

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ  
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΜΟΝΑΞΙΑ ΣΤΟΥΣ  
ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΣΙΟΥ, ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΡΙΣΗΣ.  
ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΥΠΟ ΔΕΣΜΟΥ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ  
ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ.**

Γρηγοριάδου Μαρία  
Α.Μ.:40

**Τριμελής Επιτροπή:**  
*Κλεφτάρας Γιώργος (Επιβλέπων)*  
*Λουμάκου Μαρία*  
*Σταυρούση Παναγιώτα*

Βόλος, 2014

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Πρώτα απ' όλα, θέλω να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα της διπλωματικής εργασίας μου, κ. Κλεφτάρα Γιώργο, για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγησή του κατά τη διάρκεια της δουλειάς μου. Επίσης, τον καθηγητή μου κύριο Αβραμίδη Ηλία για τη στήριξή του στο μεθοδολογικό κομμάτι της έρευνας. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους συναδέλφους μου, εργαζομένους του δημοσίου τομέα, που συνεργάστηκαν στην πραγματοποίηση της έρευνας.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση του επιπέδου μοναξιάς και καταθλιπτικών συμπτωμάτων στους υπαλλήλους του Δημοσίου Τομέα στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία, που λόγω της βαθιάς και παρατεταμένης οικονομικής ύφεσης υφίσταται έντονους κλυδωνισμούς. Πιο συγκεκριμένα, στοχεύει στην αξιολόγηση της σοβαρότητας της μοναξιάς και της κατάθλιψης σε αυτό τον πληθυσμό σε σχέση με τον τύπο δεσμού που έχουν αναπτύξει αλλά και σε σχέση με την επαγγελματική ανασφάλεια & εξουθένωση.

Η έρευνα έγινε σε δείγμα 207 υπαλλήλων, που εργάζονται σε Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης ή Δημόσιες Υπηρεσίες. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το Ερωτηματολόγιο Αυτοεκτιμώμενης Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας (QD2, Pichot, 1984), η Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς UCLA (Russell, Peplau & Cutrona, 1980), το Ερωτηματολόγιο Σχέσεων (RQ, Bartholomew & Horowitz, 1991), το Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης (MBI, Maslach & Jackson, 1986) και η υποκλίμακα Ασφάλειας του ερωτηματολογίου Επαγγελματικής Ικανοποίησης της Minnesota (Weiss, Dawis, England & Lofquist, 1967).

Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να πούμε ότι οι υποθέσεις μας επιβεβαιώθηκαν όσον αφορά τη σημαντική συσχέτιση της κατάθλιψης και της μοναξιάς με την επαγγελματική ανασφάλεια, την επαγγελματική εξουθένωση και με τους τύπους δεσμού που εμπεριέχουν αρνητική εικόνα

του εαυτού, εν μέρει επιβεβαιώθηκε η υπόθεση ότι μεγάλο μέρος του δείγματος εμφανίζει μέτρια ή υψηλή καταθλιπτική συμπτωματολογία, καθώς και η υπόθεση ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος εμφανίζει μέτρια ή υψηλή επαγγελματική ανασφάλεια και επαγγελματική εξουθένωση (με εξαίρεση τη διάσταση της αποπροσωποποίησης) ενώ δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρουσιάζει μέτριο ή υψηλό επίπεδο μοναξιάς.

**ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:** Καταθλιπτική συμπτωματολογία, μοναξιά, τύπος δεσμού, επαγγελματική ανασφάλεια, επαγγελματική εξουθένωση, δημόσιοι υπάλληλοι.

## **ABSTRACT**

The purpose of the present study was to investigate the loneliness and the depressive symptomatology of civil servants in contemporary Greek society, undergoing severe turmoil because of the profound economic crisis. More specifically, the study aimed at evaluating the severity of loneliness and depression in this population in relation to attachment style, job insecurity and burnout.

The sample of the present study consisted of 207 employees working in Municipalities or Civil Services. The questionnaires that were administered were the Questionnaire of Self Evaluated Depressive Symptomatology (QD2, Pichot, 1984), the Revised UCLA Loneliness Scale

(Russell, Peplau & Cutrona, 1980), the Relationship Questionnaire (RQ, Bartholomew & Horowitz, 1991), the Maslach Burnout Inventory (MBI, Maslach & Jackson, 1986) and the Subscale Job Security of the Minnesota Satisfaction Questionnaire (Weiss, Dawis, England & Lofquist, 1967).

Generally, the hypothesis of the significant correlation between depressive symptomatology and loneliness with job insecurity, burnout and attachment styles involving a negative self model was confirmed, the hypothesis that the sample shows mild or high depressive symptomatology, job insecurity and burnout was partly confirmed (with the exception of depersonalization), whereas the hypothesis that the sample shows mild or high loneliness was not confirmed.

**KEY WORDS:** Depressive symptomatology, loneliness, attachment style, job insecurity, burnout, civil servants.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΜΕΡΟΣ Ι: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

|  |    |
|--|----|
| A. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ.....  | 10 |
| B. ΤΥΠΟΣ ΔΕΣΜΟΥ .....                                    | 13 |
| 1. Κατάθλιψη και Τύπος Δεσμού .....                      | 16 |
| 2. Κατάθλιψη και Κρίση.....                              | 18 |
| Γ. ΜΟΝΑΞΙΑ .....   | 20 |
| 1. Μοναξιά και Τύπος Δεσμού.....                         | 25 |
| Δ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ .....                        | 26 |
| 1. Επαγγελματική Ανασφάλεια, Κατάθλιψη και Μοναξιά ..... | 29 |
| Ε. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ.....                         | 30 |
| 1. Επαγγελματική Εξουθένωση, Κατάθλιψη και Μοναξιά.....  | 35 |
| ΣΤ. ΣΥΝΘΕΣΗ-ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ .....                              | 37 |
| 1. Υποθέσεις.....  | 40 |

### ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΜΕΘΟΔΟΣ

|  |    |
|--|----|
| A. ΔΕΙΓΜΑ .....  | 43 |
| B. ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ .....  | 43 |
| 1. Ερωτηματολόγιο Αυτο-εκτιμούμενης Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας ..... | 43 |
| 2. Αναθεωρημένη Κλίμακα ΜοναξιάςUCLA.....                                | 47 |

|   |    |
|---|----|
| 3. Ερωτηματολόγιο Σχέσεων .....   | 49 |
| 4. Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης τηςMaslach .....                  | 50 |
| 5. Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Ικανοποίησης τηςMinnesota - Υποκλίμακα<br>Ασφάλειας..... | 51 |
| Γ. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ .....   | 52 |

### **ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΕΥΡΗΜΑΤΑ**

|  |    |
|--|----|
| Α.ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ<br>ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ.....   | 53 |
| 1. Ερωτηματολόγιο Αυτο-εκτιμούμενης Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας .....   | 53 |
| 2. Αναθεωρημένη Κλίμακα ΜοναξιάςUCLA .....   | 56 |
| Β. ΕΠΙΠΕΔΑ ΜΟΝΑΞΙΑΣ, ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ<br>ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΟΥ<br>ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....                                       | 57 |
| Γ.ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΜΟΝΑΞΙΑ,<br>ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ .....  | 62 |
| Δ.ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ<br>ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ.....  | 63 |
| Ε.ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΤΥΠΩΝ ΔΕΣΜΟΥ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ<br>ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ, ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ, ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ<br>ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ..... | 65 |
| ΣΤ. ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ<br>ΜΟΝΑΞΙΑΣ.....   | 68 |

## **ΜΕΡΟΣ IV: ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

|  |           |
|--|-----------|
| Α. ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ, ΜΟΝΑΞΙΑ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΥΠΟΣ ΔΕΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΕΙΓΜΑ ..... | 73        |
| Β.ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΜΟΝΑΞΙΑ .....  | 75        |
| Γ.ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ .....   | 76        |
| Δ.ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ .....   | 77        |
| Ε.ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ .....  | 79        |
| ΣΤ.ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΤΥΠΩΝ ΔΕΣΜΟΥ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ .....                 | 80        |
| Ζ. ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΜΟΝΑΞΙΑΣ .....  | 82        |
| Η. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ .....   | 84        |
| <b>ΜΕΡΟΣV: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>   | <b>87</b> |

## **ΜΕΡΟΣ VI: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

|  |     |
|--|-----|
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1:ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ .....   | 100 |
| 1. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά .....                                      | 100 |
| 2. Ερωτηματολόγιο Αυτο-εκτιμούμενης Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας ..... | 102 |

|  |     |
|--|-----|
| 3. Αναθεωρημένη Κλίμακα ΜοναξιάςUCLA .....   | 105 |
| 4. Ερωτηματολόγιο Σχέσεων .....  | 107 |
| 5. Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης τηςMaslach .....                 | 108 |
| 6. Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Ικανοποίησης τηςMinnesota -Υποκλίμακα<br>Ασφάλειας..... | 110 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2:ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΕΣ ΑΝΑΛΥΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ.....                                  | 111 |

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### Κατάθλιψη

Από την μελαγχολία του Ιπποκράτη μέχρι σήμερα, η κατάθλιψη έχει απασχολήσει την φιλοσοφία, την τέχνη και την ιατρική του δυτικού κόσμου. Σε έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Kessler, 2002) η κατάθλιψη ταξινομήθηκε ως η πιο επιβαρυντική χρόνια πάθηση για τους ανθρώπους της μέσης ηλικίας. Η πρόωμη έναρξη της έχει αντίκτυπο σε όλη την πορεία της ζωής όσων υποφέρουν από αυτήν, μέσω της επίδρασης της στην εκπαίδευσή τους, στην είσοδο τους στην αγορά εργασίας και στην οικογενειακή τους ζωή. Επιπλέον, προκαλεί διπλή οικονομική επιβάρυνση αφού οδηγεί τους ασθενείς στους οποίους δεν παρέχεται θεραπεία, τόσο σε μείωση της παραγωγικότητας, όσο και σε αυξημένη χρήση υπηρεσιών υγείας για διάφορα σωματικά συμπτώματα.

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να εντοπιστούν σε όλους τους πολιτισμούς, ωστόσο τα ποσοστά ποικίλλουν από χώρα σε χώρα. Συγκεκριμένα, στην Ιαπωνία το ποσοστό των ανθρώπων που υποφέρουν από κατάθλιψη κυμαίνεται γύρω στο 3%, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στις Η.Π.Α. φτάνει στο 16,90% και στις περισσότερες χώρες κυμαίνεται από 8 έως 12 % (Υπουργείο Υγείας, 2012). Οι γυναίκες (Κλεφτάρας, 1998. Hyde, Mezulis & Abramson, 2008) και οι νέοι (Κλεφτάρας, 1998. Klefтарas & Psarra, 2012) ανήκουν στους πληθυσμούς που αντιμετωπίζουν το μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καταθλιπτικής συμπτωματολογίας.

Ο όρος κατάθλιψη χρησιμοποιείται πολύ συχνά τόσο στην καθημερινή ζωή, όσο και στην κλινική πρακτική, με αποτέλεσμα να είναι πολυσήμαντος. Αναφέρεται

σε ένα φάσμα ψυχικών καταστάσεων που στη μία του άκρη βρίσκεται η αίσθηση θλίψης, έλλειψης διάθεσης και απογοήτευσης και στην αντίθετη άκρη του ένα κλινικό σύνδρομο το οποίο μπορεί να χαρακτηρίζεται από ψυχοκινητική επιβράδυνση, σωματικές ενοχλήσεις, στοιχεία ψύχωσης και αυτοκτονικές τάσεις (Kendall, Hollon, Beck, Hammen&Ingram, 1987). Επομένως μπορεί να είναι α)μία φυσιολογική διάθεση ή συναίσθημα, β) ένα σύμπτωμα, γ)μια ψυχολογική διαταραχή ή σύνδρομο (Κλεφτάρας,1998. Klefтарas, 2004). Οι Robert & Lamontagne (1977) την ορίζουν ως μια κατάσταση παθολογικής θλίψης που συνοδεύεται από σημαντική μείωση του αισθήματος προσωπικής αξίας και από την επώδυνη συνείδηση της επιβράδυνσης των νοητικών, ψυχοκινητικών και οργανικών διαδικασιών.

Μια πιθανή κατηγοριοποίηση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης είναι η εξής: α) Συμπτώματα σχετικά με το συναίσθημα (καταθλιπτική διάθεση, ανηδονία, άγχος) β) συμπτώματα σχετικά με την κινητοποίηση (απώλεια ενδιαφέροντος, ανημπόρια) γ) συμπτώματα σχετικά με τη σκέψη και την αντίληψη, (ενοχή, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολία στη συγκέντρωση), δ) συμπτώματα σχετικά με το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα (διαταραχές ύπνου και όρεξης, κόπωση, ελάττωση της σεξουαλικής επιθυμίας, ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση) και τέλος ε)συμπτώματα σχετικά με σωματικά ενοχλήματα (πονοκέφαλοι, πόνοι στη μέση ή στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή ή υπέρπνοια, κράμπες, ναυτία έμετοι κ.α.) (Μάνου, 1997).Επίσης τα συμπτώματα της κατάθλιψης διακρίνονται σε: α)Συμπτώματα σχετικά με το συναίσθημα, β) συμπτώματα συμπεριφοράς, γ) συμπτώματα σχετικά με τις στάσεις απέναντι στον ίδιο τον εαυτό και στο περιβάλλον,

δ) συμπτώματα γνωστικής εξασθένησης και ε) συμπτώματα σχετικά με οργανικές αλλαγές (μεταβολές) και ενοχλήσεις (νευροφυτικά συμπτώματα) (Κλεφτάρας, 1998).

Η ποικιλομορφία των συμπτωμάτων και της κλινικής πορείας της κατάθλιψης είχε ως αποτέλεσμα να προταθούν μέχρι σήμερα πολλές ταξινομήσεις της κατάθλιψης όπως για παράδειγμα η Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή, η Δυσθυμική Διαταραχή ή οι Διπολικές Διαταραχές που μεταξύ άλλων κατατάσσονται σύμφωνα και με το DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994), στις Διαταραχές της Διάθεσης.

Το κόστος της κατάθλιψης είναι μεγάλο τόσο για το άτομο που υποφέρει όσο και για το περιβάλλον του καθώς ο ψυχικός πόνος, η έλλειψη συγκέντρωσης, η μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση, ο περιορισμός της δραστηριότητας και η ανηδονία, σταδιακά επιβαρύνουν όλο και περισσότερο τους οικείους του καταθλιπτικού (Hagen, 1999 στο Watson & Andrews, 2002). Ιδιαίτερα έχει μελετηθεί η επίδραση της γονεϊκής κατάθλιψης στα παιδιά και έχει συνδεθεί με ευερεθιστότητα και αρνητικές πρακτικές από τους γονείς, αλλά και εκδήλωση δύσκολου χαρακτήρα από τα παιδιά (Lovejoy, Graczyk, O'Hare & Neuman, 2000. Wilson & Durbin, 2010. Hanington, Ramchandani & Stein, 2010. Bruder-Costello, Warner, Talati, Nomura, Bruder, G. & Weissman, 2007).

Η κατάθλιψη συχνά συνυπάρχει με άλλες ασθένειες που επηρεάζουν σημαντικά την πορεία της. Η συνύπαρξη καθιστά εντονότερα τα συμπτώματα και μεγαλύτερη τη διάρκεια της, μειώνει τη λειτουργικότητα των ασθενών και τα ποσοστά ανάρρωσης τους. Συχνότερα η κατάθλιψη εμφανίζεται ταυτόχρονα με αγχώδεις διαταραχές, αλλά επίσης παρουσιάζει συννοσηρότητα με διαταραχές της

προσωπικότητας, κατάχρηση ουσιών, αλλά και παθολογικές ασθένειες όπως η καρδιακή ανεπάρκεια ή ο διαβήτης. Τέλος η μείζων κατάθλιψη μπορεί να συνυπάρχει με δυσθυμία και στις περιπτώσεις αυτές χαρακτηρίζεται ως διπλή κατάθλιψη (Κλεφτάρας 1998. Boland & Keller, 2002).

Τα αίτια μπορεί να είναι νευροβιολογικά (π.χ. ανεπάρκεια των νευροδιαβιβαστών), γενετικοί παράγοντες (όπως προκύπτει από μελέτες οικογενειών, διδύμων και υιοθετημένων που διαπιστώνουν σαφώς μεγαλύτερη συχνότητα καταθλιπτικών διαταραχών σε βιολογικούς συγγενείς από ότι στο γενικό πληθυσμό) και ψυχοκοινωνικά (συγκεκριμένοι ψυχολογικοί μηχανισμοί, συγκεκριμένα στοιχεία προσωπικότητας και στρεσογόνα γεγονότα της ζωής) (Μάνος, 1997). Σύμφωνα με τον Izgar (2009) οι γενετικοί παράγοντες καθορίζουν το επίπεδο επικινδυνότητας για την εμφάνιση κατάθλιψης και σε αλληλεπίδραση με την ιστορία ζωής του ατόμου προκαλούν την εκδήλωση της.

### **Τύπος Δεσμού**

Σύμφωνα με τη θεωρία του Bowlby (1982a) αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης φύσης είναι η συμπεριφορά προσκόλλησης (ή δεσμού). Ο Bowlby - βασισμένος στο θεωρητικό υπόβαθρο της βιολογίας, της ηθολογίας και της θεωρίας του Δαρβίνου (Τσαμπαρλή, 2011) - με τον όρο συμπεριφορά προσκόλλησης (ή δεσμού) περιγράφει κάθε συμπεριφορά με την οποία το άτομο αποκτά ή διατηρεί εγγύτητα σε σχέση με κάποιον άλλο, που τον αντιλαμβάνεται ως σημαντικό για την επιβίωση του. Η συμπεριφορά αυτή είναι περισσότερο εμφανής στα βρέφη και στα παιδιά, αλλά καλύπτει όλο το φάσμα της ζωής του ατόμου. Εκδηλώνεται εντονότερα

όταν το άτομο είναι κουρασμένο ή τρομαγμένο, αλλά και σε περιόδους ηρεμίας, η επίγνωση ότι υπάρχει κάποιος που ανταποκρίνεται στην έκκληση για εγγύτητα, παρέχει αισθήματα ασφάλειας και σιγουριάς.

Το γεγονός πως συμπεριφορές προσκόλλησης παρατηρούνται σε όλους ανεξαιρέτως τους ανθρώπους, η παρατήρηση της εκδήλωσης τους στο ζωικό βασίλειο (Bowlby, 1982b) αλλά και η παρατήρηση πως τα βρέφη εκδηλώνουν συμπεριφορές προσκόλλησης, ανεξάρτητα από την ανταπόκριση των γονέων (Καφέτσιος, 2005), οδήγησε στο συμπέρασμα πως η βάση τους είναι βιολογική και έχουν προφανώς αξία επιβίωσης για το είδος. Το βρέφος επιδιώκει την προσκόλληση του στη μητέρα ή το άτομο που το φροντίζει μέσα από ενστικτώδεις αντιδράσεις, όπως το χαμόγελο ή το κλάμα. (Τσαμπαρλή, 2011) Οι πρώιμες εμπειρίες των ατόμων από την ανταπόκριση της μητέρας ή του ατόμου που παρέχει φροντίδα, σε αυτές τις αντιδράσεις, οδηγούν στη διαμόρφωση ενός μοντέλου για τον τρόπο με τον οποίο το άτομο θα σχετίζεται με τους άλλους στην υπόλοιπη ζωή του, με βάση τις προσδοκίες που θα έχει σχετικά με το αν το ίδιο αξίζει να αγαπηθεί και το αν οι άλλοι είναι άξιοι εμπιστοσύνης. Δημιουργούνται δηλαδή εσωτερικά λειτουργικά μοντέλα τα οποία αποτελούν νοητικές αναπαραστάσεις (θετικές ή αρνητικές) του εαυτού και των άλλων (Bowlby, 1973 & 1980, στο Permy, Merino & Fernandez-Rey, 2009)

Η Ainsworth, μαθήτρια του Bowlby, (Ainsworth, Bell & Stayton, 1971) τεκμηρίωσε εμπειρικά τη θεωρία του, παρατηρώντας τις συμπεριφορές προσκόλλησης νηπίων σε μια ημιπειραματική συνθήκη (strange situation procedure) κατά την οποία αξιολογούνταν οι αντιδράσεις του νηπίου: α) προς ένα άγνωστο με τη μητέρα παρούσα β) όταν η μητέρα αποχωρεί και γ) όταν επιστρέφει. Μέσα από την

παρατήρηση των αντιδράσεων στη διάρκεια αυτής της σχεδιασμένης διαδικασίας διέκρινε διαφορετικούς τύπους δεσμού που απορρέουν από τις ποιοτικές διαφορές στη σχέση νηπίου μητέρας.

Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη των ατομικών διαφορών στο δεσμό οδήγησε την Ainsworth και τους συνεργάτες της στην διάκριση τριών διαφορετικών τύπων συμπεριφοράς του νηπίου απέναντι στη μητέρα, που αντιστοιχούν σε τρεις τύπους δεσμού. Ο πρώτος τύπος (ανασφαλής / αποφυγής) δεν εμφανίζει ανησυχία κατά τον αποχωρισμό, ενώ αδιαφορεί κατά την επιστροφή της μητέρας. Ο δεύτερος τύπος (ασφαλής) όσο είναι κοντά στη μητέρα παραμένει ήρεμος και παίζει ευχαρίστα, χρησιμοποιώντας την ως μια ασφαλή βάση για εξερεύνηση, ενώ όταν η μητέρα απομακρύνεται αναστατώνεται εκφράζοντας το άγχος του με κλάμα και όταν επιστρέφει τρέχει στην αγκαλιά της. Τέλος, ο τρίτος τύπος (ανασφαλής / αμφιθυμικός) πολλές φορές παρουσιάζει άγχος παρά την παρουσία της μητέρας, αναστατώνεται όταν αυτή απομακρύνεται, αλλά παράλληλα δύσκολα ηρεμεί με την επιστροφή της.

Στη συνέχεια, οι Hazan και Shaver (1987) μελέτησαν την έννοια της ρομαντικής αγάπης, σε σχέση με τα εσωτερικά λειτουργικά μοντέλα για την αξία του **εαυτού** να αγαπηθεί και την διαθεσιμότητα και αξιοπιστία των **άλλων**, κάνοντας έτσι την απαρχή της επιστημονικής έρευνας του δεσμού στους ενήλικες. Με βάση τους συνδυασμούς των 4 διαστάσεων που προέκυψαν από τη διχοτόμηση των εσωτερικών λειτουργικών μοντέλων σε θετική και αρνητική εικόνα, προτάθηκε μία τέταρτη κατηγορία που διέκρινε την αποφυγή σε φοβική και απορριπτική και διατυπώθηκαν 4 τύποι δεσμού: Ο ασφαλής (θετική θεώρηση του εαυτού και των

άλλων), ο φοβικός (αρνητική θεώρηση του εαυτού και των άλλων), ο αμφιθυμικός/αγχώδης (αρνητική θεώρηση του εαυτού/ θετική θεώρηση των άλλων) και ο αποφευκτικός/απορριπτικός (θετική θεώρηση του εαυτού/αρνητική θεώρηση των άλλων) (Bartholomew, 1990).

Ο ασφαλής τύπος εμφανίζει χαμηλό άγχος για τις σχέσεις, δεν αποφεύγει την εγγύτητα, έχει υψηλή αυτοεκτίμηση, έλεγχο των συναισθημάτων του, καλές διαπροσωπικές σχέσεις και ισορροπία ανάμεσα στην οικειότητα και την αυτονομία. Ο φοβικός αποφεύγει τις επαφές, λόγω υψηλού άγχους και φόβου για την οικειότητα και καταπιέζει τα συναισθήματα του. Ο αμφιθυμικός/αγχώδης επιθυμεί την εγγύτητα αλλά βιώνει ανασφάλεια και υψηλό άγχος. Συχνά εξαρτάται από τους άλλους. Τέλος ο αποφευκτικός/απορριπτικός επιδιώκει την αυτονομία και αποφεύγει τις επαφές χωρίς να βιώνει άγχος για τις σχέσεις. Έχει υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά χαμηλή κοινωνικότητα (Bartholomew & Horowitz, 1991.Holmes, 2009.Akbag& Imamoglu,2010)

### ***Κατάθλιψη και Τύπος Δεσμού.***

Εμπειρικά ευρήματα συνδέουν την κατάθλιψη με προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις, όπως γονεϊκή κατάθλιψη ή ανεπαρκείς γονεϊκές πρακτικές, συζυγικά προβλήματα και απώλεια, (Diamond, Siqueland & Diamond 2003) που την προκαλούν, την διατηρούν ή την ενισχύουν. Πρώιμα περιβαλλοντικά αίτια όπως το προγεννητικό στρες της μητέρας, οι τραυματικές εμπειρίες του ατόμου, η ανεπαρκής, ασταθής ή κακοποιητική στάση των γονέων, η απώλεια γονέα, διαταράσσουν το

δεσμό προσκόλλησης αυξάνοντας τις πιθανότητες ανασφαλούς προσκόλλησης, προβληματικών διαπροσωπικών σχέσεων και κατάθλιψης (Goodman, 2002).

Η σχέση ανάμεσα στον τύπο δεσμού και την κατάθλιψη έχει μελετηθεί ιδιαίτερα. Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε μια πληθώρα δειγμάτων όπως σπουδαστές (Murphy & Bates, 1997. Liu, Nagata, Shono & Kitamura, 2009. Permy, Merino & Fernandez-Rey, 2009 ), εφήβους (Margolese, Markiewicz & Doyle, 2005), γυναίκες υψηλού κινδύνου όσον αφορά στην κατάθλιψη (Bifulco, Moran, Ball & Bernazzani, 2002. Bifulco, Moran, Ball & Lillie, 2002 ), νέες μητέρες (Sharfe, 2007), εθελοντές από το γενικό πληθυσμό (Surcinelli, Rossi, Montebarocci & Baldaro, 2010), νέους γονείς (Feeney, Alexander, Noller & Hohaus, 2003), ζευγάρια (Whiffen, Kallos-Lilly, & MacDonald, 2001) και έγγαμες, διαζευγμένες και χήρες μητέρες (Abdul Kadir & Bifulco, 2013) υποδεικνύουν συστηματικά ότι οι ανασφαλείς τύποι δεσμού σχετίζονται με την κατάθλιψη.

Προς την ίδια κατεύθυνση, είναι και τα αποτελέσματα των Reinecke και Rogers (2001) ως προς τη σχέση ανάμεσα στον τύπο δεσμού και την κατάθλιψη σε εξωτερικούς ασθενείς με διαταραχές διάθεσης. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο φόβος της εγκατάλειψης και η δυσκολία με την εγγύτητα ή την εξάρτηση από τους άλλους θέτει τα υποκείμενα σε κίνδυνο ανάπτυξης καταθλιπτικής συμπτωματολογίας.

Σε μεταγενέστερη έρευνα (Conradi & De Jonge, 2009), που είχε ως στόχο τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του τύπου ενήλικου δεσμού και της μακρόχρονης πορείας της κατάθλιψης σε ασθενείς με πρόσφατη διάγνωση κατάθλιψης, οι

ερευνητές επιβεβαίωσαν την υπόθεση τους πως ο φοβικός τύπος προσκόλλησης σχετίζεται με σοβαρότερη κατάθλιψη, εντονότερα συμπτώματα, μεγαλύτερη χρήση αντικαταθλιπτικών και μεγαλύτερη διάρκεια από ότι οι υπόλοιποι τύποι δεσμού και πως απορριπτικός και αγχώδης σχετίζονται με σοβαρότερη κατάθλιψη από ότι ο ασφαλής.

Την ίδια περίπου περίοδο, έρευνα των Cooley, Van Buren, & Cole, 2010 επιβεβαίωσε προηγούμενα ευρήματα ότι κρίσιμος παράγοντας στην πρόβλεψη της κατάθλιψη με βάση τον τύπο δεσμού, είναι η αρνητική εικόνα του εαυτού με την οποία συνδέονται ο φοβικός και ο αγχώδης τύπος.

Τη στενή σχέση τύπου δεσμού και κατάθλιψης τονίζει και ο Holmes (2013) ο οποίος υποστηρίζει πως η κατάθλιψη είναι αρνητική πλευρά των αρετών της στενής προσκόλλησης και συμπληρώνει πως τα άτομα που δεν βιώνουν πόνο όταν έρχονται αντιμέτωπα με την απώλεια, κινδυνεύουν με λιγότερο από την κατάθλιψη αλλά στερούνται εγγύτητας λόγω της επιφανειακής φύσης των σχέσεων τους.

### ***Κατάθλιψη και Κρίση.***

Οι Bridges και Disney (2010) συνέδεσαν την έναρξη της κατάθλιψης με την αντίληψη του ατόμου για οικονομικές δυσκολίες, την ανεργία και την επιδείνωση της υγείας. Στην ίδια κατεύθυνση κινούνται οι Pickett και Wilkinson (2010) οι οποίοι μελέτησαν την επίδραση των κοινωνικών ανισοτήτων στην ψυχική υγεία και διαπίστωσαν ότι το ποσοστό του πληθυσμού που νοσεί ψυχικά επηρεάζεται από την κλίμακα κοινωνικής διαφοροποίησης σε κάθε κοινωνία.

Η ερμηνεία τους για το φαινόμενο της αύξησης προβλημάτων ψυχικής υγείας στις χώρες που παρουσιάζουν μεγάλες ανισότητες, συνδέεται με τη θεωρία του James Oliver (2007) ότι στις ευημερούσες κοινωνίες οι κυρίαρχες κοινωνικές αξίες συνδέουν την επιτυχία με την απόκτηση χρημάτων, αγαθών και φήμης και οι άνθρωποι που βρίσκονται χαμηλά στην κοινωνική κλίμακα βιώνουν «άγχος κατάταξης», συγκρινόμενοι με τους άλλους και αισθάνονται αποτυχημένοι. Ο αγγλικός όρος «losers» συνδέεται ετυμολογικά -όπως παρατηρούν οι Pickett και Wilkinson- με την έννοια της απώλειας «loss», η οποία με τη σειρά της συνδέεται με την κατάθλιψη.

Στο πλαίσιο της σύνδεσης της κατάθλιψης με κοινωνικούς παράγοντες και πιο συγκεκριμένα με οικονομικές μεταβλητές εντάσσεται και έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία (Butterworth, Rodgers & Windsor, 2009) και επιβεβαίωσε πως οι περιορισμένοι οικονομικοί πόροι μέσω της καθημερινής ανησυχίας για την ικανοποίηση των αναγκών, σχετίζονται ισχυρά με την κατάθλιψη, ανεξάρτητα από δημογραφικούς παράγοντες.

Αντίστοιχη έρευνα πραγματοποιήθηκε στον Ελλαδικό χώρο το 2008 και επαναλήφθηκε 3 χρόνια αργότερα, το 2011, με σκοπό να καταγράψει τα ποσοστά κατάθλιψης και τη σχέση τους με τις οικονομικές δυσκολίες (Economou, Madianos, Peppou, Patelakis & Stefanis, 2013).

Στο διάστημα των 3 αυτών ετών σημειώθηκαν σημαντικές αλλαγές στην κατάσταση της ελληνικής οικονομίας και η χώρα βρέθηκε στα πρόθυρα χρεωκοπίας. Τον Απρίλιο του 2010 η Ελλάδα προσέφυγε στον μηχανισμό στήριξης που

συγκρότησαν από κοινού το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο, η Ευρωπαϊκή Ένωση και η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα, ενώ το Μάιο του 2010 ψηφίστηκε από τη βουλή το μνημόνιο που υπέγραψε η κυβέρνηση με την Ε.Ε. και το ΔΝΤ για τα μέτρα που θα ληφθούν προκειμένου να ενεργοποιηθεί ο μηχανισμός στήριξης, υπογράφηκε η Δανειακή σύμβαση μεταξύ Ελλάδας και κρατών μελών της ΕΕ και η αντίστοιχη σύμβαση μεταξύ Ελλάδας και ΔΝΤ. Το ίδιο έτος σύμφωνα με τα στοιχεία της Ετήσιας Έκθεσης της Τράπεζας της Ελλάδας (2011) το Α.Ε.Π. (Ακαθάριστο Εθνικό Προϊόν) παρουσίασε μείωση της τάξης του 4,5% ενώ η ανεργία έφτασε το τελευταίο τρίμηνο το ποσοστό του 14,2% του εργατικού δυναμικού. Η σύγκριση των αποτελεσμάτων της έρευνας της Econομου και των συνεργατών της (2013), έδειξε ότι: το δείγμα σημείωσε μεγαλύτερο σκορ στο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς οικονομικής δυσκολίας το 2011, ο κίνδυνος εμφάνισης κατάθλιψης το 2011 ήταν 2,6 φορές μεγαλύτερος από ότι το 2008 και επιβεβαίωσε τη σχέση οικονομικής δυσκολίας και εμφάνισης κατάθλιψης.

### **Μοναξιά**

Ο άνθρωπος είναι από τη φύση του κοινωνικό ον. Η συζήτηση για την ανάγκη του ανθρώπου να σχετίζεται με τους άλλους αλλά και για την μη ικανοποίηση αυτής της ανάγκης και το αίσθημα της μοναξιάς ξεκινά από τους αρχαίους χρόνους και τους φιλοσόφους. Τόσο έντονη είναι μάλιστα η ανάγκη αυτή που η απομόνωση από τους άλλους μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μορφή τιμωρίας από γονείς, εκπαιδευτικούς ακόμη και σωφρονιστικούς υπαλλήλους (Burger, 1995).

Η μοναξιά έχει οριστεί ως η δυσάρεστη κατάσταση που κάποιος βιώνει, όταν υπάρχει διάκριση ανάμεσα στις διαπροσωπικές σχέσεις που επιθυμεί να έχει και σε αυτές που αντιλαμβάνεται ότι έχει την παρούσα στιγμή (Peplau&Perlman, 1982,στοHeinrich&Gullone, 2006).Ο ορισμός αυτός περιγράφει τόσο την συναισθηματική πλευρά της μοναξιάς, το γεγονός δηλαδή ότι αποτελεί μια συναισθηματικά δυσάρεστη εμπειρία, όσο και την γνωστική πλευρά, το γεγονός δηλαδή της αντίληψης του ατόμου σχετικά με το αν οι διαπροσωπικές του σχέσεις ανταποκρίνονται στις προσδοκίες του.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν από μοναξιά δεν διαφέρουν από τους υπόλοιπους στις καθημερινές τους δραστηριότητες και στον ημερήσιο χρόνο που περνούν μόνοι(Hawkley & Cacioppo, 2003). Επομένως η μοναξιά διαφέρει από την κοινωνική απομόνωσηπου εμπεριέχει το αντικειμενικό στοιχείο της έλλειψης συναναστροφών και επίσης διακρίνεται από τημοναχικότητα και την ανάγκη να μείνει κανείς μόνος που εμπεριέχει επιλογή.

Η επιλογή να μείνει κάποιος μόνος όχι μόνο δεν συνδέεται με αρνητικά συναισθήματα, αλλά έχει περιγραφεί ως εμπειρία που συμβάλλει στην ανάπτυξη της ταυτότητας του εαυτού. (Rokach, 2004,στοBogaerts, Vanheule&Desmet, 2006). Η εθελοντική απομόνωση από τους άλλους μπορεί να συνδέεται σύμφωνα με τον De Jong (1998) με ανώτερους στόχους όπως η ενδοσκόπηση, ο διαλογισμός και η επαφή με το θείο, ενώ η μοναξιά αντιθέτως είναι μια δυσάρεστη κατάσταση η οποία εμπεριέχει το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται την απομόνωση του από τους άλλους.

Η μοναξιά είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης (Rokach, 1990). Κάθε άνθρωπος βιώνει μοναξιά σε κάποιο βαθμό και σε κάποια στιγμή της ζωής του. Ωστόσο, κάθε άνθρωπος τη βιώνει με το δικό του μοναδικό τρόπο καθώς σχετίζεται με πολλές διαφορετικές αιτίες και συνέπειες αλλά και στρατηγικές αντιμετώπισης. (Killeen, 1998). Η μοναξιά μπορεί να σχετίζεται με ατομικά χαρακτηριστικά ή εξωτερικές συνθήκες. Φέρεται να συνδέεται με τις έννοιες της χαμηλής αυτοεκτίμησης, (Loucks, 1980. Kraus, Davis, Bazzini, Church & Kirchman, 1993) του θυμού και της έντασης (Loucks, 1980) της ντροπαλότητας, του άγχους και της μειωμένης εξωστρέφειας (Kraus et al., 1993), της κατάθλιψης (Swami, Chamorro-Premuzic, Sinniah, & Maniam, 2007. Vanhalst, Luyckx, Teppers & Goossens, 2012), του τύπου δεσμού (Akbag & Imamoglu, 2010. Bernardon, Babb, Hakim-Larson & Gragg, 2011. DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross & Burgess, 2003. Larose, Guay & Boivin, 2002. Wiseman, Mayselless & Sharabany, 2006. Demirli & Demir, 2013). Λόγω της πολυπλοκότητας της έννοιας της μοναξιάς, καθίσταται βέβαια εξαιρετικά δύσκολο να διαπιστωθεί σε κάθε περίπτωση αν αυτοί οι συσχετισμοί οφείλονται σε σχέσεις αιτίας ή αποτελέσματος.

Οι εξωτερικές συνθήκες που σχετίζονται με μοναξιά αφορούν κυρίως στη διακοπή των σχέσεων με τους άλλους. Ο Rokach (1989) καταγράφει ως αιτίες την απώλεια σημαντικών προσώπων (διαζύγιο, θάνατος) τα τραυματικά γεγονότα και τις μεγάλες αλλαγές (ασθένεια, αναπηρία, γέννηση παιδιού με ειδικές ανάγκες, εγκλεισμός, κινητικότητα) και την ανεπαρκή κοινωνική στήριξη.

Στη σύγχρονη εποχή οι κοινωνικές συνθήκες φαίνεται να ευνοούν την μοναξιά. Ήδη από το 1990 ο Rokach αναγνωρίζει πως σε Ηνωμένες Πολιτείες και

Καναδά η μοναξιά έχει γίνει η καθημερινότητα εκατομμυρίων ανθρώπων, εργένηδων, χωρισμένων, εφήβων, νοικοκυρών και ατόμων που απευθύνονται στις τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης. Ο Sigman (2009) περιγράφει τη σημερινή πραγματικότητα που περιλαμβάνει πολλές ώρες μετακινήσεις προς και από τη δουλειά, οικογένειες που δεν μοιράζονται την ώρα του φαγητού, ζευγάρια που περνούν ελάχιστο χρόνο μαζί, σπίτια που σε κάθε δωμάτιο απασχολείται και ένα τους μέλος με άλλη συσκευή και γονείς που καθημερινά περνούν λιγότερο χρόνο με τα παιδιά τους από ότι μια δεκαετία πριν.

Οι Ernst και Cacioppo (1999) σκιαγραφούν το πορτραίτο του ανθρώπου που αισθάνεται μοναξιά και περιγράφουν έλλειψη εμπιστοσύνης στους άλλους, απόμακρη στάση, αίσθηση ότι η πορεία της ζωής τους είναι εκτός του δικού τους ελέγχου, αρνητικά συναισθήματα κυνισμού, αυτομομφής ή ακόμη και ενοχής για τις αδυναμίες και τις ανεπάρκειες τους. Επίσης προηγούμενες έρευνες (Izgar, 2009. Swamietal., 2007. Vanhalstetal., 2012) έχουν εντοπίσει τη σχέση ανάμεσα στην αίσθηση του ατόμου ότι έχει απομονωθεί από τους άλλους και τα καταθλιπτικά συμπτώματα.

Όμως οι συνέπειες της μοναξιάς δεν περιορίζονται στις συναισθηματικές διαταραχές και στα προβλήματα διαπροσωπικής φύσης. Επεκτείνονται και στον τομέα της σωματικής υγείας, προκαλώντας αυξημένη νοσηρότητα, σε κάποιες περιπτώσεις και θνησιμότητα, από ποικίλα αίτια (Sigman, 2009. Cacioppo, Hawkey, Crawford, Ernst, Burleson, Kowalewski & Berntson, 2002).

Ο Sigman (2009) εξηγεί δύο μηχανισμούς μέσω των οποίων η μοναξιά επιβαρύνει την σωματική υγεία. Ο πρώτος αφορά την οξυτοκίνη, η οποία εκκρίνεται ως αντίδραση στην ανθρώπινη επαφή (άγγιγμα, αγκαλιά), συνδέεται με αισθήματα εμπιστοσύνης και γενναιοδωρίας και ενισχύει την καρδιαγγειακή λειτουργία. Ο δεύτερος αφορά στην έλλειψη ή την κακή ποιότητα ύπνου των ανθρώπων που αισθάνονται μοναξιά και στην επίδραση της στον μεταβολισμό και την ορμονική λειτουργία του οργανισμού.

Επιπλέον, εμπειρικές έρευνες του Cascioppo και των συνεργατών του (Cascioppo et al, 2002) κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η μοναξιά επιδρά βλαβερά στην υγεία μέσω της καρδιαγγειακής λειτουργίας και της δυσλειτουργίας του ύπνου και στην ανάγκη να διερευνηθεί περαιτέρω η βλαβερή της επίδραση μέσω των επιπέδων κορτιζόλης και των συνηθειών υγείας.

Πέρα από τα ποικίλα αίτια και συνέπειες, η υποκειμενικότητα της εμπειρίας της μοναξιάς αναδεικνύεται επίσης από την πληθώρα των στρατηγικών αντιμετώπισης που οι άνθρωποι υιοθετούν. Σε έρευνα του ο Rokach (1990), στην οποία ζήτησε από τα υποκείμενα να περιγράψουν πως αντιμετωπίζουν τη μοναξιά τους αλλά και τι θεωρούν πλέον αποτελεσματικό, κατέγραψε μια πληθώρα βοηθητικών και μη στρατηγικών όπως την αλλαγή τρόπου ζωής, την στροφή προς την οικογένεια, την ενασχόληση με τη θρησκεία, την αποφυγή κάθε επαφής, τον εθισμό σε ουσίες, την απόπειρα αυτοκτονίας και άλλες, με πιο συχνή την ενδοσκόπηση και την εμπλοκή σε νέες δραστηριότητες, και πιο αποτελεσματική την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας .

### ***Μοναξιά και Τύπος Δεσμού.***

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ποιοτικά χαρακτηριστικά των σχέσεων, όπως ο βαθμός συντροφικότητας και οικειότητας, επηρεάζουν την μοναξιά περισσότερο από τα ποσοτικά χαρακτηριστικά, όπως ο αριθμός των φίλων (Asher & Paquette, 2003). Το μειονέκτημα των ποσοτικών χαρακτηριστικών πιθανόν να σχετίζεται με την αδυναμία τους να περιγράψουν το είδος μιας σχέσης (Heinrich&Gullone, 2006). Με άλλα λόγια η ποσότητα των κοινωνικών επαφών μπορεί να είναι ίδια αλλά το είδος τους να μην ικανοποιεί την ανάγκη του ανήκειν η οποία σύμφωνα με τους Baumeister και Leary (1995) είναι μια ισχυρή επιθυμία που κινητοποιεί τους ανθρώπους να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν θετικούς, φροντιστικούς και σταθερούς, διαπροσωπικούς δεσμούς. Σύμφωνα με τη θεωρία της προσκόλλησης, ο τύπος δεσμού μέσα από τη διαδικασία της κρίσης του εαυτού και των άλλων, σχετίζεται με τη αναζήτηση ή την αποφυγή οικειότητας και επομένως με τη δημιουργία στενών σχέσεων (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Η σχέση ανάμεσα στον τύπο δεσμού των ατόμων και την μοναξιά έχει αναδειχτεί από προηγούμενες έρευνες (Akbag & Imamoglu, 2010. Bogaerts, Vanheule & Desmet, 2006. Bernardon et al., 2011. DiTommaso et al., 2003. Larose, Guay & Boivin, 2002. Wiseman, Mayselless & Sharabany, 2006. Demirli, & Demir, 2013) τα αποτελέσματα των οποίων αναφέρουν ότι τα άτομα με ασφαλή προσκόλληση γενικότερα αναφέρουν λιγότερη μοναξιά από ότι τα άτομα με ανασφαλή προσκόλληση, ενώ ο φοβικός, ο αγχώδης και ο αποφευκτικός τύπος δεσμού συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς.

Ο DiTommaso και οι συνεργάτες του (2005) στην έρευνα τους, που είχε στόχο τη διερεύνηση της σχέσης προσκόλλησης και μοναξιάς και πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 223 Καναδών και Κινέζων φοιτητών στον Καναδά, υπέθεσαν ότι η σχέση αυτή θα ίσχυε ανεξαρτήτως φύλου και κουλτούρας. Τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκαν να επιβεβαιώνουν την υπόθεση τους και έδειξαν ότι παρά τις διαφορές του φύλου και της κουλτούρας στην έκφραση και την ένταση της μοναξιάς, η προβλεπτική ισχύς της προσκόλλησης ως προς την μοναξιά φαίνεται να έχει παγκόσμιο χαρακτήρα.

Χαρακτηριστικό της καθολικότητας της σχέσης προσκόλλησης μοναξιάς, είναι ότι ο Bowlby (Bowlby, 1973 στο Rokach, 1989) περιγράφει τη μοναξιά ως μηχανισμό που προάγει την προσκόλληση, ο οποίος στους προγόνους μας λειτουργούσε ως εσωτερικός συναγερμός που ειδοποιούσε για την απομάκρυνση από τους άλλους και τον αυξημένο κίνδυνο αφανισμού.

### **Επαγγελματική Ανασφάλεια**

Οι αλλαγές στην αγορά εργασίας και τη παγκόσμια οικονομία που έχουν συντελεστεί τα τελευταία χρόνια, απειλούν την εργασιακή σταθερότητα και έχουν εισάγει την αβεβαιότητα στη ζωή των εργαζομένων. Με την στενή έννοια του όρου η επαγγελματική ανασφάλεια αφορά την πιθανότητα ακούσιας απώλειας της εργασίας. Ωστόσο, ο όρος μπορεί διευρυνθεί ώστε να αφορά την απώλεια όχι της ίδιας της εργασίας, αλλά επιθυμητών χαρακτηριστικών της (Borg&Elizur, 1992.Green, 2011). Επιπλέον, πέρα από αυτό το γνωστικό κομμάτι, εμπεριέχει και το κομμάτι της συναισθηματικής αντίδρασης (όπως για παράδειγμα το στρες) που συνδέεται με την

πιθανότητα απώλειας της εργασίας ή των επιθυμητών χαρακτηριστικών της (Hartleyetal, 1991 στο Ito&Brotheridge, 2007). Σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία του άγχους των LazarusκαιFolkman (Lazarus&Folkman, 1984 στο Peiró, Sora&Caballer, 2012) η αναμονή ενός στρεσογόνου γεγονότος – δηλαδή μιας κατάστασης της οποίας η αντιμετώπιση υπερβαίνει το διαθέσιμο δυναμικό του ατόμου – μπορεί να αποτελεί πηγή άγχους εξίσου ισχυρή με το ίδιο το γεγονός. Επομένως η ανασφάλεια σχετικά με την απώλεια εργασίας, μπορεί να είναι τόσο αγχογόνα, όσο το ίδιο το γεγονός της απώλειας.

Ως πηγή άγχους, η επαγγελματική ανασφάλεια συνδέεται με πολλές αρνητικές συνέπειες. Στη βιβλιογραφία υπάρχει μια σειρά από εμπειρικές έρευνες που επιβεβαιώνουν την ύπαρξη άμεσης, αρνητικής σχέσης της επαγγελματικής ανασφάλειαςμετην ικανοποίηση από την εργασία και την ποιότητα ζωής(Miana, González-Morales, Caballer & Peiró, 2011.Chirumbolo&Hellgren, 2003.Green, 2011), την εμπλοκή των εργαζομένων (Peiró, Sora&Caballer, 2012), την φυσική τους υγεία (László, Pikhart, Kopp, Bobak, Pajak, Malyutina .&Marmot, 2010), την ψυχική τους υγεία (Chirumbolo&Hellgren, 2003.Green, 2011), καθώς και την ύπαρξη θετικής σχέσης με τα επίπεδα πρόθεσης να εγκαταλείψουν τον οργανισμό (Sora, Caballer&Peiró, 2010).

Επίσης, πολλές έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί με σκοπό να εντοπίσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν το αίσθημα της επαγγελματικής ανασφάλειας. Ενδιαφέροντα ήταν τα ευρήματα της έρευνας των ItoκαιBrotheridge (2007) που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 600 εργαζομένων του δημοσίου τομέα στον Καναδά, αναφορικά με την επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών. Πιο συγκεκριμένα,

τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εργαζόμενοι με περισσότερα χρόνια δημόσια υπηρεσίας ανέφεραν μικρότερη επαγγελματική ανασφάλεια - πιθανόν λόγω της προστασίας που προσφέρει η προϋπηρεσία από τις περικοπές προσωπικού.

Σημαντικό ρόλο στο βαθμό της επαγγελματικής ανασφάλειας, παίζει επίσης η αντίληψη του ατόμου για τις δυνατότητες του να βρει άλλη εργασία (Green, 2011). Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαίωσε η έρευνα των Peiró, SorakαιCaballer (2012). Τα ευρήματα της ίδιας έρευνας επιβεβαίωσαν ακόμη την υπόθεση ότι εργαζόμενοι με περισσότερα τυπικά προσόντα από αυτά που απαιτεί η θέση την οποία κατέχουν, καθώς και εργαζόμενοι με βραχύχρονα συμβόλαια, βιώνουν μεγαλύτερη ανησυχία για τη διατήρηση της εργασίας τους. Η σχέση ανάμεσα στη χρονική διάρκεια των συμβολαίων εργασίας και την επαγγελματική ανασφάλεια είχε τεκμηριωθεί εμπειρικά και προηγουμένως σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μέλη ΔΕΠ μεγάλου κρατικού πανεπιστημίου (Adkins, Werbel&Farh, 2001). Επιπλέον, έχει διατυπωθεί η άποψη ότι το αίσθημα επαγγελματικής ανασφάλειαςείναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της αντικειμενικής κατάστασης με τα χαρακτηριστικά του ατόμου (Sverke&Helgren, 2002) και ότι οι ατομικές διαφορές επηρεάζουν την ένταση των συνεπειών της επαγγελματικής ανασφάλειας στην ψυχική υγεία (Näswall, Sverke&Hellgren, 2005).

Τέλος, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκα στη Ρωσία το διάστημα 1995-1998 (περίοδο μετάβασης της Ρωσικής οικονομίας σε συνθήκες ελεύθερης αγοράς) και το διάστημα 2000-2004 (περίοδο σταθεροποίησης των οικονομικών συνθηκών) το αίσθημα επαγγελματικής ασφάλειας είναι ιδιαίτερα χαμηλό σε περιόδους μεγάλης οικονομικήςαναταραχής ενώ βελτιώνεται στα διαστήματα

σχετικής οικονομικής σταθερότητας (Linz&Semykina, 2008). Η σχέση της επαγγελματικής ανασφάλειας με τις συνθήκες οικονομικής κρίσης, φάνηκε επίσης από την έρευνα των Adkins, Werbel και Farh (2001) στην οποία επιπλέον αναδείχτηκε ο ρόλος της επαρκούς και ακριβούς πληροφόρησης για τα τεκταινόμενα στον οργανισμό, στη μείωση της επαγγελματικής ανασφάλειας.

### ***Επαγγελματική Ανασφάλεια, Κατάθλιψη και Μοναξιά.***

Η σύνδεση επαγγελματικής ανασφάλειας και καταθλιπτικών συμπτωμάτων τεκμηριώθηκε εμπειρικά με μία σειρά από έρευνες (Witte, 1999). Βάση των επαγγελματικών σχέσεων είναι οι προσδοκίες του εργαζομένου, σχετικά με τις αμοιβαίες υποχρεώσεις του ίδιου και του εργοδότη (Gakovic & Tetrick, 2003). Η επαγγελματική σχέση γίνεται αντιληπτή ως μια ανταλλαγή στην οποία είναι καθορισμένο τι οφείλει ο εργαζόμενος και τι πρέπει να εισπράττει ως αντάλλαγμα. Όταν, λοιπόν, ο οργανισμός αδυνατεί να παρέχει σε ικανοποιητικό βαθμό την επαγγελματική ασφάλεια την οποία οι εργαζόμενοι περιμένουν ως αντάλλαγμα για τις προσπάθειες τους, οι τελευταίοι αισθάνονται έλλειψη ελέγχου, ψυχολογική δυσφορία και στρες. (Emberland&Rundmo, 2010).

Σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Burgard, Brand και House (2009) διαπίστωσαν ότι η μακρόχρονη έκθεση σε συνθήκες επαγγελματικής ανασφάλειας, αποτελεί στατιστικά σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα χειρότερης υποκειμενικής αίσθησης υγείας και καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Στο πλαίσιο του ίδιου προβληματισμού ο Ferrie και οι συνεργάτες του (Fergie, Shipley, Stansfeld & Marmot, 2002) επιβεβαίωσαν την αρνητική σχέση της επαγγελματικής ανασφάλειας

με την ψυχική υγεία Τέλος, προς την ίδια κατεύθυνση κινήθηκαν τα αποτελέσματα των Hellgren και Sverke (2003) ως προς τη σχέση ανάμεσα στην επαγγελματική ανασφάλεια και την κατάθλιψη και επιβεβαίωσαν ότι η αίσθηση επαγγελματικής ασφάλειας είναι παράγοντας που επηρεάζει σημαντικά το βαθμό κατάθλιψης των εργαζομένων.

Ενώ η σχέση της επαγγελματικής ανασφάλειας με την κατάθλιψη αποτέλεσε αντικείμενο πολλών ερευνών, (Witte, 1999. Sverke, Hellgren & Näswall, 2002)στην βιβλιογραφία δεν υπάρχουν έρευνες που να διερευνούν τη σχέση επαγγελματικής ανασφάλειας μοναξιάς. Ωστόσο, η ύπαρξη ερευνών που καταγράφουντην αρνητική συσχέτιση της επαγγελματικής ανασφάλειας με την ικανοποίηση του ατόμου σε προσωπικά κομμάτια όπως η οικογενειακή ζωή και ο ελεύθερος χρόνος (Mianaetal, 2011) και της επαγγελματικής ανασφάλειας με την ψυχική υγεία (Ferrietal., 2002), γεννά τον προβληματισμό για το εάν αυτή η αρνητική συσχέτιση επεκτείνεται στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και στο αίσθημα μοναξιάς.

### **Επαγγελματική Εξουθένωση**

Για πρώτη φορά ο όρος επαγγελματική εξουθένωση χρησιμοποιήθηκε από τον Freudenberger (1974) για να περιγράψει συμπτώματα σωματικής και ψυχικής εξουθένωσης σε επαγγελματίες υπηρεσιών ψυχικής υγείας ή γενικότερα σε χώρους που οι επαγγελματίες αναπτύσσουν στενές σχέσεις με άτομα που έχουν την ανάγκη τους. Επίσης έχει περιγραφεί ως η κατάσταση στην οποία προκαλούνται σωματικά, γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα λόγω μιας

παρατεταμένης περιόδου με απαιτητικές συνθήκες και άτομα (Emerson & Markos, 1996).

Τα σωματικά συμπτώματα εκδηλώνονται ως χρόνια κούραση και αδυναμία. Τα γνωστικά περιλαμβάνουν αρνητική στάση απέναντι σε πελάτες, συναδέλφους και τον ίδιο τον εαυτό και φτάνουν μέχρι τον κυνισμό. Ως προς το συναίσθημα, ο επαγγελματίας που βιώνει εξουθένωση αισθάνεται αβοήθητος, απελπισμένος και εγκλωβισμένος. Τέλος τα προβλήματα συμπεριφοράς ξεκινούν από αδικαιολόγητη αποχή και φτάνουν μέχρι αλλαγή δουλειάς ή και επαγγέλματος και κατάχρηση ουσιών (Lambie, 2006). Άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η επαγγελματική εξουθένωση επηρεάζει ακόμη και την πνευματική διάσταση της ύπαρξης του ατόμου, (Grosch & Olsen, 1994) οδηγώντας σε έλλειψη πίστης, απώλεια νοήματος και σκοπού, αποξένωση, αλλαγές στις αξίες και στις θρησκευτικές πεποιθήσεις.

Οι πρώτες εμπειρικές έρευνες σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση πραγματοποιήθηκαν τη δεκαετία του 1980 σε εργαζομένους στο χώρο παροχής βοήθειας, όπως οι νοσηλευτές (Maslach and Pines, 1977, 1978 στο Galanakis, Moraitou, Garivaldis & Stalikas, 2009). Θεωρήθηκε ότι το φαινόμενο αποτελεί αντίδραση στη συνεχή έκθεση των επαγγελματιών στον ανθρώπινο πόνο και αποτελεί προσπάθεια απομάκρυνσης των επαγγελματιών από την πηγή της εξάντλησης τους, δηλαδή από τους ανθρώπους που χρειάζονται την υποστήριξη τους.

Σύμφωνα με τον ορισμό των Maslach, Schaufeli και Leiter (2001) το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης οφείλεται στην παρατεταμένη έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες στο χώρο εργασίας και περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις, τη

συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και την έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων. Η συναισθηματική εξάντληση χαρακτηρίζεται από έλλειψη ενέργειας, και αίσθηση ότι τα συναισθηματικά αποθέματα του ατόμου έχουν εξαντληθεί. Τα άτομα αισθάνονται ανέκανα να προσφέρουν ένα κομμάτι του εαυτού τους σε ανθρώπους που σχετίζονται με την εργασία τους. Παράλληλα, νιώθουν ότι οι προσδοκίες που είχαν από την εργασία τους στο παρελθόν έχουν τώρα διαψευστεί και ότι δεν μπορούν πια να είναι το ίδιο συνεπείς και υπεύθυνοι όπως συνέβαινε κατά το παρελθόν. Η αποπροσωποποίηση χαρακτηρίζεται από σκληρή και αδιάφορη στάση απέναντι στα άτομα που κάποιος συναναστρέφεται στη δουλειά (πελάτες ή συναδέλφους). Το φαινόμενο της αποπροσωποποίησης εμφανίζεται όταν ο υπάλληλος συμπεριφέρεται σε πολίτες και/ή συναδέλφους περισσότερο ως αντικείμενα και λιγότερο ως ανθρώπους που έχουν συναίσθημα. Αυτή η απόμακρη και κυνική στάση μπορεί να εκδηλώνεται με έλλειψη ευγένειας ή απροθυμία να προσφέρει κατάλληλες υπηρεσίες. Τέλος η έλλειψη προσωπικής επίτευξης χαρακτηρίζεται από την αυτό-αντίληψη μειωμένης αποδοτικότητας και αποτελεσματικότητας. Εκδηλώνεται ως τάση του εργαζομένου να θεωρεί αρνητική την επίδοση και την απόδοσή του στο χώρο εργασίας. Ο ίδιος ο εργαζόμενος νιώθει ανικανοποίητος για αυτά που προσφέρει, αποτυχημένος στην αποστολή του κι έτσι αρχίζει σταδιακά να ελαττώνεται τόσο η αυτοεκτίμηση όσο και η αυτοπεποίθησή του (Maslach & Leiter, 2008).

Υπάρχουν διάφορα θεωρητικά μοντέλα ερμηνείας του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Κάποιοι ερευνητές εστιάζουν στη σημασία των περιβαλλοντικών παραγόντων και των εργασιακών συνθηκών όπως το αυταρχικό

μοντέλο διοίκησης, ο υπερβολικός φόρτος εργασίας και η έλλειψη αυτονομίας (Pines, 1986 στο Θεοφίλου, 2009). Οι Maslach και Leiter (2008) κατέληξαν ότι ο πλέον καθοριστικός για την ανάπτυξη εξουθένωσης, παράγοντας της εργασιακής ζωής, είναι η δικαιοσύνη. Η αίσθηση πως η οργανωσιακή δομή εμπεριέχει ανισότητες, σχετίζεται περισσότερο με αρνητικές προς τη δουλειά αντιδράσεις από ότι ο φόρτος εργασίας, οι αμοιβές, οι αξίες ή ο έλεγχος. Άλλοι δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Swider & Zimmerman, 2010) και στις προσδοκίες του ατόμου από τον εαυτό του αλλά και το χώρο εργασίας του (Firth-Cozens & Payne, 1999 στο Θεοφίλου, 2009). Τέλος οι περισσότεροι ερευνητές υποστηρίζουν ένα μοντέλο δυναμικής αλληλεπίδρασης αν άμεσα στους περιβαλλοντικούς και τους ατομικούς παράγοντες (Kokkinos, 2007)

Επίσης διερευνήθηκε η σχέση των κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών και εργασιακών παραγόντων με τρεις διαφορετικούς τύπους επαγγελματικής εξουθένωσης. Τον «φρενήρη» (frenetic) τύπο που περιγράφει φιλόδοξα άτομα που θυσιάζουν την υγεία τους και την κοινωνική τους ζωή για τη δουλειά. Τον «αδιάφορο» (underchallenged) τύπο που αναφέρεται σε άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη ενδιαφέροντος και ενθουσιασμού και αντιλαμβάνονται την εργασία τους ως μονότονη και χωρίς δυνατότητα για προσωπική ανάπτυξη. Και τέλος τον «καταπονημένο» (worn-out) τύπο, ο οποίος οδηγείται στο να αμελεί τα καθήκοντα του λόγω του αισθήματος της έλλειψης ελέγχου στο αποτέλεσμα της δουλειάς του και έλλειψης αναγνώρισης της προσπάθειάς του (Montero-Marín, García-Campayo, Fajó-Pascual, Carrasco, Gascón, Gili & Mayoral-Cleries, 2011).

Τέλος η επαγγελματική εξουθένωση συσχετίστηκε θετικά με την ηλικία. (Ahola, Honkonen, Isometsä, Kalimo, Nykyri, Koskinen&Lönnqvist, 2006). Ωστόσο, στη συσχέτιση ηλικίας επαγγελματικής εξουθένωσης σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου (Διλιντάς,2010) και σε αντίθεση με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών, βρέθηκε ότι όσο μικρότεροι στην ηλικία είναι οι εργαζόμενοι, τόσο μεγαλύτερη εξάντληση και αποπροσωποποίηση αισθάνονται. Το γεγονός αυτό, ο ερευνητής το απέδωσε στη διάψευση των ιδεαλιστικών προσδοκιών των νεότερων επαγγελματιών, στο αίσθημα ασφάλειας και την ωριμότητα των μεγαλύτερων που τους διευκολύνουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις, αλλά κυρίως στις διαφορετικές εργασιακές συνθήκες, αφού οι αρχαιότεροι, πιθανόν, απολαμβάνουν ευνοϊκότερης μεταχείρισης από τη διοίκηση και καλύτερων όρων εργασίας.

Οι λόγοι που η επαγγελματική εξουθένωση εργαζομένων σε ποικίλους εργασιακούς χώρους υπήρξε το αντικείμενο μελέτης πολλών άρθρων και βιβλίων είναι πολλοί. Πρώτον, γιατί ένας μεγάλος αριθμός επαγγελματιών εμφανίζεται ευάλωτος στην επαγγελματική εξουθένωση ( Keita& Hurrell, 1996). Δεύτερον, το σύνδρομο αυτό λειτουργεί αθροιστικά. Όσο παρατείνεται η έκθεση στους στρεσογόνους παράγοντες, τόσο αυξάνονται τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης(Maslach, Schaufeli και Leiter, 2001). Τρίτον, λόγω του χρόνιου και έντονου χαρακτήρα του, και σε αντίθεση με άλλες μορφές άγχους που μπορούν ως ένα βαθμό να λειτουργήσουν ευεργετικά, έχει μόνο αρνητικές συνέπειες. Σωματικά προβλήματα (Honkonen, Ahola, Pertovaara, Isometsä, Kalimo, Nykyri, Aronmaa & Lönnqvist, 2006), τεταμένες σχέσεις με συνεργάτες και μέλη της οικογένειας

(Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis & Kaprinis, 2003) χαμηλή παραγωγικότητα, απουσίες και σημαντικά οικονομικά κόστη (Fogarty, Singh, Rhoads & Moore, 2000).

Επίσης αντικείμενο μελέτης αποτέλεσε ο σχεδιασμός και η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του φαινομένου και των συνεπειών του. Η εμπειρική έρευνα οδηγεί στο συμπέρασμα πως η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων αυξάνεται όταν τα μέτρα στοχεύουν παράλληλα στο άτομο και την οργανωτική δομή και όταν υπάρχουν περιοδικές επαναλήψεις, μετά το τέλος της παρέμβασης (Awa, Plaumann & Walter, 2010).

### ***Επαγγελματική Εξουθένωση Κατάθλιψη και Μοναξιά.***

Σύμφωνα με τον Iacovides και τους συνεργάτες του (Iacovides et al, 2003) στην εποχή μας και ιδιαίτερα στη δυτικό κόσμο, η εργασία δεν είναι απλώς ένας τρόπος να εξασφαλίσει κάποιος τα προς το ζην, αλλά απαιτεί μεγάλη δέσμευση και αποτελεί πηγή νοήματος για τη ζωή του ατόμου και σημαντικό κομμάτι της κοινωνικής του ταυτότητας. Οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι αυτή η ταύτιση ατόμου – επαγγέλματος μπορεί να μετατρέψει τις επαγγελματικές δυσκολίες σε τραυματικό γεγονός, να οδηγήσει σε απώλεια νοήματος και σε καταστάσεις παρόμοιες με την κατάθλιψη και επιχειρούν να διακρίνουν τα φαινομενολογικά χαρακτηριστικά της εξουθένωσης από αυτά της κατάθλιψης. Από τις περισσότερες προηγούμενες εμπειρικές έρευνες προκύπτει ότι η κατάθλιψη και η επαγγελματικής εξουθένωση είναι διακριτές οντότητες που εμφανίζουν μέτρια συσχέτιση (Bellani, Furlani, Gnechchi, Pezzotta, Trotti & Bellotti, 1996. McKnight & Glass, 1995).

Οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης συχνά αγγίζουν τις διαπροσωπικές και οικογενειακές σχέσεις και οδηγούν σε μια γενική αρνητική στάση ζωής. Υπό αυτό το πρίσμα η επαγγελματική εξουθένωση παρουσιάζει πολλά κοινά χαρακτηριστικά με την κατάθλιψη. Η βασική διάκριση αφορά το πλαίσιο στο οποίο εκδηλώνονται, το οποίο στην περίπτωση της επαγγελματικής εξουθένωσης περιορίζεται στο εργασιακό περιβάλλον, ενώ στην περίπτωση της κατάθλιψης επεκτείνεται στις περισσότερες πλευρές της ζωής του ατόμου. Με αφετηρία τον ίδιο προβληματισμό σχετικά με την σχέση της επαγγελματικής εξουθένωσης με την κατάθλιψη, ο Ahoia και οι συνεργάτες του (2005) ανέλυσαν την αλληλεπικάλυψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και των καταθλιπτικών διαταραχών σε δείγμα 3.276 εργαζόμενων Φιλανδών, ηλικίας από 30 έως 64 ετών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τους, ο κίνδυνος κατάθλιψης αυξανόταν όσο πιο σοβαρή ήταν η επαγγελματική εξουθένωση. Περίπου οι μισοί από τους συμμετέχοντες που παρουσίασαν σοβαρή επαγγελματική εξουθένωση, είχαν επίσης κάποια καταθλιπτική διαταραχή σύμφωνα με τα κριτήρια του DSM-IV. Οι συμμετέχοντες με τρέχων σοβαρό καταθλιπτικό επεισόδιο ανέφεραν υψηλότερη επαγγελματική εξουθένωση από εκείνους που παρουσίασαν καταθλιπτικό επεισόδιο στο παρελθόν. Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν τα συμπεράσματα των προηγούμενων ερευνών, ότι επαγγελματική εξουθένωση και κατάθλιψη είναι σχετικές αλλά όχι ταυτόσημες έννοιες.

Σε αντίθεση με την επαγγελματική εξουθένωση και την κατάθλιψη, δε φαίνεται να έχει διερευνηθεί επαρκώς η συσχέτιση μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης και της μοναξιάς. Ωστόσο στη βιβλιογραφία υπάρχουν αναφορές για συσχέτιση της επαγγελματικής εξουθένωσης με αποξένωση (Grosch & Olsen,

1994) αλλά και με διαπροσωπικά και οικογενειακά προβλήματα (Iacovides et al, 2003). Σύμφωνα με τους Price και Murphy (1984) -οι οποίοι αναφέρουν ότι η επαγγελματική εξουθένωση εμπεριέχει την απώλεια του επαγγελματικού οράματος και αποτελεί αντίδραση στην απώλεια αυτή- ένα οξύ αίσθημα μοναξιάς αποτελεί το πρώτο σήμα πως ο εργαζόμενος κινδυνεύει από επαγγελματική εξουθένωση και παραλληλίζονται αίσθημα αυτό με τη μοναξιά που αισθάνεται το άτομο όταν συνειδητοποιεί την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.

### **Σύνθεση - Υποθέσεις**

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι η διερεύνηση του επιπέδου μοναξιάς και καταθλιπτικών συμπτωμάτων στους υπαλλήλους του Δημοσίου Τομέα και η συσχέτισή του με τον τύπο δεσμού που έχουν αναπτύξει καθώς και η διερεύνηση του επιπέδου επαγγελματικής ανασφάλειας και εξουθένωσης στον συγκεκριμένο πληθυσμό και της σχέσης τους με τα επίπεδα μοναξιάς και κατάθλιψης και τον τύπο δεσμού. Η διερεύνηση αυτή, φιλοδοξεί να συμβάλει στην πρόταση αναγκαίων παρεμβάσεων για την υποστήριξη των εργαζομένων, στη σημερινή ελληνική κοινωνία, που λόγω της βαθιάς και παρατεταμένης οικονομικής ύφεσης υφίσταται έντονους κλυδωνισμούς.

Οι υπάλληλοι του Δημοσίου Τομέα, αποτελούν ένα πληθυσμό που σε αντίθεση με τους εργαζομένους στο χώρο υγείας και τους εκπαιδευτικούς, δεν έχει μελετηθεί ως προς τις παραπάνω μεταβλητές. Επιπλέον, στη συγκεκριμένη οικονομική συγκυρία, οι εργαζόμενοι στο Δημόσιο Τομέα εκτίθενται σε στρεσογόνους παράγοντες και βιώνουν σαρωτικές αλλαγές οι οποίες αγγίζουν όλες

τις πλευρές της εργασιακής τους ζωής: τις συνθήκες εργασίας, το κοινωνικό τους status, τις οικονομικές απολαβές τους. Επίσης, βιώνουν επαγγελματική αβεβαιότητα καθώς αμφισβητείται η μονιμότητα, η οποία από την καθιέρωση της το 1911 μέχρι και σήμερα αποτελούσε πυρηνικό χαρακτηριστικό και βασικό πλεονέκτημα της επιλογής του επαγγέλματος του δημοσίου υπαλλήλου, στην Ελλάδα. Ο μεγάλος βαθμός γραφειοκρατίας, το πλήθος των διαφορετικών αντικειμένων, η μη επαρκής στελέχωση των υπηρεσιών, οι συνεχείς αλλαγές στο νομοθετικό πλαίσιο, το γεγονός πως η υπηρεσιακή εξέλιξη και η επίτευξη των εργασιακών στόχων δεν σχετίζονται με το βαθμό προσπάθειας, σε συνδυασμό με την απαξίωση του δημοσίου τομέα, το φόρτο εργασίας αλλά και τη γενικότερη ύφεση έχουν επιβαρύνει τους δημοσίους υπαλλήλους.

Εξαιτίας της οικονομικής ύφεσης και με βάση προηγούμενες έρευνες αναμένεται η έρευνα να καταγράψει αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής ανασφάλειας και εξουθένωσης (Linz & Semykina, 2008. Adkins, Werbel & Far, 2001) και υψηλό επίπεδο καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Bridges & Disney, 2010. Pickett & Wilkinson, 2010. Butterworth, Rodgers & Windsor, 2009. Economou et al., 2013)

Επίσης από τη μελέτη της βιβλιογραφίας προκύπτει πως ο τύπος δεσμού και ιδιαίτερα η αρνητική εικόνα του εαυτού, σχετίζεται με τον βαθμό της μοναξιάς (Akbag & Imamoglu, 2010. Bernardon, Babb, Hakim-Larson & Gragg, 2011. Demirli & Demir, 2013) και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. (Conradi & de Jonge, 2009. Cooley, Van Buren, & Cole, 2010. Liu, Nagata, Shono & Kitamura, 2009. Permuy, Merino & Fernandez-Rey, 2009. Surcinelli, Rossi, Montebanarocci & Baldaro, 2010. AbdulKadir & Bifulco, 2013). Η σχέση, όμως, αυτή δεν έχει διερευνηθεί

σε δείγμα δημοσίων υπαλλήλων και ειδικότερα, σε δημοσίους υπαλλήλους στον Ελλαδικό χώρο.

Τέλος, από την εμπειρική έρευνα προκύπτει σχέση ανάμεσα στην επαγγελματική ανασφάλεια και τα αισθήματα κατάθλιψης (Burgard, Brand & House, 2009. Witte, 1999. Ferrie et al, 2002. Hellgren & Sverke, 2003), καθώς και ανάμεσα στην επαγγελματική εξουθένωση και τα αισθήματα κατάθλιψης. (Iacovides et al, 2003. Aholael, 2005). Επιπλέον, ερευνητικό ενδιαφέρον παρουσιάζει το εάν και πώς σχετίζεται η επαγγελματική ανασφάλεια και εξουθένωση, με το βαθμό της μοναξιάς στην Ελλάδα της κρίσης.

Επομένως η εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας είναι πρωτότυπη ως προς την επιλογή του συγκεκριμένου δείγματος και της δεδομένης χρονικής στιγμής και στόχο έχει να συμβάλει: Πρώτον στην καταγραφή της έντασης της μοναξιάς, των καταθλιπτικών συμπτωμάτων αλλά και της επαγγελματικής αβεβαιότητας και εξουθένωσης στο συγκεκριμένο πληθυσμό. Δεύτερον, στην επαλήθευση ή όχι των ευρημάτων προηγούμενων ερευνών για τη σχέση τύπου δεσμού με μοναξιά και με την καταθλιπτική συμπτωματολογία, στην Ελλάδα, στον συγκεκριμένο πληθυσμό τη δεδομένη στιγμή. Τρίτον, στην διερεύνηση της σχέσης της επαγγελματικής αβεβαιότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης με την καταθλιπτική συμπτωματολογία και τη μοναξιά των δημοσίων υπαλλήλων της Ελλάδας στη συγκεκριμένη συγκυρία.

Αξίζει να σημειωθεί πως η εις βάθος κατανόηση των παραπάνω σχέσεων μπορεί να συμβάλει στο σχεδιασμό παρεμβάσεων στήριξης του προσωπικού, με

σκοπό τη μείωση των αρνητικών συνεπειών σε πολλά επίπεδα: α), όσον αφορά στο ίδιο το προσωπικό για την πρόληψη ψυχικών και σωματικών επιπτώσεων, β) σε επίπεδο οικονομικό και κοινωνικό αφού η επιβάρυνση της ψυχικής υγείας, μπορεί να οδηγήσει σε οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα, χαμηλή απόδοση και κόστος θεραπειών και γ) σε επίπεδο εξυπηρέτησης πολιτών.

### ***Υποθέσεις***

α) Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρουσιάζει μέτρια ή σοβαρή καταθλιπτική συμπτωματολογία.

β) Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρουσιάζει μέτριο ή υψηλό επίπεδο μοναξιάς

γ) Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρουσιάζει μέτριο ή υψηλό επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης

δ) Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρουσιάζει μέτριο ή χαμηλό επίπεδο επαγγελματικής ασφάλειας

ε) Υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της επαγγελματικής ασφάλειας.

στ) Υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της επαγγελματικής εξουθένωσης

Ειδικότερα:

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της συναισθηματική εξάντλησης, δηλαδή της αίσθησης ότι τα συναισθηματικά αποθέματα του ατόμου έχουν εξαντληθεί.

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της αποπροσωποποίησης, δηλαδή της απόμακρης και κυνικής στάσης απέναντι στους ανθρώπους στο χώρο εργασίας.

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων, δηλαδή της αίσθησης αποδοτικότητας και αποτελεσματικότητας.

ζ) Υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της μοναξιάς και της επαγγελματικής ασφάλειας.

η) Υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της μοναξιάς και της επαγγελματικής εξουθένωσης

Ειδικότερα:

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της μοναξιάς και της συναισθηματική εξάντλησης

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της μοναξιάς και της αποπροσωποποίησης

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της μοναξιάς και της αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων

θ) Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους τύπους δεσμού ως προς την καταθλιπτική συμπτωματολογία, τη μοναξιά, την επαγγελματική ασφάλεια και τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

ι) Στο σύνολό τους, οι μεταβλητές της επαγγελματικής ασφάλειας, των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης και των τεσσάρων τύπων δεσμού, αποτελούν καλούς προβλεπτικούς παράγοντες της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της μοναξιάς.

## ΜΕΘΟΔΟΣ

### Δείγμα

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 207 υπάλληλοι του δημοσίου τομέα, και συγκεκριμένα εργαζόμενοι του Δήμου Τυρνάβου και των Νομικών του Προσώπων Δημοσίου Δικαίου, της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Θεσσαλίας Στερεάς-Ελλάδας, του Δήμου Θεσσαλονίκης, του Δήμου Άργους, του Δήμου Ελασσόνας, του Δήμου Κιλελέρ, του ΟΑΕΔ Λάρισας, του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας, της Δ.Ο.Υ. Τυρνάβου και του ΙΚΑ Λάρισας. Το δείγμα αποτελούνταν από 62 άνδρες και 145 γυναίκες. Παρακάτω, παρουσιάζονται αναλυτικά τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος (Πίνακας 1).

### Ψυχομετρικά Εργαλεία

Στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκαν πέντε ερωτηματολόγια, πέραν των βασικών δημογραφικών χαρακτηριστικών. Το πρώτο αφορά τον τύπο δεσμού, το δεύτερο την καταθλιπτική συμπτωματολογία, το τρίτο την μοναξιά, το τέταρτο την επαγγελματική ανασφάλεια και το πέμπτο την επαγγελματική εξουθένωση. (Παράρτημα 1)

#### ***1. Ερωτηματολόγιο Αυτο-εκτιμούμενης Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας (Questionnaire d' Auto-Evaluation de la Symptomatologie Dépressive [QD2]).***

Το ερωτηματολόγιο αυτό κατασκευάστηκε για την μέτρηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας σε ενήλικες και προήλθε από την ανάλυση

## Πίνακας 1

Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (N=207)

|                               | N   | Σχετικές Συχνότητες (%) |
|-------------------------------|-----|-------------------------|
| <b>Ηλικία</b>                 |     |                         |
| Μέχρι 35 ετών                 | 54  | 26.10                   |
| 36 έως 50 ετών                | 121 | 58.50                   |
| Πάνω από 51 ετών              | 32  | 15.50                   |
| <b>Οικογενειακή κατάσταση</b> |     |                         |
| Άγαμος                        | 50  | 24.20                   |
| Έγγαμος                       | 148 | 71.50                   |
| Μονογονεϊκή Οικ.              | 9   | 4.30                    |
| <b>Παιδιά</b>                 |     |                         |
| Ναι                           | 141 | 68.10                   |
| Όχι                           | 66  | 31.90                   |
| <b>Εκπαίδευση</b>             |     |                         |
| Υποχρεωτική Εκπ/ση            | 3   | 1.40                    |
| Β/θμια Εκπαίδευση             | 52  | 25.10                   |
| ΤΕΙ                           | 60  | 29.00                   |
| ΑΕΙ                           | 68  | 32.90                   |
| Μεταπτυχιακό                  | 23  | 11.10                   |
| Άλλο                          | 1   | .50                     |
| <b>Σχέση Εργασίας</b>         |     |                         |

|                                   |     |       |
|-----------------------------------|-----|-------|
| Μόνιμος                           | 114 | 55.10 |
| Αορίστου Χρόνου                   | 44  | 21.30 |
| Ορισμένου Χρόνου                  | 42  | 20.30 |
| Άλλη                              | 7   | 3.40  |
| <b>Θέση ευθύνης</b>               |     |       |
| Υπάλληλος                         | 169 | 81.60 |
| Προϊστ/νος Τμήματος               | 32  | 15.50 |
| Προϊστάμενος Δ/σης                | 6   | 2.90  |
| <b>Ώρες Εργασίας</b>              |     |       |
| Μέχρι και 40 ώρες/εβδομάδα        | 180 | 87.00 |
| Περισσότερες από 40 ώρες/εβδομάδα | 27  | 13.00 |
| <b>Προϋπηρεσία</b>                |     |       |
| Μέχρι και 15 έτη                  | 138 | 66.70 |
| 16 έως 25 έτη                     | 40  | 19.30 |
| 26 έτη και πάνω                   | 29  | 14.00 |

περιεχομένου των τεσσάρων πιο γνωστών ερωτηματολογίων κατάθλιψης: α) του «HopkinsSymptomsCheckList», β) της γαλλικής έκδοσης του «BeckDepressionInventory», γ) της κλίμακας D του «MinnesotaMultiphasicPersonalityInventory» (MMPI-D), και δ) της κλίμακας D του «ZungSelf-RatingDepressionScale» (SDS) (Pichot, Boyer, Pull, Rein, Simon&Thibault, 1984 )

Η κατασκευή και η στάθμιση αυτού του ερωτηματολογίου έγινε στη Γαλλία και οι σχετικές μελέτες δείχνουν ότι έχει:1)Καλή συγχρονική εγκυρότητα σύμφωνα με τρία κριτήρια: α)σύγκριση μεταξύ ομάδων καταθλιπτικών και μη καταθλιπτικών ατόμων, β)συνάφειες με το ερωτηματολόγιο «Zung Self-Rating Depression Scale» και γ)συνάφειες με τις κλινικές εκτιμήσεις του επιπέδου κατάθλιψης2) Καλή ομοιογένεια -όλοι οι δείκτες ομοιογένειας  $\Phi$  ( $\phi_i$ , για την κάθε ερώτηση) είναι σημαντικοί σε επίπεδα ανώτερα του .01, εκτός από δύο με επίπεδο σημαντικότητας το .05- και 3)Καλή αξιοπιστία. -(μέθοδος των δύο ημίσεων, τύπος Spearman-Brown), μελετημένη σε τέσσερις ομάδες: καταθλιπτικών (.93), φυσιολογικών (.92), οργανικών (.95) και ψυχιατρικών ασθενών (.94)- (Pichot et al., 1984).Η παραγοντική ανάλυση των απαντήσεων των καταθλιπτικών ασθενών (N=157), αποκάλυψε τρεις βασικές διαστάσεις που αντιστοιχούν στο αίσθημα απώλειας της ζωτικής δύναμης, το άγχος και την καταθλιπτική-απαισιόδοξη διάθεση (Kleftaras & Psarra, 2012)

Αποτελείται από 52 προτάσεις-ερωτήσεις, οι οποίες αναφέρονται σε μια ποικιλία συναισθηματικών γνωστικών και σωματικών συμπτωμάτων της κατάθλιψης, για κάθε μία από τις οποίες υπάρχουν δύο δυνατές απαντήσεις (σωστό-λάθος). Η βαθμολογία του ερωτηματολογίου προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων «σωστό» και μπορεί να κυμανθεί από 0 έως 52 βαθμούς. Υψηλότερη βαθμολογία φανερώνει μεγαλύτερο βαθμό καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Ένας μέσος όρος 32.22 (T.A. = 11.07) στο ερωτηματολόγιο αυτό δείχνει σημαντική κατάθλιψη και καταδεικνύει τις καταθλιπτικές περιπτώσεις, ενώ ένας μέσος όρος κατάθλιψης 9.57 (T.A. = 7.67) αντιστοιχεί σε φυσιολογικές καταστάσεις (Pichot et al., 1984).

Το ερωτηματολόγιο αυτό μεταφράστηκε αρχικά από τα γαλλικά στα ελληνικά και στη συνέχεια από τα ελληνικά στα γαλλικά και προσαρμόστηκε κατάλληλα στην ελληνική γλώσσα από μια ομάδα τριών δίγλωσσων ψυχολόγων. Η προσαρμογή στα Ελληνικά βασίστηκε σε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε πληθυσμούς νέων ηλικίας 17 έως 28 ετών (N= 510) που ήταν φοιτητές και ηλικιωμένων ηλικίας 60 έως 94 ετών (N= 1054) που συμμετείχαν σε "Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων" (Κ.Α.Π.Η.) και σε "Λέσχες Φιλίας" (Κλεφτάρας & Τζονιχάκη, 2012). Η παραγοντική δομή της Ελληνικής έκδοσης, αποδείχτηκε ικανοποιητική και επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα των αντίστοιχων μελετών στη Γαλλία (Κλεφτάρας, 1988. Pichot et al., 1984). Σύμφωνα με την «Ανάλυση Βασικών Συνιστωσών», εμπεριέχει ένα γενικό παράγοντα και οι ορθογώνιες περιστροφές Varimax έδωσαν τους αναμενόμενους παράγοντες (Tzonichaki, 1994 στο Κλεφτάρας & Τζονιχάκη, 2012. Tzonichaki & Kleftaras, 1998 στο Κλεφτάρας & Τζονιχάκη, 2012).

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δεν έχει σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό.

## ***2. Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς UCLA (The Revised UCLA Loneliness Scale)***

Η Κλίμακα Μοναξιάς του UCLA είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς που μετρά την ψυχολογική μοναξιά που αισθάνεται το άτομο. (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2012). Κατασκευάστηκε από τους Russell, Peplau και Ferguson (Russell, Peplau & Ferguson, 1978) και αναθεωρήθηκε από τους Russell, Peplau και Cutrona (Russell, Peplau & Cutrona, 1980). Αποτελείται από 20 δηλώσεις που περιγράφουν μία αίσθηση ή σκέψη γύρω από τις σχέσεις. Το άτομο αξιολογεί κάθε δήλωση σε μία κλίμακα 4 βαθμών που αφορά τη συχνότητα (από το 1 που αντιστοιχεί στο ποτέ έως

το 4 που αντιστοιχεί στο συχνά). Το χαμηλότερο σκορ είναι 20 και το υψηλότερο σκορ 80. Υψηλότερο σκορ δηλώνει μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς. Το ερωτηματολόγιο παρουσιάζει μεγάλη εσωτερική συνέπεια ( $\alpha=0.94$ ) Επίσης παρουσιάζει συγχρονική εγκυρότητα που προκύπτει από τη συσχέτιση των σκορ στην αναθεωρημένη κλίμακα με άλλους δείκτες μέτρησης μοναξιάς και συσχετίσεις με ψυχολογικές διαστάσεις που συνδέονται με τη μοναξιά όπως η κατάθλιψη και η αυτοπεποίθηση (Russell, Peplau & Cutrona, 1980).

Το ερωτηματολόγιο αυτό μεταφράστηκε αρχικά από τα αγγλικά στα ελληνικά και στη συνέχεια προσαρμόστηκε κατάλληλα στην ελληνική γλώσσα μέσω αντίστροφων μεταφράσεων. Η προσαρμογή βασίστηκε σε δείγμα 127 φοιτητριών εκ των οποίων οι 36 ήταν δίγλωσσες. Συγκρίσεις μεταξύ των μέσων όρων των ελληνίδων φοιτητριών και 104 προπτυχιακών φοιτητριών στις Η.Π.Α. έδειξαν σημαντικά χαμηλότερα σκορ στις Η.Π.Α. Ο μέσος όρος της τεταρτοβάθμιας κλίμακας στην Ελλάδα ήταν 2.0 (SD= 0.49) ενώ στις Η.Π.Α. 1.8 (SD=0.51). Από την παραγοντική ανάλυση με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών, μετά την περιστροφή Varimax, αναδείχτηκε ένας κυρίαρχος παράγοντας που εξηγεί το 36.40% της διακύμανσης (Anderson & Malikiosi-Loizos, 1992). Ο δείκτης Cronbah'sa για το ελληνικό δείγμα ήταν .89 (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2012)

### **3.Ερωτηματολόγιο Σχέσεων (Relationship Questionnaire)**

Σκοπός του Ερωτηματολογίου Σχέσεων (Relationship Questionnaire) είναι η μέτρηση των τύπων προσκόλλησης ενηλίκων σύμφωνα με τους 4 τύπους (ασφαλής, αγχώδης, απορριπτικός, φοβικός). Κατασκευάστηκε από τους Bartholomew & Horowitz και το δείγμα αποτελούνταν από φοιτητές ψυχολογίας 17 έως 24

ετών(Bartholomew & Horowitz, 1991). Αποτελείται από 4 γενικές αυτοπεριγραφές των τύπων δεσμού στις οποίες ο συμμετέχων απαντά είτε αποκλειστικά δηλαδή επιλέγοντας την περιγραφή που του ταιριάζει περισσότερο, είτε παράλληλα σημειώνοντας σε μια επταβάθμια κλίμακα το βαθμό στον οποίο του ταιριάζει η κάθε περιγραφή. Η προσαρμογή του ερωτηματολογίου στα Ελληνικά βασίστηκε σε δείγμα 232 ατόμων, ηλικίας 18-67 ετών, που ζούσαν σε αστικές και ημιαστικές περιοχές της Βόρειας Ελλάδας, εκ των οποίων το 77% είχε μόνιμη εργασία και υψηλό εκπαιδευτικό επίπεδο (Καφέτσιος, 2012). Έχει χρησιμοποιηθεί ευρύτατα στην έρευνα του δεσμού ενηλίκων (Whiffen, Kallos-Lilly & MacDonald, 2001). Η εγκυρότητα του Ερωτηματολογίου Σχέσεων διαπιστώνεται: α) από τη με θεωρητικά αναμενόμενους τρόπους συσχέτιση του με συναφείς ψυχολογικές διαστάσεις, όπως η κοινωνική στήριξη, η μοναξιά και το ιδιοσυγκρασιακό άγχος και α) από τη με θεωρητικά αναμενόμενους τρόπους συσχέτιση του με άλλες κλίμακες διαπροσωπικών σχέσεων όπως η Κλίμακα Εμπειριών στις Διαπροσωπικές Σχέσεις. (Καφέτσιος, 2005) και η Κλίμακα Σχέσεων των 30 Σημείων που πρότεινε η Bartholomew (Griffin & Bartholomew, 1994b στο Whiffen, Kallos-Lilly & MacDonald, 2001)

Από την εξέταση της κατανομής των τύπων δεσμού με την αποκλειστική περιγραφή σε ελληνικό και αγγλικό φοιτητικό και γενικό πληθυσμό, προέκυψε ότι η κατανομή του ασφαλούς τύπου κυμαίνεται στο 50% ή περισσότερο, η κατανομή του αγχώδους τύπου φαίνεται να είναι η μικρότερη από τις τέσσερις ενώ υπάρχει σημαντική διακύμανση της κατανομής του αγχώδους και του φοβικού τύπου, ανάλογα με την ηλικία, καθώς σε μεγαλύτερες ηλικίες το ποσοστό των ανασφαλών ατόμων μειώνεται.

#### **4.Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης της Maslach (MaslachBurnoutInventory)**

Το Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης της Maslach (Maslach & Jackson, 1981) δημιουργήθηκε με σκοπό να εκτιμήσει τις τρεις συνιστώσες του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης. Αποτελείται από 22 ερωτήσεις. Εννιά από αυτές μετρούν τη συναισθηματική εξάντληση, δηλαδή την αίσθηση του εργαζομένου ότι η υπερβολική του έκθεση σε δύσκολες, στρεσογόνες συνθήκες, τον έχει καταβάλλει ψυχολογικά και έχει εξαντλήσει τα ψυχικά του αποθέματα. Οχτώ μετρούν την έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων, δηλαδή την αίσθηση του εργαζομένου ότι δεν είναι ικανοποιημένος από την απόδοση του στη δουλειά και την αρνητική του αυτοαξιολόγηση. Τέλος, πέντε ερωτήσεις μετρούν την αποπροσωποποίηση, δηλαδή την ανάπτυξη σκληρής και κυνικής στάσης απέναντι στους αποδέκτες των υπηρεσιών του. Η βαθμολογία προκύπτει από το άθροισμα των βαθμών των απαντήσεων των συμμετεχόντων σε μία επτάβαθμη κλίμακα Likert, για κάθε μία από τις 22 ερωτήσεις. Υψηλό βαθμό Επαγγελματικής Εξουθένωσης υποδηλώνουν τα υψηλά σκορ στις κλίμακες της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης και χαμηλά σκορ στην κλίμακα προσωπικών επιτευγμάτων (Maslach & Jackson, 1986)

Το MBI είναι ένα παγκοσμίως αποδεκτό και ευρύτατα διαδεδομένο εργαλείο για τη μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης, του οποίου η εκτεταμένη χρήση σε έρευνες σε όλο τον κόσμο, το καθιστά εξαιρετικά χρήσιμο για συγκρίσεις. (Schutte et al, 2000).

Στην ελληνική προσαρμογή του ερωτηματολογίου η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση ήταν: α)για την υποκλίμακα της συναισθηματικής εξάντλησης  $M=25.76$ ,  $SD=10.87$  β)για την υποκλίμακα της αποπροσωποποίησης  $M=8.26$ ,  $SD=5.75$  και γ) για την υποκλίμακα των προσωπικών επιτευγμάτων  $M=37.76$ ,  $SD=6.68$ . Το ερωτηματολόγιο έχει καλή εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής και αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας για τη συναισθηματική εξάντληση .84, για την αποπροσωποποίηση .55 και για την αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων .71(Παπαδάτου, Αναγνωστόπουλος & Μόνος, 2012).

#### **5.ΕρωτηματολόγιοΕπαγγελματικής ΙκανοποίησηςτηςMinnesota–Υποκλίμακα Ασφάλειας (Minnesota Satisfaction Questionnaire)**

Το ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Ικανοποίησης της Minnesota κατασκευάστηκε από τους Weiss, Dawis, England και Lofquist με σκοπό την μέτρηση της ικανοποίησης των εργαζομένων σε σχέση με 20 συγκεκριμένες διαστάσεις του επαγγέλματος και του εργασιακού περιβάλλοντος. (Weiss, Dawis, England & Lofquist, 1967). Στην πλήρη έκδοση του αποτελείται από 100 δηλώσεις οι οποίες συνιστούν 20 υποκλίμακες που αποτελούνται από 5 δηλώσεις έκαστη. Για κάθε δήλωση ο εργαζόμενος καταγράφει τον βαθμό ικανοποίησης του σε μία πενταβάθμια κλίμακα Likert από το 1 (πολύ δυσαρεστημένος) έως το 5 (πολύ ευχαριστημένος). Για την επαγγελματική αβεβαιότητα χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα security του ερωτηματολογίου Minnesota Satisfaction Questionnaire η αξιοπιστίας της οποίας είναι 0.84. Στοιχεία για την εγκυρότητα εννοιολογικής δομής του ερωτηματολογίου πηγάζουν από τη με θεωρητικά αναμενόμενους τρόπους

συσχέτιση του με άλλες κλίμακες (MinnesotaImportanceQuestionnaire). (Weiss, Dawis, England & Lofquist, 1967).

Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου είναι ελεγμένη στον ελληνικό χώρο (Amarantidou, Mantis, & Koustelios, 2009 στο Γουλιμάρης & Γεντή, 2010. Koustelios, Kouli, & Theodorakis, 2003 στο Γουλιμάρης & Γεντή, 2010).

### **Διαδικασία**

Η έρευνα σχεδιάστηκε τον Ιανουάριο του 2013 και τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν τον Μάρτιο. Ο μήνας αυτός επιλέχθηκε σκόπιμα διότι έχουν ολοκληρωθεί οι διοικητικές και οικονομικές εργασίες «κλεισίματος» του έτους, αλλά δεν έχει ακόμη ξεκινήσει η περίοδος των καλοκαιρινών αδειών. Η συλλογή των δεδομένων ολοκληρώθηκε σε διάστημα δύο μηνών.

Διανεμήθηκαν συνολικά 400 ερωτηματολόγια και επιστράφηκαν 213 εκ των οποίων 6 δεν χρησιμοποιήθηκαν λόγω ελλιπούς συμπλήρωσης. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν προσωπικά ή απεστάλησαν στη Δ/ση της έδρας της υπηρεσίας του κάθε εργαζόμενου. Συμπεριελήφθη επιστολή που ενημέρωνε σύντομα για το σκοπό και τη χρησιμότητα της έρευνας, διαβεβαίωνε για τη διαφύλαξη της ανωνυμίας των απαντήσεων και ευχαριστούσε τους συμμετέχοντες. Στις περιπτώσεις ταχυδρομικής αποστολής συμπεριελήφθη επιπλέον φάκελος προπληρωμένου τέλους για την επιστροφή των απαντήσεων.

## ΕΥΡΗΜΑΤΑ

### Παραγοντική Δομή της Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας και της Μοναξιάς

Πριν προχωρήσουμε στις κυρίως αναλύσεις της έρευνάς μας, κρίθηκε σκόπιμο να μελετηθεί η παραγοντική δομή: 1) του ερωτηματολογίων QD2 που χρησιμοποιήσαμε για την καταθλιπτική συμπτωματολογία και 2) της Αναθεωρημένης Κλίμακας Μοναξιάς UCLA, καθώς τα συγκεκριμένα ερωτηματολόγια δεν έχουν σταθμιστεί στην Ελλάδα.

#### 1. Ερωτηματολόγιο Αυτο-Εκτιμούμενης Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας (Questionnaire d' Auto-Evaluation de la Symptomatologie Dépressive [QD2])

Έγινε παραγοντική ανάλυση με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών για τις συσχετίσεις των 52 προτάσεων της κλίμακας QD2 (Questionnaire d' Auto-Evaluation de la Symptomatologie Dépressive), η οποία έδειξε ότι όλες οι προτάσεις ήταν θετικά φορτισμένες στην πρώτη συνιστώσα. Επομένως, όλες οι προτάσεις της κλίμακας μετρούν κάτι το ενιαίο (συμφωνώντας με τα ευρήματα των Κλεφτάρας & Τζονιχάκη, 2012, Kleftaras & Psarra, 2012) και το ερωτηματολόγιο εμπεριέχει ένα γενικό παράγοντα που ορίζεται ως «Γενικός παράγοντας Κατάθλιψης». Από την παραγοντική ανάλυση, μετά την περιστροφή Varimax, και το screetest προέκυψαν δύο παράγοντες που εξηγούν το 34.25% της συνολικής διακύμανσης (Παράρτημα 2).

**Παράγοντας 1:** Έχει ιδιοτιμή ίση με 15.21 και εξηγεί το 29.25% της συνολικής διακύμανσης. Οι προτάσεις σε αυτόν τον παράγοντα που είχαν φόρτιση μεγαλύτερη του .5 ήταν οι εξής:

32. Το ηθικό μου είναι πολύ πεσμένο
40. Αυτή την περίοδο είμαι θλιμμένος/η
52. Αισθάνομαι ότι είμαι σε μια κατάσταση γενικής αδυναμίας
49. Είμαι γεμάτος/η από αίσθημα φόβου
37. Το μυαλό μου είναι λιγότερο καθαρό απ' ό,τι συνήθως
17. Αισθάνομαι πιο κουρασμένος/η απ' ό,τι συνήθως χωρίς λόγο
27. Αυτή την περίοδο αισθάνομαι πολύ εκνευρισμένος/η
16. Μου αρέσει λιγότερο από πριν να κάνω ό,τι με ευχαριστεί και με ενδιαφέρει
51. Αυτή την περίοδο η ζωή μου, μου φαίνεται άδεια
39. Δεν είμαι ικανός/η να παίρνω αποφάσεις τόσο εύκολα όσο συνήθως
41. Ο ύπνος μου είναι λιγότερο καλός απ' ό,τι συνήθως
22. Μου είναι δύσκολο αυτή την περίοδο να συγκεντρωθώ σε μια δουλειά ή απασχόληση
21. Αυτή την περίοδο, αισθάνομαι λιγότερο ευτυχής σε σχέση με την πλειοψηφία των ανθρώπων
48. Αυτή την περίοδο ορισμένα πράγματα με ταραάζουν και με βασανίζουν
5. Έχω την εντύπωση ότι έχω έναν κόμπο στον λαιμό
6. Έχω δυσκολία να αποφύγω τις άσχημες σκέψεις που μου περνούν από το μυαλό
45. Είμαι πιο ευερέθιστος/η απ' ό,τι συνήθως
44. Έχω δυσκολία να κάνω τα πράγματα που συνήθιζα να κάνω
43. Έχω την εντύπωση ότι οι άλλοι δεν με καταλαβαίνουν
12. Είμαι χωρίς ενέργεια
36. Είμαι υποχρεωμένος/η να πιεστώ για να κάνω οτιδήποτε
14. Τελευταία, αισθάνομαι ιδιαίτερα νευρικός/η
4. Αυτή την περίοδο παραμελώ τον εαυτό μου
31. Αυτή την περίοδο αποφεύγω μερικές δραστηριότητες, μερικά μέρη ή πράγματα γιατί με φοβίζουν
50. Εργάζομαι λιγότερο εύκολα από πριν
47. Ανησυχώ για την υγεία μου

15. Έχω μια αίσθηση βάρους στα χέρια και τα πόδια
13. Αισθάνομαι ένοχος/η
20. Αισθάνομαι μπλοκαρισμένος/η ή εμποδισμένος/η για να κάνω το παραμικρό πράγμα
29. Είμαι χωρίς ελπίδα για το μέλλον
34. Ό,τι κάνω το κάνω λιγότερο γρήγορα απ' ό,τι συνήθως
26. Αυτή την περίοδο έχω συχνά την επιθυμία να' μαι μόνος/η
1. Τελευταία, έχω δυσκολία να πάρω μπρος
9. Τελευταία, πρέπει να επαληθεύω και να ξαναεπαληθεύω αυτό που κάνω
- Ο πρώτος παράγοντας μπορεί να οριστεί ως «**αίσθημα απώλειας της**

**ζωτικής δύναμης**».

**Παράγοντας 2:** Έχει ιδιοτιμή ίση με 2.60 και εξηγεί το 5.01% της συνολικής διακύμανσης. Οι προτάσεις σε αυτόν τον παράγοντα που είχαν φόρτιση μεγαλύτερη του .5 ήταν οι εξής:

23. Θα 'θελα να τελειώνα με τη ζωή
19. Είμαι απογοητευμένος/η και αηδιασμένος/η από τον εαυτό μου.
38. Σκέφτομαι ότι θα ήταν καλύτερα να ήμουν πεθαμένος/η

Ο δεύτερος παράγοντας μπορεί να οριστεί ως «**καταθλιπτική-απαισιόδοξη διάθεση**».

Ο παράγοντας άγχος που προέκυψε από την «Ανάλυση Βασικών Συνιστωσών», και τις ορθογώνιες περιστροφές Varimax προηγούμενων ερευνών (Kleftaras & Psarra, 2012) δεν αναδείχτηκε στην παρούσα ανάλυση, πιθανόν λόγω του μικρού δείγματος αλλά και της ιδιαιτερότητας των συμμετεχόντων.

## **2. Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς UCLA (The Revised UCLA Loneliness Scale)**

Με στόχο να διερευνήσουμε την παραγοντική της δομή (factorial structure) της αναθεωρημένης κλίμακας μοναξιάς διενεργήσαμε παραγοντική ανάλυση στα δεδομένα των 20 προτάσεων-ερωτημάτων της κλίμακας. Όπως στους Mahon, Yarcheski, και Yarcheski (1995), μετά την περιστροφή Varimax, και το κριτήριο του scree test προέκυψε μια δομή δύο παραγόντων, η οποία εξηγούσε το 46.55% της συνολικής διακύμανσης (Παράρτημα 2). Οι δύο παράγοντες που προέκυψαν χαρακτηρίστηκαν ως: α) «στενές σχέσεις» και β) «κοινωνικές σχέσεις». Αυτοί οι παράγοντες είναι παρόμοιοι με αυτούς που παρατηρήθηκαν από τους Mahon, Yarcheski, και Yarcheski (1995).

**Παράγοντας 1:** Έχει ιδιοτιμή ίση με 7.43 η οποία εξηγεί το 37.17% της συνολικής διακύμανσης. Οι προτάσεις οι οποίες εμφάνισαν φόρτιση μεγαλύτερη του .5 ήταν οι εξής:

*8. Οι γύρω μου δε συμμαρίζονται τα ενδιαφέροντα και τις ιδέες μου.*

*13. Κανένας δε με γνωρίζει πραγματικά καλά.*

*18. Υπάρχουν άτομα γύρω μου αλλά όχι κοντά μου.*

*7. Δεν είμαι πλέον κοντά σε κανέναν.*

*3. Δεν υπάρχει κανένας στον οποίο να μπορώ να στηριχτώ.*

*14. Αισθάνομαι απομονωμένος/η από τους άλλους.*

Ο πρώτος παράγοντας, λοιπόν, ορίζεται ως «**στενές σχέσεις**».

**Παράγοντας 2:** Έχει ιδιοτιμή ίση με 1.88 η οποία εξηγεί το 9.39% της συνολικής διακύμανσης. Οι προτάσεις οι οποίες εμφάνισαν φόρτιση μεγαλύτερη του .5 ήταν οι εξής:

1. *Αισθάνομαι ότι συντονίζομαι με τους ανθρώπους γύρω μου.*

15. *Μπορώ να βρω συντροφιά όταν τη θέλω.*

6. *Έχω πολλά κοινά με τους ανθρώπους γύρω μου.*

16. *Υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά με καταλαβαίνουν.*

9. *Είμαι πολύ κοινωνικό άτομο.*

10. *Υπάρχουν άνθρωποι που αισθάνομαι κοντά τους.*

Ο δεύτερος παράγοντας ορίζεται ως «**κοινωνικές σχέσεις**».

### **Επίπεδα Μοναξιάς, Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας Επαγγελματικής Εξουθένωσης και Επαγγελματικής Ασφάλειας του Δείγματος**

Προκειμένου να ελεγχθεί η υπόθεση, ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρουσιάζει μέτρια ή σοβαρή καταθλιπτική συμπτωματολογία, το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ομάδες με βάση τη βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο κατάθλιψης ως εξής: 1) 0-15, 2) 16-30 και 3) από 31 και άνω. Οι παραπάνω τιμές αντιστοιχούν στις τιμές που υποδεικνύει ο Pichot και οι συνεργάτες του (1984), ότι δείχνουν χαμηλή, μέτρια και υψηλή καταθλιπτική συμπτωματολογία. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι οι διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων ήταν στατιστικά σημαντικές ( $F[2,204] = 529.01$ ,  $p = .0001$ ). Η πρώτη ομάδα με τα λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, αποτελούνταν από 128 άτομα (61.80%) και είχε μέσο όρο  $M = 6.19$  ( $T.A. = 4.73$ ), η δεύτερη ομάδα, που αποτελούνταν από 55 άτομα (26.60%), είχε  $M = 21.78$  ( $T.A. = 4.76$ ), και η τρίτη ομάδα, με τα περισσότερα (καταθλιπτικά συμπτώματα, από 24 άτομα (11.60%) με  $M = 36.88$  ( $T.A. = 4.70$ ). Σύμφωνα με την παραπάνω ανάλυση, η υπόθεση δεν

επαληθεύτηκε καθώς το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος (128 άτομα), δεν εμπίπτει στην κατηγορία των πιο καταθλιπτικών ατόμων, ωστόσο πρέπει να σημειωθεί ότι ένα σημαντικό ποσοστό (38.20%) του δείγματος, παρουσιάζει μέτρια ή υψηλή καταθλιπτική συμπτωματολογία (Πίνακας 2).

Με στόχο να ελέγξουμε την υπόθεση, ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρουσιάζει μέτρια ή σοβαρή επαγγελματική εξουθένωση, το δείγμα χωρίστηκε με βάση τη βαθμολογία σεκάθε μία από τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης σε τρεις ομάδες. Όσον αφορά στην συναισθηματική εξάντληση την πρώτη ομάδα αποτέλεσαν τα άτομα τα οποία στην συναισθηματική εξάντληση είχαν σκορ που κυμαινόταν μεταξύ 0-16. Τη δεύτερη ομάδα αποτέλεσαν αυτοί των οποίων το σκορ ήταν μεταξύ 17-26, ενώ την τρίτη αυτοί που ήταν από 27 και πάνω. Οι παραπάνω ομάδες αντιστοιχούν στα σκορ που υποδεικνύουν οι Maslach και Jackson (1986) ότι δείχνουν χαμηλή, μέτρια και υψηλή συναισθηματική εξάντληση, αντίστοιχα. Από την ανάλυση διακύμανσης βρέθηκε ότι οι διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων ήταν στατιστικά σημαντικές ( $F[2,204] = 454.31, p = .0001$ ). Η πρώτη ομάδα με τη χαμηλότερη συναισθηματική εξάντληση, αποτελούνταν από 76 άτομα (36.70%) και είχε μέσο όρο  $M = 10.33$  (T.A. = 4.05), η δεύτερη ομάδα, που αποτελούνταν από 64 άτομα (30.90%), είχε  $M = 21.61$  (T.A. = 3.00), και η τρίτη ομάδα, αποτελούνταν από 67 άτομα (32.40%) με  $M = 35.24$  (T.A. = 6.93). Με βάση την παραπάνω ανάλυση μόνο το 36.70% των συμμετεχόντων παρουσιάζει χαμηλή συναισθηματική εξάντληση, ενώ το υπόλοιπο 63.30% παρουσιάζει μέτρια ή υψηλή συναισθηματική εξάντληση, επιβεβαιώνοντας την αρχική υπόθεση.

## Πίνακας 2

Κατανομή συχνοτήτων, σύγκριση μέσων όρων (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) ως προς τα καταθλιπτικά συμπτώματα, τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης και την εργασιακή ανασφάλεια.

|                                     | Απόλυτες<br>Συχνότητες (f) | Σχετικές<br>Συχνότητες<br>(%) | Μ (Τ.Α.)     | F          |
|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------|------------|
| <b>Καταθλιπτική Συμπτωματολογία</b> |                            |                               |              |            |
| <i>Χαμηλότερη</i>                   | 128                        | 61.80                         | 6.19 (4.73)  |            |
| <i>Μέτρια</i>                       | 55                         | 26.60                         | 21.78(4.76)  | 529.01**** |
| <i>Υψηλότερη</i>                    | 24                         | 11.60                         | 36.88(4.70)  |            |
| <b>Συναισθηματική Εξάντληση</b>     |                            |                               |              |            |
| <i>Χαμηλότερη</i>                   | 76                         | 36.70                         | 10.33 (4.05) |            |
| <i>Μέτρια</i>                       | 64                         | 30.90                         | 21.61(3.00)  | 454.31**** |
| <i>Υψηλότερη</i>                    | 67                         | 32.40                         | 35.24(6.93)  |            |
| <b>Αποπροσωποποίηση</b>             |                            |                               |              |            |
| <i>Χαμηλότερη</i>                   | 108                        | 52.20                         | 2.77 (2.10)  |            |
| <i>Μέτρια</i>                       | 46                         | 22.20                         | 9.65 (1.69)  | 659.18**** |
| <i>Υψηλότερη</i>                    | 53                         | 25.60                         | 17.23 (3.32) |            |
| <b>Προσωπικά Επιτεύγματα</b>        |                            |                               |              |            |
| <i>Χαμηλότερα</i>                   | 65                         | 31.40                         | 24.75 (4.12) |            |
| <i>Μέτρια</i>                       | 62                         | 30.00                         | 35.11 (2.11) | 614.32**** |
| <i>Υψηλότερα</i>                    | 80                         | 38.60                         | 43.46 (3.03) |            |
| <b>Εργασιακή Ασφάλεια</b>           |                            |                               |              |            |
| <i>Χαμηλότερη</i>                   | 44                         | 21.30                         | 1.85 (.40)   |            |
| <i>Μέτρια</i>                       | 111                        | 53.60                         | 3.07 (.35)   | 489.37**** |
| <i>Υψηλότερη</i>                    | 52                         | 25.10                         | 3.97 (.20)   |            |

\*\*\*\*:  $p < .0001$

Αντίστοιχα, όσον αφορά στην αποπροσωποποίηση, την πρώτη ομάδα αποτέλεσαν τα άτομα τα οποία είχαν σκορ που κυμαινόταν μεταξύ 0-6. Τη δεύτερη ομάδα αποτέλεσαν αυτοί των οποίων το σκορ ήταν μεταξύ 7-12, ενώ την τρίτη αυτοί που ήταν από 13 και πάνω. Οι διαφορές των μέσων όρων ήταν και πάλι στατιστικά σημαντικές ( $F[2,204] = 659.18, p = .0001$ ). Η πρώτη ομάδα με τη χαμηλότερη αποπροσωποποίηση, αποτελούνταν από 108 άτομα (52.20%) και είχε μέσο όρο  $M = 2.77$  (T.A. = 2.10), η δεύτερη ομάδα, που αποτελούνταν από 46 άτομα (22.20%), είχε  $M = 9.65$  (T.A. = 1.69), και η τρίτη ομάδα, αποτελούνταν από 53 άτομα (25.60%) με  $M = 17.23$  (T.A. = 3.32). Επομένως, στην περίπτωση της αποπροσωποποίησης η υπόθεση δεν επαληθεύτηκε αφού 52.20%, δηλαδή το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρουσίασε χαμηλή βαθμολογία.

Τέλος, όσον αφορά στην κλίμακα προσωπικών επιτευγμάτων, η ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων ( $F[2,204] = 614.32, p = .0001$ ). Η ομάδα που παρουσίασε χαμηλή επαγγελματική εξουθένωση (σκορ 39 και άνω), αποτελεί το 38.60% του δείγματος και περιλαμβάνει 80 άτομα  $M = 43.46$  (T.A. = 3.03), ενώ η ομάδα που παρουσίασε μέτρια επαγγελματική εξουθένωση (σκορ 32-38) αποτελεί το 30.00% του δείγματος και περιλαμβάνει 62 άτομα  $M = 35.11$  (T.A. = 2.11). Τέλος η ομάδα που παρουσίασε υψηλή επαγγελματική εξουθένωση (σκορ 0-31) αποτελεί το 31.40% του δείγματος, και περιλαμβάνει 65 άτομα με  $M = 24.75$  (T.A. = 4.12). Συνεπώς η υπόθεση μας επιβεβαιώνεται, καθώς το 61.40% του δείγματος παρουσιάζει μέτριο ή χαμηλό επίπεδο προσωπικών επιτευγμάτων(Πίνακας 2).

Η αρχική υπόθεση επιβεβαιώθηκε επίσης όσον αφορά την εργασιακή ασφάλεια, αφού το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος (74.90%) παρουσίασε χαμηλή ή μέτρια εργασιακή ασφάλεια. Το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ομάδες με βάση το σκορ στο ερωτηματολόγιο επαγγελματικής ασφάλειας. Από την ανάλυση διακύμανσης φάνηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων ( $F[2,204] = 489.37, p = .0001$ ). Η πρώτη ομάδα με τη χαμηλότερη εργασιακή ασφάλεια, αποτελούνταν από 44 άτομα (21.30%) και είχε μέσο όρο  $M = 1.85$  ( $T.A. = .40$ ), η δεύτερη ομάδα, που αποτελούνταν από 111 άτομα (53.60%), είχε  $M = 3.07$  ( $T.A. = .35$ ), και η τρίτη ομάδα, που παρουσίασε την υψηλότερη εργασιακή ασφάλεια, αποτελούνταν από 52 άτομα (25.10%) με  $M = 3.97$  ( $T.A. = .20$ ) (Πίνακας 2).

Αντίθετα, η υπόθεση ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος θα παρουσιάζει υψηλό επίπεδο στο ερωτηματολόγιο μοναξιάς δεν επιβεβαιώθηκε, αφού το 67.60% του δείγματος παρουσίασε χαμηλό επίπεδο μοναξιάς. Το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ομάδες με βάση το σκορ στο ερωτηματολόγιο μοναξιάς. Η πρώτη ομάδα με τη χαμηλότερη μοναξιά, αποτελούνταν από 140 άτομα (67.60%) ενώ η δεύτερη ομάδα με τη μέτρια και υψηλή μοναξιά αποτελούνταν από 67 άτομα (32.40%). Ο έλεγχος  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι ο μέσος όρος των τιμών της μοναξιάς για την πρώτη ομάδα ( $M=1.60, T.A.= .23$ ) είναι σημαντικά χαμηλότερος ( $t = -22.73, df=205, 2-tailed p=.0001$ ) από αυτόν της δεύτερης ομάδας ( $M=2.42, T.A.= .26$ ) (Πίνακας 3).

### Πίνακας 3

Κατανομή συχνοτήτων, συγκρίσεις μέσω όρων (M) και τυπικές αποκλίσεις (T.A.) ως προς τη μοναξιά

|                             | Απόλυτες Συχνότητες (f) | Σχετικές Συχνότητες (%) | M (T.A.)   | t          |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|------------|------------|
| <b>Μοναξιά</b>              |                         |                         |            |            |
| <i>Χαμηλότερη</i>           | 140                     | 67.60                   | 1.60 (.23) | -22.73**** |
| <i>Μέτρια και Υψηλότερη</i> | 67                      | 32.40                   | 2.42(.26)  |            |

\*\*\*\*:  $p < .0001$

### Σχέσεις Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας με Μοναξιά, Επαγγελματική Ασφάλεια και Επαγγελματική Εξουθένωση.

Τα αποτελέσματα της συσχέτισης των μεταβλητών της κατάθλιψης και της μοναξιάς επιβεβαίωσαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική θετική σχέση ανάμεσα στην καταθλιπτική συμπτωματολογία και τη μοναξιά των υπαλλήλων που συμμετείχαν στην έρευνα ( $r = .47, p = .0001$ ). Οι υπάλληλοι που σημείωσαν υψηλόεπίπεδο καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, σημείωσαν επίσης υψηλότερο επίπεδο μοναξιάς. (Πίνακας 4)

### Πίνακας 4

Συνάφεια μεταξύ καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και μοναξιάς, επαγγελματικής ασφάλειας, και των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης.

|                                 | Καταθλιπτική Συμπτωματολογία |
|---------------------------------|------------------------------|
| <b>Μοναξιά</b>                  | .47****                      |
| <b>Επαγγελματική Ασφάλεια</b>   | -.31****                     |
| <b>Επαγγελματική Εξουθένωση</b> |                              |
| <i>Συναισθηματική Εξάντληση</i> | .53****                      |
| <i>Αποπροσωποποίηση</i>         | .43****                      |
| <i>Προσωπικά Επιτεύγματα</i>    | -.25****                     |

\*:  $p < .05$ ,

\*\* :  $p < .01$ ,

\*\*\*\*:  $p < .0001$

Σε ό, τι αφορά τη συσχέτιση μεταξύ των της επαγγελματικής ασφάλειας και της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές συνάφειες. ( $r = -.31$ ,  $p = .0001$ ) Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε να υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ εργασιακής ασφάλειας και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, δηλαδή φαίνεται πως όσο μειώνεται η εργασιακή ασφάλεια αυξάνεται η καταθλιπτική συμπτωματολογία και αντίστροφα (Πίνακας 4).

Η συσχέτιση μεταξύ των τριών διαστάσεων (Συναισθηματική Εξάντληση, Αποπροσωποποίηση, Προσωπική Επίτευξη) της επαγγελματικής εξουθένωσης και της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, έδειξε στατιστικά σημαντικές συνάφειες. Μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων, φάνηκε να υπάρχει αρνητική συσχέτιση ( $r = -.25$ ,  $p = .0001$ ). Όσο, δηλαδή μειώνεται η καταθλιπτική συμπτωματολογία αυξάνεται η αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων και αντίστροφα (Πίνακας 4).

Από την άλλη, βρέθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και α) της Συναισθηματικής Εξάντλησης ( $r = .53$ ,  $p = .0001$ ), β) της Αποπροσωποποίησης ( $r = .43$ ,  $p = .0001$ ). Δηλαδή, όσο αυξάνεται η Συναισθηματική Εξάντληση και η Αποπροσωποποίηση τόσο αυξάνεται και η καταθλιπτική συμπτωματολογία που εμφανίζεται στο δείγμα, ενώ όσο μειώνονται οι τιμές σε αυτές τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, τόσο μειώνεται και η καταθλιπτική συμπτωματολογία.

### **Σχέσεις Μοναξιάς με την Επαγγελματική Ασφάλεια και την Επαγγελματική Εξουθένωση.**

Στατιστικά σημαντική, αλλά εξαιρετικά ασθενής, αρνητική συσχέτιση μεταξύ της μοναξιάς και της επαγγελματικής ασφάλειας ( $r = -.16$ ,  $p = .020$ ) φάνηκε από τη συσχέτιση των δύο αυτών μεταβλητών. Δηλαδή φαίνεται πως όσο αυξάνεται η μοναξιά ενός ατόμου τόσο μειώνεται η επαγγελματική του ασφάλεια και αντίστροφα—κάτι το οποίο συμφωνεί με την αρχική υπόθεση (Πίνακας 5)

Στην παρούσα έρευνα έγινε επίσης προσπάθεια να διερευνηθεί η υπόθεση της συσχέτισης μεταξύ των τριών παραγόντων της επαγγελματικής εξουθένωσης

### Πίνακας 5

Συνάψεις μεταξύ μοναξιάς επαγγελματικής ασφάλειας και των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης.

|                                 | <b>Μοναξιά</b> |
|---------------------------------|----------------|
| <b>Επαγγελματική Ασφάλεια</b>   | -.16*          |
| <b>Επαγγελματική Εξουθένωση</b> |                |
| <i>Συναισθηματική Εξάντληση</i> | .41****        |
| <i>Αποπροσωποποίηση</i>         | .54****        |
| <i>Προσωπικά Επιτεύγματα</i>    | -.39****       |

\*:  $p < .05$ ,                      \*\*:  $p < .01$ ,                      \*\*\*\*:  $p < .0001$

(συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση, προσωπικά επιτεύγματα) και της μοναξιάς. Τα αποτελέσματα έδειξαν τα εξής:

Υπήρξε σχετικά στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης και της μοναξιάς ( $r = .41$ ,  $p = .0001$ ). Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει πως όσο αυξάνεται η μοναξιά του ατόμου, τόσο αυξάνεται και η

συναισθηματική εξάντληση. Θετική συσχέτιση παρουσιάστηκε επίσης μεταξύ της αποπροσωποποίησης και της μοναξιάς ( $r = .54, p = .0001$ ). Αυτό σημαίνει πως όσο αυξάνεται η μοναξιά, τόσο αυξάνεται και η αποπροσωποποίηση. Αντίθετα, αρνητική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της μοναξιάς και των προσωπικών επιτευγμάτων ( $r = -.39, p = .0001$ ). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν πως όσο αυξάνει η μοναξιά, τόσο μειώνονται αντίστοιχα η αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων (Πίνακας 5).

### **Συγκρίσεις μεταξύ των τεσσάρων τύπων δεσμού ως προς την Καταθλιπτική Συμπτωματολογία, τη Μοναξιά, την Επαγγελματική Ασφάλεια και την Επαγγελματική Εξουθένωση**

Από την κατανομή των τύπων δεσμού στην παρούσα έρευνα προκύπτει ότι ο ασφαλής τύπος ανέρχεται σε ποσοστό 35.70% παρά το γεγονός ότι σε ελληνικό και αγγλικό φοιτητικό και γενικό πληθυσμό, κυμαίνεται στο 50% ή περισσότερο (Καφέτσιος 2005). Η κατανομή του αγχώδους τύπου είναι η μικρότερη από τις τέσσερις σε συμφωνία με τις παραπάνω έρευνες και ανέρχεται σε 15.50%, ενώ του φοβικού και του απορριπτικού τύπου ανέρχεται σε 16.40% και 32.40% αντίστοιχα. (Πίνακας 6)

#### **Πίνακας 6**

Κατανομή των τύπων δεσμού

|                     | <b>Απόλυτες Συχνότητες<br/>(f)</b> | <b>Σχετικές Συχνότητες<br/>(%)</b> |
|---------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Τύποι Δεσμού</b> |                                    |                                    |
| <i>Ασφαλής</i>      | 74                                 | 35.70                              |
| <i>Φοβικός</i>      | 34                                 | 16.40                              |
| <i>Αγχώδης</i>      | 32                                 | 15.50                              |
| <i>Απορριπτικός</i> | 67                                 | 32.40                              |
| <i>Σύνολο</i>       | 207                                | 100.00                             |

Σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν από τις συγκρίσεις μεταξύ των τεσσάρων τύπων δεσμού που χαρακτηρίζουν τα υποκείμενα και των μεταβλητών της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της μοναξιάς.

Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων (δηλαδή των τεσσάρων τύπων δεσμού) ως προς την καταθλιπτική συμπτωματολογία ( $F[3,203] = 8.45, p = .0001$ ). Πιο συγκεκριμένα, ο έλεγχος Scheffé έδειξε ότι ο φοβικός τύπος διαφέρει από τον ασφαλή ( $p = .001$ ) και τον απορριπτικό ( $p = .0001$ ), ενώ δε φάνηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους υπόλοιπους τύπους. Δηλαδή υπήρχε στατιστικά σημαντική μείωση στα καταθλιπτικά συμπτώματα στις ομάδες που έχουν θετική εικόνα του εαυτού σε σχέση με την ομάδα που έχει αρνητική εικόνα τόσο του εαυτού όσο και των άλλων. (Πίνακας 7).

Όσον αφορά τη μοναξιά, η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι διαφέρει σημαντικά ( $F[3,203] = 11.84, p = .0001$ ) μεταξύ των ομάδων. Συγκεκριμένα, στον έλεγχο Scheffé φάνηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ασφαλή και φοβικού ( $p = .0001$ ) καθώς και μεταξύ ασφαλή και αγχώδη τύπου ( $p = .0001$ ) ενώ δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ασφαλή και απορριπτικού ( $p = .338$ ). Δηλαδή τα άτομα με θετική εικόνα τόσο του εαυτού όσο και των άλλων, βίωναν μικρότερη μοναξιά από τα άτομα με αρνητική εικόνα εαυτού (Πίνακας 7).

Η σύγκριση μεταξύ των τεσσάρων ομάδων με βάση τον τύπο δεσμού ως προς την επαγγελματική ασφάλεια, έδειξε και πάλι στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $F[3,203] = 2.88, p = .037$ ) μεταξύ των ομάδων. Από τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Duncan προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του φοβικού

και του απορριπτικού τύπου. Δηλαδή υπήρχε στατιστικά σημαντική αύξηση στην εργασιακή ασφάλεια στην ομάδα που έχει θετική εικόνα του εαυτού και αρνητική εικόνα των άλλων, σε σχέση με την ομάδα που έχει αρνητική εικόνα τόσο του εαυτού όσο και των άλλων (Πίνακας 7).

## Πίνακας 7

Σύγκριση μέσων όρων (One-way Anova) και τυπικές αποκλίσεις μεταξύ των τεσσάρων τύπων δεσμού ως προς την καταθλιπτική συμπτωματολογία, τη μοναξιά την εργασιακή ασφάλεια και τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

|                                     | ΤΥΠΟΙ ΔΕΣΜΟΥ                  |                               |                               |                                    | F         |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------|
|                                     | Ασφαλής<br>(N=74)<br>M (T.A.) | Φοβικός<br>(N=34)<br>M (T.A.) | Αγχώδης<br>(N=32)<br>M (T.A.) | Απορριπτικός<br>(N=67)<br>M (T.A.) |           |
| <b>Κατάθλιψη</b>                    | 11.96 (11.22)                 | 21.50 (10.75)                 | 16.72 (12.76)                 | 10.81 (10.365)                     | 8.45****  |
| <b>Μοναξιά</b>                      | 1.69 (.40)                    | 2.15 (.44)                    | 2.07 (.50)                    | 1.82 (0.404)                       | 11.84**** |
| <b>Εργασιακή<br/>Ασφάλεια</b>       | 2.94 (.77)                    | 2.89 (.93)                    | 2.93 (.76)                    | 3.27 (.74)                         | 2.88*     |
| <b>Επαγγελματική<br/>Εξουθένωση</b> |                               |                               |                               |                                    |           |
| Συναισθη-<br>ματική<br>Εξάντληση    | 20.49 (11.66)                 | 26.62 (10.85)                 | 24.53 (11.86)                 | 19.75 (10.64)                      | 3.79*     |
| Αποπροσω-<br>ποποίηση               | 6.74 (5.77)                   | 10.21 (7.09)                  | 10.22 (7.42)                  | 7.21 (6.15)                        | 3.93**    |
| Προσωπικά<br>Επιτεύγματα            | 36.35 (8.24)                  | 33.24 (7.56)                  | 32.53 (8.70)                  | 35.85 (8.67)                       | 2.31      |

\*: p<.05,                    \*\*: p<.01,                    \*\*\*\*: p<.0001

Τέλος, στατιστικά σημαντική διαφορά φάνηκε στη σύγκριση μεταξύ των τεσσάρων ομάδων με βάση τον τύπο δεσμού ως προς τις δύο από τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης. Συγκεκριμένα, στη συναισθηματική εξάντληση ( $F[3,203] = 3.79, p = .011$ ) ο έλεγχος Scheffé έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ φοβικού και απορριπτικού ( $p = .04$ ). Δηλαδή υπήρχε στατιστικά σημαντική μείωση στη συναισθηματική εξάντληση στην ομάδα που έχει θετική εικόνα του εαυτού και αρνητική εικόνα των άλλων, σε σχέση με την ομάδα που έχει αρνητική εικόνα τόσο του εαυτού όσο και των άλλων (Πίνακας 7).

Στη διάσταση της αποπροσωποποίησης ( $F[3,203] = 3.93, p = .009$ ) ο έλεγχος TukeyHSD έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ασφαλή και φοβικού τύπου ( $p = .047$ ), δηλαδή τα άτομα με θετική εικόνα τόσο του εαυτού όσο και των άλλων, βίωναν μικρότερη αποπροσωποποίηση από τα άτομα με αρνητικά λειτουργικά μοντέλα του εαυτού και των άλλων. Αντίθετα στη διάσταση των προσωπικών επιτευγμάτων ( $F[3,203] = 2.31, p = .078$ ) δεν φάνηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των τεσσάρων τύπων δεσμού. (Πίνακας 7).

### **Πρόβλεψη της Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας και της Μοναξιάς**

Προκειμένου να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της κατάθλιψης από: α) την εργασιακή ασφάλεια β) τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης και γ) τον τύπο δεσμού, χρησιμοποιήθηκε η βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές λειπόν, χρησιμοποιήθηκαν η εργασιακή ασφάλεια, η συναισθηματική εξάντληση, η αποπροσωποποίηση, η προσωπική επίτευξη και ο τύπος δεσμού. Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας ήταν ίσος με .61 και ο δείκτης  $R^2$  ήταν ίσος με .37. Πιο συγκεκριμένα, από τη βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση

βρέθηκε ότι η συναισθηματική εξάντληση, ο φοβικός τύπος δεσμού, η αποπροσωποποίηση και η εργασιακή ασφάλεια αποτελούν τις τέσσερις ανεξάρτητες μεταβλητές που μπορούν να προβλέψουν την εξαρτημένη μεταβλητή, δηλαδή την καταθλιπτική συμπτωματολογία. Πρώτη ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν η συναισθηματική εξάντληση, η οποία είναι υπεύθυνη για το 30.1% της διακύμανσης στην κατάθλιψη ( $F[1,205] = 88.26, p = .0001$ ), δεύτερη ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν ο φοβικός τύπος δεσμού ο οποίος ήταν υπεύθυνος για ένα επιπλέον 3.70% ( $F[1,204] = 11.26, p = .001$ ), τρίτη ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν η αποπροσωποποίηση, η οποία ήταν υπεύθυνη για ένα επιπλέον 2.30% ( $F[1,203] = 7.20, p = .008$ ) και τέταρτη ήταν η εργασιακή ασφάλεια η οποία ήταν υπεύθυνη για ένα επιπλέον 1.20% ( $F[1,202] = 3.98, p = .047$ ) Αυτό σημαίνει ότι το 37.30% της διασποράς της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας μπορεί να ερμηνευτεί από τις τέσσερις αυτές ανεξάρτητες μεταβλητές. Έτσι, από την επισκόπηση των Β-τιμών διαπιστώνουμε ότι οι τέσσερις παραπάνω ανεξάρτητες μεταβλητές, συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας: η συναισθηματική εξάντληση με  $B = .39, t = 5.61, p = .0001$ , ο φοβικός τύπος δεσμού με  $B = .18, t = 3.22, p = .001$ , η αποπροσωποποίηση με  $B = .17, t = 2.57, p = .011$  και εργασιακή ασφάλεια με  $B = -.12, t = -2.00, p = .047$ . Φάνηκε δηλαδή, ως προς τις τρεις πρώτες ανεξάρτητες μεταβλητές (συναισθηματική εξάντληση, φοβικό τύπο δεσμού και αποπροσωποποίηση), ότι υπάρχει θετική συσχέτιση με την καταθλιπτική συμπτωματολογία και ότι αυξημένη συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση καθώς και ο φοβικός τύπος δεσμού, συνεπάγονται αυξημένη καταθλιπτική συμπτωματολογία. Όσον αφορά την τέταρτη ανεξάρτητη μεταβλητή (εργασιακή ασφάλεια), φάνηκε να υπάρχει αρνητική συσχέτιση με την καταθλιπτική

συμπτωματολογία, δηλαδή όσο υψηλότερη εργασιακή ασφάλεια παρουσιάζει ένα άτομο, τόσο χαμηλότερη είναι η καταθλιπτική συμπτωματολογία. Τέλος, η προσωπική επίτευξη, δε φαίνεται να συμβάλλει στην καταθλιπτική συμπτωματολογία, δηλαδή η αυτό-αντίληψη μειωμένης αποδοτικότητας και αποτελεσματικότητας του εργαζομένου δεν συνεπάγεται αύξηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας (Πίνακας 8).

Η βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση χρησιμοποιήθηκε επίσης προκειμένου να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της μοναξιάς. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν και πάλι η εργασιακή ασφάλεια, ο η συναισθηματική εξάντληση,

## Πίνακας 8

Ανάλυση παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας

| Ανεξάρτητες μεταβλητές   | Τυπικό Σφάλμα | Beta | t     | p     |
|--------------------------|---------------|------|-------|-------|
| Συναισθηματική Εξάντληση | .070          | .39  | 5.61  | .0001 |
| Φοβικός Τύπος Δεσμού     | 1.79          | .18  | 3.22  | .004  |
| Αποπροσωποποίηση         | .12           | .17  | 2.57  | .011  |
| Εργασιακή ασφάλεια       | .88           | -.12 | -2.00 | .047  |

η αποπροσωποποίηση, η προσωπική επίτευξη και ο τύπος δεσμού. Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας ήταν ίσος με .64 και ο δείκτης  $R^2$  ήταν ίσος με .41. Η βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση έδειξε ότι η πρώτη ανεξάρτητη μεταβλητή που μπορεί να προβλέψει την εξαρτημένη μεταβλητή, δηλαδή τη μοναξιά είναι η αποπροσωποποίηση η οποία ευθύνεται για το 28.80% της διακύμανσης ( $F[1,205] = 82.89, p = .0001$ ), δεύτερη ήταν η προσωπική επίτευξη, η οποία ήταν υπεύθυνη για ένα επιπλέον 6.70% ( $F[1,204] = 21.35, p = .0001$ ), τρίτη ήταν ο

ασφαλής τύπος δεσμού οποίος ήταν υπεύθυνος για ένα επιπλέον 3.70% ( $F[1,203] = 12.48, p = .001$ ) και τέταρτος ο φοβικός τύπος δεσμού οποίος ήταν υπεύθυνος για ένα επιπλέον 1.5% ( $F[1,202] = 5.15, p = .024$ ). Αυτό σημαίνει ότι το 40.80% της διασποράς της μοναξιάς μπορεί να ερμηνευτεί από τις τέσσερις αυτές ανεξάρτητες μεταβλητές. Έτσι, η αποπροσωποποίηση με  $B = .43, t = 7.63, p = .0001$ , η προσωπική επίτευξη με  $B = -.25, t = -4.41, p = .0001$ , ο ασφαλής τύπος δεσμού με  $B = -.16, t = -2.68, p = .008$  και ο φοβικός τύπος δεσμού με  $B = .13, t = 2.27, p = .024$  συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της μοναξιάς (Πίνακας 9).

Φάνηκε δηλαδή, ότι υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στις ανεξάρτητες μεταβλητές αποπροσωποποίηση και φοβικός τύπος δεσμού και την εξαρτημένη μεταβλητή της μοναξιάς, ενώ όσον αφορά την προσωπική επίτευξη και τον ασφαλή τύπο δεσμού, φάνηκε αρνητική συσχέτιση. Συνεπώς, αυξημένη συναισθηματική εξάντληση και φοβικός τύπος δεσμού συνεπάγονται και αυξημένη μοναξιά, ενώ όσον αφορά την προσωπική επίτευξη και τον ασφαλή τύπο δεσμού, φάνηκε αρνητική συσχέτιση, δηλαδή υψηλότερη προσωπική επίτευξη και ασφαλής τύπος δεσμού,

συνεπάγονται χαμηλότερη μοναξιά. Η εργασιακή ασφάλεια, αντίθετα, δε φαίνεται να επιδρά στο επίπεδο μοναξιάς που βιώνει ο εργαζόμενος.

## Πίνακας 9

Ανάλυση παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της μοναξιάς

| <b>Ανεξάρτητες μεταβλητές</b> | <b>Τυπικό Σφάλμα</b> | <b>Beta</b> | <b>t</b> | <b>p</b> |
|-------------------------------|----------------------|-------------|----------|----------|
| <b>Αποπροσωποποίηση</b>       | .004                 | .43         | 7.63     | .0001    |
| <b>Προσωπική Επίτευξη</b>     | .003                 | -.25        | -4,41    | .0001    |
| <b>Ασφαλής Τύπος Δεσμού</b>   | .06                  | -.16        | -2.68    | .008     |
| <b>Φοβικός Τύπος Δεσμού</b>   | .07                  | .13         | 2.27     | .024     |

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

### **Καταθλιπτική Συμπτωματολογία, Μοναξιά, Επαγγελματική Ασφάλεια, Επαγγελματική Εξουθένωση και Τύπος Δεσμού στο Δείγμα**

Την τελευταία πενταετία η χώρα βιώνει μια παρατεταμένη περίοδο οικονομικής ύφεσης που χαρακτηρίζεται από αύξηση των ποσοστών ανεργίας, μείωση του Α.Ε.Π. και του κατά κεφαλήν εισοδήματος, κλίμα αβεβαιότητας και απαξίωσης των εργαζομένων. (Τράπεζα της Ελλάδος, 2011. Τράπεζα της Ελλάδος, 2013) οι οποίες συνοδεύονται από βίαιες αλλαγές και ισχυρούς κλυδωνισμούς στον μέχρι πρότινος ασφαλή δημόσιο τομέα.

Από προηγούμενες έρευνες (Bridges & Disney, 2010. Butterworth, Rodgers & Windsor, 2009. Economou et al, 2013) φαίνεται πως η κατάθλιψη συνδέεται με κοινωνικούς παράγοντες και οικονομικές μεταβλητές, εύρημα που φαίνεται να ενισχύεται από το γεγονός ότι στην παρούσα έρευνα σημαντικό ποσοστό (38.20%) του δείγματος, παρουσιάζει μέτρια ή υψηλή καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχει επίσης μια σειρά από έρευνες που συνδέουν την αύξηση της επαγγελματικής ανασφάλειας με περιόδους οικονομικής κρίσης και την αύξηση της επαγγελματικής ασφάλειας με τα διαστήματα οικονομικής σταθερότητας. (Linz & Semykina, 2008. Adkins, Werbel & Farh, 2001). Η παρούσα οικονομική κρίση στην Ελλάδα επέτρεπε την υπόθεση πως οι δημόσιοι υπάλληλοι δεν απολαμβάνουν πλέον την αίσθηση ασφάλειας του παρελθόντος και ο μέσος όρος επαγγελματικής ασφάλειας του δείγματος 3.04 (T.A. = 0.80) επιβεβαίωσε την υπόθεση αυτή.

Με δεδομένη τη γραφειοκρατία, την ανεπαρκή στελέχωση, την συνεπαγόμενη αύξηση του φόρτου εργασίας, το δαιδαλώδες νομοθετικό πλαίσιο, το γεγονός πως η υπηρεσιακή εξέλιξη και η επίτευξη των στόχων συχνά δεν συνδέονται με το βαθμό προσπάθειας και σε συνδυασμό με τα θεωρητικά μοντέλα που ερμηνεύουν την επαγγελματική εξουθένωση βάσει των εργασιακών συνθηκών (Pines, 1986 στο Θεοφίλου, 2009) και της αίσθησης πως η οργανωσιακή δομή εμπεριέχει ανισότητες (Maslach & Leiter, 2008), διατυπώθηκε η υπόθεση πως το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρουσιάζει μέτρια ή υψηλή επαγγελματική εξουθένωση. Η υπόθεση επιβεβαιώθηκε ως προς τη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης και της αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων, αλλά όχι όσον αφορά στην αποπροσωποποίηση, δηλαδή τη σκληρή στάση απέναντι στα άτομα που κάποιος συναναστρέφεται στη δουλειά. Το γεγονός αυτό μπορεί ίσως να εξηγηθεί από το ότι το στάδιο όπου ο εργαζόμενος εκδηλώνει κυνισμό και απάθεια για τους άλλους είναι το τελευταίο στάδιο στην εξέλιξη του φαινομένου της εξουθένωσης (Cherniss, 1980 στο Θεοφίλου, 2009. Edelwich & Brodsky, 1980 στο Θεοφίλου, 2009).

Παρόλο που στη βιβλιογραφία δεν υπάρχουν έρευνες που να συνδέουν την περίοδο οικονομικής ύφεσης με τη μοναξιά, το γεγονός πως η ύφεση σχετίζεται με αύξηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της επαγγελματικής εξουθένωσης – καταστάσεις που αμφότερες συνδέονται με την αποξένωση – οδήγησε στην υπόθεση πως οι εργαζόμενοι θα παρουσίαζαν υψηλό επίπεδο μοναξιάς. Ωστόσο η υπόθεση αυτή δεν επιβεβαιώθηκε από τα αποτελέσματα της έρευνας. Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε για το παραπάνω εύρημα ότι, παρά τις αρνητικές επιπτώσεις που φαίνονται να έχουν οι επαγγελματικές και οι οικονομικές δυσκολίες στην ψυχολογία των εργαζομένων, στην ελληνική κοινωνία λειτουργούν ακόμη οι δεσμοί οικογένειας,

οι φίλοι και ο κοινωνικός ιστός με αποτέλεσμα το άτομο να μην αισθάνεται μόνο μέσα στη δύσκολή συνθήκη. Επίσης το γεγονός ότι η κρίση είναι γενικευμένη και ότι αλλαγές που βιώνουν οι εργαζόμενοι τους αφορούν όλους, πιθανόν ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν και την πεποίθηση πως οι δυσκολίες αφορούν τους εργαζόμενους ως σύνολο και όχι ως μεμονωμένες μονάδες, δημιουργώντας έτσι μία αίσθηση συλλογικότητας και ομάδας. Οι υποθέσεις αυτές θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο μελλοντικής έρευνας.

Ενδιαφέροντα ήταν και τα ευρήματα που προέκυψαν από την κατανομή των τύπων δεσμού. Συγκεκριμένα από τα 207 υποκείμενα της έρευνας, τα 74 επέλεξαν την αυτοπεριγραφή που αντιστοιχεί στον ασφαλή τύπο δεσμού, δηλαδή ποσοστό 35.70% . Το γεγονός αυτό έρχεται σε αντίθεση με τη βιβλιογραφία (Καφέτσιος, 2005) από την οποία φαίνεται ότι ποσοστό 50% ή και μεγαλύτερο του πληθυσμού, αντιστοιχεί στον ασφαλή τύπο. Η διαφορά αυτή πιθανόν να εξηγείται από το μικρό μέγεθος του δείγματος, εντούτοις ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η επανάληψη αντίστοιχων ερευνών προκειμένου να διερευνηθεί αν τα χαμηλά ποσοστά ασφαλούς τύπου δεσμού, αφορούν τη συγκεκριμένη επαγγελματική ομάδα και πως αυτό εξηγείται.

### **Σχέσεις Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας με Μοναξιά**

Στη διεθνή βιβλιογραφία (Swamietal., 2007. Izgar, 2009. Vanlalstetal., 2012) είναι τεκμηριωμένη η συσχέτιση μεταξύ μοναξιάς και κατάθλιψης. Όπως ήταν αναμενόμενο η σχέση αυτή επιβεβαιώθηκε και από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας που έδειξαν ότι η συσχέτιση ανάμεσα σε μοναξιά και καταθλιπτική συμπτωματολογία είναι στατιστικά σημαντική και έχει θετική κατεύθυνση. ( $r = .47$ ,  $p = .0001$ ). Οι τιμές δηλαδή της μοναξιάς και της κατάθλιψης συσχετίζονται και

αύξηση των τιμών της πρώτης συνεπάγεται αύξηση των τιμών της δεύτερης και αντίστροφα.

Η στενή αυτή σχέση θα μπορούσε να συνδέεται με το γεγονός πως ένα από τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι η μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση. Επίσης πολλές φορές οι δύο καταστάσεις φαίνεται να έχουν ως κοινό σημείο εκκίνησης δυσάρεστες εξωτερικές συνθήκες που πυροδοτούν την εμφάνιση τους, όπως για παράδειγμα μία μεγάλη αλλαγή (για παράδειγμα, τόπου κατοικίας ή επαγγέλματος), ένα τραυματικό γεγονός, μια ασθένεια ή την απώλεια κάποιου σημαντικού προσώπου. Στην προσπάθεια να εξηγηθεί η στενή σχέση των δύο καταστάσεων έχει ακόμη προταθεί η διερεύνηση της ύπαρξης κοινής βιολογικής βάσης που να σχετίζεται με τους νευροδιαβιβαστές ντοπαμίνη και σεροτονίνη, καθώς και η αλληλεπίδραση των δύο εννοιών μέσω της ύπαρξης διαπροσωπικού άγχους ως μηχανισμού που ευνοεί την κατάθλιψη και της καταθλιπτικής προσωπικότητας ως μηχανισμού που συντηρεί τη μοναξιά. (Vanlalstetal, 2012)

### **Σχέσεις Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας με την Εργασιακή Ασφάλεια**

Μία από τις υποθέσεις της έρευνας ήταν η ύπαρξη στατιστικά σημαντικής αρνητικής σχέσης μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της επαγγελματικής ασφάλειας, η οποία επιβεβαιώθηκε ( $r = -.31$ ,  $p = .0001$ ). Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε πως όσο αυξάνεται η εργασιακή ασφάλεια μειώνεται η καταθλιπτική συμπτωματολογία και αντίστροφα. Αυτό το αποτέλεσμα είναι σύμφωνο με τα αποτελέσματα της έρευνας των Ferrieetal. (2002) και των Hellgren & Sverke (2003).

Η εργασιακή ανασφάλεια, εμπεριέχει την αντίληψη ότι η θέση εργασίας πιθανόν να χαθεί. Η επίδραση της στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, μπορεί να ερμηνευθεί με βάση την παραδοχή ότι η απώλεια της εργασίας στην κοινωνία μας, σηματοδοτεί την αποτυχία ικανοποίησης μίας σειράς αναγκών πέρα από την εξασφάλιση του αναγκαίου εισοδήματος, όπως η συναναστροφή εκτός του κύκλου της οικογένειας, η κοινωνική αναγνώριση, η αίσθηση αξιοποίησης του χρόνου και η αίσθηση προσωπικής εξέλιξης (Peiró, Sora&Caballer, 2012). Για όλους αυτούς τους λόγους η προοπτική της ανεργίας είναι μια ανεπιθύμητη εξέλιξη. Σύμφωνα, λοιπόν, με την παραπάνω συλλογιστική, η εργασιακή ανασφάλεια είναι ένας αγχογόνος παράγοντας που επιδρά αρνητικά στην ψυχική υγεία του ατόμου (Witte, 1999).

Επιπλέον, η τεκμηριωμένη αρνητική συσχέτιση της επαγγελματικής ασφάλειας με την καταθλιπτική συμπτωματολογία μπορεί να ερμηνευθεί μέσω της έκθεσης του ατόμου που βιώνει εργασιακή ανασφάλεια σε συνθήκες στις οποίες δεν μπορεί ούτε να προβλέψει, ούτε να ελέγξει αυτό που πρόκειται να του συμβεί. Με άλλα λόγια, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η αδυναμία πρόβλεψης δεν επιτρέπει στο άτομο να προετοιμαστεί και να δράσει κατάλληλα, ενώ η αδυναμία ελέγχου οδηγεί το άτομο να βιώσει μία κατάσταση αβοηθησίας και εγκλωβισμού.

### **Σχέσεις Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας με την Επαγγελματική Εξουθένωση**

Η συσχέτιση μεταξύ των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης και της κατάθλιψης που προκύπτει από πληθώρα προηγούμενων ερευνών, (Bellanietal., 1996. McKnight&Glass, 1995. Aholaetal, 2005) επιβεβαιώθηκε από την παρούσα έρευνα.

Η συσχέτιση μεταξύ των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης και της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, έδειξε ότι η ισχυρότερη συνάφεια εμφανίζεται μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της Συναισθηματικής Εξάντλησης ( $r = .53, p = .0001$ ). Ισχυρή θετική συσχέτιση υπάρχει επίσης μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της Αποπροσωποποίησης ( $r = .43, p = .0001$ ). Τέλος, μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων, φάνηκε να υπάρχει αρνητική συσχέτιση ( $r = -.25, p = .0001$ ). Δηλαδή, αύξηση της Συναισθηματικής Εξάντλησης και της Αποπροσωποποίησης σχετίζεται με αύξηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας που εμφανίζεται στο δείγμα, ενώ αύξηση της αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων, δηλαδή της ικανοποίησης του ατόμου από την απόδοση του στον εργασιακό χώρο, σχετίζεται με μείωση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Με βάση λοιπόν τα παραπάνω δεδομένα, προκύπτει ότι η αύξηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στο σύνολο της, σχετίζεται με αύξηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και αντίστροφα.

Η χρονική σειρά με την οποία οι δύο μεταβλητές αλληλοεπηρεάζονται, δεν έχει εξακριβωθεί, ωστόσο, αναμένεται ότι τα συμπτώματα της κατάθλιψης έπονται της επαγγελματικής εξουθένωσης και όχι το αντίστροφο (Iacovides et al, 2003). Η υπόθεση αυτή συνάδει με τα ευρήματα πως η επαγγελματική εξουθένωση συνεπάγεται σωματική και ψυχολογική εξάντληση, έλλειψη ύπνου, απόσυρση από κοινωνικές επαφές, απογοήτευση με τον εαυτό (Maslach, 1978 στο Galanakis et al., 2009) κατάχρηση αλκοόλ, καφέ και τσιγάρου, καθώς και οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα, (Baker et al, 2000 στο Galanakis et al, 2009). Με άλλα λόγια, σύμφωνα με την παραπάνω συλλογιστική, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι η επαγγελματική εξουθένωση έχει αρνητική επίδραση σε όλους τους τομείς της ζωής του εργαζομένου

και ότι οι επαγγελματικές κρίσεις, στο Δυτικό κόσμο που το επάγγελμα είναι κεντρικό σημείο της ταυτότητας του ατόμου, μπορούν πολλές φορές να απειλήσουν το ίδιο το νόημα της ζωής του ατόμου και να μετατραπούν σε κρίσεις υπαρξιακές (Lambie, 2006)

### **Σχέσεις Μοναξιάς με Επαγγελματική Ασφάλεια και Επαγγελματική Εξουθένωση**

Ένας από τους στόχους της έρευνας ήταν να εξακριβωθεί η ύπαρξη σχέσης της μοναξιάς με την επαγγελματική ασφάλεια και την επαγγελματική εξουθένωση. Όσον αφορά την επαγγελματική ασφάλεια η υπόθεση επιβεβαιώθηκε εν μέρει, αφού τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική, αλλά ασθενή, αρνητική συσχέτιση μεταξύ της μοναξιάς και της επαγγελματικής ασφάλειας ( $r = -.16$ ,  $p = .020$ ). Αντίθετα, υπήρξε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης και της μοναξιάς ( $r = .41$ ,  $p = .0001$ ) καθώς και μεταξύ της αποπροσωποποίησης και της μοναξιάς ( $r = .54$ ,  $p = .0001$ ). Τέλος, αρνητική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της μοναξιάς και των προσωπικών επιτευγμάτων ( $r = -.39$ ,  $p = .0001$ ). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν πως όσο αυξάνεται η επαγγελματική εξουθένωση του εργαζομένου τόσο αυξάνεται και η αίσθηση μοναξιάς.

Τα ευρήματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με την άποψη ότι η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα οδυνηρή εμπειρία που δεν χαρακτηρίζεται από μια εντυπωσιακή εκκίνηση, αλλά είναι μια σύνθετη και αργή διαδικασία που επιφέρει σταδιακή αλλαγή στη λειτουργικότητα, χωρίς ξεκάθαρη αρχή και τέλος αλλά σε ποικίλα επίπεδα και βαθμούς (Schaufeli et al. στο Lambie, 2006). Επιπλέον, η επαγγελματική ασφάλεια δεν συνδέεται μόνο με δυσαρέσκεια στο χώρο εργασίας, αλλά γενικότερη δυσαρέσκεια από τη ζωή. (Lim, 1996 στο Witte, 1999). Στην ίδια

έρευνα η Lim επιβεβαίωσε εμπειρικά αυτό που ονόμασε «υπόθεση διάχυσης» (“spill-over” hypothesis), όρος με τον οποίο περιγράφει ότι η ποιότητα των εργασιακών εμπειριών ενός ατόμου επηρεάζει την ποιότητα των μη εργασιακών εμπειριών του. Με άλλα λόγια, σύμφωνα με την παραπάνω συλλογιστική, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι η επαγγελματική ασφάλεια και η επαγγελματική εξουθένωση έχουν αρνητική επίδραση σε όλους τους τομείς της ζωής του εργαζομένου, γεγονός που εξηγεί πιθανόν τη σχέση τους με τη μοναξιά στην παραπάνω έρευνα.

### **Συγκρίσεις μεταξύ των τεσσάρων Τύπων Δεσμού ως προς την Καταθλιπτική Συμπτωματολογία και τη Μοναξιά**

Ενδιαφέροντα ήταν και τα ευρήματα που προέκυψαν από τις συγκρίσεις μεταξύ των τεσσάρων τύπων δεσμού (ασφαλής, φοβικός, αγχώδης, απορριπτικός) και των μεταβλητών της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της μοναξιάς. Συγκεκριμένα, η έρευνα έδειξε ότι την υψηλότερη καταθλιπτική συμπτωματολογία σημείωσε ο φοβικός τύπος, με στατιστικά σημαντική διαφορά από τον ασφαλή και τον απορριπτικό, και ακολουθεί δεύτερος ο αγχώδης. Ως προς την μοναξιά, την υψηλότερη βαθμολογία σημείωσαν και πάλι ο φοβικός και ο αγχώδης τύπος με στατιστικά σημαντική διαφορά από τους άλλους δύο.

Στη βιβλιογραφία (Bartholomew & Horowitz, 1991. Holmes, 2009. Akbag & Imamoglu, 2010) φαίνεται ότι ο φοβικός και ο αμφιθυμικός/αγχώδης τύπος έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βιώνουν ανασφάλεια και αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις στενές σχέσεις τις οποίες ο πρώτος αποφεύγει, ενώ ο δεύτερος τις επιθυμεί, αλλά του προκαλούν άγχος. Αντίθετα, ο ασφαλής και ο αποφευκτικός/απορριπτικός έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση και δεν βιώνουν άγχος για τις στενές σχέσεις. Αυτό που συνδέει τον φοβικό με τον αμφιθυμικό/αγχώδη τύπο είναι η αρνητική θεώρηση του εαυτού,

ενώ αυτό που συνδέει τον ασφαλή με τον απορριπτικό τύπο είναι αντίθετα το θετικό εσωτερικό λειτουργικό μοντέλο του εαυτού (Bartholomew,1990).

Επιβεβαιώνεται, λοιπόν, ότι το υψηλό επίπεδο στην καταθλιπτική συμπτωματολογία και τη μοναξιά συνδέεται με μια αρνητική εσωτερική αναπαράσταση του εαυτού, όπως άλλωστε έχει καταφανεί από μια πληθώρα προηγούμενων ερευνών σε πληθώρα δειγμάτων. Η πρόληψη, επομένως, μπορεί να σχετίζεται με την εφαρμογή μεθόδων που προάγουν την αυτοεκτίμηση και την πεποίθηση του ατόμου ότι αξίζει να αγαπηθεί.

Άλλωστε, ο τύπος δεσμού είναι ένα σχετικά σταθερό, αλλά όχι αμετάβλητο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Κατασκευάζεται σταδιακά μέσα από τις εμπειρίες της βρεφικής, της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας και είναι ανθεκτικός αλλά όχι ανεπίδεκτος αλλαγής (Bowlby, 1973 στο Hazan&Shaver, 1994). Η σταθερότητα του εξαρτάται από το πόσο οι εμπειρίες αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον επιβεβαιώνουν την αρχική υπόθεση που το άτομο σχημάτισε κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του, σχετικά με το εάν μπορεί να εμπιστευτεί τους άλλους ότι θα του παρέχουν φροντίδα. Στο βαθμό που οι εμπειρίες επιβεβαιώνουν το αρχικό μοντέλο, ο τύπος δεσμού παραμένει σταθερός, ενώ όταν οι εμπειρίες έρχονται σε σύγκρουση με αυτό, προκύπτει η αλλαγή. Ωστόσο, ο τύπος προσκόλλησης ενός ατόμου πολλές φορές προκαθορίζει και το είδος των διαπροσωπικών εμπειριών του, αφού οι προσδοκίες του, καθορίζουν τη συμπεριφορά του και επομένως επηρεάζουν και τη συμπεριφορά των άλλων. Ο ασφαλής τύπος που έχει εμπιστοσύνη στην διαθεσιμότητα των άλλων, θα αναζητήσει πιο εύκολα βοήθεια κι επομένως έχει περισσότερες πιθανότητες να βοηθηθεί και άρα να επιβεβαιωθεί το αρχικό του μοντέλο, σε αντίθεση με τους ανασφαλείς τύπους που λόγω έλλειψης εμπιστοσύνης,

παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο, να μην αναζητήσουν και άρα να μη λάβουν κοινωνική στήριξη (Gerlisma & Luteijn, 2000). Επιπλέον, η τάση αποφυγής της οικειότητας που χαρακτηρίζει τον φοβικό τύπο και τον τύπο αποφυγής, μειώνει τις πιθανότητες δημιουργία στενών σχέσεων, μέσω των οποίων θα μπορούσε να ανατραπεί η αρχική εικόνα των άλλων (Bartholomew & Horowitz, 1991). Η Συμβουλευτική και η σχέση Συμβούλου – συμβουλευόμενου, μπορεί σε αυτές τις περιπτώσεις να αποτελέσει την επανορθωτική εμπειρία που θα βοηθήσει στην αλλαγή του τρόπου με τον οποίο το άτομο σχετίζεται με τους άλλους.

### **Προβλεψιμότητα Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας και Μοναξιάς**

Με τη βοήθεια των στατιστικών αναλύσεων έγινε προσπάθεια να διαπιστωθεί ποιες από τις μεταβλητές της έρευνάς μας μπορούν να προβλέψουν, κατά μία έννοια, την κατάθλιψη. Οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν α) οι τρεις παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης β) η επαγγελματική ασφάλεια και γ) ο τύπος δεσμού. Όσον αφορά την κατάθλιψη τον πρώτο παράγοντα πρόβλεψης αποτέλεσε η συναισθηματική εξάντληση οποία είχε θετική συσχέτιση με την κατάθλιψη, κάτι το οποίο σημαίνει πως όσο πιο υψηλή συναισθηματική εξάντληση βιώνουν τα άτομα του δείγματος τόσο υψηλότερη είναι και η καταθλιπτική τους συμπτωματολογία. Δεύτερο παράγοντα αποτέλεσε ο φοβικός τύπος δεσμού. Τα άτομα δηλαδή που νιώθουν ανασφαλή σε σχέση με το αν αξίζουν τις στενές σχέσεις και ταυτόχρονα δυσκολεύονται να εμπιστευθούν τους άλλους, έχουν αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν καταθλιπτική συμπτωματολογία. Τρίτο παράγοντα πρόβλεψης της κατάθλιψης αποτέλεσε η αποπροσωποποίηση. Υπήρξε δηλαδή θετική συσχέτιση του παράγοντα αυτού με την κατάθλιψη, καθώς αυξημένη καταθλιπτική συμπτωματολογία συνεπάγεται και αυξημένη αποπροσωποποίηση. Τέταρτος

παράγοντας ήταν η εργασιακή ασφάλεια η οποία παρουσίασε αρνητική συσχέτιση. Η αύξηση της εργασιακής ασφάλειας, λοιπόν, φαίνεται να αποτελεί παράγοντα βελτίωσης της ψυχικής υγείας των ατόμων, καθώς έχει αρνητική σχέση με την κατάθλιψη. Συνεπώς, στο πλαίσιο της θεραπευτικής παρέμβασης σε ψυχολογικό επίπεδο, είναι σημαντικό, με βάση τα ευρήματά μας, να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στην αντιμετώπιση της αίσθησης του εργαζομένου ότι έχει «αδειάσει» συναισθηματικά, καθώς και στην ανάπτυξη κλίματος προσωπικής αξίας αλλά και εμπιστοσύνης, με βάση μια ανθρωποκεντρική λογική που να στοχεύει στην ισορροπία ανάμεσα στις απαιτήσεις της εργασίας, τις ανταμοιβές και τις προσδοκίες του εργαζόμενου.

Όσον αφορά τη μοναξιά, τον πρώτο παράγοντα πρόβλεψης αποτέλεσε η αποπροσωποποίηση η οποία είχε θετική συσχέτιση με τη μοναξιά, τον δεύτερο η προσωπική επίτευξη με αρνητική συσχέτιση, τον τρίτο ο ασφαλής τύπος δεσμού ο οποίος σχετίζεται αρνητικά με τη μοναξιά και τον τέταρτο ο φοβικός τύπος δεσμού, ο οποίος σχετίζεται θετικά με τη μοναξιά. Επομένως στην περίπτωση αυτή, φαίνεται σημαντικό η θεραπευτική παρέμβαση να εστιάζει πρωτίστως στα αισθήματα κυνισμού και αδιαφορίας του ατόμου απέναντι στους συναδέλφους του και τους αποδέκτες των υπηρεσιών του, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και του αισθήματος αυτοαποτελεσματικότητας του εργαζομένου καθώς και στην ανάπτυξη αμοιβαίου κλίματος εμπιστοσύνης.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τα παραπάνω ευρήματα, τόσο στην κατάθλιψη, όσο και στη μοναξιά, η αποπροσωποποίηση αλλά και οι ανασφαλείς τύποι δεσμού, φαίνεται να αποτελούν σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα. Επομένως, όταν παρατηρείται αποπροσωποποίηση, δηλαδή σκληρή και απόμακρη συμπεριφορά ενός εργαζομένου προς τους συναδέλφους και τους αποδέκτες των υπηρεσιών του, πρέπει να

λαμβάνεται σοβαρά υπόψη και να αξιοποιείται για τη στήριξη του εργαζομένου. Επιπλέον, η στήριξη αυτή πρέπει να στοχεύει στην ανάπτυξη ενός ασφαλούς σχετίζεσθαι, το οποίο βασίζεται στην ενίσχυση μιας θετικής εικόνας τόσο του εαυτού, όσο και των άλλων.

### **Περιορισμοί Έρευνας**

Η συγκεκριμένη έρευνα μελέτησε το επίπεδο καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, μοναξιάς, επαγγελματικής ανασφάλειας και επαγγελματικής εξουθένωσης στους υπαλλήλους του δημοσίου καθώς και τη σχέση του επιπέδου καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και μοναξιάς με την επαγγελματική ανασφάλεια, την επαγγελματική εξουθένωση και τον τύπο δεσμού. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, παρουσιάζουν, όμως, κάποιους περιορισμούς.

Συγκεκριμένα, το σχετικά μικρό μέγεθος του δείγματος (207 άτομα) δεν επιτρέπει να γενικευτούν τα συμπεράσματα. Χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση το εάν τα αποτελέσματα μπορούν να γενικευθούν στο σύνολο των δημοσίων υπαλλήλων της ελληνικής επικράτειας.

Ένας άλλος σημαντικός περιορισμός που χρήζει προσοχής σχετίζεται με ότι οι κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν είναι αυτό-αναφορικές, και συμπληρώνονται από τα ίδια τα υποκείμενα ενώ τα ψυχομετρικά εργαλεία, που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα για τη μέτρηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και της μοναξιάς παρόλο που προσαρμόστηκαν στα Ελληνικά και έχουν καλή αξιοπιστία και παραγοντική δομή, δεν έχουν σταθμιστεί στην Ελλάδα, όπως επίσης δεν έχει σταθμιστεί η κλίμακα της επαγγελματικής ασφάλειας. Επιπροσθέτως, τα

αποτελέσματά αυτής της έρευνας δεν επιτρέπουν την εξαγωγή συμπερασμάτων για σχέσεις αιτίου-αιτιατού μεταξύ των μεταβλητών, καθώς στηρίζονται σε συσχετίσεις.

Τέλος, το γεγονός ότι δεν υπάρχουν αντίστοιχες προηγούμενες μελέτες για το συγκεκριμένο πληθυσμό, είχε ως αποτέλεσμα η σύγκριση των αποτελεσμάτων του δείγματος να πραγματοποιείται με αποτελέσματα που σημείωσαν ομάδες άλλων πληθυσμών σε προηγούμενες έρευνες, ενώ πολύ μεγαλύτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η σύγκριση τους με υπαλλήλους του Ελληνικού Δημοσίου, πριν τη έναρξη της κρίσης.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα αυτά φαίνεται να δίνουν τη δυνατότητα αξιοποίησης για μελλοντικές έρευνες. Η επανάληψη των μετρήσεων σε δεύτερο χρόνο, θα παρουσίαζε ερευνητικό ενδιαφέρον καθώς τα αποτελέσματα μιας τέτοιας έρευνας ίσως αποκάλυπταν την πορεία της ψυχικής υγείας των δημοσίων υπαλλήλων και τον πραγματικό ρόλο της οικονομικής συγκυρίας. Επιπλέον, ερευνητικό ενδιαφέρον θα είχε η μελέτη του στυλ διοίκησης των επιμέρους οργανισμών και διερεύνηση της επίδρασης τους (Αυταρχικό vs. Συνεργατικό) στους εργαζομένους. Ακόμη, από τις μέχρι σήμερα μελέτες προκύπτει ότι το η καταθλιπτική συμπτωματολογία και η μοναξιά σχετίζονται επίσης με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας του ατόμου. Η παράλληλη χορήγηση ενός τεστ προσωπικότητας θα επέτρεπε την μελέτη και αυτής της διάστασης, επιλέχθηκε όμως να μην συμπεριληφθεί διότι η συμπλήρωση του θα απαιτούσε περισσότερο χρόνο από τα υποκείμενα και πιθανόν θα συνεπαγόταν απροθυμία εκ μέρους τους.

Στην πραγματοποίηση της έρευνας μεγάλη σημασία δόθηκε στην διαφύλαξη της ανωνυμίας των υποκειμένων, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα αποτελέσματα δεν θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως κριτήριο αξιολόγησης των υπαλλήλων και να

επηρεάσουν με οποιοδήποτε τρόπο την επαγγελματική τους εξέλιξη και πορεία. Η εξασφάλιση της ανωνυμίας τονίσθηκε επίσης στην επιστολή που συνόδευε τα ερωτηματολόγια, ώστε να εξασφαλιστεί η μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή των υποκειμένων.

Η έρευνα αυτή εκπονήθηκε με κύριο σκοπό να καταδείξει την έκταση του φαινομένου της ψυχικής καταπόνησης στον συγκεκριμένο εργασιακό χώρο της Δημόσιας Διοίκησης και ιδιαίτερα στα πλαίσια της παρούσας οικονομικής συγκυρίας με τις αυξημένες απαιτήσεις και τις μειωμένες υλικές αλλά και ηθικές απολαβές για τους εργαζομένους.

Η διερεύνηση των ατομικών και επαγγελματικών παραγόντων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία των εργαζομένων μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό των συνθηκών που παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο να προκαλέσουν και των ατόμων που παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο να βιώσουν κατάθλιψη, μοναξιά, επαγγελματική ανασφάλεια και επαγγελματική εξουθένωση. Μπορεί, επίσης, να επιτρέψει το σχεδιασμό παρεμβάσεων σε επίπεδο οργάνωσης των υπηρεσιών, αλλά και πλέον άμεσα σε ατομικό επίπεδο με την παροχή υπηρεσιών συμβουλευτικής, που θα ενδυναμώσουν τους εργαζομένους, βοηθώντας τους να βρουν νόημα στην εργασία τους και να τη διεκπεραιώνουν με μεγαλύτερη συμπάθεια και σεβασμό προς τα άτομα που έχουν απέναντι τους.

## BIBΛIOΓΡΑΦΙΑ

- AbdulKadir, N.B., Bifulco, A., (2013). Insecure attachment style as a vulnerability factor for depression: Recent findings in a community-based study of Malay single and married mothers. *Psychiatry research*, 210(3), 919-924.
- Adkins, C. L., Werbel, J. D. & Farh, J. L. (2001). A field study of job insecurity during a financial crisis. *Group & Organization Management*, 26(4), 463-483.
- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A. & Lönnqvist, J. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders—results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of affective disorders*, 88(1), 55-62.
- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Koskinen, S. & Lönnqvist, J. (2006). Burnout in the general population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41(1), 11-17.
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1971). Individual differences in Strange Situation behavior of one-year-olds. In H. R. Schaffer (Ed.). *The origins of human social relations* (pp. 17-57). New York: Academic Press.
- Akbag, M. & Imamoglu, S. E. (2010). The Prediction of Gender and Attachment Styles on Shame, Guilt, and Loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 669-682.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Anderson, L. R. & Malikiosi-Loizos, M. (1992). Reliability data for a Greek translation of the Revised UCLA Loneliness Scale: comparisons with data from the USA. *Psychological reports*, 71(2), 665-666.
- Asher, S. R. & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Awa, W. L., Plaumann, M. & Walter, U. (2010). Burnout prevention: a review of intervention programs. *Patient education and counseling*, 78(2), 184-190.

- Bartholomew, K.. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Bellani, M. L., Furlani, F., Gnechi, M., Pezzotta, P., Trotti, E. M., & Bellotti, G. G. (1996). Burnout and related factors among HIV/AIDS health care workers. *Aids Care*, 8(2), 207-222.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J. & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(1), 40.
- Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C. & Bernazzani, O. (2002). Adult attachment style. I: Its relationship to clinical depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(2), 50-59.
- Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C. & Lillie, A. (2002). Adult attachment style. II: Its relationship to psychosocial depressive-vulnerability. *Social Psychiatry and psychiatric epidemiology*, 37(2), 60-67.
- Bogaerts, S., Vanheule, S. & Desmet, M. (2006). Feelings of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(7), 797-812.
- Boland, J. R. & Keller, B. M. (2002). Course and outcome of depression. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 43-60). New York: Guilford Press
- Borg, I. & Elizur, D. (1992). Job insecurity: Correlates, moderators and measurement. *International Journal of Manpower*, 13(2), 13-26.

- Bowlby, J. (1982a). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bowlby, J. (1982b). *Attachment and Loss. Vol. I: Attachment*. (2nd ed.) New York: Basic Books.
- Bridges, S. & Disney, R. (2010). Debt and depression. *Journal of health economics*, 29(3), 388-403.
- Bruder-Costello, B., Warner, V., Talati, A., Nomura, Y., Bruder, G. & Weissman, M. (2007). Temperament among offspring at high and low risk for depression. *Psychiatry research*, 153(2), 145-151.
- Burgard, S. A., Brand, J. E. & House, J. S. (2009). Perceived job insecurity and worker health in the United States. *Social Science & Medicine*, 69(5), 777-785.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108.
- Butterworth, P., Rodgers, B. & Windsor, T. D. (2009). Financial hardship, socioeconomic position and depression: results from the PATH Through Life Survey. *Socialscience & medicine*, 69(2), 229-237.
- Γουλιμάρης, Δ. & Γεντή, Μ. (2010). Επαγγελματική ασφάλεια και επαγγελματική ικανοποίηση. Η περίπτωση των ελληνικών παραδοσιακών χωρών. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*. 7(2), 38-50.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B. & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407-417.
- Chirumbolo, A. & Hellgren, J. (2003). Individual and organizational consequences of job insecurity: A European study. *Economic and Industrial Democracy*, 24(2), 217-240.
- Conradi, H. J. & De Jonge, P. (2009). Recurrent depression and the role of adult attachment: A prospective and a retrospective study. *Journal of Affective Disorders*, 116(1), 93-99.

- Cooley, E. L., Buren, A. & Cole, S. P. (2010). Attachment Styles, Social Skills, and Depression in College Women. *Journal of College Counseling*, 13(1), 50-62.
- Διλιντάς, Α. (2010). Μελέτη του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης στο προσωπικό ενός πανεπιστημιακού νοσοκομείου. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*. 27, (3), 498-508.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- Demirli, A. & Demir, A. (2013). The Role of Gender, Attachment Dimensions, and Family Environment on Loneliness Among Turkish University Students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 1-14.
- Diamond, G., Siqueland, L. & Diamond, G. M. (2003). Attachment-based family therapy for depressed adolescents: Programmatic treatment development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(2), 107-127.
- DiTommaso, E., Brannen, C. & Burgess, M. (2005). The universality of relationship characteristics: A cross-cultural comparison of different types of attachment and loneliness in Canadian and visiting Chinese students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 57-68.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L. & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.
- Ελλάδα. Τράπεζα της Ελλάδος. (2011). Έκθεση του Διοικητή για το έτος 2010.
- Ελλάδα. Τράπεζα της Ελλάδος. (2013). Έκθεση του Διοικητή για το έτος 2012.
- Economou, M., Madianos, M., Peppou, L. E., Patelakis, A. & Stefanis, C. N. (2013). Major depression in the era of economic crisis: a replication of a cross-sectional study across Greece. *Journal of affective disorders*.
- Emberland, J. S. & Rundmo, T. (2010). Implications of job insecurity perceptions and job insecurity responses for psychological well-being, turnover intentions and reported risk behavior. *Safety Science*, 48(4), 452-459.

- Emerson, S. & Markos, P. A. (1996). Signs and symptoms of the impaired counselor. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 34(3), 108-117.
- Ernst, J. M. & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22.
- Feeney, J., Alexander, R., Noller, P. & Hohaus, L. (2003). Attachment insecurity, depression, and the transition to parenthood. *Personal Relationships*, 10(4), 475-493.
- Ferrie, J. E., Shipley, M. J., Stansfeld, S. A. & Marmot, M. G. (2002). Effects of chronic job insecurity and change in job security on self reported health, minor psychiatric morbidity, physiological measures, and health related behaviours in British civil servants: the Whitehall II study. *Journal of epidemiology and community health*, 56(6), 450-454.
- Fogarty, T. J., Singh, J., Rhoads, G. K. & Moore, R. K. (2000). Antecedents and consequences of burnout in accounting: Beyond the role stress model. *Behavioral Research in Accounting*, 12, 31-68.
- Freudenberger H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social issues*, 30, 159-165.
- Gakovic, A. & Tetrick, L. E. (2003). Psychological contract breach as a source of strain for employees. *Journal of Business and Psychology*, 18(2), 235-246.
- Galanakis, M., Moraitou, M., Garivaldis, F. & Stalikas, A. (2009). Factorial Structure and Psychometric Properties of the Maslach Burnout Inventory (MBI) in Greek Midwives. *Europe's Journal of Psychology*. 4, 52-70.
- Gerlsma, C. & Luteijn, F. (2000). Attachment style in the context of clinical and health psychology: a proposal for the assessment of valence, incongruence, and accessibility of attachment representations in various working models. *British Journal of Medical Psychology*, 73(1), 15-34.
- Goodman, H. S. (2002). Depression and early adverse experiences. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 245 - 267). New York: Guilford Press.

- Green, F. (2011). Unpacking the misery multiplier: How employability modifies the impacts of unemployment and job insecurity on life satisfaction and mental health. *Journal of health economics*, 30(2), 265-276.
- Grosch, W. M., & Olsen, D. C. (1994). *When helping starts to hurt: A new look at burnout among psychotherapists*. New York: Norton.
- Hanington, L., Ramchandani, P. & Stein, A. (2010). Parental depression and child temperament: assessing child to parent effects in a longitudinal population study. *Infant Behavior and Development*, 33(1), 88-95.
- Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness and pathways to disease. *Brain, behavior, and immunity*, 17(1), 98-105.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79.
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26(6), 695-718.
- Hellgren, J. & Sverke, M. (2003). Does job insecurity lead to impaired well-being or vice versa? Estimation of cross-lagged effects using latent variable modelling. *Journal of Organizational Behavior*, 24(2), 215-236.
- Holmes, J. (2009). *Ο John Bowlby και η Θεωρία του Δεσμού*. (Γ. Αθανασίου, Θ. Αθανασίου, μεταφρ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Holmes, J. (2013). An Attachment Model of Depression: Integrating Findings from the Mood Disorder Laboratory. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 76(1), 68-86.
- Honkonen, T., Ahola, K., Pertovaara, M., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E, Aromaa, A.& Lönnqvist, J. (2006). The association between burnout and physical illness in the general population—results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 59-66.

- Hyde, J. S., Mezulis, A. H. & Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review*, 115(2), 291.
- Θεοφίλου, Π. (2009). Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στο χώρο της υγείας e-journalofscienceandtechnology 4, (4). Ανακτήθηκε 18 Δεκεμβρίου, 2012, από <http://e-jst.teiath.gr>.
- Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S. & Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 209-221.
- Ito, J. K. & Brotheridge, C. M. (2007). Exploring the predictors and consequences of job insecurity's components. *Journal of Managerial Psychology*, 22(1), 40-64.
- Izgar, H. (2009). An Investigation of Depression and Loneliness among School Principals. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 9(1), 247-258.
- James, O. (2007). *Affluenza: How to be successful and stay sane*. RandomHouse.
- Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός Συναίσθημα & Διαπροσωπικές Σχέσεις*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Γιώργος Δάρδανος.
- Καφέτσιος, Κ. (2012). Ερωτηματολόγιο Σχέσεων (Relationship Questionnaire). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. (σ. 711) Αθήνα: Πεδίο
- Κλεφτάρας, Γ. (1998). *Η κατάθλιψη σήμερα: Περιγραφή, διάγνωση, θεωρίες και ερευνητικά δεδομένα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κλεφτάρας, Γ. & Τζονιχάκη, Ι. (2012). Ερωτηματολόγιο Αυτοεκτιμούμενης Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας (Questionnaire of Auto-Evaluation of the Symptomatology of Depressive [QD2]). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. (σ. 140) Αθήνα: Πεδίο
- Keita G & Hurrell, Jr, J. (επιμ.) (1996). *Job stress in a changing workforce. Investigating Gender, Diversity and Family Issues*. Washington, DC: American Psychology Association.

- Kendall, P. C., Hollon, S. D., Beck, A. T., Hammen, C. L. & Ingram, R. E. (1987). Issues and recommendations regarding use of the Beck Depression Inventory. *Cognitive therapy and research*, 11(3), 289-299.
- Kessler, C.R. (2002). Epidemiology of depression. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 23-42). New York: Guilford Press.
- Kleftaras, G. (2004). *La dépression: Approche cognitive et comportementale*. Paris: L'Harmattan.
- Kleftaras, G. & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337-345.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Kraus, L. A., Davis, M. H., Bazzini, D., Church, M. & Kirchman, C. M. (1993). Personal and social influences on loneliness: The mediating effect of social provisions. *Social Psychology Quarterly*, 37-53.
- Lambie, G. W. (2006). Burnout prevention: A humanistic perspective and structured group supervision activity. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 45(1), 32-44.
- Larose, S., Guay, F. & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 684-693.
- László, K. D., Pikhart, H., Kopp, M. S., Bobak, M., Pajak, A., Malyutina, S. & Marmot, M. (2010). Job insecurity and health: A study of 16 European countries. *Social science & medicine*, 70(6), 867-874.
- Linz, S. J. & Semykina, A. (2008). How do workers fare during transition? Perceptions of job insecurity among Russian workers, 1995–2004. *Labour Economics*, 15(3), 442-458

- Liu, Q., Nagata, T., Shono, M. & Kitamura, T. (2009). The effects of adult attachment and life stress on daily depression: a sample of Japanese university students. *Journal of clinical psychology*, 65(7), 639-652.
- Loucks, S. (1980). Loneliness, affect, and self-concept: Construct validity of the Bradley Loneliness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 44(2), 142-147.
- Lovejoy, M. C., Graczyk, P. A., O'Hare, E. & Neuman, G. (2000). Maternal depression and parenting behavior: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 20(5), 561-592.
- Μαλικιώση – Λοΐζου, Μ. (2012). Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς (The Revised UCLA Loneliness Scale). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. (σ. 637) Αθήνα: Πεδίο
- Μάνου, Ν. (1997). *Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής*. Θεσσαλονίκη: UniversityStudioPress.
- Mahon, N. E., Yarcheski, T. J. & Yarcheski, A. (1995). Validation of the revised UCLA Loneliness Scale for adolescents. *Research in nursing & health*, 18(3), 263-270.
- Margolese, S. K., Markiewicz, D. & Doyle, A. B. (2005). Attachment to parents, best friend, and romantic partner: Predicting different pathways to depression in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 637-650.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory (manual)*, 2nd ed. Palo Alto CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of applied psychology*, 93(3), 498.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.

- McKnight, J. D., & Glass, D. C. (1995). Perceptions of control, burnout, and depressive symptomatology: a replication and extension. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63(3), 490.
- Miana, B. S., González-Morales, M. G., Caballer, A. & Peiró, J. M. (2011). Consequences of job insecurity and the moderator role of occupational group. *The Spanish journal of psychology*, 14(2), 820-831.
- Montero-Marín, J., García-Campayo, J., Fajó-Pascual, M., Carrasco, J., Gascón, S., Gili, M. & Mayoral-Cleries, F. (2011). Sociodemographic and occupational risk factors associated with the development of different burnout types: the cross-sectional University of Zaragoza study. *BMC psychiatry*, 11(1), 49.
- Murphy, B. & Bates, G. W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual differences*, 22(6), 835-844.
- Näswall, K., Sverke, M. & Hellgren, J. (2005). The moderating role of personality characteristics on the relationship between job insecurity and strain. *Work&Stress*, 19(1), 37-49.
- Παπαδάτου, Δ., Αναγνωστόπουλος, Φ. & Μόνος, Δ. (2012). Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης της Maslach. (MaslachBurnoutInventory). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. (σ. 485) Αθήνα: Πεδίο
- Peiró, J. M., Sora, B. & Caballer, A. (2012). Job insecurity in the younger Spanish workforce: causes and consequences. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2), 444-453.
- Permy, B., Merino, H. & Fernandez-Rey, J. (2010). Adult attachment styles and cognitive vulnerability to depression in a sample of undergraduate students: The mediational roles of sociotropy and autonomy. *International Journal of Psychology*, 45(1), 21-27.
- Pichot, P., Boyer, P., Pull, C. B., Rein, W., Simon, M., & Thibault, A. (1984). Un questionnaire d' auto-évaluation de la symptomatologie depressive, le questionnaire QD2, I. Construction, structure factorielle et propriétés metrologies. *Revue de Psychologie Appliquée*, 34, 229-250.

- Pickett, K. E. & Wilkinson, R. G. (2010). Inequality: an underacknowledged source of mental illness and distress. *The British Journal of Psychiatry*, 197(6), 426-428.
- Price, D. M. & Murphy, P. A. (1984). Staff burnout in the perspective of grief theory. *Death Education*, 8(1), 47-58.
- Reinecke, M. A. & Rogers, G. M. (2001). Dysfunctional attitudes and attachment style among clinically depressed adults. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(02), 129-141.
- Robert, S. & Lamontagne, Y. (1977). Dépression. In R. LaDouceur, M.A. Bouchard & L. Cranger (Eds.), *Principles et Applications des Therapies Behaviorales*. St. Hyacinthe: Edisem.
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369-384.
- Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *The Journal of psychology*, 124(1), 39-54.
- Rusell, Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294.
- Scharfe, E. (2007). Cause or consequence?: Exploring causal links between attachment and depression. *Journal of social and clinical psychology*, 26(9), 1048-1064.
- Schutte, N., Toppinen, S., Kalimo, R. & Schaufeli, W. (2000). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory- General Survey (MBI- GS) across occupational groups and nations. *Journal of Occupational and Organizational psychology*, 73(1), 53-66.
- Sigman, A. (2009). Well connected? The biological implications of 'social networking'. *Biologist*. 56(1), 14-20.

- Sora, B., Caballer, A. & Peiro, J. M. (2010). The consequences of job insecurity for employees: The moderator role of job dependence. *International Labour Review*, 149(1), 59-72.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O. & Baldaro, B. (2010). Adult attachment styles and psychological disease: Examining the mediating role of personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(6), 523-534.
- Sverke, M. & Hellgren, J. (2002). The nature of job insecurity: Understanding employment uncertainty on the brink of a new millennium. *Applied Psychology*, 51(1), 23-42.
- Sverke, M., Hellgren, J. & Näswall, K. (2002). No security: a meta-analysis and review of job insecurity and its consequences. *Journal of occupational health psychology*, 7(3), 242.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161-166
- Swider, B. W. & Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 76(3), 487-506.
- Τσαμπαρλή, Α. (2011). *Η Ψυχαναλυτική Προσέγγιση της Οικογένειας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Teppers, E. & Goossens, L. (2012). Disentangling the Longitudinal Relation Between Loneliness and Depressive Symptoms: Prospective Effects and the Intervening Role of Coping. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 31, (8), 810-834.
- Watson, P. J. & Andrews, P. W. (2002). Toward a revised evolutionary adaptationist analysis of depression: the social navigation hypothesis. *Journal of affective disorders*, 72(1), 1-14.

- Weiss, D., Dawis, R., England, G. & Lofquist, L. (1967). *Manual for the Minnesota Satisfaction Questionnaire*. Minnesota: Work Adjustment Project Industrial Relations Center University of Minnesota.
- Whiffen, V. E., Kallos-Lilly, A. V. & MacDonald, B. J. (2001). Depression and attachment in couples. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 577-590.
- Wilson, S. & Durbin, C. E. (2010). Effects of paternal depression on fathers' parenting behaviors: a meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 167-180.
- Wiseman, H., Mayseless, O. & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and individual Differences*, 40(2), 237-248.
- Witte, H. D. (1999). Job insecurity and psychological well-being: Review of the literature and exploration of some unresolved issues. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 8(2), 155-177.
- Υπουργείο Υγείας. (12 Οκτωβρίου, 2012). Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Ανακτήθηκε 27 Μαΐου, 2014, από <http://www.moh.gov.gr/articles/news/1412-pagkosmia-hmera-psykhikhs-ygeias>.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### Παράρτημα 1: Ερωτηματολόγια

#### Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Παρακαλώ επιλέξτε με ένα X την επιλογή που σας ταιριάζει:

Παρακαλώ επιλέξτε με ένα X την επιλογή που σας ταιριάζει:

#### 1. ΦΥΛΟ:

| ΑΝΔΡΑΣ                   | ΓΥΝΑΙΚΑ                  |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### 2. ΗΛΙΚΙΑ:

| $\leq 35$                | 36-50                    | $\geq 51$                |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### 3. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

| ΑΓΑΜΟΣ                   | ΕΓΓΑΜΟΣ                  | ΜΟΝΟΓΟΝΕΪΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### 4. ΠΑΙΔΙΑ:

| ΝΑΙ                      | ΟΧΙ                      |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### 5. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:

| ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ   | Β' / ΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ     | ΤΕΙ                      | ΑΕΙ                      | ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ             | ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ              |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### 6. ΣΧΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

| ΜΟΝΙΜΟΣ                  | ΑΟΡΙΣΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ          | ΟΡΙΣΜΕΝΟΥ ΧΡΟΝΟΥ         | ΑΛΛΗ                     |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7.ΚΑΤΟΧΗ ΘΕΣΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ:

| ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ | ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ<br>ΤΜΗΜΑΤΟΣ | ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ<br>ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ |
|-----------|--------------------------|----------------------------|
|           |                          |                            |

8.ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

| $\leq 40$ ώρες ανά εβδομάδα | $\geq 41$ ώρες ανά εβδομάδα |
|-----------------------------|-----------------------------|
|                             |                             |

9.ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑ:

| $\leq 15$ έτη | 16 – 25 έτη | $\geq 26$ έτη |
|---------------|-------------|---------------|
|               |             |               |

**Ερωτηματολόγιο Αυτο-εκτιμούμενης Καταθλιπτικής  
Συμπτωματολογίας (Questionnaire Auto-  
Evaluation de la Symptomatologie Dépressive [QD2]).**

Αυτό το ερωτηματολόγιο περιέχει 52 προτάσεις. Διαβάστε προσεκτικά κάθε και σημειώστε την ένδειξη **ΣΩΣΤΟ** (με τον αριθμό **1**) αν η αυτή αντιστοιχεί στη σημερινή σας κατάσταση. Αν αντίθετα, αυτή η δεν αντιστοιχεί στη σημερινή σας κατάσταση, σημειώστε την ένδειξη **ΛΑΘΟΣ** (με τον αριθμό **2**). Δεν υπάρχουν καλές ή κακές απαντήσεις!

|  | <b>ΣΩΣΤΟ</b> | <b>ΛΑΘΟΣ</b> |
|--|--------------|--------------|
| <b>1.</b> Τελευταία, έχω δυσκολία να πάρω μπρος                                      | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>2.</b> Είμαι υποχρεωμένος/η να ρωτώ τους άλλους τι πρέπει να κάνω                 | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>3.</b> Πέτυχα λιγότερο στη ζωή μου σε σχέση με την πλειοψηφία των ανθρώπων        | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>4.</b> Αυτή την περίοδο παραμελώ τον εαυτό μου                                    | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>5.</b> Έχω την εντύπωση ότι έχω έναν κόμπο στον λαιμό                             | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>6.</b> Έχω δυσκολία να αποφύγω τις άσχημες σκέψεις που μου περνούν από το μυαλό   | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>7.</b> Ό,τι έχει σχέση με το σεξ με ενδιαφέρει λιγότερο απ' ό,τι συνήθως          | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>8.</b> Αισθάνομαι άχρηστος/η  | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>9.</b> Τελευταία, πρέπει να επαληθεύω και να ξαναεπαληθεύω αυτό που κάνω          | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>10.</b> Ιδρώνω περισσότερο απ' ό,τι συνήθως                                       | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>11.</b> Η μνήμη μου μου φαίνεται λιγότερο καλή απ' ό,τι συνήθως                   | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>12.</b> Είμαι χωρίς ενέργεια  | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>13.</b> Αισθάνομαι ένοχος/η   | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>14.</b> Τελευταία, αισθάνομαι ιδιαίτερα νευρικός/η                                | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>15.</b> Έχω μια αίσθηση βάρους στα χέρια και τα πόδια                             | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>16.</b> Μου αρέσει λιγότερο από πριν να κάνω ό,τι με ευχαριστεί και με ενδιαφέρει | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>17.</b> Αισθάνομαι πιο κουρασμένος/η απ' ό,τι συνήθως χωρίς λόγο                  | <b>1</b>     | <b>2</b>     |
| <b>18.</b> Τελευταία, η όρεξη μου είναι λιγότερο καλή                                | <b>1</b>     | <b>2</b>     |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 19. Είμαι απογοητευμένος/η και αηδιασμένος/η από τον εαυτό μου                                 | 1 | 2 |
| 20. Αισθάνομαι μπλοκαρισμένος/η ή εμποδισμένος/η για να κάνω το παραμικρό πράγμα               | 1 | 2 |
| 21. Αυτή την περίοδο, αισθάνομαι λιγότερο ευτυχής σε σχέση με την πλειοψηφία των ανθρώπων      | 1 | 2 |
| 22. Μου είναι δύσκολο αυτή την περίοδο να συγκεντρωθώ σε μια δουλειά ή απασχόληση              | 1 | 2 |
| 23. Θα' θελα να τελειώνα με την ζωή  | 1 | 2 |
| 24. Έχω την εντύπωση ότι η καρδιά μου κτυπά πιο γρήγορα απ' ό,τι συνήθως ή ότι φτερουγίζει     | 1 | 2 |
| 25. Αισθάνομαι λιγότερο ικανός/η και έξυπνος/η από την πλειοψηφία των άλλων ανθρώπων           | 1 | 2 |
| 26. Αυτή την περίοδο έχω συχνά την επιθυμία να' μαι μόνος/η                                    | 1 | 2 |
| 27. Αυτή την περίοδο αισθάνομαι πολύ εκνευρισμένος/η   | 1 | 2 |
| 28. Το βάρος μου άλλαξε  | 1 | 2 |
| 29. Είμαι χωρίς ελπίδα για το μέλλον   | 1 | 2 |
| 30. Έχω πόνους στην μέση   | 1 | 2 |
| 31. Αυτή την περίοδο αποφεύγω μερικές δραστηριότητες, μερικά μέρη ή πράγματα γιατί με φοβίζουν | 1 | 2 |
| 32. Το ηθικό μου είναι πολύ πεσμένο  | 1 | 2 |
| 33. Αυτή την περίοδο μου είναι αδύνατο να μείνω στην ίδια θέση                                 | 1 | 2 |
| 34. Ό,τι κάνω το κάνω λιγότερο γρήγορα απ' ό,τι συνήθως  | 1 | 2 |
| 35. Αυτή την περίοδο είμαι πιο δυσκοίλιος/α απ' ό,τι συνήθως                                   | 1 | 2 |
| 36. Είμαι υποχρεωμένος/η να πιεστώ για να κάνω οτιδήποτε                                       | 1 | 2 |
| 37. Το μυαλό μου είναι λιγότερο καθαρό απ' ό,τι συνήθως  | 1 | 2 |
| 38. Σκέφτομαι ότι θα' ταν καλύτερα να ήμουν πεθαμένος/η  | 1 | 2 |
| 39. Δεν είμαι ικανός/η να παίρνω αποφάσεις τόσο εύκολα όσο συνήθως                             | 1 | 2 |
| 40. Αυτή την περίοδο είμαι θλιμμένος/η   | 1 | 2 |
| 41. Ο ύπνος μου είναι λιγότερο καλός απ' ό,τι συνήθως  | 1 | 2 |
| 42. Βρίσκω ότι φταίω για μερικά πράγματα ή γεγονότα  | 1 | 2 |
| 43. Έχω την εντύπωση ότι οι άλλοι δεν με καταλαβαίνουν   | 1 | 2 |
| 44. Έχω δυσκολία να κάνω τα πράγματα που συνήθιζα να κάνω                                      | 1 | 2 |

|   |          |          |
|---|----------|----------|
| <b>45.</b> Είμαι πιο ευερέθιστος/η απ' ό,τι συνήθως                         | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>46.</b> Αυτή την περίοδο κλαίω συχνά                                     | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>47.</b> Ανησυχώ για την υγεία μου  | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>48.</b> Αυτή την περίοδο ορισμένα πράγματα με ταράζουν και με βασανίζουν | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>49.</b> Είμαι γεμάτος/η από αίσθημα φόβου                                | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>50.</b> Εργάζομαι λιγότερο εύκολα από πριν                               | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>51.</b> Αυτή την περίοδο η ζωή μου μου φαίνεται άδεια                    | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>52.</b> Αισθάνομαι ότι είμαι σε μια κατάσταση γενικής αδυναμίας          | <b>1</b> | <b>2</b> |

**Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς UCLA (The Revised UCLA**

**Loneliness Scale)**

Παρακαλούμε σημειώστε πόσο συχνά αισθάνεστε κατά τον ίδιο τρόπο που περιγράφει κάθε μία από τις παρακάτω φράσεις. Κυκλώστε μόνο έναν αριθμό για κάθε φράση που αντιστοιχεί σε καθεμιά από τις ακόλουθες κατηγορίες.

**1 = ποτέ                      2=σπάνια                      3=μερικές φορές                      4=συχνά**

|    | <b>Φράση</b>  | <b>Ποτέ</b> | <b>Σπάνια</b> | <b>Μερικές Φορές</b> | <b>Συχνά</b> |
|----|---|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| 1  | Αισθάνομαι ότι συντονίζομαι με τους ανθρώπους γύρω μου.         | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 2  | Μου λείπει η συντροφιά.   | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 3  | Δεν υπάρχει κανένας στον οποίο να μπορώ να στηριχτώ.            | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 4  | Δεν αισθάνομαι μόνος/η  | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 5  | Αισθάνομαι ότι αποτελώ μέρος μιας ομάδα φίλων.                  | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 6  | Έχω πολλά κοινά με τους ανθρώπους γύρω μου.                     | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 7  | Δεν είμαι πλέον κοντά σε κανέναν.                               | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 8  | Οι γύρω μου δε συμμερίζονται τα ενδιαφέροντα και τις ιδέες μου. | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 9  | Είμαι πολύ κοινωνικό άτομο.                                     | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 10 | Υπάρχουν άνθρωποι που αισθάνομαι κοντά τους.                    | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 11 | Αισθάνομαι παραμελημένος/η.                                     | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 12 | Οι κοινωνικές μου σχέσεις είναι επιφανειακές.                   | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |
| 13 | Κανένας δε με γνωρίζει πραγματικά καλά.                         | <b>1</b>    | <b>2</b>      | <b>3</b>             | <b>4</b>     |

|    |  |          |          |          |          |
|----|--|----------|----------|----------|----------|
| 14 | Αισθάνομαι απομονωμένος/η από τους άλλους.         | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 15 | Μπορώ να βρω συντροφιά όταν τη θέλω.               | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 16 | Υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά με καταλαβαίνουν. | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 17 | Είμαι δυστυχής που είμαι τόσο αποτραβηγμένος/η.    | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 18 | Υπάρχουν άτομα γύρω μου αλλά όχι μαζί μου.         | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 19 | Υπάρχουν άτομα στα οποία μπορώ να μιλήσω.          | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 20 | Υπάρχουν άτομα στα οποία μπορώ να στραφώ.          | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |

## Ερωτηματολόγιο Σχέσεων (Relationship Questionnaire)

Ακολουθούν οι περιγραφές τεσσάρων γενικών τύπων σχέσεων που οι άνθρωποι συχνά αναφέρουν.

Διαβάστε κάθε περιγραφή και κυκλώστε το γράμμα που αντιστοιχεί στον τύπο ο οποίος καλύτερα περιγράφει ή είναι πιο κοντά στον τρόπο με τον οποίο λειτουργείτε στις στενές σας σχέσεις.

Στις σχέσεις γενικά..

**A.** Είναι εύκολο για μένα να συνδέομαι συναισθηματικά με άλλους ανθρώπους. Νιώθω άνετα να εξαρτώμαι από αυτούς και εκείνοι να εξαρτώνται από μένα. Δεν ανησυχώ μήπως μείνω μόνος/η ή μήπως δεν με αποδεχτούν οι άλλοι.

**B.** Νιώθω άβολα να πλησιάζω τους άλλους. Θέλω συναισθηματικά στενές σχέσεις, αλλά μου είναι δύσκολο να εμπιστευτώ εντελώς τους άλλους ή να εξαρτηθώ από αυτούς. Ανησυχώ μήπως πληγωθώ εάν αφήσω τον εαυτό μου να συνδεθεί πολύ στενά με τους άλλους.

**Γ.** Συναισθηματικά, θέλω να συνδέομαι ολοκληρωτικά με τους άλλους, αλλά συχνά διαπιστώνω πως οι άλλοι διστάζουν να με πλησιάσουν όσο θα ήθελα. Δεν νιώθω άνετα χωρίς κοντινές σχέσεις, αλλά μερικές φορές ανησυχώ μήπως οι άλλοι δεν εκτιμούν την αξία μου όσο εκτιμώ εγώ τη δική τους.

**Δ.** Νιώθω άνετα χωρίς στενές συναισθηματικές σχέσεις. Είναι πολύ σημαντικό για μένα να νιώθω ανεξάρτητος/η και προτιμώ να μην εξαρτώμαι από τους ή οι άλλοι να εξαρτώνται από μένα.

## Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης της

### Maslach (MaslachBurnoutInventory)

Συμπληρώστε στο τέλος κάθε ς με βάση την παρακάτω κλίμακα, πόσο συχνά νιώθετε αυτό που εκφράζει η κάθε .

| Ποτέ | Μερικές φορές το χρόνο | Μια φορά το μήνα | Μερικές φορές το μήνα | Μια φορά την εβδομάδα | Μερικές φορές την εβδομάδα | Κάθε μέρα |
|------|------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------|
| 0    | 1                      | 2                | 3                     | 4                     | 5                          | 6         |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 1  | Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη δουλειά μου.  |  |
| 2  | Νιώθω «άδειος/α» μετά από τη δουλειά μου.  |  |
| 3  | Νιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα δουλειάς.              |  |
| 4  | Μπορώ εύκολα να καταλάβω πως αισθάνονται οι αποδέκτες των υπηρεσιών μου.                             |  |
| 5  | Νιώθω ότι συμπεριφέρομαι σε μερικούς αποδέκτες των υπηρεσιών μου απρόσωπα, σαν να είναι αντικείμενα. |  |
| 6  | Είναι πολύ κουραστικό συναίσθημα για μένα να δουλεύω με ανθρώπους όλη τη μέρα.                       |  |
| 7  | Αντιμετωπίζω τα προβλήματα των αποδεκτών των υπηρεσιών μου πολύ αποτελεσματικά.                      |  |
| 8  | Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου.  |  |
| 9  | Νιώθω ότι με την εργασία μου επηρεάζω θετικά τις ζωές των άλλων ανθρώπων.                            |  |
| 10 | Έχω γίνει περισσότερο σκληρός/η με τους ανθρώπους από τότε που άρχισα αυτή τη δουλειά.               |  |
| 11 | Ανησυχώ μήπως αυτή η δουλειά με κάνει περισσότερο σκληρό/ή.  |  |
| 12 | Νιώθω γεμάτος/η ενεργητικότητα.  |  |
| 13 | Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου.   |  |
| 14 | Νιώθω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου.   |  |
| 15 | Στην πραγματικότητα δεν με ενδιαφέρει τι συμβαίνει σε μερικούς αποδέκτες των υπηρεσιών μου.          |  |
| 16 | Μου δημιουργεί πολύ στρες το ότι στη δουλειά μου έχω άμεση επαφή με ανθρώπους.                       |  |
| 17 | Μπορώ να δημιουργήσω μια άνετη ατμόσφαιρα με τους αποδέκτες των υπηρεσιών μου.                       |  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 18 | Νιώθω αναζωογονημένος/η όταν δουλεύω σε στενή επαφή με τους αποδέκτες των υπηρεσιών μου.          |  |
| 19 | Έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σε αυτή τη δουλειά  |  |
| 20 | Νιώθω ότι βρίσκομαι στα όρια της αντοχής μου.   |  |
| 21 | Αντιμετωπίζω ήρεμα τις συναισθηματικές φορτίσεις που προκύπτουν από τη δουλειά μου.               |  |
| 22 | Αισθάνομαι ότι οι αποδέκτες των υπηρεσιών μου κατηγορούν εμένα για μερικά από τα προβλήματα τους. |  |

**Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Ικανοποίησης της Minnesota –**

**Υποκλίμακα Ασφάλειας (Minnesota Satisfaction Questionnaire)**

**Αναρωτηθείτε: Πόσο ικανοποιημένος/η είμαι με αυτή την πλευρά της δουλειάς μου.**

1. Πόσο ασφαλής είναι η δουλειά μου.

|                        |                |   |                |                        |
|------------------------|----------------|---|----------------|------------------------|
| Πολύ<br>δυσανεστημένος | Δυσανεστημένος | Ούτε<br>δυσανεστημένος/Ούτε<br>ικανοποιημένος | Ικανοποιημένος | Πολύ<br>ικανοποιημένος |
|                        |                |   |                |                        |

2. Κατά πόσο η δουλειά μου, μου παρέχει ασφαλές μέλλον

|                        |                |   |                |                        |
|------------------------|----------------|---|----------------|------------------------|
| Πολύ<br>δυσανεστημένος | Δυσανεστημένος | Ούτε<br>δυσανεστημένος/Ούτε<br>ικανοποιημένος | Ικανοποιημένος | Πολύ<br>ικανοποιημένος |
|                        |                |   |                |                        |

3. Κατά πόσο η δουλειά μου, παρέχει σταθερή εργασία

|                        |                |   |                |                        |
|------------------------|----------------|---|----------------|------------------------|
| Πολύ<br>δυσανεστημένος | Δυσανεστημένος | Ούτε<br>δυσανεστημένος/Ούτε<br>ικανοποιημένος | Ικανοποιημένος | Πολύ<br>ικανοποιημένος |
|                        |                |   |                |                        |

4. Πόσο σταθερό είναι το αντικείμενο της δουλειάς μου

|                        |                |   |                |                        |
|------------------------|----------------|---|----------------|------------------------|
| Πολύ<br>δυσανεστημένος | Δυσανεστημένος | Ούτε<br>δυσανεστημένος/Ούτε<br>ικανοποιημένος | Ικανοποιημένος | Πολύ<br>ικανοποιημένος |
|                        |                |   |                |                        |

5. Ο τρόπος που αποφεύγονται οι απολύσεις και οι μετακινήσεις στη δουλειά μου

|                        |                |   |                |                        |
|------------------------|----------------|---|----------------|------------------------|
| Πολύ<br>δυσανεστημένος | Δυσανεστημένος | Ούτε<br>δυσανεστημένος/Ούτε<br>ικανοποιημένος | Ικανοποιημένος | Πολύ<br>ικανοποιημένος |
|                        |                |   |                |                        |

## Παράρτημα 2: Παραγοντικές Αναλύσεις Ερωτηματολογίων

Η παραγοντική δομή και οι φορτίσεις των προτάσεων-ερωτημάτων (items) του ερωτηματολογίου **Αυτο-εκτιμούμενης Καταθλιπτικής Συμπτωματολογίας (QD2)** που προέκυψαν μετά την περιστροφή Varimax.

| Προτάσεις | Παράγοντες |            | Προτάσεις | Παράγοντες |            |
|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|
|           | 1          | 2          |           | 1          | 2          |
| 01        | <b>.51</b> | -.03       | 27        | <b>.66</b> | -.20       |
| 02        | .28        | -.13       | 28        | .35        | -.07       |
| 03        | .41        | .24        | 29        | <b>.52</b> | .23        |
| 04        | <b>.57</b> | -.20       | 30        | .31        | -.13       |
| 05        | <b>.61</b> | -.12       | 31        | <b>.56</b> | .09        |
| 06        | <b>.60</b> | -.23       | 32        | <b>.75</b> | .09        |
| 07        | .36        | .00        | 33        | .48        | -.01       |
| 08        | .44        | .40        | 34        | <b>.52</b> | -.09       |
| 09        | <b>.50</b> | -.07       | 35        | .27        | .14        |
| 10        | .36        | .16        | 36        | <b>.58</b> | .12        |
| 11        | .46        | -.27       | 37        | <b>.68</b> | -.25       |
| 12        | <b>.58</b> | -.23       | 38        | .32        | <b>.52</b> |
| 13        | <b>.53</b> | .17        | 39        | <b>.64</b> | .00        |
| 14        | <b>.57</b> | -.26       | 40        | <b>.73</b> | .12        |
| 15        | <b>.55</b> | -.09       | 41        | <b>.63</b> | -.14       |
| 16        | <b>.65</b> | -.19       | 42        | .32        | -.17       |
| 17        | <b>.66</b> | -.16       | 43        | <b>.58</b> | .03        |
| 18        | .41        | -.31       | 44        | <b>.59</b> | -.26       |
| 19        | .52        | <b>.56</b> | 45        | <b>.60</b> | -.18       |
| 20        | <b>.53</b> | .22        | 46        | .45        | .28        |
| 21        | <b>.62</b> | .14        | 47        | <b>.55</b> | -.24       |
| 22        | <b>.63</b> | .08        | 48        | <b>.61</b> | -.17       |
| 23        | .26        | <b>.61</b> | 49        | <b>.69</b> | .06        |
| 24        | .46        | .05        | 50        | <b>.56</b> | -.14       |
| 25        | .50        | .29        | 51        | <b>.64</b> | .38        |
| 26        | <b>.52</b> | .07        | 52        | <b>.72</b> | -.01       |

Η παραγοντική δομή και οι φορτίσεις των προτάσεων - ερωτημάτων του ερωτηματολογίου Μοναξιάς (The Revised UCLA Loneliness Scale) που προέκυψαν μετά την περιστροφή Varimax.

| Προτάσεις | Παράγοντες |            | Προτάσεις | Παράγοντες |            |
|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|
|           | 1          | 2          |           | 1          | 2          |
| 8         | <b>.71</b> | -.06       | 10        | -.19       | <b>.55</b> |
| 13        | <b>.64</b> | -.02       | 5         | -.47       | .50        |
| 18        | <b>.61</b> | -.18       | 2         | .19        | -.22       |
| 7         | <b>.59</b> | -.22       | 14        | <b>.53</b> | -.13       |
| 3         | <b>.56</b> | -.20       | 11        | .46        | -.17       |
| 1         | -.13       | <b>.68</b> | 4         | -.02       | .13        |
| 15        | .06        | <b>.62</b> | 17        | .39        | -.27       |
| 6         | -.51       | <b>.62</b> | 12        | .24        | -.41       |
| 16        | -.29       | <b>.59</b> | 19        | -.21       | .29        |
| 9         | .07        | <b>.58</b> | 20        | -.25       | .22        |