΡΟΣ Α

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πολλές είναι οι έρευνες που συνδέουν την απόδοση ενός εργαζόμενου τόσο με το ευ ζην του στον εργασιακό χώρο, όσο και με την γενικότερη ευημερία του (Warr, 2007). Όσον αφορά στους εκπαιδευτικούς, πλήθος ερευνών έχουν αποδείξει τη θετική σχέση που υπάρχει μεταξύ του ευ ζην των εκπαιδευτικών και των μαθησιακών αποτελεσμάτων που επιτυγχάνονται στη σχολική τάξη (Mehdinezhad, 2012). Πράγματι, η ευημερία, τόσο στον εργασιακό χώρο, όσο και εκτός αυτού, συνδέεται στενά με την εργασιακή απόδοση, δείχνει δε να αποτελεί ένδειξη σωματικής και πνευματικής υγείας (Fisher, 2014). Όροι όπως «ευημερία», «ευτυχία» και «ποιότητα ζωής» χρησιμοποιούνται σε αφθονία στη βιβλιογραφία τη σχετική με τις επιστήμες του ανθρώπου, όπου και διαπιστώνεται η διαφοροποίηση της σημασίας με την οποία ο εκάστοτε ερευνητής τους χρησιμοποιεί (Cummins, Gullone & Lau, 2002). Στην παρούσα μελέτη πραγματεύονται δύο είδη του ανθρώπινου ευ ζην. Η «ψυχολογική ευημερία» αφορά στη θετική ψυχολογική λειτουργία του ανθρώπου και περιλαμβάνει διαστάσεις όπως είναι η προσωπική ανάπτυξη, η αυτοαποδοχή και οι σκοποί ζωής (Ryff & Singer, 1996). Η ευημερία, από την άλλη, που το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται ότι απολαμβάνει, αποτελεί τη δεύτερη εξεταζόμενη παράμετρο. Την τελευταία τη συναντούμε ως «υποκειμενική ευημερία» και περιλαμβάνει διαστάσεις συναισθηματικές, όπως και γνωστικές, με τις τελευταίες να σχετίζονται με την ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του γενικά (Cummins et al., 2002).

Το ερώτημα βέβαια που εδώ τίθεται είναι το κατά πόσο οι σύγχρονοι εργαζόμενοι απολαμβάνουν μια καλή ζωή. Σε καιρούς παγκοσμιοποίησης, νεοφιλελεύθερων πολιτικών και οικονομικής κρίσης, το εργασιακό σκηνικό τείνει να αλλάξει: η ταχεία εξάπλωση των ελαστικών μορφών απασχόλησης, οι απότομες μισθολογικές μειώσεις και η εκτόξευση της ανεργίας (INE/ΓΣΕΕ, 2014), που συμβαδίζουν με την προσδοκία οι εργαζόμενοι να «παράγουν περισσότερα με λιγότερα» (Hosie & ElRakhawy, 2014, p. 127), ολοένα και εδραιώνονται. Αν περιοριστούμε στο χώρο της δημόσιας εκπαίδευσης, παρατηρείται ότι, σε μια εποχή άδειων κρατικών ταμείων, όπου οι μηχανισμοί λογοδοσίας και μέτρησης της σχολικής αποτελεσματικότητας πολλαπλασιάζονται (Ζμας, 2007· Ρουσάκης, 2012), οι Έλληνες εκπαιδευτικοί έρχονται αντιμέτωποι με νέες προκλήσεις: με λιγοστές δαπάνες για την παιδεία (Ν. 4311/12-12-2014, αρ. 2), με απότομες μειώσεις μισθών (European Commission, 2014), αλλά και με την αβεβαιότητα που οι νεοφερμένοι εργαζόμενοι στο χώρο της

εκπαίδευσης καλούνται να συμβιβαστούν (Κοϊνά, 2011). Οι ελάχιστες μονιμοποιήσεις εκπαιδευτικών σε συνδυασμό με τις χιλιάδες συνταξιοδοτήσεις που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία έτη, αναπόφευκτα οδήγησαν στην κάλυψη των κενών που προέκυπταν με αναπληρωτές εκπαιδευτικούς (Παληγιάννης, 2015). Τούτο σημαίνει ότι υπάρχουν αναπληρωτές δάσκαλοι που εργάζονται με σύμβαση ορισμένου χρόνου¹ επί σειρά ετών², χωρίς να έχουν έναν σταθερό τόπο εργασίας (Παληγιάννης, 2014α). Κάθε φορά, προσλαμβάνονται σε έναν νομό, ώστε να εργαστούν σε αυτόν μέχρι το τέλος του σχολικού έτους· και ύστερα απολύονται.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, η εργασία δεν αποτελεί απλά τον τρόπο για την ικανοποίηση βασικών αναγκών. Η εργασία ικανοποιεί την ανθρώπινη τάση για δημιουργικότητα, τονώνει την αυτοεκτίμηση και προωθεί την προσωπική επίτευξη και αυτό-εκπλήρωση (Sharma, 2012). Αντίστροφα, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η ανεργία αποτελεί μια ιδιαίτερα δυσμενή κατάσταση για τον άνθρωπο (Jin, Shah & Svoboda, 1995). Παλαιότερες έρευνες έχουν συσχετίσει την ανεργία με χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής (Goldsmith, Veum & Darity, 1997· Theodossiou, 1998· Flatau, Galea & Petridis, 2000) και υποκειμενικής ευημερίας (Winkelmann & Winkelmann, 1998· Lucas, Clark, Georgellis & Diener, 2004· Clark, Diener, Georgellis & Lucas, 2008), όπως και με την πρόκληση άγχους, (Goldsmith et al., 1997), χαμηλής αυτοεκτίμησης και κατάθλιψης (Clark et al., 2008). Λιγότερη όμως ευημερία αναφέρουν και άτομα που εργάζονται με κάποια σύμβαση ορισμένου χρόνου, σε σύγκριση με εκείνα που απολαμβάνουν μια μόνιμη θέση εργασίας (Martens, Nijhuis, Van Boxtel & Knottnerus, 1999· Kompier, Ybema, Janssen & Taris, 2009).

Οι αναπληρωτές δάσκαλοι, οι οποίοι εργάζονται με σύμβαση ορισμένου χρόνου, είναι μια μερίδα ανθρώπων που έρχονται να αντιμετωπίσουν στο φάσμα ενός ημερολογιακού έτους και τις δύο καταστάσεις. Ένα χρονικό διάστημα βρίσκονται χωρίς δουλειά και, όταν προσλαμβάνονται, καλούνται σε πολλές περιπτώσεις να εργαστούν σε έναν άλλο τόπο, διαφορετικό από τον τόπο μόνιμης κατοικίας, μέσα σε νέες συνθήκες που είναι ικανές να αλλάξουν τον τρέχοντα τρόπο ζωής (Rabkin & Struening, 1976). Τέτοιες καταστάσεις μπορεί να είναι μια αλλαγή στον τόπο διαμονής, στην οικονομική κατάσταση ή στις κοινωνικές δραστηριότητες και-

¹ Ενδεικτικά βλέπε «Δελτίο τύπου 1» και «Δελτίο τύπου 2» στο Παράρτημα Ι.

² Βλέπε στην ιστοσελίδα http://e-aitisi.sch.gr/eniaiosp_2014/20150522/PE70.html, «Πίνακας κατάταξης αναπληρωτών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Δάσκαλοι.» και στην ιστοσελίδα http://e-aitisi.sch.gr/eniaiosp_zero_2014/20150522/PE70.html «Πίνακας κατάταξης αναπληρωτών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης μηδενικής προϋπηρεσίας. Δάσκαλοι».

πράγματι-τέτοιου είδους γεγονότα είναι δυνατόν να προκαλέσουν στρες (Holmes & Rahe, 1967). Σε τέτοιες αγχογόνες καταστάσεις βέβαια μπορεί να επιδράσει θετικά η ύπαρξη κοινωνικών σχέσεων ικανών να προσφέρουν στο άτομο συναισθηματική, συμβουλευτική ή άλλου είδους στήριξη (Lopez & Cooper, 2011). Και πάλι όμως, ένα άτομο το οποίο καλείται να ζήσει μακριά από τους οικείους του και σε ένα εντελώς νέο περιβάλλον είναι αμφίβολο κατά πόσο δέχεται ικανοποιητικά επίπεδα κοινωνικής στήριξης, δεδομένου ότι οι καλύτερες πηγές της τελευταίας είναι οι φίλοι, οι σύζυγοι και η μητέρα, με τους γείτονες και τους συνεργάτες στη δουλειά να καταλαμβάνουν χαμηλότερες θέσεις (Griffith, 1985).

Αυτές είναι επομένως οι συνθήκες, οι έντονα στρεσογόνες προκλήσεις που μια ολοένα αυξανόμενη μάζα μιας ιδιαίτερης ομάδας εκπαιδευτικών, εκείνης των αναπληρωτών (Παληγιάννης, 2014β· Παληγιάννης, 2015), καλείται κάθε χρόνο να αντιμετωπίσει. Το ελληνικό εκπαιδευτικό σκηνικό δείχνει πλέον να αλλάζει ριζικά, καθώς η αβεβαιότητα και η έλλειψη σταθερών συνθηκών ζωής των νεοεισερχόμενων εκπαιδευτικών, έρχεται να αντικαταστήσει τη μέχρι πρότινος προδιαγεγραμμένη πορεία των εκκολαπτόμενων σε σχετικά μικρό χρονικό διάστημα νέων μόνιμων δασκάλων (Κοϊνά, 2011). Η ελληνική έρευνα δεν έχει να επιδείξει ευρήματα σχετικά με την ιδιάζουσα ετούτη κατάσταση που έχει διαμορφωθεί. Ορισμένες μόνο έρευνες έχουν εστιάσει στη μελέτη της επαγγελματικής ευημερίας των εκπαιδευτικών, που αφορά αποκλειστικά το ευ ζην εντός της σχολικής μονάδας (Ζερβά, 2012· Παπακώστα, 2014) ή στη σύγκριση των επιπέδων ποιότητας της επαγγελματικής ζωής που απολαμβάνουν εκπαιδευτικοί γενικής και ειδικής αγωγής (Πετρίδου, 2014· Αλβανού, 2014). Καμιά έρευνα όμως δεν είχε ως τώρα ως αντικείμενο την ευημερία των εκπαιδευτικών εκτός εργασιακού χώρου, και μάλιστα εκπαιδευτικών που για λόγους εργασίας μπορεί ακόμη και κάθε χρονιά να αλλάζουν εντελώς τις συνθήκες ζωής τους. Ο πληθυσμός των εκπαιδευτικών αυτών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση έχει ξεπεράσει για το σχολικό έτος 2014-2015 τις 11.000 (Παληγιάννης, 2015). Η συγκεκριμένη μελέτη έχει τη δυνατότητα να αναδείξει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ετούτος ο μεγάλος αριθμός εκπαιδευτικών και τις επιπτώσεις αυτών για τους τελευταίους.

Σκοπό της παρούσας έρευνας αποτελεί η διερεύνηση των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που βιώνουν μόνιμοι και αναπληρωτές δάσκαλοι, των επιπέδων της κοινωνικής στήριξης και του υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην που απολαμβάνουν οι ομάδες αυτές, όπως και η ανίχνευση πρόσθετων παραγόντων που

σχετίζονται με τις παραμέτρους της ευημερίας των δασκάλων. Πιο συγκεκριμένα, θα εξεταστεί αν οι δύο αυτές ομάδες εκπαιδευτικών διαφοροποιούνται ως προς τα επίπεδα ψυχολογικής και υποκειμενικής ευημερίας, της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης, όπως και σε σχέση με την βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που αυτοί βιώνουν. Επίσης, τα ίδια ερωτήματα θα εξεταστούν για δύο ομάδες αναπληρωτών δασκάλων: εκείνους που υπηρετούν και εκείνους που δεν εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας. Τέλος, στόχο της εργασίας αυτής αποτελεί το να εντοπιστεί αν οι δείκτες του ευ ζην διαφοροποιούνται ανάλογα με τη βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που βιώνονται, την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη, καθώς και με δημογραφικά στοιχεία, όπως η ύπαρξη συζύγου, η ηλικία και το φύλο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΣΕΙΣ

Στο παρόν κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με την αποσαφήνιση βασικών εννοιών που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη μελέτη. Πιο ειδικά, και αφού εξετάσουμε εν συντομία το τι σήμαινε η ευημερία για τον άνθρωπο ανά τους αιώνες, θα αναλυθούν διεξοδικά έννοιες όπως η υποκειμενική και ψυχολογική ευημερία, η αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη και τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής. Πρόκειται για έννοιες που, όπως θα αναφερθεί και στη συνέχεια, χρησιμοποιούνται συχνά -και πολλές φορές με διαφορετική σημασία- τόσο στον επιστημονικό, όσο και στον καθημερινό λόγο, γι' αυτό και η διασαφήνισή τους κρίνεται ακόμη περισσότερο σημαντική.

2.1 Ευημερία: ένα σύντομο ταξίδι από την εποχή του Αριστοτέλη μέχρι τη σύγχρονη θετική ψυχολογία

Από την αρχαιότητα οι άνθρωποι έχουν δείξει το ενδιαφέρον τους να κατανοήσουν το τι σημαίνει μια καλή ζωή (Van Dierendonck, Diaz, Rodriguez-Carvajal, Blanco & Moreno-Jimenez, 2008). Η χαρά και ευημερία των ανθρώπων αποτελεί έναν σημαντικό γι' αυτούς παράγοντα, δείχνει δε να σχετίζεται θετικά με τη φυσική και την πνευματική τους υγεία (Fisher, 2014). Ο Αριστοτέλης αναζήτησε επίμονα και με ρεαλισμό τον ορισμό της αρετής, το μέσο δηλαδή που σύμφωνα με εκείνον ήταν αυτό που οδηγεί τον άνθρωπο στην επίτευξη του ύψιστου για εκείνον αγαθού, την ευδαιμονία (Λυπουρλής, 2000). Το ίδιο πίστευαν και ο Σωκράτης με τον Πλάτωνα, θεωρώντας ότι το να διάγει κάποιος μια ενάρετη ζωή αποτελεί και το κλειδί για την αυθεντική ευτυχία. Βέβαια, υπήρχαν και άλλες, πολύ διαφορετικές απόψεις. Ο Επίκουρος, για παράδειγμα, ταύτιζε την ευτυχία με την αφθονία απολαύσεων και θετικών συναισθημάτων (Hefferon & Boniwell, 2011). Αργότερα, στους μεσαιωνικούς χρόνους, ο Thomas Aquinas αναγνωρίζει κι εκείνος την ευτυχία ως το ύψιστο νόημα της ζωής. Θεός και ευτυχία για εκείνον αποτελούσαν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος (Kreeft, 2009), ενώ την ίδια άποψη συμμεριζόταν και ο φιλόσοφος Αυγουστίνος Ιπώνος (Teske, 2009).

Σε περιπτώσεις όπως εκείνη του Αριστοτέλη, διαπιστώνουμε ότι η ευτυχία του ανθρώπου οριζόταν με βάση κριτήρια εξωτερικά του εαυτού. Η αρετή και η αγιότητα ήταν ορισμένα από εκείνα που διάφοροι φιλόσοφοι είχαν προβάλει ως επιθυμητές ποιότητες τις οποίες το άτομο έπρεπε οπωσδήποτε να κατακτήσει για να φτάσει στην ευτυχία. Άρα, γίνεται λόγος για κανονιστικούς ορισμούς, που όμως δεν είναι και οι

μοναδικοί. Κοινωνικοί επιστήμονες είχαν εστιάσει τα ερωτήματά τους και τη σκέψη τους σε μια πιο υποκειμενική αξιολόγηση της ευημερίας των ανθρώπων, διερωτώμενοι το τι οδηγεί ένα άτομο να αντιλαμβάνεται με τρόπο θετικό τη ζωή του. Εδώ τη σκυτάλη πλέον παίρνουν άλλοι όροι όπως είναι η «ικανοποίηση από τη ζωή» και η «υποκειμενική ευημερία». Και πάλι όμως, στον καθημερινό μας λόγο τείνουμε να δίνουμε ξανά ένα διαφορετικό νόημα στην «ευτυχία», εννοώντας συχνά με τη συγκεκριμένη λέξη τη βίωση ευχάριστων συναισθηματικών εμπειριών (Diener, 1984). Γίνεται λόγος επομένως για ένα πραγματικά εκπληκτικό μωσαϊκό απόψεων, σημασιών και ορολογίας, σχετικών πάντα με το τεράστιο «κεφάλαιο» που ονομάζεται «ευημερία του ανθρώπου».

Βρισκόμαστε πλέον στο κατώφλι του 21^{ου} αιώνα και η ευημερία του ανθρώπου έχει αποτελέσει σημαντικό αντικείμενο μελέτης, χάρη στην εργασία ψυχολόγων όπως είναι ο Diener, ο οποίος ενδιαφέρθηκε για το υποκειμενικό ευ ζην (Deci & Ryan, 2008). Η θετική ψυχολογία έρχεται πλέον να αμφισβητήσει τη μέχρι πρότινος «θυματολογία» που αντιμετώπιζε τα άτομα ως παθητικούς δέκτες και έρμαιο εξωτερικών δυνάμεων (Hefferon & Boniwell, 2011) και που ενδιαφερόταν μόνο για τη θεραπεία και όχι για την πρόληψη. Τη θετική ψυχολογία «απασχολεί» η καλλιέργεια όλων εκείνων των θετικών χαρακτηριστικών, όπως η ελπίδα, το κουράγιο και η αισιοδοξία, που θωρακίζουν τον άνθρωπο απέναντι στην εξασθένηση της πνευματικής και ψυχικής του υγείας (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Για το νέο αυτό κίνημα, πατέρας του οποίου θεωρείται ο Martin Seligman, οι άνθρωποι είναι δυναμικά και αυτοκαθοριζόμενα όντα, και εκείνο που διερευνά είναι όχι το «Γιατί κάποια άτομα αποτυγχάνουν;», αλλά το «Τι κάνει κάποια άτομα να πετυχαίνουν;» (Hefferon & Boniwell, 2011, p. 5).

2.2 Μια προσπάθεια εννοιολογικής οριοθέτησης: Βασικές κατηγορίες του ευ ζην

Όπως διαπιστώθηκε και παραπάνω, ερευνητές και φιλόσοφοι έχουν ορίσει την ανθρώπινη ευτυχία και ευημερία με μια πληθώρα διαφορετικών τρόπων (Fisher, 2014). Η ευημερία του ανθρώπου συγκεκριμένα αποτελεί μια ευρεία έννοια και ταυτόχρονα το τι συνθέτει το ανθρώπινο ευ ζην έχει δώσει το έναυσμα για μακροσκελείς συζητήσεις και έντονες αντιπαραθέσεις (Guillen Royo & Velazco, 2005). Στη βιβλιογραφία εντοπίζεται ένα πλήθος από όρους όπως είναι η κοινωνική (Fisher, 2014), η οικονομική, η επαγγελματική (Rath & Harter, 2010), η ψυχολογική (Ryff & Singer, 1996) και η συναισθηματική ευημερία (Papousek & Schulter, 2010). Ένα καλό σημείο αναφοράς για μια προσπάθεια εννοιολογικής οριοθέτησης των υποκατηγοριών που δύνανται να απαρτίσουν το γενικότερο ευ ζην του ατόμου είναι η διάκριση μεταξύ του αντικειμενικού και του υποκειμενικού ευ ζην (Bloodworth, McNamee & Bailey, 2012). Οι θεωρίες που αφορούν στο αντικειμενικό ευ ζην συνοδεύονται συνήθως από μια λίστα αναγκών, η ικανοποίηση των οποίων αποτελεί και μια απαραίτητη προϋπόθεση, για να διάγει ένα άτομο μια καλή ζωή. Πολλοί επιστήμονες παρήγαγαν τέτοιου είδους λίστες, παρά το γεγονός ότι ασκήθηκε αρνητική κριτική από πολλούς που υποστήριζαν ότι οι λίστες αυτές αγνοούσαν τις υπάρχουσες πολιτισμικές και ατομικές διαφορές (Guillen Royo & Velazco, 2005). Από την άλλη, και όσον αφορά στην ευημερία μιας ολόκληρης κοινωνίας (Kajanoja, 2002), το Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν (ΑΕΠ) θεωρήθηκε ως ένα ικανό μέτρο της ποιότητας ζωής, χωρίς όμως επιτυχία, καθώς θεωρήθηκε ως ένας ανεπαρκής δείκτης για τη μέτρηση άλλων σημαντικών παραμέτρων της ανθρώπινης ζωής, όπως είναι ο ιδιωτικός βίος του καθενός, ο σεβασμός, καθώς και οι ηθικές αξίες και αρετές (Cummins, Eckersley, Pallant, Van Vugt & Misajon, 2003). Επιπλέον, σε τέτοιου είδους έρευνες πρέπει πάντα να λαμβάνονται υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε λαού, καθώς η κυρίαρχη κουλτούρα της εκάστοτε χώρας πιθανότατα παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των γενικών επιπέδων ευημερίας της. Πολιτισμικοί, διαπροσωπικοί και ατομικοί παράγοντες συνθέτουν για κάθε άνθρωπο και λαό ένα μοναδικό και πολυδιάστατο όλο που επηρεάζει την ευημερία της υπό μελέτης κοινωνίας πολύ περισσότερο από πιο αντικειμενικά κριτήρια, όπως είναι το κατά κεφαλήν εισόδημα (Καφέτσιος & Λεοντοπούλου, 2006).

Από την άλλη, όταν αναφερόμαστε στο υποκειμενικό ευ ζην, γίνεται λόγος για μια αξιολόγηση εκ μέρους του ίδιου του ατόμου της ζωής του. Η υποκειμενική ευημερία,

όντας έννοια πολυεδρική, περιλαμβάνει τόσο γνωστικές κρίσεις του ατόμου για την ικανοποίηση από τη ζωή που διάγει, όσο και αξιολογήσεις σχετικά με τις διαθέσεις και τα συναισθήματα που αυτό βιώνει (Eid & Diener, 2004). Όσον αφορά στα τελευταία μάλιστα, ένα άτομο με υψηλό υποκειμενικό ευ ζην αναφέρει τη συχνή εμπειρία θετικών συναισθημάτων παράλληλα με τη μη συχνή εμπειρία αρνητικών συναισθημάτων (Fisher, 2014). Στο επόμενο κεφάλαιο θα ακολουθήσει μια περισσότερο εκτεταμένη ανάλυση της υποκειμενικής ευημερίας.

Συνεχίζοντας με ένα δεύτερο δίπολο που συχνά συναντούμε και που σύμφωνα με τη Fisher (2014) είναι ο βασικότερος γνώμονας διαχωρισμού του ευ ζην σε ειδικότερες έννοιες-κατηγορίες, θα αναφερθούμε στη διάκριση μεταξύ της ηδονικής και της ευδαιμονικής ευημερίας, που προτάθηκε από τον Waterman (1993). Το ευδαιμονικό ευ ζην, όπως προαναφέρθηκε, το πρωτοσυναντούμε ως έννοια στην κλασική ελληνική φιλοσοφία, όπου ο Αριστοτέλης αντιπαρέβαλλε την ευτυχία ως ευδαιμονία με την πιο παραδοσιακή θεώρηση της ευτυχίας ως ευχαρίστησης ή ηδονής (Waterman, Schwartz, Zamboanga, Ravert, Williams, Bede Agocha, Kim & Brent Donnellah, 2010), τη λεγόμενη ηδονική ευημερία. Η ταύτιση της ανθρώπινης ευημερίας με την ηδονική ευχαρίστηση και την ευτυχία έχει μια επίσης μακρά ιστορία. Ο έλληνας φιλόσοφος Αρίστιππος (Ryan & Deci, 2001) ο Κυρηναίος (Boskovic & Jengic, 2008) υποστήριζε ότι όλο το νόημα της ζωής και της ευτυχίας βρισκόταν στη συσσώρευση όσο το δυνατόν περισσότερων ευχάριστων και ηδονικών στιγμών και εμπειριών. Πολλοί ήταν εκείνοι που ακολούθησαν τη θεωρία του. Ο Hobbes θεωρούσε ως ευτυχία την επιτυχημένη επίτευξη των ανθρώπινων επιθυμιών και ο DeSade, ομοίως, αναγνώριζε ως απώτερο στόχο στη ζωή την αναζήτηση αισθήσεων και απολαύσεων.

Ψυχολόγοι που έχουν υιοθετήσει τη συγκεκριμένη προσέγγιση έχουν εστιάσει σε μία ευρύτερη έννοια του ηδονισμού, η οποία περιλαμβάνει τις προτιμήσεις και τις απολαύσεις τόσο του σώματος, όσο και του πνεύματος. Η άποψη δε που κυριαρχεί μεταξύ των ηδονικών ψυχολόγων είναι ότι η υποκειμενική ευτυχία είναι το κλειδί της ανθρώπινης ευημερίας, μιας ευημερίας που σχετίζεται με την εμπειρία της ευχαρίστησης αντί της δυσaréσκειας, με κρίσεις δηλαδή για τα καλά και τα άσχημα στοιχεία της ζωής (Ryan & Deci, 2001). Η «ευτυχία» χρησιμοποιήθηκε ως εναλλακτικός όρος αντί εκείνου της «υποκειμενικής ευημερίας», έννοια που συνδέθηκε στενά με την ηδονική πλευρά του ευ ζην. Με μια πιο προσεκτική όμως «ματιά», διαπιστώνεται ότι από τις τρεις προαναφερθείσες συνιστώσες του

υποκειμενικού ευ ζην, μόνο οι δύο μπορούν να αποτελέσουν παράγοντες ενδεικτικούς της ανθρώπινης ευτυχίας: το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα. Αντιθέτως, το τρίτο στοιχείο, η ικανοποίηση από τη ζωή, δε θα μπορούσε να ειπωθεί ως μια έννοια απόλυτα ηδονική· περισσότερο μάλλον αποτελεί μια γνωστική αξιολόγηση εκ μέρους του ατόμου, όπου το τελευταίο κάνει εκτιμήσεις για τη ζωή του. Υπάρχει δηλαδή δυνατότητα η υποκειμενική ευημερία να ερμηνευτεί και με έναν άλλο τρόπο, θα λέγαμε, ευδαιμονικό (Deci & Ryan, 2008).

Η δεύτερη αυτή προσέγγιση, εκείνη της ευδαιμονικής ευημερίας, εντοπίζει τις ρίζες της στην ελληνική φιλοσοφία (Fisher, 2014). Στα «Ηθικά Νικομάχεια», ο Αριστοτέλης υποστηρίζει πως εκείνο που επιθυμούν τα ανθρώπινα όντα είναι η καλύτερη δυνατή ζωή. Χρησιμοποιεί δε τον όρο «ευδαιμονία» για να αναφερθεί στο είδος της ζωής που κάποιος θεωρεί ότι αξίζει να ζήσει, ή ότι είναι η περισσότερο επιθυμητή από αυτόν, με άλλα λόγια η καλύτερη. Με τον τρόπο αυτό διαχωρίζει τη θέση του από εκείνη της Κυρηναϊκής θεώρησης της ευτυχίας, θεωρώντας την τελευταία ως ένα αγοραίο κινήγι απολαύσεων (Waterman, 1990) που καθιστά τους ανθρώπους σκλάβους των επιθυμιών τους (Ryan & Deci, 2001). Πολύ συχνά, η ευδαιμονία μεταφράζεται ως «χαρά», «ευτυχία» ή «ευημερία», πρέπει όμως να σημειωθεί πως αρκετοί τη συσχετίζουν και με την «επιτυχία»· έτσι το «να ζεις καλά» μπορεί να ερμηνευθεί και ως «να πράττεις καλά». Η ευημερία δηλαδή, μέσα από την ευδαιμονική προοπτική, δε συνιστά μια τελική κατάσταση στην οποία ο άνθρωπος πρέπει να φτάσει. Αντίθετα, αποτελεί μια διαδικασία εκπλήρωσης της ανθρώπινης φύσης και μια συνεχή πορεία επιτυχούς αξιοποίησης των ανθρώπινων δυνατοτήτων (Boskovic & Jengic, 2008).

Όλα τα ανωτέρω επομένως συνηγορούν στο ότι το να διάγει κανείς μια ευχάριστη ζωή δεν είναι αρκετό. Εξίσου απαραίτητη είναι και μια καλή ζωή, με την έννοια του να ικανοποιούνται οι θεμελιώδους σημασίας ανάγκες του ανθρώπου για αυτοαποδοχή, αυτονομία, ύπαρξη νοήματος στη ζωή του, ανάπτυξη και άλλες συναφείς έννοιες. Η ευδαιμονική παράδοση αγνοεί τα αισθήματα προσωπικής ευχαρίστησης (Fisher, 2014) και εστιάζει στην ψυχολογική ευημερία (Ryan & Deci, 2001), συνδυάζοντάς τη με τη μεγαλύτερη δυνατή ανάπτυξη του δυναμικού του ανθρώπου. Παρά τις πολλές και διαφορετικές προσεγγίσεις της καλής ψυχολογικής λειτουργίας του ανθρώπου (Lopez-Torres Hidalgo, Navarro Bravo, Parraga Martinez, Andres Pretel, Latorre Postigo & Escobar Rabadan, 2010), η Carol Ryff ήταν εκείνη που χρησιμοποίησε πολλαπλά πλαίσια της θετικής ψυχολογικής λειτουργίας που

δόθηκαν από κλινικούς και αναπτυξιακούς ψυχολόγους, τα οποία και ένωσε σε ένα πολυδιάστατο μοντέλο του ψυχολογικού ευ ζην (Ryff & Keyes, 1995). Η ανθρώπινη ψυχολογική ευημερία, λόγω του πρωταγωνιστικού της ρόλου στην παρούσα μελέτη, θα αναλυθεί διεξοδικά, μαζί με την υποκειμενική ευημερία, στα επόμενα κεφάλαια.

Συνοψίζοντας, οι ηδονικές θεωρίες συνδέουν την υποκειμενική ευημερία με την ευτυχία, ενώ οι ευδαιμονικές το ψυχολογικό ευ ζην με την ανάπτυξη των δυνατοτήτων του ανθρώπου. Σε κάθε περίπτωση πάντως, οι συγγραφείς καταλήγουν στο εξής συμπέρασμα:

«[...] η ευημερία είναι κάτι περισσότερο από να αισθάνεται κάποιος απλά χαρούμενος ή ικανοποιημένος με τη ζωή· ούτε είναι μονάχα η απουσία αρνητικών συναισθημάτων ή εμπειριών που ορίζουν εκείνον που ζει καλά. Αντιθέτως, αυτή (η ευημερία) συνεπάγεται να έχει κανείς μια πλούσια αντίληψη από αυτές τις εμπειρίες και να χειρίζεται επιτυχώς τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν (Lopez-Torres Hidalgo et al., 2010, p. 84).

2. 3 Το υποκειμενικό ευ ζην (subjective well-being)

Η υποκειμενική ευημερία αποτέλεσε την πρώτη έννοια του ευ ζην που μελετήθηκε τόσο συστηματικά και εκτεταμένα (Waterman et al., 2010). Στην ιστορία του υποκειμενικού ευ ζην, πολλές και διαφορετικές είναι οι ερευνητικές κατευθύνσεις που ακολούθησαν οι εκάστοτε επιστήμονες. Στο πεδίο αυτό εργάστηκαν και πρόσφεραν τα ευρήματά τους κοινωνιολόγοι, ερευνητές που ασχολήθηκαν με την πνευματική υγεία, ψυχολόγοι προσωπικότητας, καθώς και κοινωνικοί και γνωστικοί ψυχολόγοι (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Επιστήμονες όπως ο Diener, εστίασαν τις έρευνές τους στη μελέτη του ευ ζην και συγκεκριμένα της υποκειμενικής ευημερίας, η οποία ονομάζεται έτσι επειδή καλείται να αντικατοπτρίσει τις υποκειμενικές εκτιμήσεις των ίδιων των ανθρώπων του κατά πόσο απολαμβάνουν ή όχι μια γενική αίσθηση ευημερίας (Deci & Ryan, 2008). Ένας αρκετά γενικός ορισμός που χρησιμοποιήθηκε από τον ΟΟΣΑ αναφέρει ως υποκειμενική ευημερία την καλή πνευματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένας άνθρωπος, συμπεριλαμβανομένων όλων των θετικών και αρνητικών εκτιμήσεων που κάνει για τη ζωή του, όπως και των συναισθηματικών του αντιδράσεων στις εμπειρίες του (OECD, 2013).

Η αλήθεια είναι πως εδώ παραθέσαμε ενδεικτικά έναν από τους πάρα πολλούς ορισμούς που έχουν δοθεί στη συγκεκριμένη έννοια. Όμως, παρά την ποικιλία των ορισμών που υπάρχουν για το υποκειμενικό ευ ζην, εντοπίζονται ορισμένα σημεία στα οποία παρατηρείται μια γενικότερη ομοφωνία μεταξύ των ερευνητών. Ένα εξ αυτών αφορά στη δομή της υποκειμενικής ευημερίας, με την τελευταία να θεωρείται από πολλούς ως μια σύνθεση, ένα μίγμα από γνωστικές και συναισθηματικές διεργασίες (Gullone & Cummins, 2002). Ο λειτουργικός ορισμός που πιο συχνά χρησιμοποιείται, αναφέρεται στο υποκειμενικό ευ ζην ως η βίωση μιας υψηλής ικανοποίησης από τη ζωή, ενός υψηλού επιπέδου θετικού συναισθήματος κι ενός χαμηλού επιπέδου αρνητικού συναισθήματος³ (Deci & Ryan, 2008).

Κάθε μία από αυτές τις ειδικότερες έννοιες χρειάζεται να γίνει κατανοητή αρχικά ως μια έννοια ξεχωριστή από τις υπόλοιπες, παρά το γεγονός ότι συχνά αυτές σχετίζονται σημαντικά μεταξύ τους. Τούτο συμβαίνει επειδή η υποκειμενική ευημερία αποτελεί περισσότερο έναν ευρύ τομέα επιστημονικού ενδιαφέροντος και όχι μια ενιαία οντότητα (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Πρόκειται πράγματι για ένα πεδίο που καλύπτει έναν αριθμό από διαφορετικές πλευρές της υποκειμενικής

³ Στο πρωτότυπο χρησιμοποιείται ο όρος “affect”

κατάστασης στην οποία βρίσκεται το άτομο, πλευρές η κάθε μια από τις οποίες αντιπροσωπεύει μια εσωτερική, ξεχωριστή για τον άνθρωπο αξία (OECD, 2013).

Όσον αφορά στις σχέσεις μεταξύ των συνιστωσών του υποκειμενικού ευ ζην και για τη συμβολή αυτών στη διαμόρφωση του τελευταίου, στη σχετική βιβλιογραφία εντοπίζονται διάφορα μοντέλα που έχουν προταθεί. Για παράδειγμα, οι Pavot & Diener (1993) θεωρούν ότι οι γνωστικές και συναισθηματικές παράμετροι, αν και δεν είναι εντελώς ανεξάρτητες, αποτελούν έννοιες που θα πρέπει να μελετώνται ξεχωριστά, καθώς οι σχέσεις τους με τρίτες μεταβλητές είναι διαφορετικές κι έτσι προσφέρουν στους εκάστοτε ερευνητές συμπληρωματικές πληροφορίες. Άλλοι πάλι ερευνητές (Busseri, Sadava & DeCourville, 2007) υποστηρίζουν πως η συσχέτιση μεταξύ των τριών συστατικών «μαρτυρά» την ύπαρξη ενός ανώτερου ιεραρχικά παράγοντα που σε αυτόν οφείλεται η κοινή διακύμανση. Ακόμη και τότε όμως, εκτός από την κοινή αυτή διακύμανση που μοιράζονται τα τρία στοιχεία μεταξύ τους, η ξεχωριστή διακύμανση του καθενός από αυτά αποδεικνύεται ότι συνεισφέρει με έναν μοναδικό τρόπο στη διαμόρφωση του συνολικού υποκειμενικού ευ ζην. Το σίγουρο πάντως είναι ότι οι δύο αυτές παράμετροι της υποκειμενικής ευημερίας σχετίζονται μεταξύ τους, και μάλιστα θετικά (Schimmack, Diener & Oishi, 2002· Lucas, Diener & Suh, 1996).

2. 3. 1 Γνωστικές συνιστώσες: η «Ικανοποίηση από τη ζωή»

Οι γνωστικές συνιστώσες του υποκειμενικού ευ ζην φαίνεται ότι συμπεριλαμβάνουν ορισμένες διαδικασίες εσωτερικών συγκρίσεων (Cummins et al., 2002). Βασιζόμενοι στις Θεωρίες Σύγκρισης, η ανθρώπινη ευτυχία είναι το αποτέλεσμα συγκρίσεων ανάμεσα σε συγκεκριμένα κριτήρια και στις υπάρχουσες συνθήκες που βιώνει το άτομο. Σύμφωνα με τον Michalos (1985) και τη θεωρία του της Πολλαπλής Διαφοράς για την Ικανοποίηση, ο άνθρωπος χρησιμοποιεί ως τέτοια κριτήρια σύγκρισης τον ίδιο του τον εαυτό στο παρελθόν, άλλους ανθρώπους, τις ανάγκες του, όπως και τους στόχους και τις φιλοδοξίες του. Αν οι πραγματικές συνθήκες της ζωής του υπερτερούν σε σχέση με τα κριτήρια που έχουν τεθεί, τότε το άτομο θεωρείται ευτυχισμένο.

Οι Shin & Johnson (1978), λοιπόν, ορίζουν την ικανοποίηση από τη ζωή ως μια γενική αξιολόγηση, από μέρους του ατόμου, της ποιότητας της ζωής που αυτό διάγει. Η αξιολόγηση αυτή βασίζεται στο πώς το άτομο θυμάται τις εμπειρίες του (OECD, 2013) και τα κριτήρια σύμφωνα με τα οποία αυτή γίνεται είναι επιλεγμένα από το ίδιο

το άτομο. Διαπιστώνουμε επομένως ότι όταν ένα άτομο καλείται να αξιολογήσει τη ζωή του, δεν προσφεύγει σε συγκρίσεις με κριτήρια που έχουν τεθεί εξωτερικά, αλλά σε στάνταρ που το ίδιο το άτομο έχει θέσει για τον εαυτό του. Για το λόγο αυτό και τομείς όπως είναι η υγεία, η ενέργεια κ.ο.κ. μπορεί να είναι σε γενικές γραμμές επιθυμητοί, διαφορετικά άτομα όμως τους προσδίδουν και διαφορετική αξία (Shin & Johnson, 1978). Αυτός είναι και ο λόγος που ο Diener (1984) θεωρεί ότι ένα μέτρο της γενικής ικανοποίησης από τη ζωή χρειάζεται να εμπερικλείει ερωτήσεις ικανοποίησης από τη ζωή ως σύνολο, και όχι να ζητά από το άτομο να αξιολογεί ειδικότερους τομείς της ζωής του. Τούτο βέβαια δεν αποκλείει την αξιολόγηση της ικανοποίησης για μια πιο συγκεκριμένη πλευρά του ανθρώπινου βίου (Diener, 1984), όπως είναι η οικογενειακή ζωή, η εργασία, το επίπεδο ζωής, οι φιλίες (Campbell, 1981), η υγεία, οι υλικές ανέσεις κ.ά. (Flanagan, 1978). Είναι γεγονός πάντως ότι στις περισσότερες έρευνες με αντικείμενο την ικανοποίηση από τη ζωή, από τους ερωτηθέντες ζητείται μια γενική αξιολόγηση της ζωής τους (Perez-Garcia, Oliván & Bover, 2013).

2.3.1.1 Οι “top-down” και “bottom-up” θεωρίες

Ένας από τους κεφαλαιώδους σημασίας προβληματισμούς σχετικά με το υποκειμενικό ευ ζην αφορά στο ποιοι παράγοντες φέρονται ως αιτίες του και ποιοι ως αποτελέσματά του. Οι πρώτοι μάλιστα φαίνεται να έχουν απασχολήσει τους ερευνητές πολύ περισσότερο σε σύγκριση με τους δεύτερους. Ως μεταβλητές λοιπόν που επηρεάζουν το υποκειμενικό ευ ζην έχουν αναφερθεί η κοινωνική στήριξη, τα σημαντικά γεγονότα ζωής, διάφοροι τομείς ικανοποίησης και σημεία αναφοράς όπως είναι οι φιλοδοξίες ή οι προσδοκίες (Headey, Veenhoven & Wearing, 1991).

Οι δύο διαφορετικές θεωρίες, ανάλογα με το τι διαμορφώνει την υποκειμενική ευημερία του ατόμου, είναι οι “top-down” και “bottom-up” προσεγγίσεις (Diener, 1984). Παραδοσιακά, και ειδικότερα σε σχέση με την έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή, η “bottom-up” προσέγγιση «θεωρεί» ότι η γενική ικανοποίηση ενός ατόμου από τη ζωή του εξαρτάται από την ικανοποίηση που απολαμβάνει το άτομο από διάφορες πλευρές της ζωής του (Loewe, Bagherzadeh, Araya-Castillo, Thieme & Batista-Foguet, 2014), δηλαδή από αντικειμενικές συνθήκες και καταστάσεις που το άτομο βιώνει (Onyishi, Okongwu & Ugwu, 2013). Οι πλευρές αυτές μπορούν να οργανωθούν σε ευρύτερες κατηγορίες-τομείς, όπως είναι η οικογένεια, η εργασία, ή η φιλία, και η ικανοποίηση σε καθεμιά από αυτές λειτουργεί ως διαμεσολαβητική

μεταβλητή στη σχέση καταστασιακοί παράγοντες-γενική ικανοποίηση από τη ζωή. Η προαναφερθείσα Θεωρία της Πολλαπλής Διαφοράς για την Ικανοποίηση του Michalos, όπως και η Θεωρία των Αναγκών του Maslow, αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα “bottom-up” θεωριών (Loewe et al., 2014). Μια άλλη πάλι θέση που αντικατοπτρίζει την προσέγγιση αυτή είναι εκείνη διαφόρων φιλοσόφων που υποστήριζαν ότι η ευτυχία αποτελεί ένα είδος συσσώρευσης πολλών μικρών απολαύσεων (Diener, 1984).

Από την άλλη, η “top-down” προσέγγιση δίνει έμφαση στην προδιάθεση του ατόμου (Heller, Ilies & Watson, 2004) και πιο συγκεκριμένα σε σταθερά στοιχεία προσωπικότητας που διαφοροποιούν την ικανοποίησή του από εκείνη των υπολοίπων. Οι Loewe et al. (2014) ισχυρίζονται ότι οι ερευνητές που τάσσονται υπέρ της δεύτερης αυτής προσέγγισης δεν αρνούνται την επίδραση και των περιβαλλοντικών παραγόντων. Απεναντίας, θεωρούν ότι τόσο οι καταστασιακοί όσο και οι εσωτερικοί, προσωπικοί παράγοντες βρίσκονται σε μια διαρκή αλληλεπίδραση, η οποία διαμορφώνει και τα επίπεδα της ικανοποίησης από τη ζωή. Για παράδειγμα, οι Heller et al. (2004) βρήκαν ότι στοιχεία προσωπικότητας όπως ο νευρωτισμός (neurotism), η εξωστρέφεια (extraversion), η ευσυνειδησία (conscientiousness) και η συγκαταβατικότητα (agreeableness) σχετίζονται τόσο με ποικίλους τομείς ικανοποίησης, όσο και με τη γενικότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Ορισμένα όμως ευρήματά τους ήταν σύμφωνα και με την bottom-up προσέγγιση: οι τομείς ικανοποίησης συνδέονταν στενά με τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή.

2.3.1.2 Ικανοποίηση από τη ζωή: μια έννοια χαρακτηριστικά σταθερή

Θα μπορούσε επομένως κάποιος να υποθέσει ότι η ικανοποίηση ενός ατόμου από τη ζωή του επηρεάζεται από τις εξωτερικές συνθήκες της ζωής του και από τα αντικειμενικά γεγονότα που του συμβαίνουν (Felce & Perry, 1995). Ερευνητικά ευρήματα έχουν συνηγορήσει υπέρ μιας απευθείας επιρροής των τομέων ικανοποίησης πάνω στη γενική ικανοποίηση από τη ζωή. Τούτο όμως δεν μπορεί να αποκλείσει την επίδραση εσωτερικών προδιαθέσεων επάνω στην υποκειμενική ικανοποίηση του ατόμου σε κάθε έναν από αυτούς τους τομείς (Heller et al., 2004). Επιπλέον, μια πληθώρα ερευνητικών δεδομένων αποδεικνύουν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή έχει να κάνει περισσότερο με τις εσωτερικές προδιαθέσεις του καθενός, παρά με τις εξωτερικές του εαυτού επιρροές που δέχεται. Διάφορα σημαντικά γεγονότα που θα συμβούν σε έναν άνθρωπο μπορεί προσωρινά να επιφέρουν αλλαγές

στις δηλώσεις του για την ικανοποίηση που απολαμβάνει από τη ζωή του, παρόλα αυτά με την πάροδο του χρόνου θα επέλθει η παλινδρόμηση των επιπέδων του ευ ζην σε ένα χαρακτηριστικό σημείο (Felce & Perry, 1995). Ορμώμενοι από αυτή την ισχυρή επίδραση των σταθερών χαρακτηριστικών προσωπικότητας, οι μεν Headey & Wearing (1989) ανέπτυξαν το Μοντέλο Δυναμικής Ισορροπίας (Dynamic Equilibrium Model), οι δε Cummins et al. (2002) το Μοντέλο της Ομοιόστασης (Homeostatic Model). Συγκεκριμένα, οι Cummins et al. (2002) τοποθετούν το προαναφερθέν σημείο ισορροπίας για το μέσο όρο του πληθυσμού των λαών στις δυτικές κοινωνίες μέσα σε ένα εύρος 70%-80% της μέγιστης τιμής της χρησιμοποιούμενης κλίμακας⁴. Διαπιστώνουμε δηλαδή ότι η Ικανοποίηση από τη Ζωή αποδεικνύεται χαρακτηριστικά σταθερή. Ακόμη και όταν ασυνήθιστα καλά ή άσχημα γεγονότα συμβούν στο άτομο και αποτελέσουν την αιτία να αλλάξουν τα επίπεδα της ικανοποίησης για ένα μικρό χρονικό διάστημα, ενεργοποιούνται ψυχολογικοί μηχανισμοί που την επαναφέρουν στις προηγούμενες της τιμές. Το υποκειμενικό ευ ζην δηλαδή βρίσκεται υπό την επίδραση ενός εσωτερικού συστήματος «ομοιόστασης», το οποίο διατηρεί ή (σε περίπτωση απόκλισης από τις συνηθισμένες τιμές) επαναφέρει την Ικανοποίηση από τη Ζωή στα αρχικά της επίπεδα (Cummins et al., 2002). Σε περίπτωση που το σύστημα αυτό της ομοιόστασης «ηττηθεί», λόγω ενός αντίξοου περιβάλλοντος, τα επίπεδα της ικανοποίησης από τη ζωή «πέφτουν» κάτω από τα επίπεδα του μέσου όρου των ανθρώπων (Cummins et al., 2003). Τότε καλούνται να ενεργοποιηθούν στοιχεία προσωπικότητας (όπως είναι η εξωστρέφεια και η θετική συναισθηματικότητα), καθώς και γνωστικοί μηχανισμοί αμυντικής φύσεως (όπως η αυτοεκτίμηση και η αισιοδοξία), έτσι ώστε ο εαυτός να αντιμετωπίσει με επιτυχία το στρεσογόνο παράγοντα και να επέλθει ξανά η ισορροπία (Cummins et al., 2002). Παρόλα αυτά, δεν πρέπει να αγνοήσουμε ότι η επαναφορά αυτή του συστήματος ομοιόστασης μπορεί να διαρκέσει αρκετό καιρό, μπορεί και χρόνια (Lucas, 2007), και ότι ο ρυθμός αυτός διαφοροποιείται, ανάλογα με το στρεσογόνο γεγονός που το άτομο θα βιώσει. Για παράδειγμα ένα άτομο που μόλις έχει παντρευτεί θα προσαρμοστεί πολύ πιο γρήγορα στη νέα αυτή κατάσταση από ότι ένα άτομο που μόλις έχασε το/τη σύζυγό του (Luhmann, Hofmann, Eid & Lucas, 2012).

⁴ Στην περίπτωση όμως της Satisfaction with Life Scale των Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) το εύρος αυτό πέφτει από το 65%-75% μέχρι το 60%-70%, λόγω των δηλώσεων που περιέχει (Pallant & Cummins, όπ. αναφ. στο Cummins et al., 2002).

2. 3. 2 Συναισθηματικές συνιστώσες: Θετικό και αρνητικό συναίσθημα

Όπως συμβαίνει με τους ορισμούς για την ποιότητα ζωής, έτσι κι εκείνοι για το συναίσθημα ποικίλλουν (Bramston, 2002). Οι Robinson, Rogalin & Smith-Lovin αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι «υπάρχουν τόσοι ορισμοί για το συναίσθημα, όσες είναι οι θεωρητικές απόψεις για τις αιτίες του και τις συνέπειές του» (2004, p. 78). Εξάλλου, το κάθε επιστημονικό πεδίο εξετάζει το συναίσθημα από μια διαφορετική οπτική και το αναλύει σε διαφορετικό βάθος (Lazarus, 1993). Αν εστιάζαμε στο συναίσθημα υπό το πρίσμα της κοινωνιολογίας, στους ορισμούς για το πρώτο εντοπίζονται δύο κοινοί παράγοντες: στοιχεία μιας φυσιολογικής κινητοποίησης του οργανισμού και μια ερμηνεία της διέγερσης αυτής με βάση δεδομένα και γνώσεις που βασίζονται στην κουλτούρα και το συγκεκριμένο (Robinson et al., 2004).

Σκοπός της εργασίας αυτής δεν είναι να αναλύσει τις υπάρχουσες θεωρίες για το συναίσθημα στο εκάστοτε επιστημονικό πεδίο ή να προσφέρει λίστες ορισμών που κατά καιρούς έχουν διατυπωθεί γι' αυτό. Χρειάζεται όμως, για την αποφυγή κάποιας ασάφειας ή παρερμηνείας, να γίνει μια αντιπαραβολή του συναισθήματος με άλλες συναφείς έννοιες. Επιπλέον, επειδή όπως προείπαμε, το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα αποτελούν μαζί με την ικανοποίηση από τη ζωή την υποκειμενική ευημερία, παρουσιάζει ενδιαφέρον να μελετηθεί το πώς μπορεί να συνδέεται το πρώτο με το δεύτερο, μέσα από θεωρίες που αναφέρονται στη δομή του συναισθήματος.

2.3.2.1 Διασαφήνιση βασικών συγκινησιακών φαινομένων: πρωτοτυπικά συναισθηματικά επεισόδια, βασική συγκίνηση και διάθεση

Όσον αφορά στο πρώτο κομμάτι που θα εξετάσουμε, το πρωτοτυπικό συναισθηματικό επεισόδιο (prototypical emotional episode), μαζί με τη βασική συγκίνηση (core affect) και τη διάθεση (mood) αποτελούν τις τρεις βασικότερες έννοιες που εντοπίζουμε στον τομέα των συγκινησιακών φαινομένων (affective domain). Το πρώτο από τα τρία αυτά υποσύνολα είναι το πρωτοτυπικό συναισθηματικό επεισόδιο, το οποίο ο Ekkekakis (2012) αναφέρει και ως «συναίσθημα» (emotion). Πράγματι, τα πρωτοτυπικά συναισθηματικά επεισόδια εμπερικλείουν όλες εκείνες τις έννοιες που οι περισσότεροι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ως συναισθήματα, όπως είναι η αγάπη, ο φόβος ή ο θυμός.

Οι Russel & Feldman Barrett (1999, p. 806) ορίζουν το πρωτοτυπικό συναισθηματικό επεισόδιο ως «ένα πολύπλοκο σύνολο από διασυνδεδεμένα

υπογεγονότα που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο αντικείμενο». Το αντικείμενο αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, είτε αυτό είναι ένα πρόσωπο, ένα πράγμα, μια κατάσταση ή ένα γεγονός, πραγματικό ή φανταστικό, και να ανήκει είτε στο παρελθόν, στο παρόν ή στο μέλλον (Russel & Feldman Barrett, 1999). Σχετικά τώρα με τα «υπογεγονότα» που αναφέρθηκαν παραπάνω, πρέπει να σημειωθεί ότι τα συναισθήματα ενός ανθρώπου δεν υφίστανται μόνο ως έκφραση του προσώπου ή μόνο ως εσωτερικές διεργασίες. Αντιθέτως, το συναίσθημα αποτελεί μια πολυσυστημική αντίδραση του ατόμου που λαμβάνει χώρα για ένα σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα (Fredrickson, 2001). Ο Ekkekakis (2012) κάνει λόγο για έναν συνδυασμό φαινομένων που απαρτίζουν ένα πρωτοτυπικό συναισθηματικό επεισόδιο, όπως είναι: α) μια ταιριαστή με το συναίσθημα εμφανής συμπεριφορά (όπως είναι η έκφραση φόβου του προσώπου ή ένα χαμόγελο), β) προσοχή κατευθυνόμενη προς το ερέθισμα, γ) απόδοση της δημιουργίας του συναισθήματος στο ερέθισμα, δ) γνωστική εκτίμηση του νοήματος που φέρει το ερέθισμα, ε) η βίωση ενός συγκεκριμένου συναισθήματος και στ) νευρολογικές και ενδοκρινικές αλλαγές ανάλογες του συναισθήματος.

Από την άλλη, η βασική συγκίνηση (core affect) περιλαμβάνει πιο βασικά συναισθήματα, όπως είναι η ένταση, η στεναχώρια, η ευχαρίστηση ή ο ενθουσιασμός (Bramston, 2002) και έχει μεγαλύτερη διάρκεια από το συναίσθημα (Fredrickson, 2001). Είναι πάντα «παρούσα», είτε κατευθυνόμενη προς ένα αντικείμενο συγκεκριμένα (όπως όταν η βασική συγκίνηση αποτελεί μέρος ενός πρωτοτυπικού συναισθηματικού επεισοδίου), είτε όχι (όπως συμβαίνει και με τη διάθεση που θα εξεταστεί παρακάτω) (Bramston, 2002). Τη βασική συγκίνηση που μπορεί ένα άτομο να έχει μια δεδομένη χρονική στιγμή μπορεί να την έχουν προκαλέσει διάφορες αιτίες, από ένα συγκεκριμένο γεγονός που έχει συμβεί μέχρι τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα βασικής συγκίνησης είναι όταν κάποιος ξυπνήσει το πρωί χαρούμενος ή στεναχωρημένος ή με ένταση, χωρίς να υπάρχει κάποιος προφανής λόγος. Σύμφωνα με το μοντέλο των Russel & Feldman Barrett (1999), τα πρωτοτυπικά συναισθηματικά επεισόδια μαζί με τη βασική συγκίνηση αποτελούν δύο από τα πολλά συστατικά του συναισθήματος.

Τέλος, και σε αντίθεση με τα συναισθήματα, η διάθεση (mood) φέρεται να διαρκεί περισσότερο και να είναι λιγότερο έντονη και περισσότερο γενική, σε σύγκριση με τα πρώτα (Burke, 2004). Ενώ δηλαδή τα συναισθήματα μπορούν να εκτιμηθούν ρωτώντας το υποκείμενο για το πώς αισθάνεται ακριβώς τη στιγμή για την οποία

ενδιαφερόμαστε, αν επεκτείνουμε την ερώτηση αυτή ούτως ώστε αυτή να αφορά ένα μεγαλύτερο χρονικό εύρος, τότε θα παίρναμε πληροφορίες για τη διάθεση του ατόμου. Σαν να αφορά πιο πολύ σε συναισθήματα του «φόντου», η διάθεση «ρίχνει ένα θετικό ή αρνητικό φως επάνω στα πράγματα» (Bramston, 2002, p. 54). Η αιτία που έχει προκαλέσει τη διάθεση δεν είναι πάντα εύκολο να εντοπιστεί (Ekkekakis, 2012), ούτε όμως και ο «στόχος» προς τον οποίο αυτή απευθύνεται, αφού πολλές είναι οι φορές που μια συγκεκριμένη διάθεση δεν προσανατολίζεται προς ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, κατάσταση ή αντικείμενο (Burke, 2004).

Συμπερασματικά, οι διαθέσεις διαφέρουν από τα πρωτοτυπικά συναισθηματικά επεισόδια όσον αφορά στην ένταση και το χρόνο. Η διάθεση αντιπροσωπεύει το μέσο συναισθηματικό επίπεδο για τον άνθρωπο, θα έλεγε κανείς δηλαδή ότι η διάθεση αποτελεί το μέσο όρο των συναισθημάτων που βιώνει το άτομο σε ένα χρονικό εύρος που μπορεί να διαρκεί εβδομάδες ή και μήνες. Η ικανοποίηση από τη ζωή ή η ποιότητα της ζωής δείχνει να έχει πολύ περισσότερα κοινά με τη διάθεση, παρά με τα συναισθηματικά επεισόδια: έχουν μεγάλη διάρκεια και αποτελούν έννοιες σχετικά σταθερές που αφορούν γενικά στη ζωή και δε σχετίζονται με ένα μεμονωμένο γεγονός (Bramston, 2002). Η ύπαρξη πάντως όλων αυτών των συναφών με το συναίσθημα όρων είναι φυσικό να δημιουργεί σύγχυση στη διεθνή βιβλιογραφία (Βουτυρά, 2009). Προς χάριν απλοποίησης, στην παρούσα μελέτη οι όροι “emotion” και “affect” (θυμική φόρτιση) που θα συναντούμε στη συνέχεια θα αποδίδονται με τον ελληνικό όρο «συναίσθημα», ενώ η «διάθεση» (mood) θα συναντάται είτε ως «διάθεση» είτε ως «συναισθήματα που βιώνονται από ένα άτομο σε ένα ευρύ χρονικό διάστημα».

2.3.2.2 Θετικό και αρνητικό συναίσθημα

Ένα θεμελιώδες ερώτημα σχετικά με τα συναισθήματα είναι ο αριθμός αυτών. Πόσα συναισθήματα υπάρχουν; Η απάντηση που δίνεται από τον Kemper (1987) είναι ότι το πλήθος τους μπορεί να είναι απεριόριστο. Τις πιο πολλές δε φορές αντιμετωπίζονται ως ευρύτερες, διακριτές μεταξύ τους κατηγορίες (φόβος, θυμός, χαρά κ.ο.κ.), αν και υπό την έννοια της θυμικής φόρτισης υφίσταται ο συχνός διαχωρισμός σε θετική και αρνητική συναισθηματική διάθεση (Fredrickson, 2001). Ορισμένα ενδεικτικά θετικά συναισθήματα είναι η ελπίδα, η περηφάνια, το ενδιαφέρον, η χαρά και η εμπιστοσύνη, ενώ ως αρνητικά έχουν αναφερθεί ο θυμός, το μίσος, η ενοχή, η λύπη κ.ά. (Yilmaz & Arslan, 2013). Ο εκάστοτε ερευνητής

δείχνει να αντιλαμβάνεται διαφορετικά το συναίσθημα, ανάλογα με τη σωστή για εκείνον απάντηση σε βασικά ερωτήματα, όπως:

A) Το συναίσθημα αποτελεί μια έννοια μονοπολική ή διπολική;

B) Πρόκειται για μια έννοια με απλή δομή ή για μία «κατασκευή» δύο διαστάσεων (Bramston, 2002);

Όσον αφορά στο πρώτο ερώτημα, οι όροι που χρησιμοποιούνται-θετικό και αρνητικό συναίσθημα-φαίνονται να αντικατοπτρίζουν τα δύο αντίθετα άκρα της ίδιας διάστασης (Watson, Clark & Carey, 1988a), και αρκετοί ήταν οι ερευνητές των οποίων τα ευρήματα υποστήριζαν τη διπολικότητα του συναισθήματος (Feldman Barrett & Russell, 1998· Russell & Carroll, 1999). Στην πραγματικότητα όμως, το ζήτημα αυτό αποτελεί ένα αντικείμενο μακράς αντιπαράθεσης (Diener, 1984), καθώς μια πληθώρα άλλων επιστημόνων υποστηρίζουν ότι το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα αποτελούν στην πραγματικότητα ξεχωριστές και ανεξάρτητες μεταξύ τους διαστάσεις (Clark & Watson, 1991· Huppert & Whittington, 2003). Κι ενώ επί του παρόντος φαίνεται ότι η τελευταία άποψη είναι που υπερισχύει (Fisher, 2014), ορισμένα ευρήματα δείχνουν να υποστηρίζουν εν μέρει και τις δύο θέσεις. Για παράδειγμα, οι Watson et al. (1988a) βρήκαν το θετικό συναίσθημα να σχετίζεται σημαντικά και αρνητικά μόνο με την κατάθλιψη και όχι με το άγχος, ενώ οι Diener & Emmons (1984) βρήκαν ότι η σχέση θετικού–αρνητικού συναισθήματος αλλάζει ανάλογα με το χρονικό πλαίσιο (π.χ. προηγούμενο έτος vs. προηγούμενος μήνας) στο οποίο η έρευνα αναφέρεται. Ίσως το εύρημα αυτό να αντικατοπτρίζει δύο διαφορετικά είδη ανεξαρτησίας μεταξύ θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Πιο συγκεκριμένα οι Lucas & Diener (2008) ορίζουν ως «δομική ανεξαρτησία» το κατά πόσο είναι ανεξάρτητο το θετικό από το αρνητικό συναίσθημα που κάποιος βιώνει σε μεγάλες χρονικές περιόδους, ενώ αντικείμενο της «στιγμιαίας ανεξαρτησίας» είναι το αν ένα άτομο μπορεί να βιώνει ταυτόχρονα και θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Η άποψη πολλών ανθρώπων ότι το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα είναι οπωσδήποτε ανεξάρτητες δομές, ίσως να οφείλεται στην τάση τους να λαμβάνουν υπόψη μόνο τη στιγμιαία και όχι τη δομική ανεξαρτησία.

Σχετικά με το δεύτερο τώρα ερώτημα, υπήρξαν πολλές και διαφορετικές προσπάθειες για να οργανωθεί αυτή η περίπλοκη έννοια, το συναίσθημα (Russel & Feldman Barrett, 1999). Εξελικτικοί θεωρητικοί όπως ο Darwin (1874), ο Ekman (1992) και ο Izard (1977) οργάνωσαν τα συναισθήματα σε κατηγορίες βασικών συναισθημάτων. Από την άλλη, έχουν προταθεί και μοντέλα τα οποία δεν έχουν τη

βάση τους επάνω σε τέτοιου είδους κατηγοριοποιήσεις, αλλά τοποθετούν τα συναισθήματα σε σχέση με δύο (Russell, 1980) ή και περισσότερους άξονες (Plutchik, 2001). Μια τέτοια περίπτωση αποτελεί και το Πολυδιάστατο Μοντέλο του Russell (1980), ο οποίος υποστηρίζει ότι ένα συναίσθημα δεν το χαρακτηρίζει μόνο το μέγεθος της ευχαρίστησης ή της δυσαρέσκειας που το «συνοδεύει», αλλά και το κατά πόσο ενεργητικό ή παθητικό είναι το συναίσθημα αυτό. Το συγκεκριμένο μοντέλο περιλαμβάνει δύο διπολικούς, κάθετους μεταξύ τους άξονες, εκείνους της ικανοποίησης και της ενεργοποίησης και τοποθετεί τα συναισθήματα πάνω σε έναν κύκλο με κέντρο το σημείο στο οποίο οι δύο άξονες τέμνονται. Έτσι, θετικά συναισθήματα υψηλής ενεργητικότητας (π.χ. χαρά, ενθουσιασμός κ.λπ.) βρίσκονται στο πρώτο τεταρτημόριο του μοντέλου, ενώ αρνητικά συναισθήματα χαμηλής ενεργητικότητας (π.χ. κατάθλιψη, πλήξη κ.λπ.) βρίσκονται στο τρίτο τεταρτημόριο (Russell & Carroll, 1999).

2.4 Το ψυχολογικό ευ ζην (psychological well-being)

Έχει γίνει ήδη μια σύντομη αναφορά στην έννοια της θετικής ψυχολογικής λειτουργίας του ανθρώπου, η οποία έχει συνδεθεί με την ευδαιμονική παράδοση της ευημερίας (Lopez-Torres Hidalgo et al., 2010). Η τελευταία δεν εστιάζει, όπως η ηδονική προσέγγιση, στην προσωπική ευχαρίστηση του ατόμου (Fisher, 2014), αλλά στη μεγαλύτερη δυνατή ανάπτυξη των ανθρώπινων δυνατοτήτων (Lopez-Torres Hidalgo et al., 2010). Οι Kashdan, Biswas-Diener & King (2008) μάλιστα αναφέρουν ότι οποιοδήποτε είδος ευημερίας που δεν έχει κάποια εμφανή σχέση με το συναίσθημα θα πρέπει να θεωρείται ευδαιμονικό.

Η ψυχολόγος Carol Ryff μαζί με τους συνεργάτες της προσπάθησαν να βρουν τον λειτουργικό ορισμό της ευδαιμονίας (Ryff & Singer, όπ. αναφ. στο Samman, 2007). Ύστερα από μια εκτεταμένη επισκόπηση της βιβλιογραφίας, η Ryff (όπ. αναφ. στο Van Dierendonck et al., 2008) ανέπτυξε ένα θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο συνυφάνθηκαν θεωρίες από διάφορα πεδία της ψυχολογίας τα οποία αναφέρονταν στη θετική ψυχολογική λειτουργία. Οι Ryff & Keyes (1995) χρησιμοποίησαν θεωρίες αναπτυξιακής (Buhler, 1935· Erikson, 1959· Neugarten, 1973) και κλινικής ψυχολογίας (Jung, 1933· Rogers, 1961· Allport, 1961· Maslow, 1968) και διέκριναν έξι ξεχωριστούς παράγοντες που συνθέτουν την ψυχολογική ευημερία: την αυτονομία, την προσωπική ανάπτυξη, την αποδοχή του εαυτού, τους στόχους που θέτει το άτομο, τον έλεγχο που αυτό ασκεί επάνω στο κοινωνικό του περιβάλλον και τις καλές σχέσεις που έχει με τους άλλους.

Αυτονομία

Το άτομο που λειτουργεί αυτόνομα περιγράφεται ως ο τύπος του ανθρώπου που αντιστέκεται σε πιέσεις του περιβάλλοντός του που τον ωθούν να σκέφτεται και να ενεργεί σύμφωνα με έναν συγκεκριμένο, προκαθορισμένο τρόπο. Δεν ενδιαφέρεται για το αν είναι αποδεκτό από τον κοινωνικό του περίγυρο, αντιθέτως, αξιολογεί τον εαυτό του με τα δικά του προσωπικά κριτήρια (Ryff, 1989a).

Προσωπική Ανάπτυξη

Η συνιστώσα αυτή αφορά την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται το σύνολο των δυνατοτήτων του και να παράγει νέους προσωπικούς πόρους. Η ικανότητα αυτή περιλαμβάνει από μέρους του ατόμου την αναζήτηση των

βαθύτερων δυνάμεών του, τις οποίες χρειάζεται για να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες που προκύπτουν, αλλά και το να είναι ανοιχτό σε νέες εμπειρίες. Πρόκειται για μια διαδικασία που δεν περιορίζεται μόνο στις μικρότερες ηλικίες, αφού σε κάθε αναπτυξιακό του στάδιο ο άνθρωπος μπορεί κάλλιστα να έρθει αντιμέτωπο με νέες προκλήσεις και καθήκοντα.

Αποδοχή του Εαυτού

Πρόκειται απλά για τη θετική γνώμη του ατόμου για τον εαυτό του. Αυτό δε συνεπάγεται μια υπερβολική αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Αντίθετα, εδώ γίνεται λόγος για μια ρεαλιστική εικόνα του εαυτού, με τα θετικά και τα αρνητικά του σημεία, με τις δυνατότητες και τα όριά του. Το άτομο που αποδέχεται τον εαυτό του αναγνωρίζει τις επιτυχίες του, συμβιβάζεται με τις αποτυχίες του, και όλα αυτά νιώθοντας αγάπη και σεβασμό για το εγώ (Lopez-Torres Hidalgo et al., 2010).

Στόχοι Ζωής

Το να έχει κάποιος έναν σκοπό στη ζωή του αποτελεί αναγκαία συνθήκη για την πνευματική του υγεία. Ο σκοπός ή οι σκοποί αυτοί δεν παραμένουν οι ίδιοι στη διάρκεια της ζωής, αλλά αλλάζουν ανάλογα με την εκάστοτε ηλικιακή φάση που διανύεται. Το άτομο που διακρίνεται από ψυχολογική ευημερία, έχει στόχους, ή αλλιώς κατευθύνεται προς ένα ή περισσότερα επιθυμητά σημεία. Αυτή ακριβώς η αίσθηση του «προσανατολισμού» είναι που κάνει τη ζωή να έχει για τον άνθρωπο νόημα.

Έλεγχος του Περιβάλλοντος

Πρόκειται για ακόμη έναν παράγοντα που αποτελεί ένδειξη ψυχικής υγείας. Με τον όρο αυτό εννοείται η ικανότητα του ατόμου να επιλέγει ή ακόμη και να αλλάζει το περιβάλλον στο οποίο ζει, ούτως ώστε αυτό να είναι περισσότερο κατάλληλο για το ίδιο (Ryff & Singer, 1996). Όταν κάποιος μπορεί να χειρίζεται πολύπλοκα περιβάλλοντα, να τα αλλάζει ή να τα συντηρεί, σύμφωνα με τις δικές του ανάγκες, τότε έχει την ικανότητα να επωφελείται των ευκαιριών που το περιβάλλον αυτό του επιφυλάσσει (Lopez-Torres Hidalgo et al., 2010).

Θετικές Σχέσεις με τους Άλλους

Πολλές θεωρίες όπως του Maslow (1968), του Rogers (1961) και του Allport (1961) τονίζουν το πόσο σημαντικό είναι για τον άνθρωπο να έχει ζεστές σχέσεις, που να χαρακτηρίζονται από αγάπη και εμπιστοσύνη (Ryff, 1989a), ενδιαφέρον για την ευημερία του άλλου και ενσυναίσθηση (Ryff & Keyes, 1995). Η δημιουργία και η διατήρηση τέτοιου είδους σχέσεων αποτελεί και αυτό με τη σειρά του ένα ακόμη σημάδι όχι μόνο για την ψυχολογική ευημερία κάποιου, αλλά και για την ωριμότητά του (Ryff & Singer, 1996).

2. 5 Στρεσογόνα γεγονότα ζωής

Η σημασία της έννοιας «στρες» είναι διαισθητικά κατανοητή από τους περισσότερους ανθρώπους. Από πολλούς θεωρείται ως κάτι το μη επιθυμητό και ζημιογόνο για την υγεία και την ευημερία (Harrington, 2013), αν και υπάρχουν όροι όπως το «καλό στρες» (eustress) που παραπέμπουν και σε μια θετική αντίληψη του στρεσογόνου παράγοντα από το άτομο (La Fevre, Kolt & Matheny, 2006). Μάλιστα το καλό στρες έχει συνδεθεί θετικά με την ευημερία, την ικανοποίηση από τη ζωή (O'Sullivan, 2010) και την επαγγελματική ικανοποίηση, καθώς ο στρεσογόνος παράγοντας φαίνεται να λειτουργεί και ως μια πρόκληση για τον εργαζόμενο και όχι απαραίτητα ως εμπόδιο (Cavanaugh, Boswell, Roehling, & Boudreau, 2000).

Επανερχόμενοι στον γενικότερο όρο «στρες» και όμοια με άλλους όρους που ήδη συναντήσαμε, αποτελεί μια έννοια που στερείται ορισμού ο οποίος απολαμβάνει κοινή αποδοχή (Elliott & Eisdorfer, 1982). Μελέτες σχετικές με το συγκεκριμένο πεδίο επικεντρώνονται είτε στο ίδιο το άτομο, που μπορεί να φέρει κάποια προδιάθεση ή ψυχική διαταραχή σχετική με το στρες, είτε στην ύπαρξη περιβαλλοντικών προκλήσεων οι οποίες εκλαμβάνονται από το άτομο ως γεγονότα που πιέζουν ή ακόμη και ξεπερνούν την ικανότητά του να τα αντιμετωπίσει (Cohen, Janicki-Deverts & Miller, 2007). Όταν εμφανίζονται τέτοιου είδους περιβαλλοντικές παράμετροι, με τον όρο «στρες» κάποιος μπορεί να αναφέρεται είτε στον στρεσογόνο παράγοντα (stressor), είτε σε μια ολόκληρη διαδικασία, περικλείοντας το ερέθισμα (τον στρεσογόνο παράγοντα δηλαδή) και την αντίδραση σε αυτό (όπως είναι η δυσφορία ή η αντιμετώπιση) (Keller, Schleifer, Bartlett, Shiflett & Rameshwar, 2000). Αν και υπήρξαν ορισμοί που έδιναν έμφαση άλλοτε στο ερέθισμα (εξωτερικά του εαυτού γεγονότα) και άλλοτε στην αντίδραση (εσωτερικά προσωπικά χαρακτηριστικά), το στρες θεωρείται πλέον ως μια πολύπλοκη δυναμική διαδικασία που αντανάκλα τόσο τα προσωπικά στοιχεία, όσο και τις περιστάσεις που βιώνει το άτομο, όπως και την αλληλεπίδραση αυτών (Butler, 1993).

Αν επικεντρωθούμε τώρα στους περιβαλλοντικούς παράγοντες που προκαλούν στρες, οι Lazarus & Cohen (1977) τους κατατάσσουν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

- A) αλλαγές που επηρεάζουν μια μεγάλη μάζα ανθρώπων, όπως μια φυσική καταστροφή ή ένας πόλεμος,
- B) αλλαγές που επηρεάζουν έναν ή λίγους ανθρώπους (π.χ. η γέννηση ενός παιδιού, ο θάνατος ενός συζύγου, μια απόλυση) και

Γ) καθημερινές δυσκολίες, όπως είναι οι φιλονικίες εντός της οικογένειας, η διαχείριση ζητημάτων που αφορούν τα παιδιά ή προβλημάτων που προκύπτουν στον εργασιακό χώρο.

Επειδή οι αναπληρωτές δάσκαλοι βιώνουν επαναλαμβανόμενες απολύσεις και πολλοί από αυτούς αλλάζουν τόπο κατοικίας και συνθήκες ζωής, καταλαβαίνουμε ότι βιώνουν αρκετά σε αριθμό στρεσογόνα γεγονότα, τα οποία υπάγονται στη δεύτερη κατηγορία. Για το λόγο αυτό και θα εστιάσουμε το ενδιαφέρον μας σε αυτήν την ομάδα. Η εργασία επί του συγκεκριμένου θέματος των Holmes & Rahe (1967) μας εξασφάλισε μια πολύ δημοφιλή κλίμακα γεγονότων που όταν συμβούν σε ένα άτομο μπορεί να του προκαλέσουν στρες (Lazarus & Cohen, 1977). Με χρήση της κλίμακας αυτής βρέθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της σοβαρότητας των στρεσογόνων γεγονότων που μπορεί να συμβούν σε ένα άτομο και της εμφάνισης ασθενειών (Rahe, Mahan & Arthur, 1970). Τη συσχέτιση του στρες με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος έρχεται να υποστηρίξει ένα πλήθος μεταγενέστερων μελετών (Cohen & Williamson, 1991· Miller, Cohen & Ritchey, 2002· Segerstrom & Miller, 2004). Μαζί βέβαια με την εξασθενημένη σωματική υγεία, μελέτες έχουν επιβεβαιώσει και τη συσχέτισή τέτοιου είδους γεγονότων με χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή (Lucas et al., 2004), ψυχολογικής ευημερίας (Taylor, Roberts & Jacobson, 1997· Flatau et al., 2000) και θετικού συναισθήματος (Suh, Diener & Fujita, 1996).

2.6 Κοινωνική στήριξη

Τις τελευταίες δεκαετίες η ερευνητική δράση στις κοινωνικές επιστήμες έχει αναδείξει τη σημαντικότητα των ανθρώπινων σχέσεων για την ψυχολογική ευημερία του ατόμου (Kafetsios & Sideridis, 2006), όπως και για τη διατήρηση της υγείας, ακόμη και για τη θεραπεία ασθενειών (Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000). Η σωματική και η πνευματική υγεία, όπως και η γενικότερη ανάπτυξη στη ζωή του ατόμου, έχουν αντιμετωπιστεί ως εξαρτημένες μεταβλητές, τα επίπεδα των οποίων μπορεί να προβλεφθούν ανάλογα με την κοινωνική στήριξη που αυτό δέχεται (Brugha, 1995). Διάφορα είναι τα μοντέλα που έχουν προταθεί για τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνική στήριξη μπορεί να επηρεάζει την ψυχική υγεία, είτε ως ενδιάμεση (The Stress Buffering Hypothesis), είτε ως ανεξάρτητη μεταβλητή (The Main or Direct Effect Model) (Cohen & Wills, 1985).

Ο Thompson (1995) με τον όρο «κοινωνική στήριξη» αναφέρεται σε κοινωνικές σχέσεις που παρέχουν υλικούς και διαπροσωπικούς πόρους οι οποίοι είναι κάποιας αξίας για τον αποδέκτη. Οι τελευταίοι μάλιστα περιλαμβάνουν πολλά είδη στήριξης, που βοηθούν τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις αγχογόνες καταστάσεις και επιδρούν θετικά στο ευ ζην του ανθρώπου (Lopez & Cooper, 2011). Η έννοια αυτή βέβαια είναι αρκετά πολύπλοκη για να αποδοθεί το νόημά της μέσα σε λίγες γραμμές. Ο όρος «κοινωνική στήριξη» είναι ευρύς και πολυδιάστατος, καθώς περιλαμβάνει πολλούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι συμπεριφέρονται (ή αντιλαμβάνονται ότι συμπεριφέρονται) υποστηρικτικά απέναντι σε άλλους, γι' αυτό και είναι δύσκολο να βρεθεί ο σωστός γι' αυτήν ορισμός (Kafetsios, 2006). Σε αυτό συνηγορούν εμπειρικά ευρήματα που υποστηρίζουν την ύπαρξη ξεχωριστών, διακριτών διαστάσεων κοινωνικής στήριξης, όπως είναι οι πηγές της κοινωνικής στήριξης (π.χ. οικογένεια, φίλοι, ένας οργανισμός κ.ο.κ.), καθώς και οι λειτουργίες αυτής (Brugha, 1995). Ο τελευταίος όρος αναφέρεται στο κατά πόσο η στήριξη που παρέχεται είναι συναισθηματικής (αγάπη, εμπιστοσύνη, προστασία), πληροφοριακής (προτάσεις, συμβουλές, πρόσβαση σε πληροφορίες) ή μιας περισσότερο «χειροπιαστής» φύσεως, όπως είναι η κατανομή καθηκόντων (Lopez & Cooper, 2011), η οικονομική στήριξη και η υγειονομική περίθαλψη (Brugha, 1995).

Επιπλέον, η ύπαρξη τριών μεγάλων κατηγοριών κοινωνικής στήριξης έρχονται να κάνουν το θέμα ακόμη πιο περίπλοκο. Η πρώτη από αυτές αντιπροσωπεύει τους κοινωνικούς δεσμούς που το άτομο έχει με το περιβάλλον του και αντιπαραβάλλεται με την κοινωνική αποξένωση ή απομόνωση. Η δεύτερη αναφέρεται στη στήριξη που

το άτομο αντιλαμβάνεται ότι δέχεται, ενώ στην τρίτη κατηγορία γίνεται λόγος για την πραγματική στήριξη που το άτομο ή τα άτομα παρέχουν στους οικείους τους (Lloyd, 1995). Επειδή στην παρούσα έρευνα το ενδιαφέρον εστιάζεται στην υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου για τη στήριξη που δέχεται, θα αναφερθούμε πιο εκτεταμένα στη δεύτερη κατηγορία. Το συγκεκριμένο είδος αφορά στη γνωστική αξιολόγηση του ίδιου του ατόμου της στήριξης της οποίας γίνεται δέκτης. Οι κλίμακες που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης διαφοροποιούνται ανάλογα με το αν αναφέρονται στην ποσότητα της στήριξης που έχει το άτομο στη διάθεσή του ή στην επάρκεια (Lopez & Cooper, 2011), στην ικανοποίηση δηλαδή του ατόμου από τη στήριξη που του παρέχεται (Brugha, 1995). Τυπικά, πάντως, οι ερευνητές κάνουν λόγο για δομικές, από τη μια, και λειτουργικές πλευρές της κοινωνικής στήριξης, από την άλλη. Οι δομικές πλευρές εστιάζουν περισσότερο σε ποσοτικά δεδομένα σχετικά με την κοινωνική στήριξη, όπως είναι το μέγεθος του κοινωνικού δικτύου ή η συχνότητα των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Οι λειτουργικές όμως πλευρές έχουν να κάνουν, μεταξύ άλλων, περισσότερο με τη συναισθηματική στήριξη και με την ικανοποίηση των ατόμων από τη στήριξη που λαμβάνουν (Kafetsios, 2006).

Με βάση ερευνητικά ευρήματα, ορισμένοι επιστήμονες εξετάζουν το ενδεχόμενο η αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη να αποτελεί μια πλευρά της προσωπικότητας (Brewin, 1995). Οι Lakey & Cassady (1990), για παράδειγμα, βρήκαν πολύ υψηλότερες συσχετίσεις μεταξύ της πρώτης και στοιχείων της προσωπικότητας, από ότι μεταξύ των τελευταίων και της πραγματικής κοινωνικής στήριξης. Επιπλέον, επαναληπτικές μετρήσεις έχουν αποδείξει τη σταθερότητα των επιπέδων της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης με την πάροδο του χρόνου. Τούτο βέβαια δε σημαίνει ότι το περιβάλλον δεν μπορεί να επηρεάσει τις εκτιμήσεις του ατόμου για τη στήριξη που δέχεται. Τα στρεσογόνα γεγονότα που κάποιος μπορεί να βιώσει φέρονται να επηρεάζουν τη σταθερότητα των σχετικών με αυτόν κοινωνικών δικτύων και των επιπέδων κοινωνικής στήριξης που απολαμβάνει (Cohen, 1992).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ

Στο παρόν κεφάλαιο θα ακολουθήσει μια διεξοδική ερευνητική επισκόπηση, ούτως ώστε να εξεταστούν οι σχέσεις που μέχρι τώρα έχει αποκαλύψει η βιβλιογραφία μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή, του θετικού και αρνητικού συναισθήματος και της ψυχολογικής ευημερίας από τη μια, και της κοινωνικής στήριξης, των βιωμένων στρεσογόνων γεγονότων ζωής και διαφόρων δημογραφικών στοιχείων από την άλλη. Για την καλύτερη οργάνωση του κεφαλαίου, το τελευταίο έχει χωριστεί σε υποενότητες.

3.1 Ευημερία και φύλο

Τα ερευνητικά δεδομένα όσον αφορά στη σχέση της «Ικανοποίησης από τη Ζωή» με το φύλο είναι αντιφατικά. Συγκεκριμένα, κάποιοι ερευνητές έχουν αποδώσει υψηλότερα επίπεδα «Ικανοποίησης από τη Ζωή» στους άντρες (Haring, Stock & Okun, 1984· Perez-Garcia et al., 2013), κάποιοι άλλοι στις γυναίκες (Cummins et al., 2003· Wood, Rhodes & Whelan, 1989), ενώ παράλληλα υπάρχουν μελέτες στις οποίες δεν έχουν εντοπιστεί σημαντικές στατιστικά διαφορές μεταξύ των δύο μεταβλητών (Kong, Ding & Zhao, 2014· Della Giusta, Jewell & Kambhampati, 2011· Goodstein, Zautra & Goodhart, 1982· Roothman, Kirsten & Wissing, 2003). Άλλοι πάλι επιστήμονες συνεξέτασαν και τον παράγοντα «Ηλικία». Για παράδειγμα ο Medley (1980), σε έρευνά του, βρήκε ότι οι νεαρές γυναίκες είναι πιο ικανοποιημένες από τους νεαρούς άντρες, ενώ οι μεγαλύτερες γυναίκες ότι είναι λιγότερο ικανοποιημένες σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία άντρες.

Επιπρόσθετα δεν αναφέρεται στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τα επίπεδα θετικών (Wood et al., 1989· Perez, 2012) και αρνητικών συναισθημάτων που δοκιμάζουν άντρες και γυναίκες (Perez, 2012), με τις γυναίκες να αναφέρουν περισσότερο συναισθήματα που φανερώνουν ευαισθησία και αδυναμία και τους άντρες να δηλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα ότι αισθάνονται ένταση και ευερεθιστότητα (Smith & Reise, 1998). Δεν έχουν τέλος βρεθεί στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ γυναικών και αντρών ούτε ως προς τις διάφορες διαστάσεις του ψυχολογικού ευ ζην, εκτός από τις «Θετικές Σχέσεις με τους άλλους» (Ryff, Lee & Na, 1993· Ryff, Lee, Essex & Schmutte, 1994· Ryff & Keyes, 1995), και την «Προσωπική Ανάπτυξη», όπου το «προβάδισμα» δίνεται στις γυναίκες (Ryff et al., 1993· Ryff et al., 1994).

3.2 Ευημερία και Ηλικία

Όσον αφορά στη σχέση της «Ικανοποίησης από τη Ζωή» με την ηλικία, τα ευρήματα επίσης δίδονται. Από τη μία υπάρχουν αρκετές έρευνες που συνηγορούν υπέρ της σταθερότητας των επιπέδων της «Ικανοποίησης από τη Ζωή» κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής (Diener & Suh, 1998· Hamarat, Thompson, Steele, Matheny & Simons, 2002). Αποδείχτηκε μάλιστα ότι δημογραφικά χαρακτηριστικά, συμπεριλαμβανομένων της ηλικίας και του φύλου, δεν αποτελούν ισχυρούς προβλεπτικούς παράγοντες της «Ικανοποίησης από τη Ζωή» (Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi & Salthouse, 2008). Υπάρχει όμως και μια άλλη ομάδα ερευνητών η οποία υποστηρίζει την ύπαρξη μιας σχέσης μορφής U μεταξύ των δύο μεταβλητών, με τα πιο χαμηλά επίπεδα «Ικανοποίησης από τη Ζωή» να αντιπροσωπεύουν τη μέση ηλικία (Blanchflower & Oswald, 2008· Gwozdz & Sousa-Poza, 2010).

Όταν η χαρά ενός ανθρώπου ορίζεται με βάση το «Θετικό Συναίσθημα», τότε διαπιστώνεται ότι οι μεγαλύτεροι ενήλικες είναι πιο ευτυχισμένοι από τους νεότερους. Αντιθέτως, όταν πρόκειται για το «Αρνητικό Συναίσθημα», στη σχέση του με την ηλικία εμπλέκονται και άλλες μεταβλητές, το φύλο και η οικογενειακή κατάσταση. Συγκεκριμένα, δεν έχει βρεθεί να σχετίζεται σημαντικά το «Αρνητικό Συναίσθημα» με την ηλικία όταν η σχέση αυτή αφορά γυναίκες ή ανύπαντρους άντρες. Όταν όμως γίνεται λόγος για έγγαμους άντρες, τότε η σχέση αυτή είναι αρνητική και γραμμική (Mroczek & Kolarz, 1998). Τούτη η αρνητική συσχέτιση μεταξύ «Αρνητικού Συναισθήματος» και ηλικίας έχει επιβεβαιωθεί και από άλλες έρευνες, και για τα δύο φύλα όμως (Diener, Sandvik & Larsen, 1985· Turk Charles, Reynolds & Gatz, 2001). Οι σχέσεις βέβαια αυτές δείχνουν να αλλάζουν σε έρευνες το δείγμα των οποίων το αποτελούσαν αποκλειστικά άνθρωποι περασμένης πια ηλικίας. Στο συγκεκριμένο πληθυσμό, η συχνότητα (Ferring & Filipp, 1995· Smith & Baltes, 1993) και η ένταση των θετικών συναισθημάτων μειώνονταν (Ferring & Filipp, 1995), ενώ τα αντίστοιχα μεγέθη των αρνητικών συναισθημάτων αυξάνονταν με το πέρασμα του χρόνου (Pinquart, 2001).

Όσον αφορά τώρα στις υποκλίμακες του ψυχολογικού ευ ζην, αυτές διαφοροποιούνται μεταξύ τους ως προς τη σχέση τους με την ηλικία. Συγκεκριμένα, οι «Σκοποί Ζωής» και η «Προσωπική Ανάπτυξη» δείχνουν να μειώνονται σε ένα άτομο με την πάροδο του χρόνου, ενώ η «Αυτονομία» και ο «Έλεγχος του Περιβάλλοντος» παρουσιάζουν αυξητικές τάσεις (Ryff & Keyes, 1995). Παρόμοια, σε άλλη έρευνα της Ryff (1989b), οι μεσήλικες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα από

τους μεγαλύτερους σε ηλικία στον τομέα των «Σκοπών Ζωής» και υψηλότερα επίπεδα «Αυτονομίας» από τους νεότερους. Όσον αφορά στον «Έλεγχο του Περιβάλλοντος» εκείνοι που είχαν τις χαμηλότερες βαθμολογίες ήταν οι νεότεροι ενήλικες, ενώ στην «Προσωπική Ανάπτυξη» σκόραραν χαμηλότερα οι μεγαλύτεροι ενήλικες. Στον τομέα της «Αυτοαποδοχής» (Ryff & Keyes, 1995· Ryff, 1989b) και των «Θετικών Σχέσεων με τους άλλους» δεν φανερώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (Ryff, 1989b).

3.3 Ευημερία και Οικογενειακή Κατάσταση

Ο γάμος είναι αναμφισβήτητο ο πιο σημαντικός κοινωνικός δεσμός στη ζωή του ανθρώπου (Wilson & Oswald, 2005) που επιδρά στη ζωή του γενικότερα (Stutzer & Frey, 2006) και στην προσωπική του ευημερία (Stack & Eshleman, 1998). Ειδικότερα, ο γάμος αποτελεί έναν δεσμό που μπορεί να παράσχει στο άτομο συναισθηματική υποστήριξη και την αίσθηση ύπαρξης νοήματος στη ζωή, τα οποία με την σειρά τους κάνουν το άτομο λιγότερο ευάλωτο σε διάφορες ψυχολογικές διαταραχές (Kim & McKenry, 2002). Είναι όμως ο γάμος που κάνει τα άτομα ευτυχισμένα ή απλά τα ευτυχισμένα άτομα είναι περισσότερο πιθανό να παντρευτούν; Αυτό είναι ένα ερώτημα που έχει απασχολήσει αρκετά τους εκάστοτε μελετητές (Stutzer & Frey, 2006).

Σε οποιαδήποτε πάντως περίπτωση, ερευνητικά δεδομένα συνηγορούν υπέρ του ότι οι έγγαμοι σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα «Ικανοποίησης από τη Ζωή» (Lelkes, 2008· Oswald, 1997· Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000· Helliwell, 2003· Peiro, 2006) και «Θετικού Συναισθήματος», όπως και χαμηλότερα επίπεδα «Αρνητικού Συναισθήματος» σε σύγκριση με άλλες ομάδες, όπως είναι οι άγαμοι ή οι διαζευγμένοι (Diener et al., 2000). Επίσης, οι παντρεμένοι αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας (Robins & Reiger, 1991· Kim & McKenry, 2002· Shapiro & Keyes, 2008) με την ομάδα των ανύπαντρων να σημειώνει χαμηλότερες βαθμολογίες στους τομείς της «Αυτοαποδοχής», των «Σκοπών Ζωής» και των «Θετικών Σχέσεων με τους άλλους» (Hsu, 2014) και υψηλότερες μόνο στον τομέα της «Αυτονομίας» (Marks & Lambert, 1998).

3.4 Ευημερία και στρεσογόνα γεγονότα ζωής

Παρά το γεγονός ότι τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή διατηρούνται σχετικά σταθερά, ίσως βραχυπρόθεσμα να επηρεάζεται από διάφορες αλλαγές στις συνθήκες ζωής (Kahneman & Krueger, 2006). Μπορεί βέβαια κάποια τραυματικά ή στρεσογόνα γεγονότα ζωής που θα συμβούν σε ένα άτομο να είναι πρόσκαιρα και παροδικά, δεν αποκλείεται όμως η επίδραση που θα ασκήσουν στη σωματική ή ψυχολογική του ευημερία να έχει μια παρατεταμένη διάρκεια (Lepore, 1997). Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι διάφορα στρεσογόνα γεγονότα ζωής, ανεξάρτητα από το αν είναι θετικά ή αρνητικά, μπορούν κάλλιστα να προκαλέσουν στρες, εξαιτίας του γεγονότος ότι απαιτούν προσαρμογή από μέρους του υποκειμένου (Magdol, 2002).

Έχει ήδη αναφερθεί ότι η βίωση στρεσογόνων γεγονότων σχετίζεται θετικά με την εμφάνιση ασθενειών (Rahe et al., 1970), σχέση που μοιάζει λογική καθώς πλήθος μελετών υποστηρίζουν την ισχυρή σύνδεση μεταξύ του στρες και της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος (Cohen & Williamson, 1991· Miller et al., 2002· Segerstrom & Miller, 2004). Επιπλέον, στη βιβλιογραφία εντοπίζονται μελέτες που τεκμηριώνουν την αρνητική συσχέτιση μεμονωμένων τέτοιων γεγονότων με την καλή ψυχολογική λειτουργία (Taylor et al., 1997· Flatau et al., 2000) με την «Ικανοποίηση από τη Ζωή» (Uprmanu & Sebre, 2010· Lucas et al., 2004) και το «Θετικό Συναισθήμα» (Suh et al., 1996), αλλά και που αποδίδουν μεγαλύτερα επίπεδα «Αρνητικού Συναισθήματος» στα άτομα που αντιμετωπίζουν τέτοιες στρεσογόνες καταστάσεις (Zautra, Reich, Davis, Potter & Nicolson, 2000). Παρόλα αυτά, στην παρούσα μελέτη το ερευνητικό ενδιαφέρον εστιάζεται σε συγκεκριμένα στρεσογόνα γεγονότα ζωής: στην ανεργία και στην αλλαγή στον τόπο διαμονής για λόγους εργασίας.

3.5 Ευημερία, ανεργία και σχέση εργασίας

Οι κοινωνικές σχέσεις, το οικογενειακό εισόδημα και η υγεία συγκαταλέγονται στους παράγοντες που δύνανται να επηρεάσουν θετικά έναν άνεργο (Ahn, Garcia & Jimeno, 2004). Το να χάνει όμως κάποιος τη δουλειά του έχει καταγραφεί ως μια εξαιρετικά αγχογόνος εμπειρία που μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα τόσο σωματικά (McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki, 2005), όσο και ψυχολογικά, όπως άγχος (Goldsmith et al., 1997), χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη (Clark et al., 2008·

Theodossiou, 1998), εξασθένιση της προσωπικής ταυτότητας και απώλεια της αίσθησης ύπαρξης νοήματος στη ζωή (Binder & Coad, 2014). Επιπλέον, σε έρευνα όπου το θετικό και αρνητικό συναίσθημα «σκεπάζονταν» κάτω από τον γενικό όρο ψυχική υγεία (mental health), οι άνεργοι είχαν σημειώσει σημαντικά πολύ κατώτερες βαθμολογίες σε σύγκριση με τους εργαζόμενους (McKee-Ryan et al., 2005). Πράγματι λοιπόν, ευρήματα ερευνών συνηγορούν υπέρ της ύπαρξης μια σημαντικής και αρνητικής συσχέτισης της ανεργίας με την καλή ψυχολογική λειτουργία (Goldsmith et al., 1997· Flatau et al., 2000), αλλά και με την «Ικανοποίηση από τη Ζωή» (Winkelmann & Winkelmann, 1998· Lucas et al., 2004· Clark et al., 2008· Binder & Coad, 2014). Μάλιστα, οι Clark et al. (2008) έχουν τεκμηριώσει την αρνητική επίδραση της ανεργίας στην ικανοποίηση ενός ατόμου από τη ζωή, ακόμη και σε άτομα τα οποία τώρα μπορεί να εργάζονται αλλά που την έχουν βιώσει στο παρελθόν ή γνωρίζουν ότι θα τη βιώσουν στο μέλλον. Παράλληλα, οι Luhmann & Eid (2009) υπογραμμίζουν ότι η επαναλαμβανόμενη ανεργία (που συνεπάγεται επαναλαμβανόμενες απολύσεις) μειώνει ακόμη περισσότερο τα επίπεδα «Ικανοποίησης από τη Ζωή». Το αν η ανεργία μειώνει τα τελευταία ή το ανάποδο, αν τα λιγότερο δηλαδή χαρούμενα άτομα είναι περισσότερο «επιρρεπή» στην ανεργία, είναι ένα ερώτημα που απασχολεί τους ερευνητές. Οι περισσότεροι καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι και οι δύο κατευθύνσεις αιτιότητας είναι ορθές, με την πρώτη όμως να έχει την περισσότερη βαρύτητα (Binder & Coad, 2014).

Βέβαια, διαφορές δεν εντοπίζουμε μόνο μεταξύ εργαζομένων και ανέργων, αλλά κι εντός της πρώτης ομάδας. Η ευημερία των εργαζομένων έχει εξεταστεί σε σχέση με τη σύμβαση εργασίας αυτών. Ειδικότερα, υπάρχουν ορισμένες μελέτες οι οποίες αποδίδουν μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας σε προσωρινούς, παρά σε μόνιμους υπαλλήλους. Για παράδειγμα, οι Virtanen, Liukkonen, Kivimäki, Pentti & Vahtera (2003) αναφέρουν ότι εργαζόμενοι με σύμβαση ορισμένου χρόνου αξιολόγησαν καλύτερα τον εαυτό τους σε θέματα υγείας, σωματικής και ψυχολογικής, ενώ οι Dawson & Veliziotis (2013) απέδωσαν στη συγκεκριμένη ομάδα υψηλότερα επίπεδα «Ικανοποίησης από τη Ζωή» σε σύγκριση με υπαλλήλους που απολάμβαναν μια μόνιμη θέση εργασίας. Διάφοροι είναι οι λόγοι που έχουν προταθεί με σκοπό να εξηγήσουν τα ευρήματα αυτά, όπως ο λιγότερος φόρτος εργασίας ή η θεωρία σχετικά

με τους στρεσογόνους παράγοντες και τις προσδοκίες⁵ (De Cuyper & De Witte, 2009).

Παρόλα αυτά, οι συγκεκριμένες μελέτες έρχονται σε αντίθεση με την παραδοσιακή θεώρηση της ευημερίας μόνιμων και προσωρινών εργαζομένων, όπου οι πρώτοι θεωρούνται περισσότερο ευνοημένοι σε σύγκριση με τους δεύτερους (Silla, Gracia & Peiro, 2005). Πράγματι, σε άλλες έρευνες, η εργασία με κάποια σύμβαση ορισμένου χρόνου έχει συνδεθεί με την επαγγελματική ανασφάλεια (Kinnunen & Natti, 1994· De Witte & Naswall, 2003), με λιγότερη αίσθηση αυτονομίας στον εργασιακό χώρο (Paoli & Merlie, 2001) και μικρότερη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων (Parker, Griffin, Sprigg & Wall, 2002). Επιπρόσθετα, άτομα των οποίων η θέση στον επαγγελματικό χώρο όπου δούλευαν δεν ήταν μόνιμη αλλά προσωρινή ανέφεραν λιγότερο καλή ψυχολογική λειτουργία (Kompier et al., 2009· Martens et al., 1999) και λιγότερη «Ικανοποίηση από τη Ζωή» (Scherer, 2009· Van Der Zanden, 2014).

3.6 Ευημερία, κοινωνική στήριξη και αλλαγή περιβάλλοντος

Στην παρούσα μελέτη έχει ήδη αναφερθεί η σπουδαιότητα των ανθρώπινων σχέσεων για την ευημερία του ανθρώπου (Kafetsios & Sideridis, 2006· Cohen et al., 2000). Σε αυτό συνηγορεί ένα πλήθος ερευνών. Η κοινωνική στήριξη έχει βρεθεί να σχετίζεται θετικά με την «Ικανοποίηση από τη Ζωή» (Rashid, Nordin, Omar & Ismail, 2011· Mahanta & Aggarwal, 2013) και μάλιστα αποτελεί έναν ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα αυτής (Asberg, 2000· Siedlecki, Salthouse, Oishi & Jeswani, 2014). Μιλώντας πιο συγκεκριμένα, οι λειτουργικές πλευρές της κοινωνικής στήριξης δείχνουν να αποτελούν έναν καλύτερο προβλεπτικό παράγοντα της ανθρώπινης ευημερίας, σε σχέση με τις δομικές (Nezlek, όπ. αναφ. στο Kafetsios, 2006). Για παράδειγμα, η λειτουργική κοινωνική στήριξη από την οικογένεια αλλά και από τους σημαντικούς άλλους που αντιλαμβάνονταν ότι δέχονταν εκατό μεταπτυχιακοί φοιτητές στο Πανεπιστήμιο του Δελχί σχετιζόταν θετικά με την «Ικανοποίηση από τη Ζωή».

⁵ Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή ο εργαζόμενος αρχίζει να αισθάνεται πίεση/ένταση όταν οι προσδοκίες που έχει από την εργασία του «καταστρέφονται». Τούτο όμως είναι πολύ πιο δύσκολο να συμβεί στους προσωρινά εργαζόμενους, γιατί πολύ απλά οι τελευταίοι έχουν λιγότερες προσδοκίες από τους μόνιμους (De Cuyper & De Witte, 2009).

Επιπλέον, στην ίδια έρευνα, μέτρα της λειτουργικής πλευράς της κοινωνικής στήριξης σχετίζονταν θετικά με το «Θετικό Συναίσθημα» (στήριξη από τους σημαντικούς άλλους) και αρνητικά με το «Αρνητικό Συναίσθημα» (στήριξη από την οικογένεια) (Matsouda, Tsuda, Kim & Deng, 2014). Παράλληλα, η λειτουργική πλευρά της κοινωνικής στήριξης βρέθηκε να έχει αδύναμες σχέσεις με την ευτυχία, το άγχος και την κατάθλιψη. Δεν εντοπίστηκαν σημαντικές σχέσεις ανάμεσα σε δομικές πλευρές της κοινωνικής στήριξης και σε στοιχεία ευημερίας όπως είναι η ευτυχία, η ψυχική υγεία και το άγχος (Kafetsios, 2002· Kafetsios & Sideridis, 2004· Kafetsios & Nezlek, 2004· Nezlek, Kafetsios & Smith, 2005, όπ. αναφ. στο Kafetsios 2006). Ορισμένες όμως δομικές πλευρές (όχι όλες) βρέθηκαν να σχετίζονται σημαντικά με την ευερεθιστότητα, το άγχος και την ευτυχία (Jowell & The Central Co-ordinating Team, όπ. αναφ. στο Kafetsios, 2006).

Πολλά στρεσογόνα γεγονότα ζωής περιλαμβάνουν αλλαγές μη επιθυμητές που έχουν σχέση με την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων (Lepore, 1997). Η αποστέριση από ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς, όπως και γεγονότα που συνεπάγονται κοινωνικές απώλειες ή απομακρύνσεις από τον κοινωνικό περίγυρο συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής στήριξης (Schoenbaum, 2012) και μπορεί να αποδειχθούν ιδιαίτερα αγχογόνα. Αυτό συμβαίνει γιατί από τη μία μπορεί να αλλάξουν τον κοινωνικό ρόλο του ατόμου και από την άλλη να του μειώνουν τους κοινωνικούς του πόρους που θα το βοηθούσαν να ανταπεξέλθει στα παλιά και στα νέα του καθήκοντα. Τέτοια γεγονότα, εκτός από έναν θάνατο ή ένα διαζύγιο, μπορεί να είναι διάφορες διαπροσωπικές φιλονικίες ή ακόμη και μια αλλαγή στον τόπο διαμονής (Lepore, 1997).

Μπορεί ένα άτομο, για οικονομικούς λόγους, να μεταναστεύσει σε άλλες περιοχές ή και χώρες με σκοπό να βρει δουλειά. Πλέον δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι η οικονομική ανάπτυξη είναι συνυφασμένη με μια αυξημένη γεωγραφική κινητικότητα (Markussen, Fibaek, Tarp & Tuan, 2013), όρος που έχει συνδεθεί και με τη μετακίνηση ενός ή περισσότερων ατόμων για λόγους εργασίας (Green & Canpy, 2003). Οι επιρροές στην ευημερία του ανθρώπου από τέτοιου είδους μετακινήσεις είναι, αν μη τι άλλο, αντιφατικές. Από τη μια πλευρά, η κινητικότητα αυτή μπορεί να συνδεθεί με καλύτερες ευκαιρίες στον εργασιακό τομέα, από την άλλη όμως τείνει να αποδυναμώνει ανθρώπινες σχέσεις, όπως είναι οι δεσμοί με την οικογένεια ή με φίλους (Markussen et al., 2013) και να «απαιτεί» αλλαγές σε ρόλους, ταυτότητες και στην καθημερινή ρουτίνα (Brett, 1980). Πράγματι, η αυξημένη γεωγραφική

κινητικότητα έχει συσχετιστεί αρνητικά με την ικανοποίηση από το νέο περιβάλλον διαμονής (De Jong, Chamrathirong & Tran, 2002), με κατώτερες αυτοαξιολογήσεις σχετικά με την κατάσταση υγείας (σωματικής και ψυχολογικής) του μετακινούμενου πληθυσμού (Lin, Huang, Bai & Kuo, 2012· Li, Stanton, Chen, Hong, Fang, Lin, Mao & Wang, 2006), με συμπτώματα κατάθλιψης (Li et al., 2006· Magdol, 2002) και λιγότερη «Ικανοποίηση από τη Ζωή». Όταν όμως υπήρχε υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον, τότε μειωνόταν η αρνητική επίδραση που είχε η γεωγραφική κινητικότητα πάνω στην ψυχική υγεία των υποκειμένων (Li et al., 2006). Μελέτες τέλος που αναφέρονται στη γεωγραφική κινητικότητα για λόγους εργασίας και στην ψυχολογική ευημερία, όπως αυτή αντικατοπτρίζεται από τους έξι παράγοντες των Ryff & Keyes (1995), δεν υπάρχουν. Το ενδιαφέρον μέχρι τώρα εστιάζεται στην εξέταση αυτών των παραγόντων σε σχέση με την αλλαγή περιβάλλοντος που υφίστανται οι γηραιότεροι πληθυσμοί (Ryff & Essex, 1992· Ryff, Friedman, Morozink & Tsenkova, 2012).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΝΕΟΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ

Το ευ ζην των δασκάλων έχει απασχολήσει τους ερευνητές κυρίως εντός του εργασιακού χώρου. Πράγματι, η επαγγελματική ευημερία των εκπαιδευτικών έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης (Kafetsios & Zampetakis, 2008· Ζερβά, 2012) και έχει διερευνηθεί υπό το πρίσμα της επαγγελματικής ικανοποίησης (Μαλλιάρη, 2015· Δαρβούδης, 2015), του εργασιακού άγχους (Παπακώστα, 2014) και της επαγγελματικής εξουθένωσης (Τερζούδη, 2008· Τσέλιου, 2008). Καμιά έρευνα όμως δεν είχε ως τώρα πραγματευτεί την ευημερία των εκπαιδευτικών εκτός του εργασιακού χώρου, όταν μάλιστα υπάρχουν εκπαιδευτικοί που, λόγω ακριβώς του επαγγέλματός τους, μπορεί ακόμη και κάθε χρονιά να αλλάζουν τόπο κατοικίας, συνεπώς να αλλάζουν εντελώς συνθήκες ζωής. Τέτοιοι εκπαιδευτικοί είναι και οι αναπληρωτές δάσκαλοι, οι οποίοι, ενώ αναμένουν το μόνιμο διορισμό τους, καλούνται να καλύψουν κενές θέσεις σε οποιοδήποτε σχολείο της χώρας (Παληγιάννης, 2014α).

Είναι αλήθεια ότι μέχρι πρότινος το επάγγελμα του δασκάλου υπήρξε από τα πιο περιζήτητα στην Ελλάδα (Παπαματθαίου, 2011). Ένας από τους λόγους που ο συγκεκριμένος κλάδος είχε τέτοια ζήτηση ήταν η εύκολη και άμεση επαγγελματική αποκατάσταση (Στρατηγάκης 2010). Αξίζει να σημειωθεί ότι τη δεκαετία 2000-2010 οι διορισμοί μόνιμων δασκάλων έφτασε τις 18.000, χωρίς να υπολογίζονται σε αυτές και οι αναπληρωτές δάσκαλοι που κλήθηκαν να καλύψουν επιπλέον κενά (Σύμβουλοι Εκπαίδευσης και Σταδιοδρομίας της εταιρείας EMPLOY, 2011). Πράγματι, μέχρι πρότινος η λέξη «ανεργία» ήταν άγνωστη για τους νέους δασκάλους, οι οποίοι σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα από την ημερομηνία ορκωμοσίας τους καλούνταν να εργαστούν (Κοϊνά, 2011) και, ύστερα από δύο, κατά μέσο όρο, χρόνια υπηρετήσης ως αναπληρωτές, να μονιμοποιηθούν. Σε έρευνα της Αγγελουπούλου (2009) αναφέρεται χαρακτηριστικά ότι η επαγγελματική απορρόφηση των πτυχιούχων έφτασε να αγγίζει το 100%. Η επέκταση και εδραίωση του θεσμού του ολοήμερου σχολείου, συνέβαλε σημαντικά στη γρήγορη εργασιακή αποκατάστασή τους, αφού ήταν ο θεσμός εκείνος που δημιούργησε 6.000 επιπλέον θέσεις εργασίας.

Τα γεγονότα όμως δείχνουν ότι πλέον η κατάσταση αλλάζει άρδην για τους νεοεισερχόμενους δασκάλους. Φως στα καινούρια δεδομένα έρχεται να ρίξει έρευνα που διεξήχθη από τους Συμβούλους Εκπαίδευσης και Σταδιοδρομίας της εταιρείας EMPLOY (2011). Με βάση τα στοιχεία που μέχρι τότε υπήρχαν, αναμενόταν μια

έντονη μείωση στους διορισμούς μόνιμων εκπαιδευτικών, καθώς και μικρότερες ανάγκες για προσλήψεις αναπληρωτών. Σε αυτά τα συμπεράσματα συνηγορούσαν οι δεκάδες χιλιάδες προσλήψεων δασκάλων τα τελευταία 20 χρόνια, οι συγχωνεύσεις και οι καταργήσεις δημοτικών σχολείων και η αύξηση των ορίων συνταξιοδότησης. Σήμερα, τέσσερα χρόνια μετά, η μείωση του αριθμού των σχολείων συνεχίζεται (Υ. Α. 29988/Δ4/18-3-2011, Υ. Α. 92892/Δ4/19-7-2013, Υ.Α. 72624/Δ4/26-5-2014) και οι προσλήψεις, μετά την τελευταία μαζική μονιμοποίηση 988 δασκάλων το 2010 (Παληγιάννης, 2011), είναι πια ελάχιστες (Παληγιάννης, 2014γ). Κι όμως, παρά τις μειώσεις των σχολικών μονάδων σε αριθμό, οι λιγοστοί μόνιμοι διορισμοί σε συνδυασμό με τις χιλιάδες συνταξιοδοτήσεις που πραγματοποιήθηκαν τα τελευταία έτη έχουν οδηγήσει αναπόδραστα στην κάλυψη των πάρα πολλών πλέον υπαρχόντων κενών με αναπληρωτές εκπαιδευτικούς (Παληγιάννης, 2015).

Συνέπεια όλων αυτών είναι άτομα που έχουν αποφοιτήσει από το καλοκαίρι του 2008 και έπειτα να εργάζονται κάθε χρονιά ως αναπληρωτές δάσκαλοι⁶. Τούτο σημαίνει ότι η προσωρινή λύση των αναπληρωτών έχει γίνει πια μόνιμη, καθώς υπάρχουν άτομα που εργάζονται έως και επτά χρόνια, χωρίς να έχουν σταθερό τόπο εργασίας, επομένως και κατοικίας. Η σύμβαση του αναπληρωτή λήγει με το πέρας του σχολικού έτους⁷, και όταν επαναπροσληφθεί, μπορεί κάλλιστα να τοποθετηθεί σε έναν διαφορετικό νομό. Όλα τα παραπάνω λοιπόν συνθέτουν ένα πολύ αβέβαιο σκηνικό για τους αναπληρωτές δασκάλους, ειδικά για εκείνους που δεν μπορούν να δουλέψουν στο νομό μόνιμης κατοικίας. Ουσιαστικά πρόκειται για μια πολύ έντονη επιρροή των συνθηκών με τις οποίες καλούνται να εργαστούν πάνω σε όλη τους τη ζωή: στον νέο τόπο όπου θα διαμείνουν, στα νέα κοινωνικά δίκτυα όπου αναγκαστικά θα πρέπει να εισέλθουν και στα κοντινά άτομα τα οποία θα πρέπει να αφήσουν πίσω. Τούτο όμως ενδεχομένως συνεπάγεται και απομάκρυνση από βασικές πηγές κοινωνικής στήριξης, όπως είναι οι φίλοι, οι σύζυγοι και η μητέρα (Griffith, 1985).

Δυσκολίες βέβαια για τους αναπληρωτές δασκάλους μπορεί να υπάρξουν και μέσα στο ίδιο το σχολείο. Ειδικότερα, περιοριζόμενοι στο χώρο εντός της σχολικής μονάδας και στο αμιγώς επαγγελματικό ευ ζην, η ευημερία ενός δασκάλου επηρεάζεται από το σχολικό κλίμα που επικρατεί (Taylor & Tashakkori, 1995).

⁶ Βλέπε στην ιστοσελίδα http://e-aitisi.sch.gr/eniaiosp_2014/20150522/PE70.html, «Πίνακας κατάταξης αναπληρωτών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Δάσκαλοι.» και στην ιστοσελίδα http://e-aitisi.sch.gr/eniaiosp_zero_2014/20150522/PE70.html «Πίνακας κατάταξης αναπληρωτών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης μηδενικής προϋπηρεσίας. Δάσκαλοι».

⁷ Ενδεικτικά βλέπε «Δελτίο τύπου 1» και «Δελτίο τύπου 2» στο Παράρτημα Ι.

Ahghar, 2008), την επαγγελματική στήριξη που λαμβάνει, τις σχέσεις με τους συναδέλφους, αλλά και τους μαθητές του (Roffey, 2012), γενικά δηλαδή από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η στήριξη από συναδέλφους προστατεύει από το επαγγελματικό άγχος (Ζαβλανός, 2002) και την επαγγελματική εξουθένωση (Otero Lopez, Castro Bolano, Santiago Marino & Villardefrancos Pol, 2010· Kahn, Schneider, Jenkins-Henkelman & Moyle, 2006), ενώ σχετίζεται θετικά με την επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών (Baheshta, 2014). Κι όμως, πώς μπορούν να οικοδομηθούν ζεστές, σταθερές και ουσιαστικές σχέσεις ανάμεσα στον αναπληρωτή και στους καινούριους συναδέλφους που κάθε χρονιά θα έχει, στα καινούρια παιδιά που κάθε χρονιά θα διδάσκει και στον καινούριο διευθυντή με τον οποίο κάθε χρονιά θα συνεργάζεται;

Συμπεραίνουμε ότι η συγκεκριμένη ομάδα, αυτή των αναπληρωτών, έρχεται αντιμέτωπη με πληθώρα στρεσογόνων γεγονότων κατ' εξακολούθηση (απόλυση, αλλαγή στον τόπο διαμονής, αλλαγή σε συνθήκες ζωής, αλλαγή σε κοινωνικές δραστηριότητες και στον αριθμό των συναθροίσεων με την οικογένεια και-ίσως-μοναξιά) (Holmes & Rahe, 1967). Παράλληλα, αρκετοί από αυτούς ενδεχομένως φεύγουν μακριά από συγγενείς και φίλους και, εντός κι εκτός της δουλειάς, συνδέονται με νέα πρόσωπα, τα οποία μπορεί να τα «χάσουν» κι αυτά από το επόμενο σχολικό έτος. Η αστάθεια, η αβεβαιότητα και το συνεχές εκκρεμές «μόνιμη κατοικία-ξένη περιοχή» με τα οποία καλούνται να συμβαδίσουν στο φάσμα ενός ημερολογιακού έτους, για πολλά στη σειρά ημερολογιακά έτη, εγείρουν ερωτήματα για το κατά πόσο αυτά επηρεάζουν τον συγκεκριμένο πληθυσμό. Το επάγγελμα του δασκάλου είναι από μόνο του ένα επάγγελμα ιδιαίτερος στρεσογόνο (Bubb & Early, 2004). Η νέα γενιά όμως των δασκάλων έχει να αντιμετωπίσει κάτι πολύ περισσότερο από αυτό. Έχει να αντιμετωπίσει επαναλαμβανόμενες εκκινήσεις και λήξεις σε άγνωστα σχολεία, σε άγνωστους τόπους, με άγνωστους ανθρώπους.

ΜΕΡΟΣ Β

1. ΣΚΟΠΟΣ-ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Σκοπό της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η σύγκριση των επιπέδων του υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην, της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης και των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που βιώνουν μόνιμοι και αναπληρωτές δάσκαλοι Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Επίσης, αντικείμενο της συγκεκριμένης μελέτης ήταν η ανίχνευση του κατά πόσο η αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη που οι δάσκαλοι δέχονται, η βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που βιώνουν, όπως και άλλοι παράγοντες (δημογραφικοί) σχετίζονται με την ευημερία των δασκάλων. Πιο συγκεκριμένα, τα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία εξετάστηκαν είναι τα εξής:

- ❖ Πώς διαφοροποιούνται ως προς τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν οι μόνιμοι και οι αναπληρωτές δάσκαλοι Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης;
- ❖ Πώς διαφοροποιούνται ως προς τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν οι αναπληρωτές εκπαιδευτικοί που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας σε σύγκριση με τους υπόλοιπους αναπληρωτές;
- ❖ Οι μόνιμοι δάσκαλοι αναφέρουν περισσότερη αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη και μεγαλύτερα επίπεδα υποκειμενικής και ψυχολογικής ευημερίας, συγκριτικά με τους αναπληρωτές συναδέλφους τους;
- ❖ Οι αναπληρωτές που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας απολαμβάνουν μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας και αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης σε σύγκριση με τους υπόλοιπους αναπληρωτές;
- ❖ Η ευημερία των δασκάλων σχετίζεται με δημογραφικά στοιχεία, όπως είναι το φύλο, η ηλικία και η οικογενειακή κατάσταση;
- ❖ Η ευημερία των δασκάλων σχετίζεται με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη που αυτοί δέχονται, αλλά και με τη σοβαρότητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που έχουν βιώσει κατά τους τελευταίους δώδεκα μήνες;

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Προσέγγιση και τύπος έρευνας

Με βάση τα ερωτήματα της έρευνας επιλέχθηκε η ποσοτική προσέγγιση. Πρόκειται για μια συγκριτική και συσχετιστική μελέτη επισκόπησης.

2.2 Επιλογή δείγματος

Η επιλογή του δείγματος έγινε με κατά συστάδες δειγματοληψία, επιλέγοντας τυχαία σχολεία-συστάδες από τους καταλόγους των σχολικών μονάδων της Μεσσηνίας και της Αιτωλοακαρνανίας, οι οποίοι ήταν αναρτημένοι στο διαδίκτυο. Οι συγκεκριμένοι νομοί επιλέχθηκαν για την έρευνα επειδή δέχονταν αρκετούς αναπληρωτές⁸, ειδικά σε σύγκριση με άλλους νομούς της βορειότερης Ελλάδας, κι έτσι μέσα στο δείγμα θα υπήρχε ένας ικανοποιητικός αριθμός από τους συγκεκριμένους εκπαιδευτικούς. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας μοιράστηκε σε όλους τους δασκάλους των επιλεγμένων σχολείων και συμπληρώθηκε από 228 δασκάλους Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ποσοστό ανταπόκρισης: 64%). Από το δείγμα, 60 άτομα (26,3%) ήταν άντρες, 164 (71,9%) ήταν γυναίκες, ενώ 4 άτομα (1,8%) δεν έδωσαν στοιχεία για το φύλο τους. Από το σύνολο του δείγματος, οι μόνιμοι δάσκαλοι ήταν 183 (80,3%) και οι αναπληρωτές 45 (19,7%). Από τους αναπληρωτές, οι 17 (37,8%) υπηρέτησαν στο νομό μόνιμης κατοικίας τους, ενώ οι 28 (62,2%) όχι. Πρόκειται για μια ομάδα εκπαιδευτικών που αποτελείται από άτομα κυρίως νεαρής ηλικίας, καθώς το 88,9% αυτών ανήκουν στην μικρότερη ηλικιακή κατηγορία της έρευνας, εκείνης των 25-29 ετών. Τέλος, από τους αναπληρωτές που δεν εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας, το 82% δεν είχε ξαναδουλέψει στο συγκεκριμένο νομό και το 61% δεν εργάστηκε ποτέ για δεύτερη χρονιά στον ίδιο νομό (πάντα δηλαδή άλλαζε νομό υπηρετήσης). Από τους αναπληρωτές που δεν δούλευαν στο νομό μόνιμης κατοικίας κανένας δεν ήταν παντρεμένος, ενώ από τους αναπληρωτές που εργάζονταν στον τόπο τους, το 23,5% αυτών δήλωσαν ότι ήταν έγγαμοι.

⁸ Βλέπε στην ιστοσελίδα [http://edu.klimaka.gr/ekpaideytikoi-anakoinvseis/anaplirotes-
oromisthioi/612-proslhpseis-anaplhvrtes-prwtobathmia-ekpaideysh.html](http://edu.klimaka.gr/ekpaideytikoi-anakoinvseis/anaplirotes-
oromisthioi/612-proslhpseis-anaplhvrtes-prwtobathmia-ekpaideysh.html) «ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ
ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ 2014-2015. ΔΑΣΚΑΛΟΙ-
ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ».

2.3 Συλλογή δεδομένων-εργαλεία

Για τη συλλογή των στοιχείων για την έρευνα, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος οι ερωτώμενοι καλούνταν να συμπληρώσουν δημογραφικά στοιχεία, ενώ το δεύτερο περιελάμβανε πέντε κλίμακες μέτρησης των υπό μελέτη εννοιολογικών κατασκευών (Ικανοποίηση από τη Ζωή, Στρεσογόνα Γεγονότα Ζωής, Αντιλαμβανόμενη Κοινωνική Στήριξη, Θετικό και Αρνητικό Συναίσθημα, Ψυχολογική Ευημερία). Η δεύτερη από αυτές ήταν μια αθροιστική κλίμακα. Οι υπόλοιπες τέσσερις ήταν κλίμακες τύπου Likert. Κάθε μία από αυτές αναλύεται αμέσως μετά, με τη σειρά με την οποία τοποθετήθηκαν στο ερωτηματολόγιο.

2.3.1 Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή

Διαφόρων ειδών είναι οι κλίμακες που έχουν αναπτυχθεί για τη μέτρηση της υποκειμενικής ικανοποίησης από τη ζωή ως σύνολο. Καταρχάς, υπάρχουν εργαλεία που αντικατοπτρίζουν τη “bottom-up” προσέγγιση, μετρώντας τη συγκεκριμένη εννοιολογική κατασκευή διαμέσου ερωτήσεων που αναφέρονται σε ξεχωριστούς τομείς της ζωής (International Wellbeing Group, 2013). Μια τέτοια κλίμακα, με πολύ ευνοϊκές μάλιστα ψυχομετρικές ιδιότητες είναι και ο *Δείκτης Προσωπικής Ευημερίας* (Personal Wellbeing Index), που περιλαμβάνει ερωτήσεις ικανοποίησης από επτά τομείς της ζωής (Cummins et al., 2002). Είναι αλήθεια, παρόλα αυτά, ότι στις πιο πολλές μελέτες που είχαν ως αντικείμενό τους την ικανοποίηση από τη ζωή, οι ερευνητές χρησιμοποιούσαν εργαλεία που μετρούσαν την ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του ως σύνολο (Perez-Garcia et al., 2013).

Μια τέτοια σύντομη κλίμακα που περιλαμβάνει μια μόνο ερώτηση έχει αναπτυχθεί από τους Andrews & Withey (1976). Οι ερωτηθέντες καλούνταν να απαντήσουν στην ερώτηση «Πώς νιώθεις με τη ζωή σου ως σύνολο;» διαμέσου μιας 7βαθμης κλίμακας τύπου Likert. Η ερώτηση αυτή αναφέρεται σε ένα ευρύ χρονικό διάστημα, περιλαμβάνοντας εκτιμήσεις όχι μόνο για τον τελευταίο χρόνο, αλλά και προσδοκίες των ερωτηθέντων για το κοντινό μέλλον. Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει χρησιμοποιηθεί εκτεταμένα από ερευνητές (Diener, 1994), παρά τα μειονεκτήματα που αντιμετωπίζει λόγω του ότι περιλαμβάνει μία και μόνο δήλωση. Είναι προφανές, για παράδειγμα, ότι για ένα τέτοιο εργαλείο δεν μπορεί να μετρηθεί η εσωτερική εγκυρότητα (Diener, 1984). Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι οι κλίμακες Ικανοποίησης από τη Ζωή που περιέχουν μία μόνο δήλωση επιδεικνύουν λιγότερη σταθερότητα στο

χρόνο σε σχέση με άλλες που περιέχουν περισσότερες δηλώσεις (Diener, Inglehart & Tay, 2013).

Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα αυτή είναι η *Κλίμακα της Ικανοποίησης από τη Ζωή* (The Satisfaction with Life Scale) των Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985). Πρόκειται για μια 7βαθμη κλίμακα τύπου Likert που περιελάμβανε πέντε δηλώσεις όπως «Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές» ή «Μέχρι τώρα έχω αποκτήσει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή μου». Οι προτάσεις αυτές αποτύπωναν την ικανοποίηση των ερωτώμενων από τη ζωή του ως σύνολο και βαθμολογούνταν από το 1 («Διαφωνώ απόλυτα») μέχρι και το 7 («Συμφωνώ απόλυτα»). Οι ερευνητές διεξήγαγαν δύο έρευνες με δείγμα προπτυχιακών φοιτητών και μία τρίτη με ανθρώπους ενήλικους διαφόρων ηλικιών. Η κλίμακα αυτή αποδείχτηκε ότι μπορεί να μετρήσει την Ικανοποίηση από τη Ζωή σε διάφορες ενήλικες ηλικιακές ομάδες (Diener et al., 1985) και ότι έχει ευνοϊκές ψυχομετρικές ιδιότητες (Khan, 2015· Moyano-Diaz, Martinez-Molina & Ponce, 2014· Oishi, Schimmack & Colcombe, 2003· Suh, Diener, Oishi & Triandis, 1998· Diener et al., 1985). Στο σημείο αυτό πρέπει να τονιστεί ότι για τη συγκεκριμένη κλίμακα, το φυσιολογικό εύρος μέσα στο οποίο κυμαίνονται τα επίπεδα Ικανοποίησης από τη Ζωή για πληθυσμούς δυτικών κοινωνιών είναι το λιγότερο 60%-70% και το περισσότερο 65%-75% (Pallant & Cummins, όπ. αναφ. στο Cummins et al., 2002).

Η ίδια λοιπόν κλίμακα (Παράρτημα II, Μέρος Α) χρησιμοποιήθηκε και στην παρούσα μελέτη για να μετρηθεί η πρώτη από τις δύο διαστάσεις της υποκειμενικής ευημερίας. Στην έρευνά μας αποδείχτηκε ότι το εργαλείο των Diener et al. (1985) είχε πολύ καλό δείκτη εσωτερικής συνοχής, με το Cronbach's Alpha να είναι 0,876.

2.3.2 Κλίμακα του Στρες

Για την ανίχνευση των στρεσογόνων γεγονότων τα οποία συνέβησαν στη ζωή των ερωτώμενων τους τελευταίους δώδεκα μήνες, χρησιμοποιήθηκε η *Κλίμακα Κοινωνικής Αναπροσαρμογής* (Social Readjustment Rating Scale) (Holmes & Rahe, 1967), η οποία είναι κοινώς γνωστή και ως η *Κλίμακα του Στρες των Holmes και Rahe* (Holmes and Rahe Stress Scale). Στην ουσία πρόκειται για έναν κατάλογο ο οποίος περιλαμβάνει 43 διαφορετικές μεταξύ τους καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν στρες. Μερικά παραδείγματα αυτών είναι ο «γάμος», η «αλλαγή στην οικονομική κατάσταση», ο «θάνατος ενός στενού συγγενικού προσώπου» και η «αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες». Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκαν οι 39

από τις καταστάσεις αυτές. Αφαιρέθηκαν οι εξής τέσσερις: «Ξεκινώ ή σταματώ το σχολείο», «Αλλαγή σε σχολεία», «Αλλαγή στις εκκλησιαστικές δραστηριότητες», «Μεγάλες διακοπές». Παράλληλα, στη θέση των γεγονότων «Δάνειο μεγαλύτερο από \$10.000» και «Δάνειο μικρότερο από \$10.000» χρησιμοποιήθηκαν οι φράσεις «Μεγάλο δάνειο» και «Μικρό δάνειο» αντίστοιχα. Οι 39 καταστάσεις ήταν τοποθετημένες σε φθίνουσα σειρά, ανάλογα με το πόσο στρεσογόνες ήταν για το άτομο. Μάλιστα, οι δύο προηγούμενοι ερευνητές εργάστηκαν ώστε να αποδοθεί στην καθεμιά από αυτές ένας συγκεκριμένος αριθμός βαθμών (όσο πιο στρεσογόνο ήταν το γεγονός, τόσο περισσότεροι ήταν οι βαθμοί του). Έτσι, ο «θάνατος του/της συζύγου» τοποθετήθηκε με 100 βαθμούς στην κορυφή της λίστας, η οποία και κατέληγε στην «ασήμαντη παραβίαση ενός νόμου», που συγκέντρωσε 11 βαθμούς (Holmes & Rahe, 1967). Το συνολικό άθροισμα των βαθμών, που στην ουσία αποτύπωνε αθροιστικά το πόσο επιβαρυντικά ήταν τα στρεσογόνα γεγονότα που συνέβαιναν σε ένα άτομο, είχε χρησιμοποιηθεί από τους Rahe et al. (1970) για να διαπιστώσουν το κατά πόσο η βίωση τέτοιου είδους γεγονότων σχετιζόταν με την εμφάνιση ασθενειών. Όσο περισσότερους βαθμούς συγκέντρωνε κάποιος, τόσο αυξανόταν η πιθανότητα να εμφανίσει κάποια ασθένεια. Ειδικότερα, αν το άτομο συγκέντρωνε από 0 μέχρι 150 βαθμούς, τότε αντιμετώπιζε έναν μικρό κίνδυνο εμφάνισης κάποιας ασθένειας. Από 150 μέχρι 300 βαθμούς, υπήρχε ένας μέτριος κίνδυνος ο ερωτώμενος να αρρωστήσει από κάτι, ενώ από 300 βαθμούς και πάνω, ο κίνδυνος αυτός γινόταν πλέον πολύ μεγάλος (Pastorino & Doyle-Portillo, 2009· Holmes & Rahe, 1967). Ο ίδιος τρόπος βαθμολόγησης χρησιμοποιήθηκε και στην παρούσα έρευνα (Παράρτημα II, Μέρος Β⁹), επομένως σε κάθε ένα άτομο από το δείγμα αντιστοιχεί ένας αριθμός, που προέκυψε από το άθροισμα των βαθμών που συγκέντρωσε από το κάθε στρεσογόνο γεγονός που είχε βιώσει. Όσο μεγαλύτερος ήταν αυτός ο αριθμός, τόσο περισσότερη αναστάτωση ή και στρες μπορεί να του προκαλούσαν τα διάφορα γεγονότα που του συνέβησαν και τόσο μεγαλύτερη ήταν η πιθανότητα να εμφανίσει κάποια ασθένεια.

⁹ Στο Παράρτημα II, Μέρος Β, στη λίστα των γεγονότων περιλαμβάνονται και οι αντίστοιχοι βαθμοί τους. Στο ερωτηματολόγιο οι βαθμοί αυτοί δεν υπήρχαν.

2.3.3 Κλίμακα Κοινωνικής Στήριξης

Αρκετές είναι οι κλίμακες που έχουν σχεδιαστεί για τη μέτρηση της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης. Ενδεικτικά αναφέρεται η *Κλίμακα της Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Στήριξης* (Perceived Social Support Scale) των Procidano & Heller (1983), η *Πολυδιάστατη Κλίμακα της Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Στήριξης* (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) των Zimet, Dahlem, Zimet & Farley (1988) και το *Ερωτηματολόγιο της Κοινωνικής Στήριξης* (Social Support Questionnaire) των Sarason, Levine, Basham & Sarason (1983). Το τελευταίο εργαλείο αποτελεί στην ουσία μια κλίμακα-συγκερασμό των δύο πρώτων κατηγοριών κοινωνικής στήριξης που αναλύθηκαν παραπάνω, αφού δημιουργήθηκε για να αξιολογήσει τη στήριξη που το άτομο αντιλαμβάνεται ότι δέχεται, τόσο ποσοτικά (αριθμός ατόμων που παρέχουν τη στήριξη), όσο και ποιοτικά (ικανοποίηση από τη στήριξη που το άτομο δέχεται). Η κλίμακα αυτή περιλαμβάνει 27 ερωτήσεις, η καθεμιά από τις οποίες αποτελείται από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος (δομική πλευρά), οι ερωτώμενοι δηλώνουν τον αριθμό των ατόμων που υπολογίζουν ότι θα τους προσφέρουν το είδος της στήριξης στο οποίο η ερώτηση αναφέρεται (από κανέναν μέχρι κι 9 άτομα). Στο δεύτερο (λειτουργική πλευρά) καλούνται να αναφέρουν το πόσο ικανοποιημένοι είναι από τη στήριξη που δέχονται σε μια 6βαθμη κλίμακα τύπου Likert. Σε έρευνα των Sarason et al. (1983), οι δύο υποκλίμακες αποδείχτηκε ότι είχαν πολύ καλές ψυχομετρικές ιδιότητες, με δείκτη εσωτερικής εγκυρότητας 0.97 και 0.94 αντίστοιχα και συντελεστή αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων (σε διάστημα τεσσάρων εβδομάδων από την πρώτη μέτρηση) 0.90 και 0.83.

Η *Μικρή Κλίμακα Κοινωνικής Στήριξης* (Social Support Questionnaire-Short Form) (Sarason, Sarason, Shearin & Pierce, 1987) αποτελεί τη σύντομη μορφή της κλίμακας των Sarason et al. (1983) και χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα για τη μέτρηση της Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Στήριξης που δέχονται οι εκπαιδευτικοί. Ετούτη η συντομευμένη μορφή (Παράρτημα II, Μέρος Γ) περιέχει αντί για 27, μόνον 6 προβληματικές καταστάσεις. Όπως και παραπάνω, στις καταστάσεις αυτές οι ερωτώμενοι έπρεπε να δηλώσουν την ποσότητα των ατόμων που θα τους στήριζαν και την ικανοποίησή τους από τη στήριξη αυτή. Στην έρευνά μας, ο δείκτης εσωτερικής συνοχής υπολογίστηκε για την πρώτη υποκλίμακα στο 0,922, ενώ για τη δεύτερη στο 0,928.

2.3.4 Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων

Η σύγχρονη βιβλιογραφία πλέον αμφισβητεί τον απλό διαχωρισμό σε θετικό και αρνητικό συναίσθημα. Παρά την εμφάνιση όμως των νέων και πολυδιάστατων πια, μοντέλων (Cummins et al., 2002), η *Κλίμακα του Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος* (Positive and Negative Affect Schedule ή PANAS) των Watson, Clark & Tellegen (1988b)-μια μονοδιάστατη κλίμακα (Cummins et al., 2002)-εξακολουθεί να αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες κλίμακες συναισθήματος (Schmukle, Egloff & Burns, 2002). Το συγκεκριμένο εργαλείο λοιπόν χρησιμοποιήθηκε και στην παρούσα μελέτη για τη μέτρηση του θετικού και αρνητικού συναισθήματος (δεύτερη διάσταση της υποκειμενικής ευημερίας) των εκπαιδευτικών. Η κλίμακα αυτή (Παράρτημα II, Μέρος Δ) αποτελείται από δέκα θετικά και δέκα αρνητικά συναισθήματα, το κάθε ένα από τα οποία οι ερωτώμενοι έπρεπε να βαθμολογήσουν ανάλογα με το πόσο έντονα το ένιωθαν τον τελευταίο μήνα, από το 1 («πολύ ελαφρά ή καθόλου») μέχρι το 5 («εξαιρετικά έντονα»). Για το «Θετικό Συναίσθημα» ο συντελεστής Cronbach's Alpha ήταν 0,829 και για το «Αρνητικό Συναίσθημα» 0,855, άρα και στις δύο υποκλίμακες ο δείκτης εσωτερικής συνοχής κρίθηκε ικανοποιητικός.

2.3.5 Κλίμακα Ψυχολογικής Ευημερίας

Οι κλίμακες της Ryff που μετρούν την ψυχολογική ευημερία αποτελούν ιδιαίτερα δημοφιλή εργαλεία στον επιστημονικό χώρο. Το 1989, η Ryff ανέπτυξε μια κλίμακα με 20 δηλώσεις να υπάγονται σε κάθε υποκλίμακα (σύνολο δηλαδή 120 δηλώσεις) (Ryff, όπ. αναφ. στο Van Dierendonck, 2004). Η κλίμακα αυτή αποδείχτηκε ότι είχε πολύ καλές ψυχομετρικές ιδιότητες. Οι συντελεστές αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων κυμαίνονταν για όλες τις υποκλίμακες από το 0.81 μέχρι το 0.85, ενώ ο συντελεστής Cronbach's Alpha για την αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής από το 0.86 μέχρι το 0.93 (Ryff, 1989b). Στα χρόνια που ακολούθησαν, προσφέρθηκαν και πιο σύντομες εκδόσεις της αρχικής κλίμακας (Van Dierendonck, 2004). Οι Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, Wadsworth & Croudace (2006) κάνουν λόγο για κλίμακες με 14, 9, 7 ή και 3 δηλώσεις για κάθε παράγοντα, οι οποίες είχαν πολύ καλές συσχετίσεις με την μητρική τους (από 0.70 μέχρι 0.89) (Van Dierendonck, 2004).

Για να μετρηθεί η ψυχολογική ευημερία των εκπαιδευτικών στην παρούσα έρευνα, χρησιμοποιήθηκε μια από αυτές τις συντομευμένες κλίμακες, η Μεσαία *Κλίμακα του Ψυχολογικού Ευ ζην* (Ryff, 1989b) που περιελάμβανε έξι διαφορετικούς παράγοντες της ψυχολογικής ευημερίας. Ο κάθε παράγοντας αντιστοιχούσε σε 9 δηλώσεις,

επομένως η *Μεσαία Κλίμακα του Ψυχολογικού Εν ζην* αποτελείται συνολικά από 54 δηλώσεις. Ο συντελεστής εσωτερικής συνοχής υπολογίστηκε και για τις έξι υποκλίμακες: για τις «Θετικές Σχέσεις με τους Άλλους» (0,837), την «Αυτονομία» (0,779), τον «Έλεγχο του Περιβάλλοντος» (0,784), την «Προσωπική Ανάπτυξη» (0,724), τους «Σκοπούς Ζωής» (0,702) και την «Αυτοαποδοχή» (0,780).

2.4 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε δημοτικά σχολεία δύο νομών της ηπειρωτικής Ελλάδας: της Μεσσηνίας και της Αιτωλοακαρνανίας. Η διανομή και η μετέπειτα συλλογή των συμπληρωμένων ερωτηματολογίων έγινε στο χρονικό διάστημα από 14-01-2015 μέχρι τις 12-02-2015, στο χώρο των συγκεκριμένων δημοτικών σχολείων που είχαν επιλεγεί για την έρευνα. Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι πριν τη μετάβαση της ερευνήτριας στην εκάστοτε σχολική μονάδα, προηγούνταν τηλεφωνική συνεννόηση με τη διεύθυνση του σχολείου. Αυτό συνέβαινε ούτως ώστε ο/η διευθυντής/-ντρια να γνωρίζει και – κυρίως – να συμφωνεί για την άφιξη και τη δράση της πρώτης. Μετά από διάστημα περίπου μιας εβδομάδας, η ερευνήτρια ξαναγύριζε στο σχολείο με σκοπό να περισυλλέξει τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια, αφού προηγούνταν και πάλι τηλεφωνική επικοινωνία. Η μη επιτόπου συμπλήρωση του ερωτηματολογίου επιδιώχθηκε, έτσι ώστε οι ερωτώμενοι να μην αισθάνονται ότι πιέζονται χρονικά. Σκοπός δεν ήταν η βιαστική, αλλά η ειλικρινής συμπλήρωσή του.

2.5 Ανάλυση δεδομένων

Η γράφουσα χρησιμοποίησε τόσο μεθόδους περιγραφικής στατιστικής (για να μπορέσει να περιγράψει το δείγμα), όσο και μεθόδους επαγωγικής στατιστικής. Καταρχάς, ελέγχθηκε η κανονικότητα των κατανομών με το Kolmogorov-Smirnov test και οι κατανομές των μεταβλητών «Ικανοποίηση από τη Ζωή», «Αρνητικό Συναίσθημα», «Αυτοαποδοχή», «Δομική Στήριξη», «Λειτουργική Στήριξη», «Σύνολο βαθμών από Στρεσογόνα Γεγονότα Ζωής» και «Προσωπική Ανάπτυξη» βρέθηκαν μη κανονικές. Η κατανομή της τελευταίας όμως μεταβλητής, με βάση τη Λοξότητα και την Κύρτωση, θεωρήθηκε κατά προσέγγιση κανονική. Επίσης, πάντα με βάση το Kolmogorov-Smirnov test, κανονικές αποδείχθηκαν και οι κατανομές των εξής μεταβλητών: «Θετικό Συναίσθημα», «Θετικές Σχέσεις με τους άλλους», «Αυτονομία», «Έλεγχος του Περιβάλλοντος» και «Σκοποί Ζωής».

Χρησιμοποιήθηκαν έλεγχοι ανεξαρτησίας (Chi Square test) για να εντοπιστούν σχέσεις μεταξύ δύο κατηγορικών μεταβλητών. Για τη σύγκριση μέσων όρων μεταξύ δύο ή και περισσότερων ανεξάρτητων δειγμάτων χρησιμοποιήθηκαν παραμετρικά (t-test για ανεξάρτητα δείγματα, η διαδικασία One-Way ANOVA, πολλαπλές συγκρίσεις με τη διαδικασία Bonferroni) και μη παραμετρικά τεστ (Mann-Whitney test, Kruskal-Wallis test). Όταν πραγματοποιούνταν συγκρίσεις μεταξύ των δύο ομάδων αναπληρωτών, χρησιμοποιούνταν μη παραμετρικά τεστ, λόγω του μικρού αριθμού δείγματος που αντιστοιχούσε στις δύο ομάδες. Εφαρμόστηκαν ακόμη μη παραμετρικές μέθοδοι (συντελεστής συσχέτισης Spearman's r) για να εντοπιστούν συσχετίσεις μεταξύ ποσοτικών μεταβλητών (των παραμέτρων του ευ ζην από τη μια και της «Δομικής Στήριξης», της «Λειτουργικής Στήριξης» και του «Συνόλου των Βαθμών από τα Στρεσογόνα Γεγονότα Ζωής» από την άλλη). Για τον εντοπισμό των συγκεκριμένων συσχετίσεων χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικές μέθοδοι λόγω της μη κανονικότητας των κατανομών των τριών τελευταίων μεταβλητών.

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1 Στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν οι μόνιμοι και οι αναπληρωτές δάσκαλοι Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Για να βρεθεί σε ποια στρεσογόνα γεγονότα ζωής εντοπίζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές σχετικά με το τι ποσοστό μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων

Πίνακας 3.1: Διαφορές μεταξύ μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν

Στρεσογόνα γεγονότα ζωής	Σύνολο Εκπαιδευτικών (N=228)	Μόνιμοι Εκπαιδευτικοί ^a (N=183)	Αναπληρωτές Εκπαιδευτικοί ^b (N=45)	Σημαντικότητα διαφοράς P ^c
Θάνατος συντρόφου	0,4%	0,5%	0%	1,00 _d
Διαζύγιο	1,8%	2,2%	0%	1,00 _d
Διάσταση με το/τη σύζυγο	0,9%	0,5%	2,2%	0,356 _d
Φυλάκιση	0%	0%	0%	-
Θάνατος στενού συγγενικού προσώπου	17,5%	16,9%	20%	0,629
Προσωπικός τραυματισμός ή ασθένεια	11,4%	10,4%	15,6%	0,328
Γάμος	3,5%	2,7%	6,7%	0,194 _d
Απόλυση	19,3%	0%	97,8%	0,000 _d *
Εξωδικαστική διαμεσολάβηση μεταξύ των συζύγων	0%	0%	0%	-
Συνταξιοδότηση	0%	0%	0%	-
Αλλαγή της κατάστασης υγείας ενός συγγενικού προσώπου	16,7%	16,9%	15,6%	0,823
Εγκυμοσύνη	2,2%	2,2%	2,2%	1,000 _d
Δυσκολίες στη σεξουαλική ζωή	3,9%	4,9%	0%	0,211 _d
Απόκτηση ενός νέου μέλους στην οικογένεια	2,6%	2,7%	2,2%	1,000 _d
Αναπροσαρμογή στη δουλειά	17,1%	15,3%	24,4%	0,144
Αλλαγή στην οικονομική κατάσταση	36,4%	38,3%	28,9%	0,242
Θάνατος στενού/ής φίλου/ης	1,8%	2,2%	0%	1,000 _d
Αλλαγή επαγγέλματος	2,2%	0,5%	8,9%	0,006 _d **
Αλλαγή στον αριθμό διαπληκτισμών με το/τη σύζυγο	3,5%	3,8%	2,2%	1,000 _d
Μεγάλο δάνειο	1,3%	1,6%	0%	1,000 _d

Στρεσογόνα γεγονότα ζωής (συνέχεια)	Σύνολο Εκπαιδευτικών (N=228)	Μόνιμοι Εκπαιδευτικοί ^a (N=183)	Αναπληρωτές Εκπαιδευτικοί ^b (N=45)	Σημαντικότητα διαφοράς P ^c
Κίνδυνος για κατάσχεση	1,8%	2,2%	0%	1,000 _d
Αλλαγή στις ευθύνες στη δουλειά	18,4%	16,9%	24,4%	0,245
Ο γιος ή η κόρη φεύγει από το σπίτι	4,8%	6%	0%	0,127 _d
Προβλήματα με τα πεθερικά	2,6%	3,3%	0%	0,601 _d
Εξαιρετικό προσωπικό επίτευγμα	6,6%	5,5%	11,1%	0,183 _d
Ο/Η σύντροφος ξεκινά ή σταματά να δουλεύει	5,3%	3,8%	11,1%	0,064 _d
Αλλαγή σε συνθήκες ζωής	21,5%	14,8%	48,9%	0,000**
Αναθεώρηση σε προσωπικές συνήθειες	28,1%	26,8%	33,3%	0,380
Προβλήματα με τους ανωτέρους στη δουλειά	4,4%	4,4%	4,4%	1,000 _d
Αλλαγή σε συνθήκες ή ώρες εργασίας	17,1%	13,1%	33,3%	0,001**
Αλλαγή στον τόπο κατοικίας	21,1%	10,9%	62,2%	0,000**
Αλλαγή στον τρόπο διασκέδασης-ψυχαγωγίας	25%	25,1%	24,4%	0,923
Αλλαγή σε κοινωνικές δραστηριότητες	19,3%	17,5%	26,7%	0,162
Μικρό δάνειο	6,1%	7,7%	0%	0,078 _d
Αλλαγή σε συνήθειες ύπνου	19,7%	16,4%	33,3%	0,011*
Αλλαγή στον αριθμό των συναθροίσεων της οικογένειας	12,7%	12%	15,6%	0,524
Αλλαγή σε διατροφικές συνήθειες	23,2%	20,8%	33,3%	0,074
Άδεια	0,4%	0,5%	0%	1,000 _d
Μικρή παραβίαση του νόμου	0%	0%	0%	-

a Ποσοστό των μόνιμων δασκάλων που απάντησαν «ΝΑΙ» στο αντίστοιχο στρεσογόνο γεγονός.

b Ποσοστό των αναπληρωτών δασκάλων που απάντησαν «ΝΑΙ» στο αντίστοιχο στρεσογόνο γεγονός.

c Chi Square test για δύο ποιοτικές μεταβλητές.

d Fisher's Exact Test

- Κανείς εκπαιδευτικός δεν απάντησε «ΝΑΙ» στο συγκεκριμένο στρεσογόνο γεγονός.

* για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$

βίωσε το καθένα από αυτά, χρησιμοποιήθηκε το Chi Square test για δύο ποιοτικές μεταβλητές (Πίνακας 3.1). Με προβάδισμα των αναπληρωτών δασκάλων,

εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις δηλώσεις για «Απόλυση», «Αλλαγή επαγγέλματος», «Αλλαγή σε συνθήκες ζωής», «Αλλαγή σε συνθήκες ή ώρες εργασίας», «Αλλαγή στον τόπο κατοικίας» και «Αλλαγή σε συνήθειες ύπνου». Δεν πρέπει να μας δημιουργεί εντύπωση το υψηλό ποσοστό των αναπληρωτών δασκάλων που δήλωσε «Απόλυση», καθώς, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, οι αναπληρωτές εργάζονται κάθε χρονιά με σύμβαση ορισμένου χρόνου, που σημαίνει ότι στο τέλος κάθε σχολικής χρονιάς απολύονται.

Το Mann Whitney test χρησιμοποιήθηκε έτσι ώστε να συγκριθούν οι μόνιμοι και οι αναπληρωτές δάσκαλοι ως προς το σύνολο των βαθμών που συγκέντρωναν από τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που είχαν βιώσει. Σύμφωνα με τους Holmes & Rahe (1967), οι βαθμοί από το κάθε γεγονός αποτυπώνει στην ουσία τη βαρύτητα του στρεσογόνου γεγονότος για τον άνθρωπο, ενώ το σύνολο αυτών των βαθμών αντικατοπτρίζει αθροιστικά το πόσο επιβαρυντικές είναι για τον άνθρωπο οι στρεσογόνες συνθήκες οι οποίες του παρουσιάζονται και καλείται να προσαρμοστεί σε αυτές (Pastorino & Doyle-Portillo, 2009· Holmes & Rahe, 1967). Να σημειωθεί ότι (Pastorino & Doyle-Portillo, 2009· Holmes & Rahe, 1967) όταν $0 \leq \Sigma B < 150$, τότε, λόγω στρες, υπάρχει ένας μικρός κίνδυνος εμφάνισης κάποιας ασθένειας. Όταν $150 \leq \Sigma B < 300$, τότε υπάρχει ένας μέτριος κίνδυνος εμφάνισης κάποιας ασθένειας, ενώ, όταν $\Sigma B \geq 300$, ο κίνδυνος αυτός γίνεται σοβαρός. Στην έρευνά μας, το 78,7% των μόνιμων και το 44,4% των αναπληρωτών αντιμετώπιζε έναν μικρό κίνδυνο να αρρωστήσουν από κάτι. Αντίστοιχα, το 18,6% και το 44,4% διέτρεχαν έναν μέτριο κίνδυνο, ενώ το 2,7% των μόνιμων και το 11,1% των αναπληρωτών έναν μεγάλο κίνδυνο.

Πίνακας 3.2: Σύγκριση μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τη βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που συνολικά βιώνουν

	Σύνολο δασκάλων (N=228)	Μόνιμοι δάσκαλοι (N=183)	Αναπληρωτές δάσκαλοι (N=45)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^a
Σύνολο βαθμών από στρεσογόνα γεγονότα ζωής (ΣΒ)	95	79	160	0,000**
1. * για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$ 2. Στον πίνακα περιέχονται οι διάμεσοι των κατανομών a Mann Whitney test				

Το τεστ έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες εκπαιδευτικών (Πίνακας 3.2), με τους αναπληρωτές δασκάλους να βιώνουν αθροιστικά πολύ πιο επιβαρυντικά στρεσογόνα γεγονότα σε σύγκριση με τους μόνιμους συναδέλφους τους, γεγονότα δηλαδή που απαιτούν από το υποκείμενο μεγαλύτερη προσπάθεια προσαρμογής.

3.2 Στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν οι αναπληρωτές δάσκαλοι

Για να βρεθεί σε ποια στρεσογόνα γεγονότα ζωής εντοπίζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές σχετικά με το τι ποσοστό των δύο ομάδων αναπληρωτών (αναπληρωτές που υπηρετούν και αναπληρωτές που δεν υπηρετούν στο νομό μόνιμης κατοικίας) βίωσε το καθένα από αυτά, χρησιμοποιήθηκε το Chi Square test.

Πίνακας 3.3: Διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων αναπληρωτών δασκάλων ως προς τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που βιώνουν

Στρεσογόνα γεγονότα ζωής	Σύνολο Αναπληρωτών ^a (N=45)	Αναπληρωτές που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας ^b (N=17)	Αναπληρωτές που δεν εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας ^c (N=28)	Σημαντικότητα διαφοράς P ^d
Γάμος	6,7%	17,6%	0%	0,048 _e *
Αναπροσαρμογή στη δουλειά	24,4%	0%	39,3%	0,003 _e **
Αλλαγή σε συνθήκες ζωής	48,9%	29,4%	60,7%	0,042*
Αλλαγή στον τόπο κατοικίας	62,2%	29,4%	82,1%	0,000**

a Ποσοστό των αναπληρωτών που απάντησαν «ΝΑΙ» στο αντίστοιχο στρεσογόνο γεγονός.

b Ποσοστό των αναπληρωτών που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας οι οποίοι απάντησαν «ΝΑΙ».

c Ποσοστό των αναπληρωτών δασκάλων που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας οι οποίοι απάντησαν «ΝΑΙ».

d Chi Square test για δύο ποιοτικές μεταβλητές.

e Fisher's Exact Test

* για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$

Το τεστ έδειξε (Πίνακας 3.3) ότι από τους αναπληρωτές δασκάλους που δεν εργάζονταν στον τόπο τους ένα στατιστικώς σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (σε σύγκριση με εκείνο των υπόλοιπων αναπληρωτών) δήλωσε ότι είχε βιώσει «Αναπροσαρμογή στη δουλειά», «Αλλαγή σε συνθήκες ζωής» και «Αλλαγή στον

τόπο κατοικίας». Η ομάδα των αναπληρωτών που εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας είχε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό θετικών απαντήσεων στη δήλωση «Γάμος» σε σύγκριση με τους υπόλοιπους αναπληρωτές συναδέλφους τους.

Επίσης εφαρμόστηκε το Mann Whitney test για να συγκρίνουμε τις δύο ομάδες αναπληρωτών ως προς το σύνολο των βαθμών που συγκέντρωναν από τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που είχαν βιώσει. Το τεστ έδειξε ότι υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά (Πίνακας 3.4), καθώς οι αναπληρωτές που εργάζονταν σε νομό διαφορετικό από αυτόν της μόνιμης κατοικίας αντιμετώπιζαν αθροιστικά γεγονότα περισσότερο στρεσογόνα σε σύγκριση με τους αναπληρωτές που εργάζονταν στον τόπο τους.

Πίνακας 3.4: Σύγκριση μεταξύ αναπληρωτών που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας και υπόλοιπων αναπληρωτών ως προς τη βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής που συνολικά βιώνουν

	Σύνολο Αναπληρωτών (N=45)	Αναπληρωτές που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας (N=17)	Αναπληρωτές που δεν εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας (N=28)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^a
Σύνολο βαθμών από στρεσογόνα γεγονότα ζωής	160	131	205	0,034*
1. * για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$ a Mann Whitney test				
2. Στον πίνακα περιέχονται οι διάμεσοι των κατανομών				

3.3 Ευημερία και αντιληπτή κοινωνική στήριξη μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων

Για να συγκριθούν τα επίπεδα ευημερίας που απολαμβάνουν οι μόνιμοι και οι αναπληρωτές δάσκαλοι χρησιμοποιήθηκαν παραμετρικά (Πίνακας 3.5) και, στις περιπτώσεις μη κανονικών κατανομών, μη παραμετρικά κριτήρια (Πίνακας 3.6) για συγκρίσεις μεταξύ ανεξάρτητων δειγμάτων. Οι μόνιμοι δάσκαλοι ανέφεραν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα «Ικανοποίησης από τη Ζωή» και «Ελέγχου του Περιβάλλοντος» σε σύγκριση με τους αναπληρωτές. Επιπλέον, μεγαλύτερους μέσους όρους είχαν οι πρώτοι σε σύγκριση με τους δεύτερους στους τομείς του «Θετικού Συναισθήματος», των «Θετικών Σχέσεων με τους άλλους» και της «Αυτονομίας», αν και οι διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Επίσης, εφαρμόστηκε το μη

Πίνακας 3.5: Σύγκριση μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (κανονικές κατανομές)

	Σύνολο δασκάλων (N=228)	Μόνιμοι δάσκαλοι (N=183)	Αναπληρωτές δάσκαλοι (N=45)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^c
	M. O. (T. A.)	M. O. (T. A.)	M. O. (T. A.)	
Θετικό Συναίσθημα ^a	3,50 (0,62)	3,53 (0,62)	3,34 (0,59)	0,056
Θετικές Σχέσεις ^b	4,57 (0,74)	4,60 (0,72)	4,46 (0,80)	0,250
Αυτονομία ^b	4,50 (0,65)	4,54 (0,61)	4,34 (0,78)	0,064
Έλεγχος Περιβάλλοντος ^b	4,22 (0,68)	4,29 (0,64)	3,95 (0,76)	0,002**
Προσωπική Ανάπτυξη ^b	4,42 (0,60)	4,42 (0,56)	4,42 (0,72)	0,993
Σκοποί Ζωής ^b	4,38 (0,57)	4,35 (0,53)	4,49 (0,69)	0,196
a 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 5.		c t-test για ανεξάρτητα δείγματα		
b 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.		1. * για 0,01 < p ≤ 0,05, ** για p ≤ 0,01		

παραμετρικό τεστ Mann Whitney για να συγκριθούν οι δύο ομάδες ως προς τη «Δομική» και «Λειτουργική Στήριξη» που αντιλαμβάνονταν ότι δέχονταν. Τα αποτελέσματα (Πίνακας 3.7) έδειξαν ότι οι μόνιμοι και οι αναπληρωτές δάσκαλοι δε

Πίνακας 3.6: Σύγκριση μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (μη κανονικές κατανομές)

	Σύνολο δασκάλων (N=228)	Μόνιμοι δάσκαλοι (N=183)	Αναπληρωτές δάσκαλοι (N=45)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^d
Ικανοποίηση από τη Ζωή ^a	5,00	5,20	4,60	0,001**
Αρνητικό Συναίσθημα ^b	2,00	2,00	2,00	0,944
Αυτοαποδοχή ^c	4,56	4,56	4,44	0,387
a 7βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 7.		d Mann Whitney test		
b 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 5.		1. * για 0,01 < p ≤ 0,05, ** για p ≤ 0,01		
c 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.		2. Στον πίνακα περιέχονται οι διάμεσοι των κατανομών.		

διαφέρουν στατιστικώς σημαντικά ως προς τον αριθμό των ατόμων που νιώθουν ότι τους στηρίζουν ούτε ως προς την ικανοποίηση που απολαμβάνουν από τη στήριξη αυτή.

Πίνακας 3.7: Σύγκριση μεταξύ μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης

	Σύνολο δασκάλων (N=228)	Μόνιμοι δάσκαλοι (N=183)	Αναπληρωτές δάσκαλοι (N=45)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^c
Δομική Στήριξη ^a	2,67	2,67	2,67	0,376
Λειτουργική Στήριξη ^b	5,50	5,50	5,50	0,589

a Η κλίμακα κυμαινόταν από το 0 μέχρι το 9.
b 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.
c Mann Whitney test

1. * για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$
2. Στον πίνακα περιέχονται οι διάμεσοι των κατανομών.

3.4 Ευημερία και αντιληπτή κοινωνική στήριξη αναπληρωτών δασκάλων

Για να απαντηθεί το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα εφαρμόστηκαν μη παραμετρικά τεστ (Mann Whitney) για σύγκριση μέσων όρων μεταξύ ανεξάρτητων δειγμάτων. Οι δυο ομάδες δε βρέθηκε να διαφοροποιούνται μεταξύ τους ως προς τον αριθμό των ατόμων που νιώθουν ότι τους στηρίζουν, ούτε ως προς την ικανοποίηση από τη στήριξη αυτή (Πίνακας 3.8). Παρόλα αυτά, διαφορές εντοπίστηκαν όσον αφορά στην

Πίνακας 3.8: Σύγκριση μεταξύ αναπληρωτών δασκάλων που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας και υπόλοιπων αναπληρωτών ως προς τις παραμέτρους αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης

	Σύνολο Αναπληρωτών (N=45)	Αναπληρωτές που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας (N=17)	Αναπληρωτές που δεν εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας (N=28)	Σημαντικότη τα Διαφοράς P ^c
Δομική Στήριξη ^a	2,67	2,50	2,75	0,673
Λειτουργική Στήριξη ^b	5,50	5,50	5,33	0,777

a Η κλίμακα κυμαινόταν από το 0 μέχρι το 9.
b 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.
c Mann Whitney test

1. * για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$
2. Στον πίνακα περιέχονται οι διάμεσοι των κατανομών.

ευημερία (Πίνακας 3.9). Οι αναπληρωτές δάσκαλοι που εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας ανέφεραν περισσότερη «Ικανοποίηση από τη Ζωή», «Ελέγχο του Περιβάλλοντος» και «Προσωπική Ανάπτυξη» σε σύγκριση με τους υπόλοιπους αναπληρωτές. Στις υπόλοιπες παραμέτρους δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των δύο ομάδων. Λαμβάνοντας επομένως υπόψη συνολικά τις παραμέτρους του ευ ζην, διαπιστώνεται ότι οι αναπληρωτές που υπηρετούν στον τόπο μόνιμης κατοικίας αναφέρουν ίσα ή υψηλότερα επίπεδα ευημερίας σε σύγκριση με τους άλλους αναπληρωτές.

Πίνακας 3.9: Σύγκριση μεταξύ αναπληρωτών δασκάλων που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας και υπόλοιπων αναπληρωτών ως προς τις παραμέτρους ευημερίας

	Σύνολο Αναπληρωτών (N=45)	Αναπληρωτές που εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας (N=17)	Αναπληρωτές που δεν εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας (N=28)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^d
Ικανοποίηση από Ζωή ^a	4,60	5,00	3,70	0,004**
Θετικό Συναισθημα ^b	3,40	3,30	3,45	0,424
Αρνητικό Συναισθημα ^b	2,00	2,00	2,00	0,227
Θετικές Σχέσεις ^c	4,56	4,56	4,56	0,589
Αυτονομία ^c	4,44	4,33	4,50	0,606
Έλεγχος Περιβάλλοντος ^c	4,00	4,33	3,78	0,029*
Προσωπική Ανάπτυξη ^c	4,56	4,67	4,17	0,047*
Σκοποί Ζωής ^c	4,67	4,67	4,67	0,681
Αυτοαποδοχή ^c	4,44	4,67	4,39	0,064

a 7βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 7.

b 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 5.

c 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.

d Mann Whitney test

1. * για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$

2. Στον πίνακα περιέχονται οι διάμεσοι των κατανομών.

3.5 Συσχέτιση παραμέτρων ευημερίας των δασκάλων με δημογραφικά στοιχεία

3.5.1 Ευημερία και Φύλο

Για τη σύγκριση μεταξύ αντρών και γυναικών δασκάλων σχετικά με τα επίπεδα ευημερίας που απολαμβάνουν, χρησιμοποιήθηκαν παραμετρικά (Πίνακας 3.10) και

μη παραμετρικά κριτήρια (Πίνακας 3.11) για σύγκριση μέσων όρων μεταξύ ανεξάρτητων δειγμάτων. Στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα διαπιστώθηκε μόνο στις «Θετικές Σχέσεις με τους άλλους», με τις γυναίκες να υπερτερούν έναντι των αντρών.

Πίνακας 3.10: Σύγκριση αντρών και γυναικών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (κανονικές κατανομές)

	Σύνολο δασκάλων (N=228)	Άντρες (N=60)	Γυναίκες (N=164)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^c
	M. O. (T. A.)	M. O. (T. A.)	M. O. (T. A.)	
Θετικό Συναίσθημα ^a	3,50 (0,62)	3,58 (0,68)	3,47 (0,60)	0,208
Θετικές Σχέσεις ^b	4,57 (0,74)	4,41 (0,71)	4,64 (0,75)	0,045*
Αυτονομία ^b	4,50 (0,65)	4,65 (0,58)	4,45 (0,67)	0,052
Έλεγχος Περιβάλλοντος ^b	4,22 (0,68)	4,26 (0,67)	4,21 (0,68)	0,623
Προσωπική Ανάπτυξη ^b	4,42 (0,60)	4,37 (0,61)	4,45 (0,59)	0,346
Σκοποί Ζωής ^b	4,38 (0,57)	4,32 (0,57)	4,41 (0,56)	0,291
a 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 5.		c t-test για ανεξάρτητα δείγματα		
b 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.		1. * για 0,01 < p ≤ 0,05, ** για p ≤ 0,01		

Πίνακας 3.11: Σύγκριση αντρών και γυναικών δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (μη κανονικές κατανομές)

	Σύνολο δασκάλων (N=228)	Άντρες (N=60)	Γυναίκες (N=164)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^d
Ικανοποίηση από τη Ζωή ^a	5,00	4,60	5,20	0,074
Αρνητικό Συναίσθημα ^b	2,00	2,10	1,90	0,182
Αυτοαποδοχή ^c	4,56	4,50	4,56	0,238
a 7βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 7.		d Mann Whitney test		
b 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 5.		1. * για 0,01 < p ≤ 0,05, ** για p ≤ 0,01		
c 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.		2. Στον πίνακα περιέχονται οι διάμεσοι των κατανομών.		

3.5.2 Ευημερία και Ηλικία

Ο παράγοντας «Ηλικία» εκφράστηκε μέσα από μια ποιοτική μεταβλητή τεσσάρων τιμών: 25-29 ετών, 30-39 ετών, 40-49 ετών και 50-59 ετών. Αρχικός σκοπός της γράφουσας ήταν να χρησιμοποιηθούν τρεις ηλικιακές ομάδες. Τελικά όμως προέκυψε και μια τέταρτη ομάδα (η πρώτη), η οποία είχε και μικρότερο εύρος τιμών. Θα λέγαμε δηλαδή ότι οι πολύ νεότεροι εκπαιδευτικοί σκοπίμως «απομονώθηκαν» από τους υπόλοιπους. Αυτό συνέβη γιατί το 82% της ομάδας των εκπαιδευτικών 25-29 ετών ήταν αναπληρωτές (το 88,9% των αναπληρωτών ανήκε στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα) και η προσδοκία για τους αναπληρωτές ήταν ότι θα απολάμβαναν μικρότερα επίπεδα ευημερίας από τους υπόλοιπους, επειδή ήταν μια ομάδα που αντιμετώπιζε δύσκολες συνθήκες. Αν ήταν μόνο τρεις οι τιμές της μεταβλητής «Ηλικιακές Κατηγορίες», δηλαδή 25-36 ετών, 37-48 ετών, και 49-60 ετών, τότε, το 42% της πρώτης ομάδας θα αποτελούσαν αναπληρωτές δάσκαλοι και τούτο το σημαντικό ποσοστό δεν ξέρουμε πώς θα επηρέαζε τα επίπεδα ευημερίας ολόκληρης της ομάδας.

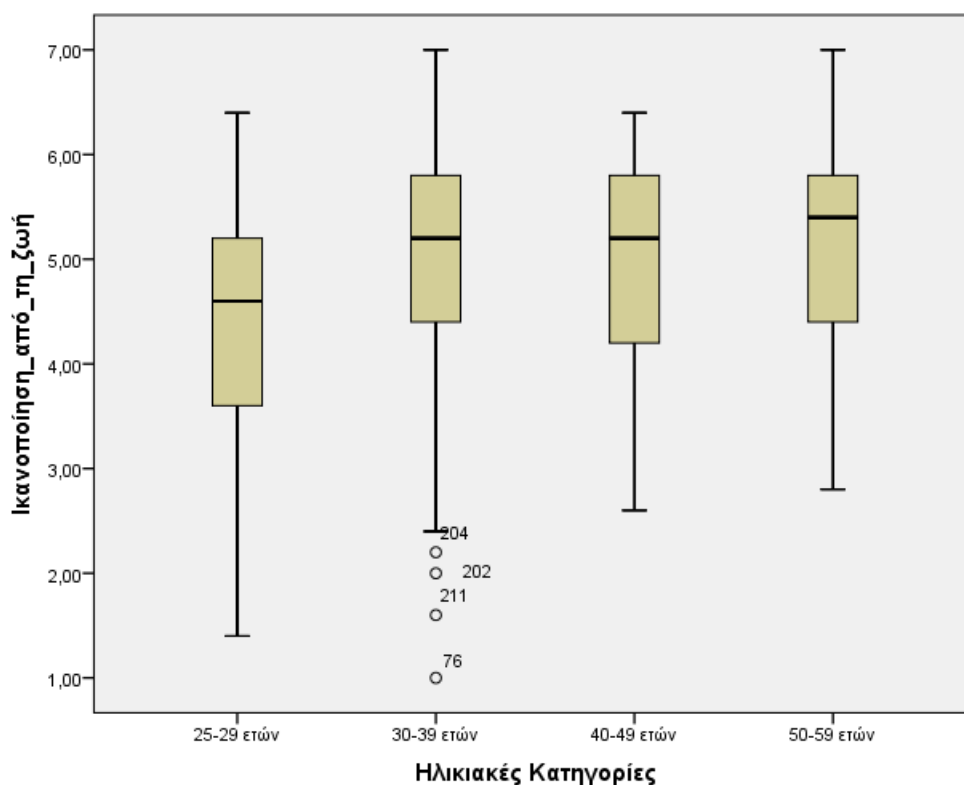
Πίνακας 3.12: Συσχέτιση ηλικίας με τις παραμέτρους ευημερίας

	Σημαντικότητα Συσχέτισης P
Ικανοποίηση από τη Ζωή ^a	0,008 _e **
Θετικό Συναίσθημα ^b	0,017 _d *
Αρνητικό Συναίσθημα ^b	0,471 _e
Θετικές Σχέσεις ^c	0,464 _d
Αυτονομία ^c	0,000 _d **
Έλεγχος Περιβάλλοντος ^c	0,000 _d **
Προσωπική Ανάπτυξη ^c	0,743 _d
Σκοποί Ζωής ^c	0,704 _d
Αυτοαποδοχή ^c	0,056 _e
a 7βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 7.	d Διαδικασία One-Way ANOVA
b 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 5.	e Kruskal Wallis test
c 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.	* για 0,01 < p ≤ 0,05, ** για p ≤ 0,01

Για μια πρώτη «ανίχνευση» της πιθανότητας συσχέτισης της καθημιάς συνιστώσας του ευ ζην με την ηλικία εφαρμόστηκαν παραμετρικά και μη παραμετρικά κριτήρια για τη σύγκριση μέσων όρων για περισσότερες από δύο ομάδες (μια και οι ηλικιακές ομάδες ήταν, όπως προαναφέρθηκε, τέσσερις). Τα πρώτα αποτελέσματα (Πίνακας 3.12) έδειξαν ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική συσχέτιση της ηλικίας με τους τομείς της «Ικανοποίησης από τη Ζωή», του «Θετικού Συναισθήματος», της «Αυτονομίας» και του «Ελέγχου του Περιβάλλοντος».

Στη συνέχεια σχηματίστηκαν τα αντίστοιχα διαγράμματα για την καθημιά από αυτές τις τέσσερις μεταβλητές, ούτως ώστε να διαπιστώσουμε οπτικά ποια ή ποιες ηλικιακές ομάδες δείχνουν ότι διαφοροποιούνται από τις υπόλοιπες.

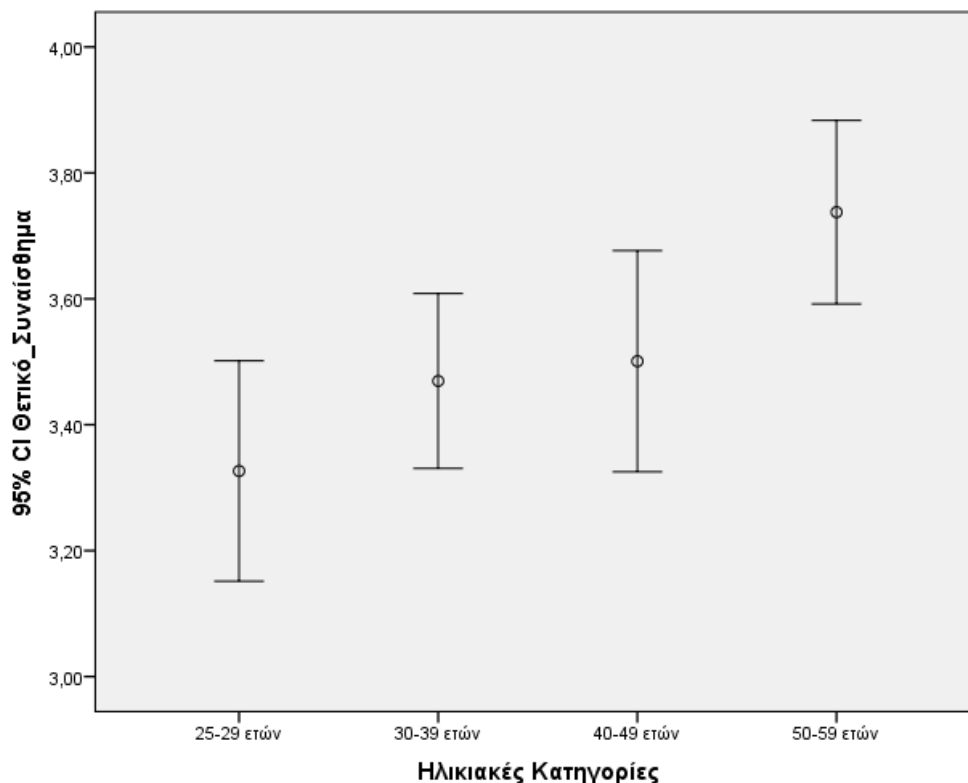
Διάγραμμα 3.1: Θηκόγραμμα για την «Ικανοποίηση από τη Ζωή» που ανέφεραν οι τέσσερις ηλικιακές ομάδες



Όσον αφορά λοιπόν στην «Ικανοποίηση από τη Ζωή» (Διάγραμμα 3.1), με μια πρώτη ματιά βλέπουμε ότι η πρώτη ηλικιακή ομάδα διαφοροποιείται κάπως από τις υπόλοιπες (μικρότερα επίπεδα ικανοποίησης σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία), οι οποίες μεταξύ τους δε φαίνονται να έχουν σημαντικές διαφορές.

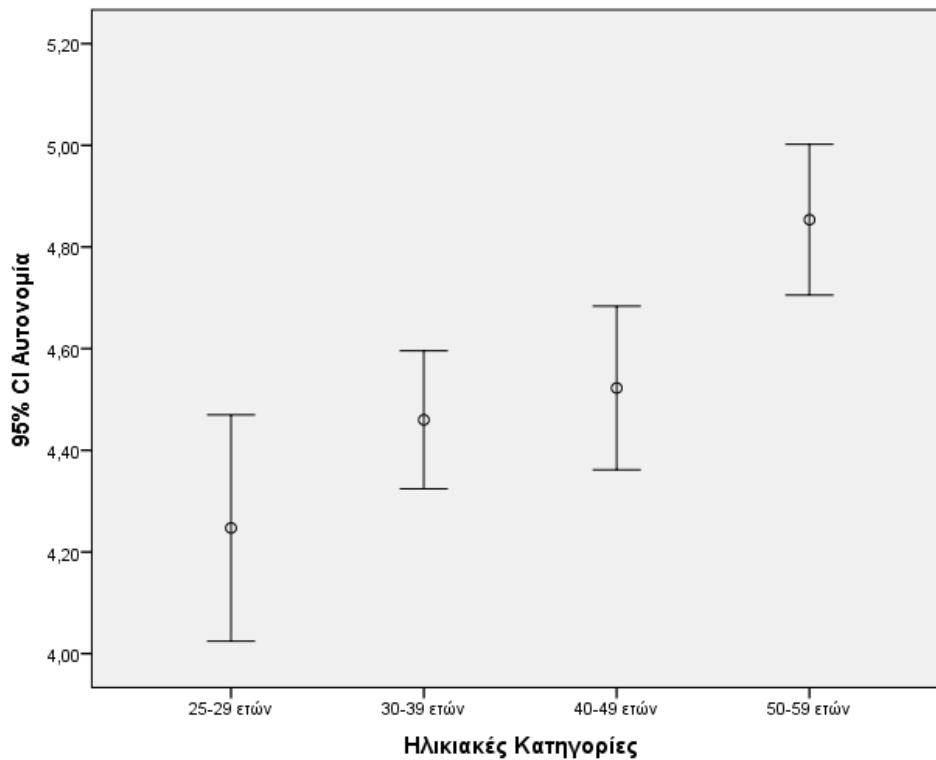
Σε σχέση τώρα με το «Θετικό Συναίσθημα» (Διάγραμμα 3.2), ο μέσος όρος που διαπιστώνεται ότι ξεφεύγει σημαντικά συγκριτικά με τους υπόλοιπους είναι εκείνος της μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας (50-59 ετών), ο οποίος έχει και την υψηλότερη τιμή. Επιπλέον, αξιοπρόσεχτο είναι ότι με ή χωρίς τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα (η οποία, όπως ήδη αναφέρθηκε, είναι μια ομάδα που λόγω των δυσκολιών που αντιμετωπίζει δεν αναμενόταν να αναφέρει υψηλά επίπεδα ευημερίας) τα επίπεδα του «Θετικού Συναισθήματος» δείχνουν να έχουν ανοδική τάση με το πέρασμα της ηλικίας. Η ομάδα πάντως των 25-29 ετών ανέφερε και πάλι τα χαμηλότερα επίπεδα «Θετικού Συναισθήματος».

Διάγραμμα 3.2: Διάγραμμα σφαλμάτων για το «Θετικό Συναίσθημα» που ανέφεραν οι τέσσερις ηλικιακές ομάδες

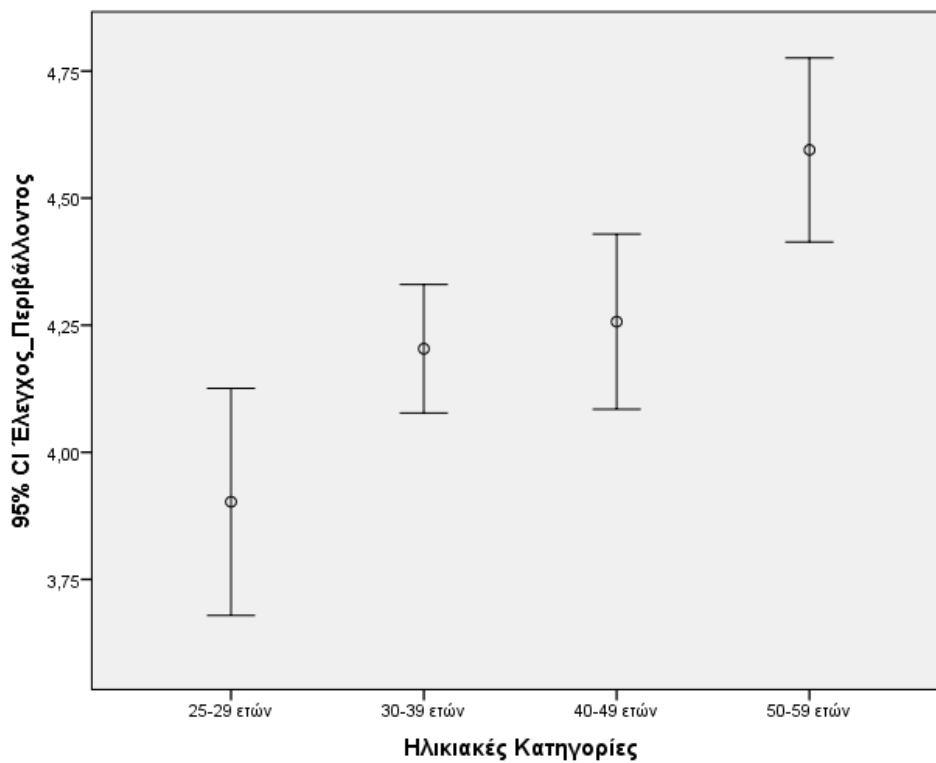


Η ίδια ανοδική πορεία επίσης παρατηρείται τόσο στον τομέα της «Αυτονομίας» (Διάγραμμα 3.3), όσο και στον «Έλεγχο του Περιβάλλοντος» (Διάγραμμα 3.4). Βλέπουμε συγκεκριμένα ότι και πάλι η μικρότερη ομάδα αναφέρει τη λιγότερη ευημερία, η μεγαλύτερη την περισσότερη, ενώ τα ίδια περίπου (μεσαία) επίπεδα του ευ ζην αναφέρουν οι δύο ενδιάμεσες ομάδες

Διάγραμμα 3.3: Διάγραμμα σφαλμάτων για την «Αυτονομία» που ανέφεραν οι τέσσερις ηλικιακές ομάδες



Διάγραμμα 3.4: Διάγραμμα σφαλμάτων για τον «Έλεγχο του Περιβάλλοντος» που ανέφεραν οι τέσσερις ηλικιακές ομάδες



Στη συνέχεια (Πίνακας 3.13, Πίνακας 3.14), εφαρμόστηκαν παραμετρικά και με παραμετρικά τεστ για πολλαπλές συγκρίσεις, έτσι ώστε να εντοπιστεί με ακρίβεια μεταξύ ποιων ηλικιακών ομάδων υπήρξαν οι στατιστικά σημαντικές διαφορές, σε σχέση πάντα με την «Ικανοποίηση από τη Ζωή», το «Θετικό Συναίσθημα», την «Αυτονομία» και τον «Έλεγχο του Περιβάλλοντος».

Καταρχάς, όσον αφορά στην «Ικανοποίηση από τη Ζωή» (Πίνακας 3.13), βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της πρώτης ηλικιακής ομάδας με όλες τις υπόλοιπες (οι μικρότεροι σε ηλικία ανέφεραν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας σε σύγκριση με τις υπόλοιπες ομάδες). Μεταξύ όμως των υπόλοιπων κατηγοριών, δεν εντοπίστηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά.

Πίνακας 3.13: Διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων ως προς την «Ικανοποίηση από τη Ζωή»

	Ηλικιακή ομάδα	Ηλικιακή ομάδα	Διαφορά Μέσων Όρων
Ικανοποίηση από τη Ζωή ^a	25-29 ετών	30-39 ετών	-0,53*
		40-49 ετών	-0,61*
		50-59 ετών	-0,76*
	30-39 ετών	25-29 ετών	0,53*
		40-49 ετών	-0,09
		50-59 ετών	-0,23
	40-49 ετών	25-29 ετών	0,61*
		30-39 ετών	0,09
		50-59 ετών	-0,14
	50-59 ετών	25-29 ετών	0,76*
		30-39 ετών	0,23
		40-49 ετών	0,14

a 7βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 7.

1. * για $0,0016 < p \leq 0,0083$

2. Για την ανίχνευση της σημαντικότητας των διαφορών χρησιμοποιήθηκε το Kruskal Wallis test.

Όσον αφορά στις υπόλοιπες παραμέτρους ευημερίας («Θετικό Συναίσθημα», «Αυτονομία», «Έλεγχος Περιβάλλοντος»), χρησιμοποιήθηκε η διαδικασία Bonferroni (Πίνακας 3.14). Στον τομέα του «Θετικού Συναίσθηματος» εμφανίστηκαν διαφορές μόνο μεταξύ της μικρότερης και της μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας. Επιπλέον, οι δάσκαλοι των 50-59 ετών ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα «Αυτονομίας» σε σχέση, όχι μόνο με την ομάδα των 25-29 ετών, αλλά και με εκείνη των 30-39. Τέλος, οι νεότεροι εκπαιδευτικοί ανέφεραν στατιστικώς σημαντικά λιγότερο «Έλεγχο του Περιβάλλο-

Πίνακας 3.14: Διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων ως προς το «Θετικό Συναίσθημα», την «Αυτονομία» και τον «Έλεγχο του Περιβάλλοντος»

	Ηλικιακή ομάδα	Ηλικιακή ομάδα	Διαφορά Μέσων Όρων
Θετικό Συναίσθημα ^a	25-29 ετών	30-39 ετών	-0,14
		40-49 ετών	-0,17
		50-59 ετών	-0,41**
	30-39 ετών	25-29 ετών	0,14
		40-49 ετών	-0,03
		50-59 ετών	-0,27
	40-49 ετών	25-29 ετών	0,17
		30-39 ετών	0,03
		50-59 ετών	-0,24
	50-59 ετών	25-29 ετών	0,41**
		30-39 ετών	0,27
		40-49 ετών	0,24
Αυτονομία ^b	25-29 ετών	30-39 ετών	-0,21
		40-49 ετών	-0,28
		50-59 ετών	-0,61**
	30-39 ετών	25-29 ετών	0,21
		40-49 ετών	-0,06
		50-59 ετών	-0,39**
	40-49 ετών	25-29 ετών	0,28
		30-39 ετών	0,06
		50-59 ετών	-0,33
	50-59 ετών	25-29 ετών	0,61**
		30-39 ετών	0,39**
		40-49 ετών	0,33
Έλεγχος Περιβάλλοντος ^b	25-29 ετών	30-39 ετών	-0,30
		40-49 ετών	-0,35*
		50-59 ετών	-0,69**
	30-39 ετών	25-29 ετών	0,30
		40-49 ετών	-0,05
		50-59 ετών	-0,39*
	40-49 ετών	25-29 ετών	0,35*
		30-39 ετών	0,05
		50-59 ετών	-0,34
	50-59 ετών	25-29 ετών	0,69**
		30-39 ετών	0,39*
		40-49 ετών	0,34

a 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 5.

b 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.

1. * για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$

2. Για την ανίχνευση της σημαντικότητας των διαφορών χρησιμοποιήθηκε η διαδικασία Bonferroni.

ντος» από τις δύο μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες, ενώ σημαντικά λιγότερα επίπεδα ανέφερε και η ομάδα των 30-39 ετών σε σχέση με εκείνη των 50-59. Συμπερασματικά, και μιλώντας για το σύνολο των ομάδων σχετικά με τις συγκεκριμένες παραμέτρους ευημερίας, η ομάδα 50-59 ετών αναφέρει στατιστικώς

σημαντικά μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας σε σχέση με την ομάδα των 25-29 («Θετικό Συναίσθημα», «Αυτονομία», «Έλεγχος Περιβάλλοντος») και εκείνη των 30-39 ετών («Αυτονομία», «Έλεγχος Περιβάλλοντος»).

3.5.3 Ευημερία και Οικογενειακή Κατάσταση

Στο ερωτηματολόγιο, το δείγμα κλήθηκε να επιλέξει μια από τις εξής δηλώσεις: 0 (Έγγαμος), 1 (Διαζευγμένος), 2 (Χήρος), 3 (Σε σταθερή σχέση), 4 (Τίποτα από τα παραπάνω). Εφαρμόστηκαν παραμετρικά (Πίνακας 3.15) και μη παραμετρικά τεστ (Πίνακας 3.16) για να συγκριθούν οι παντρεμένοι (Κατηγορία 0) και οι μη παντρεμένοι δάσκαλοι (Κατηγορίες 1, 2, 3 και 4) ως προς τις διάφορες παραμέτρους ευημερίας.

Πίνακας 3.15: Σύγκριση παντρεμένων και μη παντρεμένων δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (κανονικές κατανομές)

	Σύνολο δασκάλων (N=228)	Παντρεμένοι (N=124)	Μη παντρεμένοι (N=104)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^c
	M. O. (T. A.)	M. O. (T. A.)	M. O. (T. A.)	
Θετικό Συναίσθημα ^a	3,50 (0,62)	3,54 (0,58)	3,44 (0,66)	0,207
Θετικές Σχέσεις ^b	4,57 (0,74)	4,62 (0,67)	4,51 (0,81)	0,270
Αυτονομία ^b	4,50 (0,65)	4,49 (0,55)	4,52 (0,75)	0,785
Έλεγχος Περιβάλλοντος ^b	4,22 (0,68)	4,32 (0,59)	4,11 (0,75)	0,022*
Προσωπική Ανάπτυξη ^b	4,42 (0,60)	4,39 (0,53)	4,46 (0,66)	0,333
Σκοποί Ζωής ^b	4,38 (0,57)	4,31 (0,49)	4,46 (0,64)	0,042*
a 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 5.				
b 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.				
c t-test για ανεξάρτητα δείγματα				
1. * για 0,01 < p ≤ 0,05, ** για p ≤ 0,01				

Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στον τομέα της «Ικανοποίησης από τη Ζωή» και του «Ελέγχου του Περιβάλλοντος», με τους παντρεμένους δασκάλους να υπερέχουν έναντι των υπολοίπων. Οι μη παντρεμένοι δάσκαλοι υπερετερούσαν στατιστικώς σημαντικά σε σχέση με τους παντρεμένους μόνον στον τομέα των Σκοπών Ζωής.

Πίνακας 3.16: Σύγκριση παντρεμένων και μη παντρεμένων δασκάλων ως προς τις παραμέτρους ευημερίας (μη κανονικές κατανομές)

	Σύνολο δασκάλων (N=228)	Παντρεμένοι (N=124)	Μη παντρεμένοι (N=104)	Σημαντικότητα Διαφοράς P ^d
Ικανοποίηση από τη Ζωή ^a	5,00	5,40	4,80	0,000**
Αρνητικό Συναίσθημα ^b	2,00	2,00	1,90	0,248
Αυτοαποδοχή ^c	4,56	4,56	4,44	0,239
a 7βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 7.		d Mann Whitney test		
b 5βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 5.		1. * για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$		
c 6βαθμη κλίμακα Likert, με τιμές από 1 μέχρι 6.		2. Στον πίνακα περιέχονται οι διάμεσοι των κατανομών.		

3.6 Συσχέτιση ευημερίας με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη και τη σοβαρότητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής

Οι συντελεστές Spearman's r στις συσχετίσεις (Πίνακας 3.17) μεταξύ της ευημερίας και της «Λειτουργικής Στήριξης» έδειξε στατιστικώς πολύ σημαντικά αποτελέσματα για όλες τις διαστάσεις του ευ ζην (μάλιστα, όλες οι συσχετίσεις ήταν σημαντικές στο επίπεδο του 0,01). Κάποιες από αυτές τις παραμέτρους («Θετικές Σχέσεις με τους άλλους», «Προσωπική Ανάπτυξη» και «Αυτοαποδοχή») σχετίζονταν το ίδιο σημαντικά και με τη «Δομική Στήριξη», υπήρξαν όμως και συνιστώσες του ευ ζην («Θετικό Συναίσθημα», «Αρνητικό Συναίσθημα», «Αυτονομία», «Έλεγχος Περιβάλλοντος») που δε σχετίζονταν καθόλου με τη δομική πλευρά της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης. Ακόμη, η πλειοψηφία των παραγόντων ευημερίας («Ικανοποίηση από τη Ζωή», «Θετικές Σχέσεις με τους άλλους», «Έλεγχος Περιβάλλοντος», «Προσωπική Ανάπτυξη» και «Αυτοαποδοχή») σχετίζονταν αρνητικά και σημαντικά με τη βαρύτητα των Στρεσογόνων Γεγονότων Ζωής που οι δάσκαλοι είχαν βιώσει τους τελευταίους δώδεκα μήνες. Παράμετροι του ευ ζην που σχετίζονταν τόσο με τη «Δομική» και «Λειτουργική Αντιλαμβανόμενη Κοινωνική Στήριξη», όσο και με τη σοβαρότητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής ήταν η «Ικανοποίηση από τη Ζωή», οι «Θετικές Σχέσεις με τους άλλους», η «Προσωπική Ανάπτυξη» και η «Αυτοαποδοχή».

Πίνακας 3.17: Διαστάσεις ευημερίας: συσχετίσεις με παραμέτρους αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης και τη συνολική βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής

	Δομική Στήριξη	Λειτουργική Στήριξη	Σύνολο βαθμών από Στρεσογόνα Γεγονότα Ζωής
Ικανοποίηση από τη ζωή	0,133*	0,272**	-0,406**
Θετικό Συναίσθημα	0,015	0,274**	-0,110
Αρνητικό Συναίσθημα	-0,048	-0,320**	0,385**
Θετικές Σχέσεις	0,337**	0,469**	-0,255**
Αυτονομία	0,022	0,245**	-0,034
Έλεγχος Περιβάλλοντος	0,010	0,257**	-0,356**
Προσωπική Ανάπτυξη	0,231**	0,333**	-0,145*
Σκοποί Ζωής	0,157*	0,379**	-0,067
Αυτοαποδοχή	0,172**	0,391**	-0,280**
1. Στον πίνακα περιέχονται οι συντελεστές συσχέτισης Spearman's r.			
2. * για $0,01 < p \leq 0,05$, ** για $p \leq 0,01$			

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα μελέτη συμφωνεί σε μεγάλο βαθμό με την προηγούμενη βιβλιογραφία, ειδικά στον τρόπο συσχέτισης της ευημερίας των εκπαιδευτικών γενικά με δημογραφικούς παράγοντες. Παράλληλα όμως προσφέρει και εντελώς πρωτότυπα ευρήματα σχετικά με το ευ ζην των εκπαιδευτικών. Το πώς διαφοροποιούνται μόνιμοι και αναπληρωτές δάσκαλοι σχετικά με τα επίπεδα ευημερίας που απολαμβάνουν στη ζωή τους, τα στρεσογόνα γεγονότα που βιώνουν και την κοινωνική στήριξη που αντιλαμβάνονται ότι δέχονται δεν είχε απασχολήσει καμιά έρευνα μέχρι τώρα. Η συγκεκριμένη μελέτη έρχεται να «ρίξει φως» στη ζωή των Ελλήνων δασκάλων γενικά και όχι αποκλειστικά μέσα στο χώρο του σχολείου.

4.1 Η ευημερία των Ελλήνων δασκάλων: σχέση με δημογραφικούς παράγοντες, κοινωνική στήριξη και στρεσογόνα γεγονότα ζωής

Σε γενικές γραμμές οι άντρες δάσκαλοι στην Ελλάδα δε διαφοροποιούνται σημαντικά από τις γυναίκες όσον αφορά στην ευημερία τους· στατιστικά σημαντική διαφορά εντοπίστηκε μόνο σε μία από τις εννιά παραμέτρους ευημερίας. Πράγματι, οι δασκάλες ανέφεραν ότι είχαν θετικότερες κοινωνικές σχέσεις στη ζωή τους σε σύγκριση με τους άντρες συναδέλφους τους, εύρημα που συμφωνεί με την προηγούμενη βιβλιογραφία (Ryff et al., 1993· Ryff et al., 1994· Ryff & Keyes, 1995). Επιπλέον, τα δύο φύλα ήταν το ίδιο ικανοποιημένα από τη ζωή τους και απολάμβαναν τα ίδια επίπεδα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, πορίσματα που επίσης συμπίπτουν με παλιότερες έρευνες (Kong et al., 2014· Della Giusta et al., 2011· Goodstein et al., 1982· Roothman et al., 2003, Wood et al., 1989· Perez, 2012). Τέλος, άντρες και γυναίκες δε διαφοροποιούνταν σχετικά με την ανάπτυξη που αισθάνονταν ότι είχαν ως άτομα, παρά τα ευρήματα των Ryff et al. (1993) και Ryff et al. (1994), που έδιναν ένα προβάδισμα στις γυναίκες.

Για το σύνολο των δασκάλων, η αυτονομία από το περιβάλλον τους, ο έλεγχος που ασκούν σε αυτό και η βίωση θετικών συναισθημάτων παρουσιάζουν αυξητικές τάσεις όσο περνάει ηλικία τους. Ερευνητές όπως οι Mroczek & Kolarz (1998) και οι Ryff & Keyes (1995) είχαν καταλήξει στα ίδια συμπεράσματα για τις τρεις αυτές συνιστώσες του ευ ζην, αν και οι δικές τους μελέτες δεν αφορούσαν δασκάλους, αλλά γενικά πολίτες των Η.Π.Α. ανεξαρτήτως επαγγέλματος. Στην περίπτωση της ικανοποίησης από τη ζωή διαπιστώθηκε η ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς της μικρότερης ηλικιακής ομάδας με όλες τις υπόλοιπες, με τους νεότερους δασκάλους να δηλώνουν

ότι είναι λιγότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Τούτο το εύρημα μοιάζει παράδοξο λαμβάνοντας υπόψη προηγούμενες μελέτες (Diener & Suh, 1998· Hamarat et al., 2002), οι οποίες συνηγορούσαν υπέρ της σταθερότητας των επιπέδων ικανοποίησης από τη ζωή καθόλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Δεν πρέπει να παραβλέψουμε όμως το γεγονός ότι η συντριπτική πλειοψηφία των αναπληρωτών δασκάλων ανήκε σε αυτήν την μικρότερη ηλικιακή κατηγορία. Όπως διαπιστώθηκε όμως και παραπάνω, οι αναπληρωτές δάσκαλοι ανέφεραν λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή, αλλά και βίωναν γεγονότα που μπορούσαν να προκαλέσουν περισσότερο στρες συγκριτικά με εκείνα που βίωναν οι μόνιμοι συνάδελφοί τους. Όσον αφορά στις υπόλοιπες παραμέτρους ευημερίας, αυτές δε βρέθηκε να σχετίζονται με την ηλικία.

Με γνώμονα την οικογενειακή κατάσταση των δασκάλων, εντοπίστηκαν διαφορές σε ορισμένες μόνο παραμέτρους του ευ ζην. Παλιότερες μελέτες υποδεικνύουν τους παντρεμένους ως την ευνοημένη ομάδα σχετικά με εκείνη των ανύπαντρων. Οι πρώτοι δηλώνουν περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους (Lelkes, 2008· Oswald, 1997· Diener et al., 2000· Helliwell, 2003· Peiro, 2006), μεγαλύτερα επίπεδα αυτοαποδοχής και θετικών σχέσεων, όπως και μια καλύτερη αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή (σκοποί ζωής) (Hsu, 2014). Επίσης, οι έγγαμοι είχαν αποδειχθεί παλιότερα ευνοημένοι και στον τομέα των συναισθημάτων (Diener et al., 2000). Κι όμως, στη συγκεκριμένη έρευνα δε φαίνεται να υπερτερούν έναντι των ανύπαντρων με τόση διαφορά. Μόνο σε δύο συνιστώσες βρέθηκε να απολαμβάνουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας (ικανοποίηση από τη ζωή, έλεγχος του περιβάλλοντος), ενώ αξιοσημείωτο είναι και ότι στον τομέα των σκοπών στη ζωή το προβάδισμα το «κέρδισαν» οι μη παντρεμένοι. Στο μέλλον σίγουρα χρειάζεται να διεξαχθούν περισσότερες έρευνες σε σχέση με τις συγκεκριμένες μεταβλητές, καθώς τα μέχρι τώρα ευρήματα είναι περιορισμένα.

Εκτός από τη συσχέτιση της ευημερίας με δημογραφικές μεταβλητές, εξετάστηκε το είδος της σχέσης της πρώτης και με άλλους παράγοντες. Βρέθηκε λοιπόν ότι όσο αυξανόταν η σοβαρότητα των στρεσογόνων γεγονότων που οι δάσκαλοι βίωναν, τόσο μειώνονταν τα επίπεδα ευημερίας στις πιο πολλές συνιστώσες αυτής (ικανοποίηση από τη ζωή, θετικές σχέσεις, έλεγχος περιβάλλοντος, προσωπική ανάπτυξη, αυτοαποδοχή). Είναι αλήθεια ότι προηγούμενες μελέτες έχουν συσχετίσει αρνητικά τη βίωση μεμονωμένων τέτοιων γεγονότων με παραμέτρους του ευ ζην, όπως είναι η ικανοποίηση από τη ζωή (Urmane & Sebre, 2010· Lucas et al., 2004) και το θετικό

συναίσθημα (Suh et al., 1996). Επιπλέον, άλλες μελέτες (Taylor et al., 1997· Flatau et al., 2000) συσχετίζουν αρνητικά τέτοιου είδους στρεσογόνα γεγονότα με την καλή ψυχολογική λειτουργία, με τον όρο όμως αυτόν αναφέρονταν σε έννοιες όπως είναι η κατάθλιψη και το στρες. Η παρούσα έρευνα προσφέρει νέα ευρήματα που αφορούν στη συσχέτιση της συνολικής βαρύτητας των βιωμένων στρεσογόνων γεγονότων με τις έξι διαστάσεις της ψυχολογικής ευημερίας της Ryff (1989b).

Τέλος, και όσον αφορά στην αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη που δέχονταν οι δάσκαλοι, αυτή βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με την ευημερία τους. Μάλιστα, όσο περισσότερο ήταν ικανοποιημένοι οι εκπαιδευτικοί με τη στήριξη της οποίας γίνονταν αποδέκτες, τόσο αυξάνονταν τα επίπεδα ευημερίας που απολάμβαναν σε όλες τις συνιστώσες του ευ ζην. Επίσης, όσο αυξανόταν ο αριθμός των ατόμων που πρόσφεραν στήριξη στους δασκάλους, τόσο αυξανόταν και η ευημερία αυτών, σε ορισμένες όμως από τις υπό μελέτη παραμέτρους (ικανοποίηση από τη ζωή, θετικές σχέσεις με τους άλλους, προσωπική ανάπτυξη, σκοποί ζωής, αυτοαποδοχή). Τούτο «συμβαδίζει» με προηγούμενα ευρήματα, τα οποία οδηγούσαν στο συμπέρασμα ότι, για την ανθρώπινη ευημερία, οι λειτουργικές πλευρές της κοινωνικής στήριξης αποτελούσαν καλύτερο προβλεπτικό παράγοντα από ότι οι δομικές (Nezlek, όπ. αναφ. στο Kafetsios, 2006).

4.2 Ευημερία, κοινωνική στήριξη και στρεσογόνα γεγονότα ζωής σε μόνιμους και αναπληρωτές δασκάλους

Η δήλωση ενός μεγάλου μέρους των αναπληρωτών εκπαιδευτικών ότι έχουν απολυθεί και ότι έχουν αλλάξει τόπο κατοικίας, συνθήκες ζωής και εργασίας αποτυπώνει την πραγματικότητα που καλούνται να αντιμετωπίσουν πολλοί από τους αναπληρωτές εκπαιδευτικούς, από τη στιγμή που θα απολυθούν και θα επαναπροσληφθούν. Τούτο συμβαίνει λόγω του ότι οι αναπληρωτές δάσκαλοι εργάζονται με σύμβαση ορισμένου χρόνου, μέχρι τη λήξη του σχολικού έτους. Επίσης, το ότι οι μισοί περίπου αναπληρωτές δήλωσαν ότι άλλαξαν τόπο κατοικίας και συνθήκες ζωής δεν αποτελεί έκπληξη, αφού πάνω από τους μισούς αναπληρωτές δασκάλους δεν εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας (τουλάχιστον στους νομούς της Μεσσηνίας και της Αιτωλοακαρνανίας όπου πραγματοποιήθηκε η έρευνα). Μια ακόμη σημαντική παρατήρηση είναι ότι ένα στατιστικά σημαντικό ποσοστό των αναπληρωτών (έναντι των μόνιμων εκπαιδευτικών) είχαν δουλέψει κι εκτός σχολείου σε κάποια άλλη θέση εργασίας, για κάποιο χρονικό διάστημα μέσα στους τελευταίους

δώδεκα μήνες. Τούτο δείχνει την ανάγκη μιας σημαντικής μερίδας αναπληρωτών δασκάλων να εργαστούν σε κάποια άλλη θέση, μέχρι να προσληφθούν ως δάσκαλοι σε ένα από τα δημοτικά σχολεία της χώρας. Και, φυσικά, η επιθυμία για εργασία μπορεί για ορισμένους να έχει να κάνει μόνο με την ανάγκη τους για αποδοχή από το κοινωνικό σύνολο ή για λόγους αυτοαποδοχής και αυτοεκπλήρωσης. Για ορισμένους άλλους όμως η δουλειά είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και με την ικανοποίηση βασικών βιοποριστικών αναγκών.

Η τεράστια διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων προέκυψε αναφορικά με τα στρεσογόνα γεγονότα που συνολικά βίωναν. Οι αναπληρωτές δάσκαλοι λοιπόν είχαν βιώσει γεγονότα των οποίων η συνολική βαρύτητα σχετικά με το στρες που μπορούσαν να προκαλέσουν ήταν πολύ μεγαλύτερη σε σχέση με τη σημαντικότητα αυτών που είχαν βιώσει οι μόνιμοι εκπαιδευτικοί. Σύμφωνα μάλιστα με τα συγκεκριμένα αποτελέσματα αλλά και με προηγούμενη βιβλιογραφία (Holmes & Rahe, 1967· Pastorino & Doyle-Portillo, 2009), οι περισσότεροι από τους μόνιμους δασκάλους βρέθηκε να διατρέχουν έναν μικρό κίνδυνο εμφάνισης κάποιας ασθένειας, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό των αναπληρωτών έναν μέτριο κίνδυνο. Όλα αυτά δείχνουν να συμφωνούν με προγενέστερες έρευνες, στις οποίες άτομα των οποίων η θέση στον επαγγελματικό χώρο όπου δούλευαν ήταν προσωρινή ανέφεραν λιγότερο καλή ψυχολογική (Kompier et al., 2009· Martens et al., 1999) και σωματική υγεία (Klein-Hesselink & Van Vuuren, 1999), καθώς και συμπτώματα όπως αισθήματα κόπωσης, πόνους στην πλάτη και διάφορους μυϊκούς πόνους (Benavides, Benach, Diex-Roux & Roman, 2000).

Εκτός όμως από τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής που οι μόνιμοι βιώνουν, οι τελευταίοι αποδεικνύεται ότι είναι ευνοημένοι, σε σύγκριση πάντα με τους αναπληρωτές δασκάλους, και σε σχέση με την ευημερία που απολαμβάνουν. Ανάλογα με την παράμετρο που εξεταζόταν, οι μόνιμοι ανέφεραν είτε μεγαλύτερα είτε ίσα επίπεδα ευημερίας σε σύγκριση με τους αναπληρωτές δασκάλους. Ειδικότερα, οι τελευταίοι ήταν λιγότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους από ότι οι μόνιμοι συνάδελφοί τους. Τούτο το προβάδισμα των μόνιμων επαγγελματιών έναντι των συμβασιούχων ορισμένου χρόνου έχουν επιβεβαιώσει και οι Scherer (2009) και Van Der Zanden (2014).

Τα τεστ που εφαρμόστηκαν για να εντοπιστούν οι διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων εκπαιδευτικών όσον αφορά στην ευημερία τους δεν έδειξαν να διαφοροποιούνται οι δύο ομάδες ως προς τα επίπεδα θετικού και αρνητικού

συναισθήματος που απολάμβαναν. Δεν ισχύει βέβαια το ίδιο και με το ψυχολογικό ευ ζην. Έχει ήδη τονιστεί ότι εργαζόμενοι σε προσωρινές θέσεις εργασίας αναφέρουν λιγότερο καλή ψυχολογική λειτουργία, εννοώντας με την έννοια αυτή λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης (Kompier et al., 2009), όπως και ψυχολογική αυτονομία και συναισθηματική σταθερότητα (Martens et al., 1999). Καμιά όμως έρευνα δεν έχει εξετάσει διαφορές ανάμεσα σε μόνιμους και προσωρινούς εργαζόμενους σε σχέση με τους έξι παράγοντες της ψυχολογικής ευημερίας της Ryff (1989b). Στην έρευνά μας η αλήθεια είναι ότι σε μόνο έναν από τους παράγοντες αυτούς βρέθηκε να διαφοροποιούνται στατιστικώς σημαντικά οι δυο ομάδες εκπαιδευτικών. Πράγματι, και σύμφωνα με τις απαντήσεις του δείγματος, οι μόνιμοι δάσκαλοι ένιωθαν ότι είχαν την ικανότητα να χειρίζονται πιο κατάλληλα το περιβάλλον τους (έλεγχος του περιβάλλοντος), ενώ οι αναπληρωτές δάσκαλοι σημείωσαν στατιστικώς σημαντικά χαμηλότερες βαθμολογίες στις απαντήσεις που σχετίζονταν με τη συγκεκριμένη μεταβλητή. Παρόλα αυτά, με μια πιο προσεκτική ματιά διαπιστώνουμε ότι και σε άλλους τομείς της ψυχολογικής ευημερίας (θετικές σχέσεις με τους άλλους, αυτονομία, αυτοαποδοχή) οι μέσοι όροι που αντιπροσώπευαν τους μόνιμους δασκάλους ήταν μεγαλύτεροι από εκείνους των αναπληρωτών. Οι διαφορές όμως αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Εξετάζοντας πάντως τους παράγοντες της ευημερίας «εφ’ όλης της ύλης», μαζί με τη βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων ζωής, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε το γεγονός ότι όπου υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, η ευνοημένη ομάδα ήταν πάντα εκείνη των μόνιμων εκπαιδευτικών.

Τέτοιου είδους διαφορές δεν παρατηρήθηκαν όμως και στο «κομμάτι» της κοινωνικής στήριξης. Είναι αλήθεια ότι από την έρευνα αναμενόταν να βρεθεί στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων, τόσο σε σχέση με τον αριθμό των ατόμων που ένιωθαν ότι τους πρόσφεραν κοινωνική στήριξη, όσο και με την ικανοποίησή τους από τη στήριξη αυτή. Η διαφορά μάλιστα πιστεύαμε ότι θα ήταν υπέρ των μόνιμων εκπαιδευτικών. Η προσδοκία αυτή υπήρχε καθώς πολλοί από τους αναπληρωτές δασκάλους διορίζονται μακριά από τον τόπο μόνιμης κατοικίας, απομακρύνονται επομένως από συγγενείς και φίλους, και οι απώλειες τέτοιων κοινωνικών δεσμών έχει ήδη αναφερθεί ότι συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής στήριξης (Schoenbaum, 2012). Αναμένεται λοιπόν ότι ένα τέτοιο άτομο, που απομακρύνεται από παλιά κοινωνικά δίκτυα και εισέρχεται σε νέα, θα αναφέρει λιγότερα πρόσωπα πάνω στα οποία μπορεί να βασιστεί, όπως και

λιγότερη ικανοποίηση από τη στήριξη των καινούριων φίλων ή των παλιών, που πλέον βρίσκονται μακριά.

Παρόλα αυτά τέτοιες διαφορές δε βρέθηκαν. Το σίγουρο είναι ότι η έρευνα δεν περιόριζε τους ερωτώμενους να αναφέρουν την κοινωνική στήριξη που δέχονταν από άτομα μόνο του κοντινού (γεωγραφικά) περιβάλλοντος. Ένας άνθρωπος μπορεί να βιώσει κοινωνική στήριξη και μακρόθεν, μέσω κάποιου τηλεπικοινωνιακού μέσου. Δεν πρέπει επίσης να ξεχνούμε ότι από την ομάδα των αναπληρωτών, κάποιοι υπηρετούσαν στο νομό μόνιμης κατοικίας και έτσι δεν απομακρύνθηκαν από τα κοινωνικά δίκτυα των οποίων αποτελούν μέρος, ενώ κάποιοι άλλοι μπορεί να υπηρετούσαν μεν μακριά από το μόνιμο σπίτι τους, αλλά να μην ήταν η πρώτη χρονιά που δούλευαν στον συγκεκριμένο «ξένο» νομό. Οι τελευταίοι επομένως θα μπορούσε κάλλιστα να είχαν προλάβει να αναπτύξουν κι εκεί ικανοποιητικούς κοινωνικούς δεσμούς. Γι' αυτό και σε άλλο ερώτημα (4^ο ερευνητικό ερώτημα) εξετάσαμε το πώς διαφοροποιείται η κοινωνική στήριξη εντός της ομάδας των αναπληρωτών δασκάλων.

4.3 Ευημερία, κοινωνική στήριξη και στρεσογόνα γεγονότα ζωής σε δύο ομάδες αναπληρωτών δασκάλων

Όπως ήταν αναμενόμενο, το στρεσογόνο γεγονός το οποίο είχαν βιώσει και οι δύο υπό μελέτη ομάδες αναπληρωτών (αναπληρωτές που υπηρετούσαν στο νομό μόνιμης κατοικίας και αναπληρωτές που δεν υπηρετούσαν στο νομό μόνιμης κατοικίας), και μάλιστα η συντριπτική πλειοψηφία αυτών, ήταν η απόλυση. Το πώς διαφοροποιείται ο τρόπος ζωής των δύο ομάδων φαίνεται από τα υψηλά ποσοστά των δευτέρων που δήλωσαν ότι είχαν αλλάξει τόπο κατοικίας και συνθήκες ζωής σε σύγκριση με τους πρώτους. Επιπλέον, γεγονός είναι ότι κανένας από τους αναπληρωτές που δεν εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας δεν είχε παντρευτεί, όχι μόνο τους τελευταίους δώδεκα μήνες, αλλά δεν ήταν παντρεμένοι γενικά (σε σύγκριση με ένα ικανοποιητικό ποσοστό των υπόλοιπων αναπληρωτών που δήλωσαν ότι ήταν έγγαμοι). Ετούτη η διαπίστωση είναι ενδεικτική της αδυναμίας της ομάδας των αναπληρωτών που δεν εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας να προχωρήσουν σε ένα τόσο σημαντικό βήμα. Οι συχνές τους μετακινήσεις ίσως να είναι ένας από τους λόγους που δε βρέθηκε πρόσφορο έδαφος ώστε να φτιάξουν τη δική τους οικογένεια. Όσον αφορά στο πόσο στρεσογόνα είναι τα γεγονότα που αντιμετωπίζουν οι δυο ομάδες αναπληρωτών (αθροιστικά), μια σύγκριση μέσων όρων αποκάλυψε ότι οι

αναπληρωτές που δεν εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας, συνολικά βιώνουν περισσότερο επιβαρυντικά στρεσογόνα γεγονότα ζωής.

Ένας από τους στόχους της παρούσας μελέτης ήταν να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές στην ευημερία των εκπαιδευτικών εντός της ομάδας των αναπληρωτών δασκάλων, με κριτήριο το αν υπηρέτησαν ή όχι στο νομό μόνιμης κατοικίας κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους που πραγματοποιήθηκε η έρευνα. Παλαιότερες έρευνες έχουν συνδέσει τη γεωγραφική κινητικότητα με λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή (Li et al., 2006) και με λιγότερο καλή σωματική και ψυχολογική υγεία (Lin et al., 2012· Li et al., 2006). Τα ευρήματα της μελέτης λοιπόν έρχονται να επιβεβαιώσουν τα προγενέστερα, καθώς βρέθηκε ότι οι αναπληρωτές που υπηρετούσαν στον νομό μόνιμης κατοικίας ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους, σε σχέση πάντα με τους υπόλοιπους αναπληρωτές. Επιπλέον, στατιστικά σημαντικές διαφορές αποκαλύφθηκαν και σε ορισμένους τομείς της ψυχολογικής ευημερίας (έλεγχος του περιβάλλοντος, προσωπική ανάπτυξη), με την ίδια ομάδα να είναι και πάλι η ευνοημένη υποκατηγορία των αναπληρωτών δασκάλων. Επομένως, οι αναπληρωτές που δούλευαν στον τόπο τους σημείωναν υψηλότερες βαθμολογίες σχετικά με το κατά πόσο αισθάνονταν ότι έχουν αναπτυχθεί ως άτομα, όπως και με το πόσο κατάλληλα για τους ίδιους χειρίζονταν το περιβάλλον τους. Τούτη η διαφορά ίσως να σχετίζεται με την αλλαγή περιβάλλοντος που οι αναπληρωτές οι οποίοι δούλευαν σε άλλο τόπο από εκείνο της μόνιμης κατοικίας είχαν βιώσει. Όταν μάλιστα ένα άτομο βιώνει πολλές τέτοιες αλλαγές κατ' εξακολούθηση, απαιτείται από αυτό μια συνεχής προσαρμογή στα νέα δεδομένα, σε νέες συνθήκες και καταστάσεις.

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι παρά το γεγονός ότι τέτοιου είδους μετακινήσεις έχουν συνδεθεί με περισσότερο αποδυναμωμένες ανθρώπινες σχέσεις (Markussen et al., 2013), εδώ εντούτοις και οι δύο ομάδες αναπληρωτών ανέφεραν ότι είχαν το ίδιο καλές θετικές σχέσεις με τον κοινωνικό τους περίγυρο (θετικές σχέσεις με τους άλλους). Διαφορές όμως δεν εντοπίστηκαν ούτε στον τομέα της κοινωνικής στήριξης. Να θυμίσουμε ότι μεταξύ μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων επίσης δε βρέθηκε να υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης που δέχονταν. Στο 4^ο ερευνητικό ερώτημα εξετάσαμε αν υπάρχουν διαφορές εντός της ομάδας των αναπληρωτών δασκάλων, με κριτήριο την υπηρέτηση ή όχι στο νομό μόνιμης κατοικίας, καθώς θεωρήθηκε ότι οι αναπληρωτές που δεν υπηρετούν στο νομό μόνιμης κατοικίας μπορεί να απολαμβάνουν λιγότερη κοινωνική στήριξη από τους υπόλοιπους. Αυτή η προσδοκία

υπήρχε, καθώς η απομάκρυνση από τον κοινωνικό περίγυρο έχει συνδεθεί με μικρότερα επίπεδα κοινωνικής στήριξης (Schoenbaum, 2012). Και πάλι όμως δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες αναπληρωτών δασκάλων, σχετικά με την ποιότητα και την ποσότητα της κοινωνικής στήριξης που απολαμβάνουν. Πρέπει βέβαια εδώ να σημειωθεί ότι το να δουλεύει κάποιος σε έναν τόπο διαφορετικό από αυτόν της μόνιμης κατοικίας, δε σημαίνει και ότι είναι ένα μέρος παντελώς άγνωστο για το συγκεκριμένο άτομο. Ένας αναπληρωτής δάσκαλος μπορεί να είχε εργαστεί και κάποια άλλη χρονιά στον ίδιο αυτό νομό, οπότε υπάρχει η πιθανότητα να έχει ήδη συνδεθεί με κάποια άτομα εκεί και να μην «ξεκινάει από το μηδέν» στον τομέα των κοινωνικών σχέσεων. Στην παρούσα βέβαια έρευνα, η πλειοψηφία των αναπληρωτών που δεν εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας δεν είχε ξαναδουλέψει στον ίδιο νομό. Ούτε αυτό όμως μπορεί να αποκλείσει το ενδεχόμενο ένας τέτοιος αναπληρωτής να έχει ορισμένους γνωστούς, φίλους ή ακόμη και συγγενείς στο «καινούριο» αυτό μέρος. Τέλος, οφείλουμε να τονίσουμε και πάλι ότι η κοινωνική στήριξη μπορεί να προσφερθεί και από μακριά, χωρίς η πηγή της (ο άνθρωπος που την προσφέρει δηλαδή) να χρειάζεται να βρίσκεται κοντά στον αποδέκτη.

Συμπερασματικά, εντοπίζουμε και πάλι στο σύνολο των αναπληρωτών δασκάλων (όπως και μεταξύ μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων στην προηγούμενη υποενότητα), μια ομάδα που φαίνεται περισσότερο ευνοημένη από την άλλη. Οι αναπληρωτές που υπηρετούσαν στο νομό μόνιμης κατοικίας ανέφεραν ίσα ή μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας (ανάλογα με την εξεταζόμενη κάθε φορά συνιστώσα) από τους αναπληρωτές που εργάζονταν σε διαφορετικό νομό από αυτόν της μόνιμης κατοικίας. Τα ίδια αποτελέσματα βρέθηκαν και σε σχέση με τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής: η πρώτη ομάδα αναπληρωτών βίωνε συνολικά λιγότερο επιβαρυντικά στρεσογόνα γεγονότα σε σύγκριση με τη δεύτερη.

Περιορισμοί Έρευνας-Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά κλίμακες αυτοαναφοράς. Ο κάθε δάσκαλος και η κάθε δασκάλα του δείγματος καλούνταν να απαντήσουν στις ερωτήσεις, ανάλογα με το τι πίστευαν για τον εαυτό τους και τη ζωή τους. Σε επόμενη έρευνα θα μπορούσε τα στοιχεία αυτά να διασταυρώνονται με αντίστοιχα ερωτηματολόγια που θα δίνονταν και σε άτομα του στενού περιβάλλοντος του ερωτώμενου, ούτως ώστε στη μελέτη να αποτυπώνεται μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα.

Σε ετούτη την ερευνητική προσπάθεια συμμετείχαν 228 δάσκαλοι και δασκάλες. Επιδίωξη της γράφουσας ήταν να εξασφαλιστεί όσο το δυνατόν περισσότερο δείγμα, έτσι ώστε να συμμετάσχει ένας ικανοποιητικός αριθμός αναπληρωτών, καθώς αυτοί αποτελούν και τη μειοψηφία στον πληθυσμό των δασκάλων. Για το λόγο αυτό και η έρευνα διεξήχθη σε δυο νομούς. Πράγματι, η συμμετοχή ήταν πολύ καλή και εξασφαλίστηκαν ερωτηματολόγια από 45 αναπληρωτές. Τούτος ο αριθμός έδωσε τη δυνατότητα όχι μόνο να γίνουν συγκρίσεις μεταξύ μόνιμων και αναπληρωτών δασκάλων, αλλά και να εφαρμοστούν και μη παραμετρικά κριτήρια για συγκρίσεις εντός της ομάδας των αναπληρωτών, με γνώμονα το αν υπηρετούν ή όχι στο νομό μόνιμης κατοικίας. Σε μελλοντική λοιπόν έρευνα, θα μπορούσε να εξασφαλιστεί ένα ακόμη μεγαλύτερο δείγμα αναπληρωτών, ούτως ώστε να γίνουν συγκρίσεις μεταξύ τους και σε σχέση με άλλα κριτήρια, όπως είναι η υπηρετήση ή όχι στον ίδιο νομό και κάποια άλλη προηγούμενη σχολική χρονιά. Ένας αναπληρωτής που δεν εργάζεται στο νομό μόνιμης κατοικίας και που δεν υπηρετήσε άλλη χρονιά στον ίδιο νομό που εργάζεται τώρα ίσως να ανήκει σε μια ακόμη πιο δυσμενή ομάδα από έναν άλλο αναπληρωτή που υπηρετεί μεν μακριά από το σπίτι του, αλλά που είναι η δεύτερη ή και η τρίτη χρονιά που δουλεύει σε αυτόν τον «ξένο» νομό. Ίσως μάλιστα σε τούτες τις δύο ομάδες να προέκυπταν και διαφορές και όσον αφορά στην αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη, καθώς η δεύτερη «ακούγεται» να έχει περισσότερο εδραιωμένες κοινωνικές σχέσεις στον τόπο αυτό σε σύγκριση με την πρώτη. Θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιηθεί μια τροποποιημένη εκδοχή της κλίμακας των Sarason et al. (1987) (Μικρή Κλίμακα Κοινωνικής Στήριξης), ούτως ώστε να διαπιστωθεί η ποιότητα και η ποσότητα της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής στήριξης αποκλειστικά από άτομα εντός του νομού υπηρετήσης.

Σε επόμενη έρευνα θα άξιζε να εξεταστούν οι λόγοι για τους οποίους ορισμένες ομάδες εκπαιδευτικών φέρονται να διάγουν μια καλύτερη ζωή σε σύγκριση με

κάποιες άλλες. Ο εντοπισμός των αιτιών θα αποτελούσε και το πρώτο βήμα για την εξεύρεση αντίστοιχων λύσεων. Οι αναπληρωτές δάσκαλοι φαίνεται ότι είναι η λιγότερο ευνοημένη ομάδα εκπαιδευτικών σε σύγκριση με τους μόνιμους, όπως και οι αναπληρωτές δάσκαλοι που δεν εργάζονται στο νομό μόνιμης κατοικίας σε σχέση με εκείνους που υπηρετούν στον τόπο τους. Μπορεί βέβαια και οι τελευταίοι κάθε χρόνο να απολύονται, έρχονται αντιμέτωποι όμως με λιγότερο στρες, γιατί συνολικά βιώνουν και μικρότερης σημασίας αλλαγές. Υπάρχει όμως περίπτωση, λόγω του ότι η έρευνα έγινε σε δασκάλους που εργάζονταν σε νομούς της ηπειρωτικής Ελλάδας, ορισμένοι από τους αναπληρωτές που δεν υπηρετούσαν στο νομό μόνιμης κατοικίας, να εργάζονταν σε έναν κοντινό τους, γειτονικό νομό. Έτσι, οι αλλαγές που θα βίωναν μπορεί να μην ήταν τόσο μεγάλες σε σύγκριση με το αν μετακινούνταν σε έναν πολύ μακρινό τόπο. Θα παρουσίαζε λοιπόν ιδιαίτερο ενδιαφέρον να εξεταστούν όλοι οι παράγοντες ευημερίας, σε συνδυασμό με την αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη και τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής σε αναπληρωτές που διορίζονται σε κάποιο σχολείο της νησιωτικής Ελλάδας (π.χ. Δωδεκάνησα, Κυκλάδες κ.ο.κ.). Το ερευνητικό ενδιαφέρον μάλιστα αυξάνεται ακόμη περισσότερο όταν αυτοί οι εκπαιδευτικοί δεν είναι μόνιμοι κάτοικοι στα συγκεκριμένα μέρη, αλλά βρίσκονται εκατοντάδες χιλιόμετρα μακριά από το σπίτι τους. Είναι σίγουρο ότι μια τέτοια μερίδα εκπαιδευτικών υφίσταται όχι μόνο πάρα πολλές αλλαγές, αλλά και μια ολοκληρωτική απομάκρυνση από τον κοινωνικό τους περίγυρο.

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η παρούσα μελέτη προσφέρει εντελώς πρωτότυπα ευρήματα στην υπάρχουσα βιβλιογραφία. Η ευημερία των αναπληρωτών δασκάλων δεν είχε απασχολήσει μέχρι τώρα καμιά έρευνα, ούτε όμως και των υπόλοιπων δασκάλων, παρά μόνον εντός του σχολείου. Πλέον, δίπλα στις μελέτες που πραγματεύονται την επαγγελματική ικανοποίηση, την επαγγελματική εξουθένωση και το επαγγελματικό άγχος, έρχεται να προστεθεί και η συγκεκριμένη, που έχει ως αντικείμενό της την ευημερία των δασκάλων, μόνιμων και αναπληρωτών, εκτός του εργασιακού χώρου. Μεμονωμένες παράμετροι της ευημερίας σχετίζονται με ορισμένους μόνο δημογραφικούς παράγοντες. Τα επίπεδα ευημερίας σε όλες τις συνιστώσες αυξάνονταν όσο αυξανόταν και η ικανοποίηση από τη στήριξη της οποίας οι δάσκαλοι ένιωθαν ότι γίνονταν δέκτες. Ο αριθμός όμως των ατόμων που πρόσφεραν στήριξη σχετιζόταν μόνο με ορισμένες από τις παραμέτρους του ευ ζην. Τέλος, όσο αυξανόταν η συνολική βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων που οι δάσκαλοι βίωναν, τόσο λιγότερη ευημερία (στις περισσότερες παραμέτρους) ανέφεραν.

Ο τρόπος ζωής ενός δασκάλου υπάρχει περίπτωση να σχετίζεται άμεσα με την εργασία του και να δέχεται επιδράσεις από αυτήν. Οι αναπληρωτές δάσκαλοι, οι οποίοι καλούνται να καλύψουν κενά σε δημοτικά σχολεία σε όλη την Ελλάδα, θέτουν τη ζωή τους σε μια στενή εξάρτηση από το επάγγελμά τους. Ο νέος τόπος διορισμού, που μπορεί να είναι βουνό, νησί ή πεδιάδα, μαζί με τα καινούρια άτομα που θα συναντήσουν εκεί, αποτελεί γι' αυτούς το νέο σημείο εκκίνησης για μια ολόκληρη χρονιά. Και τούτο συμβαίνει κατ' εξακολούθηση.

Αυτός λοιπόν, ο νομαδικός θα λέγαμε τρόπος ζωής και η αποδεδειγμένη αντιμετώπιση πολλών στρεσογόνων γεγονότων-υπερβολικά πολλών και μάλιστα σε σύγκριση με τους μόνιμους δασκάλους-μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τους αναπληρωτές εκπαιδευτικούς. Ήδη έχουμε αναφέρει ότι τέτοια γεγονότα έχουν συνδεθεί με μικρότερα επίπεδα ευημερίας. Και πράγματι, σε ορισμένες πλευρές της ευημερίας, οι αναπληρωτές δάσκαλοι σημείωσαν χαμηλότερες βαθμολογίες σε σχέση με τους μόνιμους συναδέλφους τους. Ειδικότερα, ήταν λιγότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους και ένιωθαν, συγκριτικά με τους τελευταίους, ότι δεν μπορούν να χειριστούν τόσο καλά το περιβάλλον τους, ούτως ώστε να το προσαρμόζουν σε αυτούς και τις ανάγκες τους. Ακόμη και εντός της ομάδας των αναπληρωτών δασκάλων όμως διαπιστώνονται διαφορές. Οι αναπληρωτές που εργάζονταν στο νομό μόνιμης κατοικίας ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους και ένιωθαν

ότι ασκούσαν καλύτερο έλεγχο στο περιβάλλον τους, όπως και ότι είχαν αναπτυχθεί περισσότερο ως άτομα σε σύγκριση με τους υπόλοιπους αναπληρωτές. Οι τελευταίοι αποδείχτηκε ότι βιώνουν γεγονότα τα οποία, ως σύνολο, είναι πολύ πιο σοβαρά σχετικά με το στρες που υπάρχει περίπτωση να προκαλέσουν, σε σύγκριση με εκείνα που οι πρώτοι αντιμετωπίζουν.

Από την έρευνα αναμενόταν ότι η δεύτερη ομάδα αναπληρωτών θα ανέφερε ότι είναι αποδέκτης λιγότερης κοινωνικής στήριξης από την πρώτη, λόγω της απομάκρυνσής τους από εδραιωμένα κοινωνικά δίκτυα στα οποία μέχρι τότε συμμετείχαν και της εισαγωγής τους-ενδεχομένως-σε νέα. Τα ευρήματα όμως δεν οδήγησαν σε ένα τέτοιο συμπέρασμα. Σε ένα άτομο βέβαια η κοινωνική στήριξη μπορεί να προσφερθεί ακόμη κι από μακριά, με τη χρήση τηλεπικοινωνιακών μέσων. Επιπλέον, δεν πρέπει να αγνοήσουμε το γεγονός ότι ένας αναπληρωτής που δουλεύει σε έναν διαφορετικό νομό από εκείνον της μόνιμης κατοικίας μπορεί να έχει ξαναεργαστεί σε αυτόν ή, ανεξάρτητα από τη δουλειά, να έχει εκεί γνωστούς, φίλους ή ακόμη και συγγενείς. Για το λόγο αυτό και στο κομμάτι της κοινωνικής στήριξης χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση, ούτως ώστε να αποσαφηνιστούν όλες οι πιθανές συνθήκες κάτω από τις οποίες ένας αναπληρωτής δάσκαλος θα κληθεί να αναλάβει υπηρεσία, αλλά και η σχέση του με τα άτομα που έρχεται σε επαφή από κοντά και του παρέχουν στήριξη.

Παρόλα αυτά, η ανίχνευση του πώς ακριβώς η ευημερία των δασκάλων διαφοροποιείται ανάλογα με τις συνθήκες μέσα στις οποίες καλούνται να ζήσουν δε θα πρέπει να είναι αυτοσκοπός. Εδώ ακριβώς εντοπίζεται ένα μεγάλο πρόβλημα, χρόνιο και σοβαρό, με το οποίο ζουν για πολλά χρόνια πολλοί αναπληρωτές δάσκαλοι, η νέα γενιά των εκπαιδευτικών που έχει τόσα να προσφέρει στο εκπαιδευτικό σύστημα και στα σχολεία όπου ο καθένας από αυτούς θα υπηρετήσει. Ετούτος ο πληθυσμός των εκπαιδευτικών βιώνει μια σωρεία από στρεσογόνα γεγονότα και μάλιστα κατ' εξακολούθηση. Η μελέτη αυτή δεν εξέτασε αιτιώδεις σχέσεις και επομένως δεν υποδεικνύει τους λόγους για τους οποίους η ομάδα αυτή αναφέρει λιγότερη ευημερία σε ορισμένες παραμέτρους του ευ ζην. Το ότι όμως οι αναπληρωτές δάσκαλοι βιώνουν αθροιστικά περισσότερο επιβαρυντικά στρεσογόνα γεγονότα είναι γεγονός. Λόγω αυτής της συσσώρευσης στρεσογόνων παραγόντων, πολλοί από τους μη μόνιμους εκπαιδευτικούς αποδείχτηκε ότι αντιμετωπίζουν έναν αρκετά υψηλό κίνδυνο να εμφανίσουν κάποια ασθένεια. Η ποιότητα ζωής και η υγεία της νεότερης γενιάς δασκάλων φαίνεται ότι δέχονται αρνητικές επιδράσεις, γι' αυτό

και η αντίχρεωση των λόγων που προκαλούν την κατάσταση αυτή είναι κεφαλαιώδους σημασίας. Σίγουρο πάντως είναι το ότι οι συνθήκες ζωής τους δεν είναι εύκολες. Οι συνεχείς απολύσεις, μετακινήσεις, μετακομίσεις και αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον καθιστούν το βίο των αναπληρωτών δασκάλων ασταθή και αβέβαιο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- ❖ Αγγελοπούλου, Α. (2009). *Έρευνα για την ένταξη στην αγορά εργασίας και την επαγγελματική εξέλιξη των απόφοιτων του προπτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου σπουδών του ΠΤΔΕ του Πανεπιστημίου Πατρών*. Προπτυχιακή Διπλωματική, Πανεπιστήμιο Πατρών, Πάτρα.
- ❖ Αλβανού, Κ. (2014). *Σύγκριση της ποιότητας επαγγελματικής ζωής των εκπαιδευτικών γενικής και ειδικής αγωγής: μια διερευνητική μελέτη*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.
- ❖ Βουτυρά, Α. (2009). *Ο ρόλος της έκφρασης συναισθημάτων μέσα στην οικογένεια και της συναισθηματικής νοημοσύνης νεαρών ατόμων στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις*. Διδακτορική Διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα.
- ❖ Δαρβούδης, Α. (2015). *Η διαχείριση του χρόνου των διευθυντών δημοτικών σχολείων και η σχέση της με την αποτελεσματικότητα και την επαγγελματική ικανοποίηση*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- ❖ Ζαβλανός, Μ. (2002). *Οργανωσιακή Συμπεριφορά*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλης.
- ❖ Ζερβά, Γ. (2012). *Στυλ ηγεσίας και επαγγελματική ευημερία εκπαιδευτικών: Μια ποσοτική διερεύνηση σε λυκειακές τάξεις*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- ❖ Ζμας, Α. (2007). *Παγκοσμιοποίηση και εκπαιδευτική πολιτική*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- ❖ ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. (2014). *Η ελληνική οικονομία και η απασχόληση. Ετήσια Έκθεση 2014*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε Ιανουάριος, 9, 2015 από http://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2014/09/EKTESH_16-27082014.pdf
- ❖ Καφέτσιος, Κ. & Λεοντοπούλου, Σ. (2006). Πολιτισμικά Σύνδρομα και Κατασκευή του Εαυτού: Επιδράσεις στο Συναισθήμα και στο Ευ ζην. Στο: Μ. Πουρκός (Επιμ.), *Σώμα, εκπαίδευση και βιωματική γνώση: Κοινωνικοπολιτισμικές πρακτικές και διαστάσεις της μη λεκτικής επικοινωνίας και αφήγησης* (σσ.252-262). Αθήνα: Ατραπός.
- ❖ Κοϊνά, Λ. (2011, 5 Ιουνίου). Σιγουριά τέλος για τους δασκάλους. *Αγγελιοφόρος της Κυριακής*.
- ❖ Λυπουρλής, Δ. (2000). Εισαγωγή στην Ηθική Φιλοσοφία του Αριστοτέλη. Ο Αριστοτέλης μιλάει για την αρετή. *Φιλόλογος*, (100), 266-286.

- ❖ Μαλλιάρια, Κ. (2015). *Επαγγελματική ικανοποίηση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης: η επίδραση της προσέγγισης ηγεσίας και του στυλ λήψης αποφάσεων*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- ❖ Παληγιάννης, Β. (2011). *Διορισμοί εκπαιδευτικών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση*. Αθήνα: Ανακοινώσεις Αιρετών ΚΥΣΠΕ, Δ.Ο.Ε. Ανακτήθηκε Σεπτέμβριος, 14, 2014 από <http://www.dakepe.gr/LH2Uploads/ItemsContent/160/160.pdf>
- ❖ Παληγιάννης, Β. (2014α). Πολλά και μεγάλα τα προβλήματα των αναπληρωτών. Αθήνα: Ανακοινώσεις Αιρετών ΚΥΣΠΕ, Δ.Ο.Ε. Ανακτήθηκε Νοέμβριος, 3, 2014 από http://www.doe.gr/index.php?categoryid=31&p2_articleid=10946
- ❖ Παληγιάννης, Β. (2014β). *9.689 οι προσλήψεις αναπληρωτών εκπαιδευτικών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση*. Αθήνα: Ανακοινώσεις Αιρετών ΚΥΣΠΕ, Δ.Ο.Ε. Ανακτήθηκε Απρίλιος, 27, 2015 από http://www.doe.gr/index.php?categoryid=31&p2_articleid=10626
- ❖ Παληγιάννης, Β. (2014γ). *272 Διορισμοί εκπαιδευτικών το 2010-2013 έναντι 7.192 συνταξιοδοτήσεων*. Αθήνα: Ανακοινώσεις Αιρετών ΚΥΣΠΕ, Δ.Ο.Ε. Ανακτήθηκε Ιανουάριος, 10, 2015 από http://www.doe.gr/index.php?categoryid=31&p2_articleid=10736
- ❖ Παληγιάννης, Β. (2015). *11.045 συνταξιοδοτήσεις τα τελευταία 5 χρόνια στην Π. Ε. Η ανάγκη μόνιμων διορισμών*. Αθήνα: Ανακοινώσεις Αιρετών ΚΥΣΠΕ, Δ.Ο.Ε. Ανακτήθηκε Απρίλιος, 27, 2015 από http://www.doe.gr/index.php?categoryid=31&p2_articleid=11031
- ❖ Παπακώστα, Π. (2014). *Η ευημερία των εκπαιδευτικών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και η επίδραση που ασκεί σε αυτή το άγχος τους και η συμπεριφορά του σχολικού ηγέτη*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- ❖ Παπαματθαίου, Μ. (2011, 28 Φεβρουαρίου). Μέχρι το 2015 θα βρίσκουν δουλειά οι δάσκαλοι; *Το Βήμα*.
- ❖ Πετρίδου, Γ. (2014). *Επαγγελματική ικανοποίηση και επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης γενικής και ειδικής αγωγής*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.
- ❖ Ρουσσάκης, Ι. (2012). *Επαναπροσδιορίζοντας τη δημόσια εκπαίδευση: Μια συγκριτική θεώρηση του λόγου και των πολιτικών εκπαιδευτικής επιλογής*,

λογοδοσίας και «αγοραιοποίησης». Στο: Σ. Μπουζάκης (Επιμ.), *Συγκριτική Παιδαγωγική* (σσ. 193-214). Αθήνα: Gutenberg.

- ❖ Στρατηγάκης, Σ. (2010). *Γιατί έγινα δάσκαλος*. Σπουδές 2015. Ανακτήθηκε Ιούλιος 19, 2015 από http://www.stadiodromia.gr/arhra/aglfros_09_10/2010_02_28.html
- ❖ Τερζούδη, Ε. (2008). *Συνοχή της ομάδας, συναίσθημα στην εργασία και επαγγελματική εξουθένωση: Σύγκριση εκπαιδευτικού με τον ιδιωτικό τομέα*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- ❖ Τσέλιου, Π. (2008). *Σύγκριση ψυχολογικών παραγόντων (στρες, επαγγελματική ικανοποίηση, επαγγελματική εξουθένωση) σε εκπαιδευτικούς κανονικών και ειδικών σχολείων*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- ❖ Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 4(76). Ανακτήθηκε Μάιος, 3, 2015 από <http://www.hqlo.com/content/4/1/76>
- ❖ Ahghar, G. (2008). The Role of School Organizational Climate in Occupational Stress among Secondary School Teachers in Tehran. *International Journal Of Occupational Medicine And Environmental Health*, 21(4), 319-329.
- ❖ Ahn, N., Garcia, J. R. & Jimeno, J. F. (2004). The Impact of Unemployment on Individual Well-Being in the EU. *CEPS ENEPRI Working Papers No. 29, 1 July 2004*. Ανακτήθηκε Ιούλιος, 13, 2014 από [file:///C:/Users/user/Downloads/ImpactUnemploymentWellBeing%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/ImpactUnemploymentWellBeing%20(1).pdf)
- ❖ Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- ❖ Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- ❖ Asberg, K. K. (2000). *Perceived stress, coping, and adequacy of social support: Implications for subjective well-being in college students*. Master thesis, University of Central Florida, Florida.

- ❖ Baheshta, A. (2014). *Job Satisfaction among Afghan Teacher Educators*. Teacher Education Master Programme, Karlstads Universitet, Afghanistan.
- ❖ Benavides, F. G., Benach, J., Diex-Roux, A. V. & Roman, C. (2000). How do types of employment relate to health indicators? Findings from the second European Survey on Working Conditions. *Journal Of Epidemiology And Community Health*, 54(7), 494-501.
- ❖ Binder, M. & Coad, A. (2014). Heterogeneity in the Relationship between Unemployment and Subjective Well-Being: A Quantile Approach. *Explorations In Theory And Empirical Analysis*, Working Paper No. 808, Levy Economics Institute, June.
- ❖ Blanchflower, D. & Oswald, A. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science And Medicine*, 66(8), 1733-1749.
- ❖ Bloodworth, A. G., McNamee, M. & Bailey, R. (2012). Sport, physical activity and well-being: An objectivist account. *Sport, Education and Society*, 17(4), 497-514.
- ❖ Boskovic, G. & Jengic, V. S. (2008). Mental health as eudaimonic well-being? *Psychiatria Danubina*, 20(4), 452-455.
- ❖ Bramston, P. (2002). Subjective Quality of Life: the Affective Dimension. In: E. Gullone & R. A. Cummins (Eds.), *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators. A Multi-disciplinary and Multi-national Perspective* (pp. 47-62). London: Kluwer Academic Publishers.
- ❖ Brett, J. M. (1980). The effect of job transfer on employees and their families. In: C. L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Current concerns in occupational stress* (pp. 99-136). New York: Wiley.
- ❖ Brewin, C. R. (1995). Cognitive aspects of social support processes. In: T. S. Brugha (Ed.), *Social Support and Psychiatric Disorder. Research findings and guidelines for clinical practice* (pp. 96-116). Cambridge: Cambridge University Press.
- ❖ Brugha, T. S. (1995). Social support and psychiatric disorder: overview of evidence. In: T. S. Brugha (Ed.), *Social Support and Psychiatric Disorder. Research findings and guidelines for clinical practice* (pp. 1-40). Cambridge: Cambridge University Press.
- ❖ Bubb, S. & Early, P. (2004). *Managing Teacher Workload. Work-Life Balance and Wellbeing*. London: Paul Chapman Publishing.

- ❖ Buhler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal Of Applied Psychology*, 19(4), 405-409.
- ❖ Burke, P. J. (2004). Identities, events, and moods. In: J. H. Turner (Ed.), *Theory and research of human emotions, Advances in group processes (Vol. 3)* (pp. 51-76). Bingley, United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited.
- ❖ Busseri, M. A., Sadava, S. W. & DeCourville, N. (2007). An hybrid model for research on subjective well-being: Examining common-and component-specific sources of variance in life satisfaction, positive affect, and negative affect. *Social indicators Research*, 88(3), 413-445.
- ❖ Butler, G. (1993). Definitions of Stress. *Occasional Paper (Royal College Of General Practitioners)*, (61), 1-5.
- ❖ Campbell, A. (1981). *The sense of wellbeing in America*. New York: McGraw Hill.
- ❖ Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V. & Boudreau, J. W. (2000). An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal Of Psychology*, 85(1), 65-74.
- ❖ Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y. & Lucas, R. E. (2008). Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), F222-F243.
- ❖ Clark, L. A. & Watson, D. (1991). General affective dispositions in physical and psychological health. In: C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 221-245). New York: Pergamon.
- ❖ Cohen, S. (1992). Stress, Social Support, and Disorder. In: H. O. F. Veiel & U. Baumann (Eds.), *The meaning and measurement of social support* (pp. 109-124). New York: Hemisphere Press.
- ❖ Cohen, S., Gottlieb, B. H. & Underwood, L. G. (2000). Social Relationships and Health. In: S. Cohen, L. G. Underwood & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social Support Measurement and Intervention. A Guide for Health and Social Scientists*, (pp. 3-25). New York: Oxford University Press.
- ❖ Cohen, S., Janicki-Deverts, D. & Miller, G. E. (2007). Psychological Stress and Disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687.
- ❖ Cohen, S. & Williamson, G.M. (1991). Stress and infectious disease in humans. *Psychological Bulletin*, 109(1), 5-24.

- ❖ Cohen, S. & Wills, T. A., (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- ❖ Cummins, R. A., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J. & Misajon, R. (2003). Developing a National Index of Subjective Wellbeing: the Australian Unity Wellbeing Index. *Social Indicators Research*, 64(2), 159-190.
- ❖ Cummins, R. A., Gullone, E. & Lau A. L. D. (2002). A model of subjective well-being homeostasis: the role of personality. In: E. Gullone & R. A. Cummins (Eds.), *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators. A Multi-disciplinary and Multi-national Perspective* (pp. 7-46). London: Kluwer Academic Publishers.
- ❖ Darwin, C. (1874). *The descent of man (2nd Edition)*. London: J. Murray.
- ❖ Dawson, C. & Veliziotis, M. (2013). Temporary Employment, Job Satisfaction and Subjective Well-being. *Economic Working Paper Series*, Working Paper No. 1309, University of the West of England, July.
- ❖ Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: an introduction. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- ❖ De Cuyper, N. & De Witte, H. (2009). Temporary employment: Associations with employees' attitudes, well-being and behavior. A review of Belgian Research. *Psychologica Belgica*, 49(4), 249-273.
- ❖ De Jong, G. F., Chamrathirong, A. & Tran, Q. G. (2002). For Better, for Worse: Life Satisfaction Consequences of Migration. *International Migration Review*, 36(3), 838-863.
- ❖ Della Giusta, M., Jewell, S. L. & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and Life Satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34.
- ❖ De Witte, H. & Naswall, K. (2003). "Objective" vs. "Subjective" Job Insecurity: Consequences of Temporary Work for Job Satisfaction and Organizational Commitment in Four European Countries. *Economic And Industrial Democracy*, 24(2), 149-188.
- ❖ Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- ❖ Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- ❖ Diener, E. & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.

- ❖ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- ❖ Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. M. & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal Of Cross Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.
- ❖ Diener, E., Inglehart, R. & Tay, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527.
- ❖ Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Of Psychology*, 54, 403-425.
- ❖ Diener, E., Sandvik, E. & Larsen, R. J. (1985). Age and Sex Effects for Emotional Intensity. *Developmental Psychology*, 21(3), 542-546.
- ❖ Diener, E. & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In: K. W. Schaie, M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics. Focus on emotion and adult development (Vol. 17)* (pp. 304-324). New York: Springer.
- ❖ Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- ❖ Eid, M. & Diener, E. (2004). Global judgements of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-277.
- ❖ Ekkekakis, P. (2012). Affect, Mood, and Emotion. In: G. Tenenbaum, R. C. Eklund & A. Kamata (Eds.), *Measurement in Sport and Exercise Psychology* (pp. 321-332). Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics.
- ❖ Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition And Emotion*, 6(3/4), 169-200.
- ❖ Elliott, G. R. & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and human health*. New York: Springer.
- ❖ Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1(1), 18-164.
- ❖ European Commission. (2014). *Teachers' and School Heads' Salaries and Allowances in Europe, 2013/14*. Brussels: Eurydice.
- ❖ Felce, D. & Perry, J. (1995). Quality of Life: Its Definition and Measurement. *Research In Developmental Disabilities*, 16(1), 51-74.

- ❖ Feldman Barrett, L. & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(4), 967-984.
- ❖ Ferring, D. & Filipp, S. H. (1995). The structure of subjective well-being in the elderly: A test of different models by structural equation modeling. *European Journal Of Psychological Assessment*, 11, 32.
- ❖ Fisher, C. D. (2014). Conceptualizing and Measuring Wellbeing at Work. In: P. Y. Chen & C. L. Cooper (Eds.), *Work and Wellbeing, Wellbeing: A complete Reference Guide* (Vol.3) (pp. 9-34). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- ❖ Flanagan, L. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147.
- ❖ Flatau, P., Galea, J. & Petridis, R. (2000). Mental Health and Wellbeing and Unemployment. *The Australian Economic Review*, 33(2), 161-181.
- ❖ Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- ❖ Goldsmith, A. Veum, J. & Darity, W. (1997). Unemployment, Joblessness, Psychological Well-Being and Self-Esteem: Theory and Evidence. *Journal Of Socio-Economics*, 26(2), 133-158.
- ❖ Goodstein, J. Zautra, A. & Goodhart, D. (1982). A test of the utility of social indicators for behavioral health service planning. *Social Indicators Research*, 10(3), 273-295.
- ❖ Green, A. E. & Canny, A. (2003). *Geographical mobility. Family impacts*. Bristol: Policy Press.
- ❖ Griffith, J. (1985). Social Support Providers: Who are they? Where are they met? And the Relationship of Network Characteristics to Psychological Distress. *Basic And Applied Social Psychology*, 6(1), 41-60.
- ❖ Guillen Royo, M. & Velazco, J. (2005, June). *Exploring the relationship between happiness, objective and subjective well-being: Evidence from rural Thailand*. Paper presented at the Capabilities and Happiness Conference. University of Bath, Great Britain.
- ❖ Gullone, E. & Cummins, R. A. (2002). Editorial. The universality of subjective wellbeing. In: E. Gullone & R. A. Cummins (Eds.), *The Universality of*

Subjective Wellbeing Indicators. A Multi-disciplinary and Multi-national Perspective (pp. 5-6). London: Kluwer Academic Publishers.

- ❖ Gwozdz, W. & Sousa-Poza, A. (2010). Ageing, Health and Life Satisfaction of the Oldest Old: An Analysis for Germany. *Social Indicators Research*, 97(3), 397-417.
- ❖ Hamarat, E., Thompson, D., Steele, D., Matheny, K. & Simons, C. (2002). Age differences in coping resources and satisfaction with life among middle-aged, young-old, and oldest-old adults. *Journal Of Genetic Psychology*, 163(3), 360-367.
- ❖ Haring, M., Stock, W. A. & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
- ❖ Harrington, R. (2013). *Stress, Health & Well-Being: Thriving in the 21st Century*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
- ❖ Headey, B., Veenhoven, R. & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100.
- ❖ Headey, B. & Wearing, A. J. (1989). Personality, Life Events and Subjective well-being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(4), 731-739.
- ❖ Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology. Theory, Research and Applications*. Berkshire: Open University Press.
- ❖ Heller, D., Ilies, R. & Watson, D. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600.
- ❖ Helliwell, J. F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, 20(2), 331-360.
- ❖ Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal Of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- ❖ Hosie, P. & ElRakhawy, N. (2014). The Happy Worker. Revisiting the "Happy-Productive Worker" Thesis. In: P. Y. Chen & C. L. Cooper (Eds.), *Work and Wellbeing, Wellbeing: A complete Reference Guide* (Vol.3) (pp. 113-138). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- ❖ Hsu, T. L. (2014). The Association Between Marital Status and Health: Variation Across Age Groups and Dimensions of Psychological Well-Being. *Electronic*

Theses, Treatises and Dissertations, Paper9007. Ανακτήθηκε Ιούλιος, 8, 2015 από <http://diginole.lib.fsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=8228&context=etd>

- ❖ Huppert, F. A. & Whittington, J. E. (2003). Evidence for the independence of positive and negative well-being: Implications for quality of life assessment. *British Journal Of Health Psychology*, 8(1), 107-122.
- ❖ International Wellbeing Group. (2013). *Personal Wellbeing Index:5th Edition*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- ❖ Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- ❖ Jin, R. L., Shah, C. P. & Svoboda, T. J. (1995). The impact of unemployment on health: A review of the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 153(5), 529-540.
- ❖ Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul* (W. S. Dell & C. F. Baynes, Trans.). New York: Hartcourt, Brace & World.
- ❖ Kafetsios, K. (2002, July). *Attachment, social support and well-being across the life span: Independent and combined effects*. Paper presented at the 11th International Conference on Personal Relationships, Halifax, Canada.
- ❖ Kafetsios, K. (2006). Social support and well-being in contemporary Greek Society: Examination of multiple indicators at different levels of analysis. *Social Indicators Research*, 76(1), 127-145.
- ❖ Kafetsios, K. & Nezlek, J. B. (2004, July). *Attachment and well-being: A study of emotion and social support in everyday interaction*. Paper presented at the Biannual Conference of the International Association for Relationship Research, University of Madison-Wisconsin, Madison.
- ❖ Kafetsios, K. & Sideridis, G. D. (2004). *Attachment, social support and well-being across the life course*. Manuscript submitted for publication.
- ❖ Kafetsios, K. & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, Social Support and Well-being in Young and Older Adults. *Journal Of Health Psychology*, 11(6), 863-876.
- ❖ Kafetsios, K. & Zampetakis, L.A. (2008). Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 712-722.
- ❖ Kahn, J., Schneider, K., Jenkins-Henkelman, T. & Moyle, L. (2006). Emotional social support and job burnout among high-school teachers: it is all due to dispositional affectivity? *Journal Of Organizational Behavior*, 27(6), 793-807.

- ❖ Kahneman, D. & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal Of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24.
- ❖ Kajanoja, J. (2002). Theoretical bases for the measurement of quality of life. In: E. Gullone & R. A. Cummins (Eds.), *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators. A Multi-disciplinary and Multi-national Perspective* (pp. 63-80). London: Kluwer Academic Publishers.
- ❖ Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal Of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- ❖ Keller, S. E., Schleifer, S. J., Bartlett, J. A., Shiflett, S. C. & Rameshwar, P. (2000). Stress, Depression, Immunity, and Health. In: K. Goodkin & A. P. Visser (Eds.), *Psychoneuroimmunology. Stress, Mental Disorders and Health* (pp. 1-26). Washington: American Psychiatric Press, Inc.
- ❖ Kemper, T. D. (1987). How many emotions are there? Wedding the social and the automatic components. *American Journal Of Sociology*, 93(2), 263-289.
- ❖ Khan, M. A. (2015). Impact of Social Support on Life Satisfaction among Adolescents. *The International Journal Of Indian Psychology*, 2(2), 97-104.
- ❖ Kim, H. K. & McKenry, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being. *Journal Of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- ❖ Kinnunen, U. & Natti, J. (1994). Job Insecurity in Finland: Antecedents and Consequences. *European Journal Of Work And Organizational Psychology*, 4(3), 297-321.
- ❖ Klein-Hesselink, D. J. & Van Vuuren, T. (1999). Job flexibility and job insecurity: The Dutch case. *European Journal Of Work And Organizational Psychology*, 8(2), 273-293.
- ❖ Kompier, M., Ybema, J. F., Janssen, J. & Taris, T. (2009). Employment contracts: Cross-sectional and longitudinal relations with quality of working life, health and well-being. *Journal Of Occupational Health*, 51(3), 193-203.
- ❖ Kong, F. Ding, K. & Zhao, J. (2014). The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate students. *Journal Of Happiness Studies*, 16(2), 477-489.
- ❖ Kreeft, P. (2009). *The philosophy of Thomas Aquinas*. Maryland: Recorded Books.

- ❖ La Fevre, M., Kolt, G. S. & Matheny, J. (2006). Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first? *Journal Of Managerial Psychology*, 21(6), 547-565.
- ❖ Lakey, B. & Cassady, P. B. (1990). Cognitive processes in perceived social support. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(2), 337-343.
- ❖ Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-21.
- ❖ Lazarus, R. S. & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In: I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Human behavior and the environment: Current theory and research* (pp. 90-128). New York: Plenum Press.
- ❖ Leikes, O. (2008). Happiness Across the Life Cycle: Exploring Age-Specific Preferences. *Policy Brief 2*. Vienna: European Centre.
- ❖ Lepore, S. J. (1997). Social-Environmental Influences on the Chronic Stress Process. In: B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with Chronic Stress* (pp. 133-160). New York: Plenum Press.
- ❖ Li, X., Stanton, B., Chen, X., Hong, Y., Fang, X., Lin, D., Mao, R. & Wang, J. (2006). Health Indicators and Geographic Mobility among Young Rural-to-Urban Migrants in China. *World Health & Population*, 11(1), 24-38.
- ❖ Lin, K. C., Huang, H. C., Bai, Y. M. & Kuo, P. C. (2012). Lifetime Residential Mobility History and Self-Rated Health at Midlife. *Journal Epidemiology*, 22(2), 113-122.
- ❖ LLoyd, C. (1995). Understanding social support within the context of theory and research on the relationship of life stress and mental health. In: T. S. Brugha (Ed.), *Social Support and Psychiatric Disorder. Research findings and guidelines for clinical practice* (pp. 41-60). Cambridge: Cambridge University Press.
- ❖ Loewe, N., Bagherzadeh, M., Araya-Castillo, L. Thieme, C. & Batista-Foguet, J. M. (2014). Life Domains Satisfactions as Predictors of Overall Life Satisfaction Among Workers: Evidence from Chile. *Social Indicators Research*, 118(1), 71-86.
- ❖ Lopez, M. & Cooper, L. (2011). *Social Support Measures Review*. Ανακτήθηκε Μάιος, 5, 2014 από http://www.first5la.org/files/SSMS_Lopez_Cooper_LiteratureReviewandTable_02212011.pdf

- ❖ Lopez-Torres Hidalgo, J., Navarro-Bravo, B., Parraga-Martinez, I., Andres-Pretel, F., Latorre-Postigo, J. M. & Escobar Rabadan, F. (2010). Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors. In: I. E. Wells (Ed.), *Psychological Well-Being. Psychology of Emotions, Motivations and Actions* (pp. 77-114). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- ❖ Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions In Psychological Science*, 16(2), 75-79.
- ❖ Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8-13.
- ❖ Lucas, R. E. & Diener, E. (2008). Subjective Well-Being. In: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions. Third Edition* (pp.471-484). New York: The Guilford Press.
- ❖ Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- ❖ Luhmann, M. & Eid, M. (2009). Does it really feel the same? Changes in life satisfaction following repeated life events. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 97(2), 363-381.
- ❖ Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. & Lucas, R.E. (2012). Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis on Differences Between Cognitive and Affective Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 102(3), 592-615.
- ❖ Magdol, L. (2002). Is moving gendered? The effects of residential mobility on psychological well-being of men and women. *Sex Roles*, 47(11), 553-560.
- ❖ Mahanta, D. & Aggarwal, M. (2013). Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction of University Students. *European Academic Research*, 1(6), 1083-1094.
- ❖ Marks, N. F. & Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal Of Family Issues*, 19(6), 652-686.
- ❖ Markussen, T., Fibaek, M., Tarp, F. & Tuan, N. D. A. (2013). *Economic Development And Subjective Well-Being. Evidence from Rural Vietnam*. Ανακτήθηκε Ιούλιος, 10, 2015 από

- ❖ Martens, M. F. J., Nijhuis, F. J. N., Van Boxtel, M. P. J. & Knottnerus, J. A. (1999). Flexible work schedules and mental and physical health. A study of a working population with non-traditional working hours. *Journal Of Organizational Behaviour*, 20(1), 35-46.
- ❖ Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd Edition). New York: Van Nostrand.
- ❖ Matsouda, T., Tsuda, A., Kim, E. & Deng, K. (2014). Association between Perceived Social Support and Subjective Well-Being among Japanese, Chinese, and Korean College Students. *Psychology*, 5, 491-499.
- ❖ McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R. & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal Of Applied Psychology*, 90(1), 53-76.
- ❖ Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *International Journal Of Aging And Human Development*, 11(3), 193-209.
- ❖ Mehdinezhad, V. (2012). Relationship between High School teachers' wellbeing and teachers' efficacy. *Acta Scientiarum*, 34(2), 233-241.
- ❖ Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347-413.
- ❖ Miller, G.E., Cohen, S. & Ritchey, A. K. (2002). Chronic psychological stress and the regulation of pro-inflammatory cytokines: a glucocorticoid-resistance model. *Health Psychology*, 21(6), 531-541.
- ❖ Moyano-Diaz, E., Martinez-Molina, A. & Ponce, F. P. (2014). The price of gaining: maximization in decision-making, regret and life satisfaction. *Judgement And Decision Making*, 9(5), 500-509.
- ❖ Mroczek, D. K. & Kolarz, C. M. (1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.
- ❖ Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In: C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 311-335). Washington, DC: American Psychological Association.

- ❖ Nezlek, J. B., Kafetsios, K. & Smith, V. (2005). *Cross and within culture relationships between self-construal and daily affect*. Manuscript submitted for publication.
- ❖ OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing. Ανακτήθηκε Μάρτιος, 14, 2015 από <http://www.oecd.org/statistics/Guidelines%20on%20Measuring%20Subjective%20Well-being.pdf>
- ❖ Oishi, S., Schimmack, U. & Colcombe, S. J. (2003). The contextual and systematic nature of life satisfaction judgments. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 39(3), 232-247.
- ❖ Onyishi, I. E., Okongwu, O. E. & Ugwu, F. O. (2013). Personality and social support as predictors of life satisfaction of Nigerian prisons officers. *Social Sciences (Pakistan)*, 8(1), 5-12.
- ❖ O'Sullivan, G. (2010). The Relationship between Hope, Eustress, Self-Efficacy, and Life Satisfaction Among Undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172.
- ❖ Oswald, A. J. (1997). Happiness and Economic Performance. *Economic Journal*, 107(445), 1815-1831.
- ❖ Otero Lopez, J. M., Castro Bolano, C., Santiago Marino, M. J. & Villardefrancos Pol, E. (2010). Exploring Stress, Burnout and Job Dissatisfaction in Secondary School Teachers. *International Journal Of Psychology And Psychological Therapy*, 10(1), 107-123.
- ❖ Paoli, P. & Merlie, D. (2001). *Third European Survey on Working Conditions 2000*. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- ❖ Papousek, I. & Schuler, G. (2010). Don't take an X for a U: Why laughter is not the best medicine being more cheerful has many benefits. In: I. E. Wells (Ed.), *Psychological Well-Being. Psychology of Emotions, Motivations and Actions* (pp. 1-76). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- ❖ Parker, S., Griffin, M., Sprigg, C. & Wall, T. (2002). Effect of temporary contracts on perceived work characteristics and job strain: a longitudinal study. *Personnel Psychology*, 55(3), 689-719.
- ❖ Pastorino, E. & Doyle-Portillo, S. (2009): *What is Psychology? 2nd Ed*. Belmont, CA: Thompson Higher Education.

- ❖ Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- ❖ Peiro, A. (2006). Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence. *The Journal Of Socio-Economics*, 35(2), 348-365.
- ❖ Perez, J. A. (2012). Gender Difference in Psychological Well-being among Filipino College Student Samples. *International Journal Of Humanities And Social Science*, 2(13), 84-93.
- ❖ Perez-Garcia, A. M. Olivan, S. & Bover, R. (2013). Life satisfaction, depressive symptoms and perceived social support in heart failure patients. *Revista de Psicopatologia y Psicologia Clinica*, 18(2), 93-105.
- ❖ Pinqart, M. (2001). Age differences in perceived positive affect, negative affect, and affect balance in middle and old age. *Journal Of Happiness Studies*, 2(4), 375-405.
- ❖ Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*, 89(4), 344-350.
- ❖ Procidano, M. & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal Of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- ❖ Rabkin, J. G. & Struening, E. L. (1976). Life events, stress and illness. *Science*, 194(10), 1013-1020.
- ❖ Rahe, R. H., Mahan, J. L. & Arthur, R. J. (1970). Prediction of near-future health change from subjects' preceding life changes. *Journal Of Psychosomatic Research*, 14(4), 401-406.
- ❖ Rashid, W. E. W., Nordin, M. S., Omar, A. & Ismail, I. (2011). Social Support, Work-Family Enrichment and Life Saisfaction among Married Nurses in Health Service. *International Journal Of Trade, Economics And Finance*, 2(5), 424-429.
- ❖ Rath, T. & Harter, J. (2010). *Well being: The five essential elements*. New York: Gallup Press.
- ❖ Robins, L. & Reiger, D. (1991). *Psychiatric disorders in America: The epidemiological catchment area study*. New York: Free Press.
- ❖ Robinson, D. T., Rogalin, C. L. & Smith-Lovin, L. (2004). Physiological measures of theoretical concepts: some ideas for linking deflection and emotion to physical responses during interaction. In: J. H. Turner (Ed.), *Theory and research of human emotions, Advances in group processes (Vol. 3)* (pp. 77-116). Bingley, United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited.

- ❖ Roffey, S. (2012). Pupil wellbeing – Teacher wellbeing: Two sides of the same coin? *Educational Et Child Psychology*, 29(4), 8-17.
- ❖ Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- ❖ Roothman, B., Kirsten, D. K. & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal Of Psychology*, 33(4), 212-218.
- ❖ Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.
- ❖ Russell, J. A. & Carroll, J. M. (1999). On the Bipolarity of Positive and Negative Affect. *Psychological Bulletin*, 125(1), 3-30.
- ❖ Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Of Psychology*, 52, 141-166.
- ❖ Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal Of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- ❖ Ryff, C. D. (1989b). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- ❖ Ryff, C. D. & Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Well-Being: The Sample Case of Relocation. *Psychology And Aging*, 7(4), 507-517.
- ❖ Ryff, C., Friedman, E. M., Morozink, J. A. & Tsenkova, V. (2012). Psychological resilience in adulthood and later life: Implications for health. *Annual Review Of Gerontology And Geriatrics*, 32(1), 73-92.
- ❖ Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- ❖ Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J. & Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*, 9(2), 195-205.
- ❖ Ryff, C.D., Lee, Y. H. & Na, K. C. (1993, November). *Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife*. Paper presented at the meetings of Gerontological Society of America, New Orleans, L.A.

- ❖ Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy And Psychosomatics Journal*, 65(1), 14-23.
- ❖ Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being: A proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 459-486.
- ❖ Sarason, I., Levine, H., Basham, R. & Sarason, B. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- ❖ Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E.N. & Pierce, G.R. (1987). A brief measure of social support: practical and theoretical implications. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 4(4), 497-510.
- ❖ Scherer, S. (2009). The Social Consequences of Insecure Jobs. *Social Indicators Research*, 9(3), 527-547.
- ❖ Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgement and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal Of Personality*, 70(3), 345-384.
- ❖ Schmukle, S. C., Egloff, B. & Burns, L. R. (2002). The relationship between positive and negative affect in the Positive and Negative Affect Schedule. *Journal Of Research In Personality*, 36(5), 463-475.
- ❖ Schoenbaum, N. (2012). Mobility Measures. *Brigham Young University Law Review*, 2012(4), 1164-1231.
- ❖ Segerstrom, S. & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601-630.
- ❖ Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- ❖ Shapiro, A. & Keyes, C. L. M. (2008). Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off? *Social Indicators Research*, 88(2), 329-346.
- ❖ Sharma, A. (2012). Well-Being of Youth: impact of Unemployment. *Advances in Asian Social Science*, 2(4), 539-544. ISSN: 2167-6429.
- ❖ Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475-492.

- ❖ Siedlecki, K.L., Salthouse, T. A., Oishi, S. & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576.
- ❖ Siedlecki, K. L., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S. & Salthouse, T. A. (2008). Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages? *The Journal Of Positive Psychology*, 3(3), 153-164.
- ❖ Silla, I., Gracia, F. J. & Peiro, J. M. (2005). Job Insecurity and Health-Related Outcomes among Different Types of Temporary Workers. *Economic And Industrial Democracy*, 26(1), 89-117.
- ❖ Smith, J. & Baltes, P. B. (1993). Differential psychological aging: Profiles of the old and very old. *Ageing And Society*, 13(4), 551-587.
- ❖ Smith, L. L. & Reise, S. P. (1998). Gender differences on negative affectivity: an IRT study of differential item functioning on the Multidimensional Personality Questionnaire Stress Reaction Scale. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 75(5), 1350-1362.
- ❖ Stack, S. & Eshleman, J. R. (1998). Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study. *Journal Of Marriage And The Family*, 60(2), 527-536.
- ❖ Stutzer, A. & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy or do happy people get married? *The Journal Of Socio-Economics*, 35(2), 326-347.
- ❖ Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- ❖ Suh, E., Diener, E., Oishi, S. & Triandis, H. C. (1998). The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- ❖ Taylor, R., Roberts, D. & Jacobson, L. (1997). Stressful Life Events, Psychological Well-Being, and Parenting in African American Mothers. *Journal Of Family Psychology*, 11(4), 436-446.
- ❖ Taylor, D. L. & Tashakkori, A. (1995). Decision participation and school climate as predictors of job satisfaction and teachers' sense of efficacy. *The Journal Of Experimental Education*, 63(3), 217-230.
- ❖ Teske, R. J. (2009). *Augustine of Hippo: Philosopher, Exegete and Theologian: A Second Collection of Essays*. Milwaukee, USA: Marquette University Press.

- ❖ Theodossiou, I. (1998). The effects of low-pay and unemployment on psychological well-being: a logistic regression approach. *Journal Of Health Economics*, 17(1), 85-104.
- ❖ Turk Charles, S., Reynolds, C. A. & Gatz, M. (2001). Age-Related Differences and Change in Positive and Negative Affect Over 23 Years. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 80(1), 136-151.
- ❖ Upmane, A. & Sebre, S. (2010). Sources of life satisfaction judgments in Latvia. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 5(1), 1471-1476.
- ❖ Van Der Zanden, R. (2014). *The Impact of Employment Contract on Workers' Well-being*. Master thesis, Radboud University, Nijmegen.
- ❖ Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality And Individual Differences*, 36(3), 629-643.
- ❖ Van Dierendonck, D., Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco. A. & Moreno-Jimenez, B. (2008). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research Journal*, 87(3), 473-479.
- ❖ Virtanen, P., Liukkonen, V., Vahtera, J., Kivimaki, M. & Koskenvuo, M. (2003). Health inequalities in the workforce: The labour market core-periphery structure. *International Journal Of Epidemiology*, 32(6), 1015-1021.
- ❖ Warr, P. B. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- ❖ Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Journal Of Theoretical And Philosophical Psychology*, 10(1), 39-44.
- ❖ Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrast of personal expressiveness (eudaimonic) and hedonic enjoyment. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- ❖ Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Kim, S. Y. & Brent Donnellah, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal Of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.

- ❖ Watson, D., Clark, L. A. & Carey, G. (1988a). Positive and Negative Affectivity and Their Relation to Anxiety and Depressive Disorders. *Journal Of Abnormal Psychology*, 97(3), 346-353.
- ❖ Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988b). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- ❖ Wilson, C. M. & Oswald, A. J. (2005). How does marriage affect physical and psychological health? A survey of the longitudinal evidence. Bonn, Germany, *Institute for the Study of Labor, Disc. Paper #1619*. Ανακτήθηκε Ιούλιος, 8, 2015 από <http://ftp.iza.org/dp1619.pdf>
- ❖ Winkelmann, L. & Winkelmann, R. (1998). Why are the Unemployed So Unhappy? Evidence from Panel Data. *Economica*, 65(257), 1-15.
- ❖ Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989). Sex differences in Positive Well-Being: A consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- ❖ Yilmaz, H. & Arslan, C. (2013). Subjective Well-Being, Positive and Negative Affect in Turkish University Students. *The Online Journal Of Counseling And Education*, 2(2), 1-8.
- ❖ Zautra, A. J., Reich, J. W., Davis, M.C., Potter, P.T. & Nicolson, N.A. (2000). The Role of Stressful Events in the Relationship Between Positive and Negative Affects: Evidence from Field and Experimental Studies. *Journal Of Personality*, 68(5), 927-951.
- ❖ Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S. & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

ΥΠΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

- ❖ Υ. Α. 29988/Δ4/18-3-2011 «Υποβιβασμός, συγχώνευση και κατάργηση Δημοτικών Σχολείων και Νηπιαγωγείων».
- ❖ Υ. Α. 92892/Δ4/19-7-2013 «Ιδρύσεις, Προαγωγές, Υποβιβασμοί, Συγχωνεύσεις και Καταργήσεις Δημοτικών Σχολείων και Νηπιαγωγείων».
- ❖ Υ. Α. 72624/Δ4/26-5-2014 «Ιδρύσεις, Προαγωγές, Υποβιβασμοί, Συγχωνεύσεις και Καταργήσεις Δημοτικών Σχολείων και Νηπιαγωγείων».

ΝΟΜΟΙ

- ❖ Κύρωση του Κρατικού Προϋπολογισμού και των προϋπολογισμών ορισμένων ειδικών ταμείων και υπηρεσιών οικονομικού έτους 2015 (2014, Δεκέμβριος, 12).
Εφημερίς της Κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας, Ν. 4311/12-12-2014.

ΔΕΛΤΙΑ ΤΥΠΟΥ

- ❖ Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Δελτίο τύπου, 26/09/2014
«Προσλήψεις αναπληρωτών εκπαιδευτικών κλάδων ΠΕ70-Δασκάλων και ΠΕ60-Νηπιαγωγών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»
- ❖ Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Δελτίο τύπου, 08/05/2015
«Προσλήψεις αναπληρωτών εκπαιδευτικών κλάδων ΠΕ70-Δασκάλων και ΠΕ60-Νηπιαγωγών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Δελτίο τύπου 1: Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Δελτίο τύπου, 26/09/2014

«Προσλήψεις αναπληρωτών εκπαιδευτικών κλάδων ΠΕ70-Δασκάλων και ΠΕ60-Νηπιαγωγών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Τοχ. Δ/ση: Α. Παπανδρέου 37
Τ.Κ. – Πόλη: 15180 - Μαρούσι
Ιστοσελίδα: www.minedu.gov.gr
e-mail: press@minedu.gov.gr

26/09/2014

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Προσλήψεις αναπληρωτών εκπαιδευτικών κλάδων ΠΕ70-Δασκάλων και ΠΕ60-Νηπιαγωγών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.

Το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων ανακοινώνει ότι για το σχολικό έτος 2014-2015 προσλαμβάνονται ως προσωρινοί αναπληρωτές **160** εκπαιδευτικοί κλάδου ΠΕ70-Δασκάλων και **59** εκπαιδευτικοί κλάδου ΠΕ60-Νηπιαγωγών για την κάλυψη λειτουργικών κενών σε σχολεία Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο πλαίσιο του έργου με τίτλο «Πληρωμή ωρομισθίων και αναπληρωτών εκπαιδευτικών του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων» με ~~ενάριθμο~~ 2014ΣΕ04700000 της Συλλογικής Απόφασης Έργων (ΣΑΕ) 047 (ΑΔΑ:7ΧΜΡΦ-ΨΩΧ) του Εθνικού Σκέλους του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων.

Οι προσλαμβανόμενοι οφείλουν να παρουσιαστούν στις Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης πρόσληψης για ανάληψη υπηρεσίας **από τη Δευτέρα 29 Σεπτεμβρίου 2014 έως και την Τρίτη 30 Σεπτεμβρίου 2014** όπου και θα τοποθετηθούν με απόφαση του Διευθυντή Εκπαίδευσης σε κενές θέσεις των σχολείων της περιοχής όπου προσλήφθηκαν μέχρι τη λήξη του διδακτικού έτους.

Οι πίνακες με τα ονόματα των προσλαμβανόμενων είναι αναρτημένοι στην ιστοσελίδα του Υπουργείου www.minedu.gov.gr

Δελτίο τύπου 2: Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Δελτίο τύπου, 08/05/2015

«Προσλήψεις αναπληρωτών εκπαιδευτικών κλάδων ΠΕ70-Δασκάλων και ΠΕ60-
Νηπιαγωγών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Ταχ. Δ/ση: Α. Παπανδρέου 37
Τ.Κ. – Πόλη: 15180 - Μαρούσι
Ιστοσελίδα: www.minedu.gov.gr
email: press@minedu.gov.gr

08/05/2015

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Προσλήψεις αναπληρωτών εκπαιδευτικών των κλάδων ΠΕ70-Δασκάλων και ΠΕ60-Νηπιαγωγών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.

Το Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας και Θρησκευμάτων ανακοινώνει ότι για το σχολικό έτος 2014-2015 προσλαμβάνονται ως προσωρινοί αναπληρωτές 5 εκπαιδευτικοί κλάδου ΠΕ70-Δασκάλων και 1 εκπαιδευτικός κλάδου ΠΕ60-Νηπιαγωγών για την κάλυψη λειτουργικών κενών σε σχολικές μονάδες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

Οι προσλαμβανόμενοι οφείλουν να παρουσιαστούν στις Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης για ανάληψη υπηρεσίας από τη Δευτέρα 11 έως την Τρίτη 12 Μαΐου 2015 οπότε και θα τοποθετηθούν με απόφαση του Διευθυντή Εκπαίδευσης σε σχολικές μονάδες της περιοχής που προσλήφθηκαν μέχρι τη λήξη του διδακτικού έτους.

Οι πίνακες των ονομάτων είναι αναρτημένοι στην ιστοσελίδα του Υπουργείου www.minedu.gov.gr

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ:

«Έρευνα για το ευ ζην μόνιμων και αναπληρωτών εκπαιδευτικών»

Αγαπητέ/η συνάδελφε/συναδέλφισσα

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι το να είναι κάποιος χαρούμενος και ικανοποιημένος από τη ζωή είναι κάτι το πολύ σημαντικό. Σκοπός του παρόντος ερωτηματολογίου είναι να διερευνήσει το πώς αισθάνεστε σχετικά με τη ζωή σας και τον εαυτό σας.

Η έρευνα αυτή γίνεται στο πλαίσιο εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Οργάνωση και Διοίκηση της Εκπαίδευσης» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η ειλικρινής συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι καθοριστικής σημασίας για την περάτωση της παρούσας μελέτης. Δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Από εσάς ζητείται η προσωπική σας άποψη. Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα χρειαστεί να αφιερώσετε το πολύ 20 λεπτά από το χρόνο σας.

Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα. Οι πληροφορίες που θα προκύψουν από αυτά θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς και πρόσβαση σε αυτές θα έχει μόνον η ερευνήτρια. Αν παρόλα αυτά θελήσει κάποιος να μάθει τα αποτελέσματα της έρευνας, μπορεί να αναγράψει το λογαριασμό του e-mail του στην τελευταία σελίδα του ερωτηματολογίου.

.

Ευχαριστώ εκ των προτέρων για το χρόνο και τη συνεργασία σας.

Η ερευνήτρια

Λουκοπούλου Ευαγγελία-Ειρήνη

Δασκάλα

1. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**1.1. ΦΥΛΟ**☐ Άντρας☐ Γυναίκα**1.2. ΤΩΡΙΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**☐ Έγγαμος☐ Διαζευγμένος☐ Χήρος☐ Σε σταθερή σχέση☐ Ήτοτα από τα παραπάνω☐ Χωρίς παιδιά☐ Με παιδιά (Συμπληρώστε αριθμό: ____)**1.3. ΕΙΜΑΙ**☐ Δάσκαλος μόνιμος☐ Δάσκαλος αναπληρωτής☐ Καθηγητής μόνιμος☐ Καθηγητής αναπληρωτής☐ Καθηγητής ωρομίσθιος☐ Δάσκαλος ειδικής αγωγής☐ Άλλο (Παρακαλώ δηλώστε: _____)**1.4. ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΕΣ**

Έτος γέννησης: ____ Έτος αποφοίτησης: ____

1.5. ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑ

Χρόνια προϋπηρεσίας (αν είστε μόνιμος): ____

Μήνες προϋπηρεσίας (αν είστε αναπληρωτής ή ωρομίσθιος): ____

1.6. ΝΟΜΟΙ ΟΠΟΥ ΥΠΗΡΕΤΗΣΑ

(αν κάποια χρονιά δεν εργαστήκατε καθόλου, βάλτε μια -)

Σχ. Έτος	2008-09	2009-10	2010-11	2011-12	2012-13	2013-14	2014-15
Νομός							

1.7. ΝΟΜΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ: _____**1.8. ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ:**☐ Εξομοίωση☐ Δεύτερο πτυχίο☐ Μεταπτυχιακό☐ Διδακτορικό☐ Άλλο (Παρακαλώ συμπληρώστε: _____)

ΜΕΡΟΣ Α΄

Οδηγίες: Παρακάτω βρίσκονται πέντε δηλώσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την 7βαθμη κλίμακα που βρίσκεται παρακάτω, υποδείξτε τη συμφωνία σας με κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις.

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Σε μεγάλο βαθμό η ζωή βρίσκεται κοντά στο να είναι για μένα ιδανική.	1	2	3	4	5	6	7
2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.	1	2	3	4	5	6	7
3. Είμαι ικανοποιημένος/-η με τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
4. Μέχρι τώρα έχω αποκτήσει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
5. Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου ξανά, δε θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.	1	2	3	4	5	6	7

ΜΕΡΟΣ Β΄

Βάλτε ένα X σε όσα γεγονότα ζωής σας έχουν συμβεί μέσα στους τελευταίους 12 μήνες

Θάνατος συντρόφου	100
Διαζύγιο	73
Διάσταση με το/τη σύζυγο	65
Φυλάκιση	63
Θάνατος στενού συγγενικού προσώπου	63
Προσωπικός τραυματισμός ή ασθένεια	53
Γάμος	50
Απόλυση	47
Εξωδικαστική διαμεσολάβηση μεταξύ των συζύγων	45
Συνταξιοδότηση	45
Αλλαγή της κατάστασης υγείας ενός συγγενικού προσώπου	44

Εγκυμοσύνη	40
Δυσκολίες στη σεξουαλική ζωή	39
Απόκτηση ενός νέου μέλους στην οικογένεια	39
Αναπροσαρμογή στη δουλειά/επιχείρηση	39
Αλλαγή στην οικονομική κατάσταση	38
Θάνατος στενού/ής φίλου/ης	37
Αλλαγή επαγγέλματος	36
Αλλαγή στον αριθμό διαπληκτισμών με το/τη σύζυγο	35
Μεγάλο δάνειο	32
Κίνδυνος για κατάσχεση	30
Αλλαγή στις ευθύνες στη δουλειά	29
Ο γιος ή η κόρη φεύγει από το σπίτι	29
Προβλήματα με τα πεθερικά	29
Εξαιρετικό προσωπικό επίτευγμα	28
Ο/Η σύντροφος ξεκινά ή σταματά να δουλεύει	26
Αλλαγή σε συνθήκες ζωής	25
Αναθεώρηση σε προσωπικές συνήθειες	24
Προβλήματα με τους ανωτέρους στη δουλειά	23
Αλλαγή σε συνθήκες ή ώρες εργασίας	20
Αλλαγή στον τόπο κατοικίας	20
Αλλαγή στον τρόπο διασκέδασης-ψυχαγωγίας	19
Αλλαγή σε κοινωνικές δραστηριότητες	18
Μικρό δάνειο	17
Αλλαγή σε συνήθειες ύπνου	16
Αλλαγή στον αριθμό των συναθροίσεων της οικογένειας	15
Αλλαγή σε διατροφικές συνήθειες	15
Άδεια	13
Μικρή παραβίαση του νόμου	11

ΜΕΡΟΣ Γ΄

Οι ακόλουθες ερωτήσεις αφορούν άτομα στο περιβάλλον σας που σας παρέχουν βοήθεια ή στήριξη. Κάθε ερώτηση αποτελείται από δύο (2) μέρη:

- 1) Στο πρώτο μέρος, φτιάξτε μια λίστα με όλα τα **άτομα** που ξέρετε **στων οποίων τη βοήθεια ή τη στήριξη υπολογίζετε** με τον τρόπο που περιγράφεται. Γράψτε τα **αρχικά γράμματα των ονομάτων** των ατόμων και τη **σχέση** τους μαζί σας. Μη γράφετε περισσότερα από ένα άτομα δίπλα σε κάθε ένα από τα νούμερα.
- 2) Στο δεύτερο μέρος, κυκλώστε **πόσο ικανοποιημένος-η** είστε με τη γενική στήριξη της οποίας είστε αποδέκτης. Η κλίμακα του δεύτερου μέρους είναι 6βαθμη.

Αν δεν έχετε καθόλου στήριξη σε μια ερώτηση, κυκλώστε τη λέξη «Κανένας», αριθμήστε όμως το επίπεδο της ικανοποίησής σας. Μη γράψετε περισσότερα από εννιά άτομα σε κάθε ερώτηση.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:

Α. Σε ποια άτομα που γνωρίζεις μπορείς να εμπιστευτείς πληροφορίες που θα μπορούσαν να σε βάλουν σε μπελάδες;					
Κανένας	1) Τ. Ν. (αδελφός)	4) Π. Ν. (πατέρας)	7)		
	2) Λ. Μ. (φίλος)	5) Κ.Σ. (εργοδότης)	8)		
	3) Χ.Δ. (φίλος)	6)	9)		
Β. Ικανοποίηση:					
Πολύ δυσανεστημένος	Αρκετά δυσανεστημένος	Λίγο δυσανεστημένος	Λίγο ικανοποιημένος	Αρκετά ικανοποιημένος	Πολύ ικανοποιημένος
1	2	3	4	5	6

ΚΛΙΜΑΚΑ

1.

Α. Σε ποιου τη στήριξη μπορείς πραγματικά να υπολογίζεις όταν χρειάζεσαι βοήθεια;					
Κανένας	1)	4)	7)		
	2)	5)	8)		
	3)	6)	9)		
Β. Ικανοποίηση:					
Πολύ δυσανεστημένος	Αρκετά δυσανεστημένος	Λίγο δυσανεστημένος	Λίγο ικανοποιημένος	Αρκετά ικανοποιημένος	Πολύ ικανοποιημένος
1	2	3	4	5	6

2.

Α. Σε ποιον μπορείς πραγματικά να υπολογίζεις ότι θα σε βοηθήσει να νιώσεις πιο ήρεμος και χαλαρός όταν βρίσκεσαι κάτω από πίεση ή ένταση;					
Κανένας	1)	4)	7)		
	2)	5)	8)		
	3)	6)	9)		
Β. Ικανοποίηση:					
Πολύ δυσανεστημένος	Αρκετά δυσανεστημένος	Λίγο δυσανεστημένος	Λίγο ικανοποιημένος	Αρκετά ικανοποιημένος	Πολύ ικανοποιημένος
1	2	3	4	5	6

3.

Α. Ποιος σε αποδέχεται απόλυτα, συμπεριλαμβάνοντας και τα χειρότερα και τα καλύτερα στοιχεία σου;					
Κανένας	1)		4)		7)
	2)		5)		8)
	3)		6)		9)
Β. Ικανοποίηση:					
Πολύ δυσανεστημένος	Αρκετά δυσανεστημένος	Λίγο δυσανεστημένος	Λίγο ικανοποιημένος	Αρκετά ικανοποιημένος	Πολύ ικανοποιημένος
1	2	3	4	5	6

4.

Α. Σε ποιον μπορείς πραγματικά να υπολογίζεις ότι νοιάζεται για σένα, ανεξάρτητα από το τι σου συμβαίνει;					
Κανένας	1)		4)		7)
	2)		5)		8)
	3)		6)		9)
Β. Ικανοποίηση:					
Πολύ δυσανεστημένος	Αρκετά δυσανεστημένος	Λίγο δυσανεστημένος	Λίγο ικανοποιημένος	Αρκετά ικανοποιημένος	Πολύ ικανοποιημένος
1	2	3	4	5	6

5.

Α. Σε ποιον μπορείς πραγματικά να υπολογίζεις ότι θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα όταν γενικά νιώθεις «πεσμένος»;					
Κανένας	1)		4)		7)
	2)		5)		8)
	3)		6)		9)
Β. Ικανοποίηση:					
Πολύ δυσανεστημένος	Αρκετά δυσανεστημένος	Λίγο δυσανεστημένος	Λίγο ικανοποιημένος	Αρκετά ικανοποιημένος	Πολύ ικανοποιημένος
1	2	3	4	5	6

6.

Α. Σε ποιον μπορείς να υπολογίζεις ότι θα σε παρηγορήσει όταν είσαι πολύ στεναχωρημένος;					
Κανένας	1)		4)		7)
	2)		5)		8)
	3)		6)		9)
Β. Ικανοποίηση:					
Πολύ δυσανεστημένος	Αρκετά δυσανεστημένος	Λίγο δυσανεστημένος	Λίγο ικανοποιημένος	Αρκετά ικανοποιημένος	Πολύ ικανοποιημένος
1	2	3	4	5	6

ΜΕΡΟΣ Δ΄

Η κλίμακα αυτή αποτελείται από έναν αριθμό λέξεων που περιγράφουν διάφορα συναισθήματα. Διαβάστε κάθε λέξη και μετά κυκλώστε τον αριθμό που υποδεικνύει σε ποιον βαθμό νιώθετε με τον τρόπο που περιγράφει η κάθε λέξη τον τελευταίο μήνα.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
ότι έχω ενδιαφέροντα	1	2	3	4	5
πιεσμένος	1	2	3	4	5
ενθουσιασμένος	1	2	3	4	5
αναστατωμένος	1	2	3	4	5
Δυνατός	1	2	3	4	5
Ένοχος	1	2	3	4	5
τρομαγμένος	1	2	3	4	5
εχθρικός	1	2	3	4	5
ενθουσιώδης	1	2	3	4	5
περήφανος	1	2	3	4	5
ευέξαπτος	1	2	3	4	5
ότι είμαι σε εγρήγορση	1	2	3	4	5
ντροπιασμένος	1	2	3	4	5
ότι εμπνέομαι	1	2	3	4	5
νευρικός	1	2	3	4	5
αποφασισμένος	1	2	3	4	5
προσεκτικός	1	2	3	4	5
αγχώδης	1	2	3	4	5
δραστήριος	1	2	3	4	5
φοβισμένος	1	2	3	4	5

ΜΕΡΟΣ Ε΄

Η ακόλουθη ομάδα δηλώσεων αφορά στο πώς μπορεί να αισθάνεστε σχετικά με τον εαυτό σας και τη ζωή σας. Κύκλωσε τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα το βαθμό στον οποίο συμφωνείς ή διαφωνείς με κάθε δήλωση.

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Οι περισσότεροι άνθρωποι με αντιλαμβάνονται ως στοργικό και τρυφερό.	1	2	3	4	5	6
2. Δε φοβάμαι να εκφράσω τη γνώμη μου, ακόμη κι αν βρίσκεται σε αντίθεση με τις γνώμες πολλών ανθρώπων.	1	2	3	4	5	6
3. Γενικά, νιώθω ότι ελέγχω την κατάσταση στην οποία ζω.	1	2	3	4	5	6
4. Δεν ενδιαφέρομαι για δραστηριότητες οι οποίες θα διευρύνουν τους ορίζοντές μου.	1	2	3	4	5	6
5. Ζω την κάθε στιγμή και δε σκέφτομαι το αύριο.	1	2	3	4	5	6
6. Όταν σκέφτομαι την ιστορία της ζωής μου, είμαι ευχαριστημένος με το πώς έχουν εξελιχθεί τα πράγματα.	1	2	3	4	5	6
7. Το να διατηρώ στενές σχέσεις έχει υπάρξει κάτι το δύσκολο και το απογοητευτικό για μένα.	1	2	3	4	5	6
8. Οι αποφάσεις μου συνήθως δεν επηρεάζονται από το τι κάνει ο οποιοσδήποτε άλλος.	1	2	3	4	5	6
9. Οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής συχνά με «ρίχνουν» ψυχολογικά.	1	2	3	4	5	6
10. Δε θέλω να δοκιμάζω νέους τρόπους για να κάνω πράγματα-η ζωή μου είναι τέλεια όπως είναι.	1	2	3	4	5	6
11. Τείνω να επικεντρώνομαι στο παρόν, επειδή το μέλλον πάντα μου επιφυλάσσει προβλήματα.	1	2	3	4	5	6
12. Γενικά, νιώθω σίγουρος και με αυτοπεποίθηση για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6
13. Συχνά νιώθω μόνος επειδή έχω πολύ λίγους στενούς φίλους με τους οποίους μπορώ να μοιράζομαι τις ανησυχίες μου.	1	2	3	4	5	6
14. Τείνω να ανησυχώ σχετικά με το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα.	1	2	3	4	5	6
15. Δεν ταιριάζω πολύ με τους ανθρώπους και την κοινότητα που με περιβάλλει.	1	2	3	4	5	6
16. Πιστεύω ότι είναι σημαντικό να δοκιμάζεις νέες εμπειρίες που σε κάνουν να αμφισβητήσεις ή να αναθεωρήσεις τον τρόπο που σκέφτεσαι για τον εαυτό σου και τον κόσμο.	1	2	3	4	5	6
17. Οι καθημερινές μου δραστηριότητες συχνά μου φαίνονται μονότονες και ασήμαντες.	1	2	3	4	5	6
18. Αισθάνομαι ότι πολλοί από τους ανθρώπους που γνωρίζω έχουν βγει περισσότερο κερδισμένοι στη ζωή τους από ότι εγώ.	1	2	3	4	5	6

19.	Απολαμβάνω τις προσωπικές και αμοιβαίες συζητήσεις με μέλη της οικογένειάς μου ή με φίλους.	1	2	3	4	5	6
20.	Το να είμαι χαρούμενος με τον εαυτό μου είναι πιο σημαντικό για μένα από το να με επιδοκιμάζουν οι άλλοι.	1	2	3	4	5	6
21.	Είμαι αρκετά καλός στο να διαχειρίζομαι τις πολλές ευθύνες της καθημερινότητας.	1	2	3	4	5	6
22.	Όταν το σκέφτομαι καταλήγω στο ότι με τα χρόνια δεν έχω βελτιωθεί ως άτομο.	1	2	3	4	5	6
23.	Δεν έχω μια καλή αίσθηση του τι προσπαθώ να επιτύχω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
24.	Οι περισσότερες πλευρές της προσωπικότητάς μου μου αρέσουν.	1	2	3	4	5	6
25.	Δεν έχω πολλούς ανθρώπους που να είναι διατεθειμένοι να ακούσουν όταν έχω την ανάγκη να μιλήσω.	1	2	3	4	5	6
26.	Τείνω να επηρεάζομαι από ανθρώπους ισχυρογνώμονες.	1	2	3	4	5	6
27.	Συχνά αισθάνομαι ότι οι ευθύνες με καταβάλλουν.	1	2	3	4	5	6
28.	Έχω την αίσθηση ότι με τον καιρό έχω αναπτυχθεί πολύ ως άτομο.	1	2	3	4	5	6
29.	Συνήθιζα να θέτω στόχους για τον εαυτό μου, αλλά τώρα αυτό μου μοιάζει με χάσιμο χρόνου.	1	2	3	4	5	6
30.	Έκανα κάποια λάθη στο παρελθόν, αλλά αισθάνομαι ότι, κρίνοντας γενικά, όλα έχουν εξελιχθεί προς το καλύτερο.	1	2	3	4	5	6
31.	Νομίζω ότι οι περισσότεροι από τους άλλους ανθρώπους έχουν περισσότερους φίλους από ότι έχω εγώ.	1	2	3	4	5	6
32.	Έχω αυτοπεποίθηση για τις απόψεις που έχω, ακόμη και όταν αυτές έρχονται σε αντίθεση με τη γενική ομοφωνία.	1	2	3	4	5	6
33.	Γενικά επιμελούμαι καλά των οικονομικών και των υποθέσεών μου.	1	2	3	4	5	6
34.	Δε μου είναι ευχάριστο να βρίσκομαι σε νέες καταστάσεις που απαιτούν από εμένα να αλλάξω τους παλιούς, οικείους σε εμένα τρόπους να ενεργώ.	1	2	3	4	5	6
35.	Απολαμβάνω το να κάνω σχέδια για το μέλλον και να δραστηριοποιούμαι για να τα κάνω πραγματικότητα.	1	2	3	4	5	6
36.	Από πολλές απόψεις, νιώθω απογοητευμένος από αυτά που έχω πετύχει στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
37.	Οι άνθρωποι θα με περιέγραφαν ως ένα άτομο δοτικό, πρόθυμο να μοιραστώ το χρόνο μου με τους άλλους.	1	2	3	4	5	6
38.	Είναι δύσκολο για μένα να εκφράσω τις δικές μου απόψεις επάνω σε αμφιλεγόμενα ζητήματα.	1	2	3	4	5	6

39.	Είμαι καλός στο να διαχειρίζομαι το χρόνο μου έξυπνα, ώστε να «χωρέσω» σε αυτόν οτιδήποτε πρέπει να γίνει.	1	2	3	4	5	6
40.	Για μένα, η ζωή είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης, αλλαγής και ανάπτυξης.	1	2	3	4	5	6
41.	Είμαι ένα δραστήριο άτομο το οποίο πραγματοποιεί τα σχέδια που έχω κάνει για μένα.	1	2	3	4	5	6
42.	Η στάση μου απέναντι στον εαυτό μου πιθανόν να μην είναι τόσο θετική όσο οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται για τους εαυτούς τους.	1	2	3	4	5	6
43.	Δεν έχω δοκιμάσει πολλές σχέσεις που να είναι ξεστές και εμπιστοσύνης με άλλους.	1	2	3	4	5	6
44.	Συχνά αλλάζω τη γνώμη μου για αποφάσεις όταν οι φίλοι μου ή η οικογένεια διαφωνούν με αυτή.	1	2	3	4	5	6
45.	Δυσκολεύομαι στο να ρυθμίζω τη ζωή μου με έναν τρόπο που να είναι ικανοποιητικός για μένα.	1	2	3	4	5	6
46.	Έχω παραιτηθεί από το να προσπαθώ να επιφέρω μεγάλες βελτιώσεις ή αλλαγές στη ζωή μου εδώ και πολύ καιρό.	1	2	3	4	5	6
47.	Κάποιοι άνθρωποι περιφέρονται άσκοπα στη ζωή τους, αλλά δεν είμαι ένας από αυτούς.	1	2	3	4	5	6
48.	Το παρελθόν είχε «τα πάνω του και τα κάτω του», αλλά γενικά δε θα ήθελα να το αλλάξω.	1	2	3	4	5	6
49.	Ξέρω ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους φίλους μου και αυτοί ξέρουν ότι μπορούν να εμπιστευτούν εμένα.	1	2	3	4	5	6
50.	Κρίνω τον εαυτό μου με βάση αυτά που θεωρώ εγώ σημαντικά, και όχι με βάση τις αξίες που οι άλλοι θεωρούν ότι είναι σημαντικές.	1	2	3	4	5	6
51.	Ήμουν ικανός να χτίσω ένα σπίτι και να ζήσω με έναν τρόπο που να μου αρέσει πολύ.	1	2	3	4	5	6
52.	Είναι αλήθεια το ότι «δεν μπορείς να μάθεις σε έναν γέρο σκύλο νέα κόλπα».	1	2	3	4	5	6
53.	Μερικές φορές νιώθω ότι έχω κάνει ό,τι ήταν να κάνω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
54.	Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με φίλους και γνωστούς, αισθάνομαι καλά για το ποιος είμαι.	1	2	3	4	5	6