

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**  
**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Η βίωση θετικών συναισθημάτων, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικοί παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών**

**Παναγιώτης Ν. Μιλής**

**Μέλη τριμελούς:**

Σταλίκας Αναστάσιος, Καθηγητής Τμήματος Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο (επιβλέπων)

Κλεφτάρας Γεώργιος, Αν. Καθηγητής Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Λουμάκου Μαρία, Καθηγήτρια Παιδαγωγικού Τμήματος, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

**Βόλος Ιούνιος 2015**

## **Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής**

Ο Μιλής Παναγιώτης, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Η βίωση των θετικών συναισθημάτων, το νόημα ζωής, και η ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικοί παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών», αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Ο ΔΗΛΩΝ

Μιλής Παναγιώτης

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

### **Η βίωση των θετικών συναισθημάτων, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικοί παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών**

*Συγγραφείς: Μιλής Παναγιώτης Σταλίκας Αναστάσιος*

*Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

*Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής*

*Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών*

*«Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία»*

Στην παρούσα έρευνα μελετούμε την πιθανή σχέση της βίωσης θετικών συναισθημάτων, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της θετικής νοηματοδότησης στη ζωή των εκπαιδευτικών και της επίδρασης που αυτά μπορούν να ασκήσουν στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης και του άγχους. Τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι: Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης [MBI] για εκπαιδευτικούς (Maslach, Jackson & Schwab, 1996), Κλίμακα Ανθεκτικότητας [CD-RISC] (Connor- Davidson, 2003), Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής [MLQ] (Steger, Frasier & Oishi, 2006), Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος [PANAS] (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Το δείγμα μας αποτελείται από 108 εκπαιδευτικούς της γενικής και ειδικής εκπαίδευσης στην Δυτική Ελλάδα. Τα ευρήματα αποδεικνύουν πως το υποκειμενικό αίσθημα ευτυχίας και γενικότερα τα θετικά συναισθήματα δρουν ως προστατευτικοί παράγοντες σε περιπτώσεις χρόνιου άγχους. Η αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή εμφανίζεται ως ένας από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου. Οι συναισθηματικές και διανοητικές απαιτήσεις και ευθύνες στις οποίες οι εκπαιδευτικοί είναι εκτεθειμένοι σε βάθος χρόνου συνεπάγονται πολύ έντονο άγχος και δυσαρέσκεια με αποτέλεσμα συχνά την εκ μέρους τους απαξίωση του νοήματος ζωής. Η βίωση θετικών συναισθημάτων αυξάνει καθοριστικά την ανθεκτικότητα των ατόμων και η αύξηση αυτή οδηγεί σε ικανοποίηση από τη ζωή.

Λέξεις κλειδιά: θετικότητα, νόημα ζωής, ανθεκτικότητα, εξουθένωση εκπαιδευτικών

## **ABSTRACT**

### **Experiencing positive emotions, meaning in life and resilience as protective factors in facing teachers' occupational burnout**

In the current research we study the potential relationship between positive emotions, resilience and positive meaning in life of teachers and the affect of these factors in teachers' occupational burnout and stress. The psychometrical instruments that were used include: Maslach Burnout Inventory (M. B. I.) – Maslach, Jackson & Schwab (1996)- Education Form , Connor – Davidson Resilience Index Scale (2003), Meaning in Life Questionnaire Steger, Frasier & Oishi (2006), Positive and Negative Affect Scale (PANAS) Watson, Clark & Tellegen(1988). Our sample consists of 108 teachers of general and special education in Western Greece. The results have proved that subjective sense of happiness and positive emotions generally act as protective factors in cases of chronic stress. The sense of purpose and meaning in life seems as one of the most significant preventive factors that enforce individual's resilience. However emotional and mental demands and responsibilities in which teachers are exposed in time cause great and intensive stress and dissatisfaction which often result from their own refusal of meaning in life. Furthermore experiencing positive emotions increases individuals' resilience leading to life's satisfaction.

Key words: positivity, meaning in life, resilience, teacher's burnout

## ΕΚΤΕΝΗΣ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι ερευνητές του κλάδου της Θετικής ψυχολογίας μελετούν έννοιες όπως τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα σε διάφορα πλαίσια της κοινωνικής, επαγγελματικής και οικονομικής ζωής, σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στη χώρα μας.

Για το σκοπό αυτό εισήγαγαν τον όρο της θετικότητας, που περιγράφει τη σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου όταν αυτό βιώνει θετικά συναισθήματα ή βρίσκεται σε θετική διάθεση. Η θετικότητα αναφέρεται σε ένα ευρύ φάσμα θετικών συναισθημάτων όπως είναι η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η γαλήνη, το ενδιαφέρον, η έμπνευση, το δέος, η υπερηφάνεια, η αγάπη, η ελπίδα.

Το βίωμα των θετικών συναισθημάτων χωρίς την ανάλογη νοηματοδότηση δεν αρκεί για να αναπτυχθεί η θετικότητα. Η έννοια του νοήματος ζωής είναι ένα σημαντικό δομικό στοιχείο του ψυχολογικού προφίλ του ατόμου. Η «με νόημα και σκοπό ζωή» αντιπροσωπεύει μια ιδανική κατάσταση στην οποία το άτομο βιώνει πολλά και διαφορετικά συναισθήματα, αξιοποιεί τις ικανότητές του και χρησιμοποιεί τα δυνατά του σημεία, προκειμένου να επιτύχει σκοπούς πέρα από το ιδιοτελές όφελος και σε εξυπηρέτηση άλλων συνανθρώπων. Ο σημαντικότερος ίσως ψυχολογικός πόρος που αναπτύσσεται με τη θετικότητα είναι η ψυχική ανθεκτικότητα.

Αυτό που μας ώθησε στην έρευνα είναι η επαγγελματική εξουθένωση που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί με τους οποίους συνεργαζόμαστε και είμαστε σε καθημερινή επαφή στη Δυτική Ελλάδα. Σκοπός της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση της σχέσης που προκύπτει μεταξύ των παραγόντων της βίωσης θετικών συναισθημάτων, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της θετικής νοηματοδότησης στη ζωή των εκπαιδευτικών και της επίδρασης που αυτοί μπορούν να ασκήσουν στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας.

Το δείγμα αποτελούν 108 εκπαιδευτικοί που δραστηριοποιούνται στους τρεις νομούς Αχαΐα, Ηλεία και Αιτωλοακαρνανία της Δυτικής Ελλάδας στη Γενική και την Ειδική Εκπαίδευση με τυχαία δειγματοληψία κατά την σχολική χρονιά 2013-14. Τα ψυχομετρικά εργαλεία της έρευνας είναι: Ερωτηματολόγιο Καταγραφής

Επαγγελματικής Εξουθένωσης της Maslach για Εκπαιδευτικούς (Maslach Burnout Inventory [M. B. I. ] – Education Form), 1996, Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor – Davidson, 2003, Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής των Steger, Frasier & Oishi, 2006, Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (PANAS) των Watson, Clark & Tellegen, 1988.

Τα συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα ήταν: EE1. Πως συνδέεται η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών με τα συναισθήματά τους ( θετικά και αρνητικά) και το νόημα ζωής τους (ύπαρξη και αναζήτηση); EE2. Πως συνδέεται η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών με τα συναισθήματά τους ( θετικά και αρνητικά), το νόημα ζωής τους (ύπαρξη και αναζήτηση) και την ψυχική τους ανθεκτικότητα; EE3. Ποιοι παράγοντες προβλέπουν την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών;

Λαμβάνοντας υπόψη τη σχετική βιβλιογραφία οι υποθέσεις που διαμορφώθηκαν ήταν: (α) αναμένονται στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις μεταξύ των θετικών συναισθημάτων, του νοήματος ζωής και της ψυχικής ανθεκτικότητας (υπόθεση, 1), (β) αναμένονται να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές και αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ των θετικών συναισθημάτων, του νοήματος ζωής, της ψυχικής ανθεκτικότητας και των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης (υπόθεση, 2). Στόχος είναι να μελετηθεί κατά πόσο τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα μπορούν να προβλέψουν τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης και η επίδραση που, οι τρεις αυτοί παράγοντες, μπορούν να ασκήσουν στους εκπαιδευτικούς σε σχέση με την αντιμετώπιση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν.

Τα αποτελέσματα αποδεικνύουν ότι οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν την θετικότητα δηλαδή θετικά συναισθήματα και δίνουν μια θετική νοηματοδότηση στη ζωή τους δείχνουν υψηλή ανθεκτικότητα στις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή εμφανίζεται ως ένας από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου. Η βίωση θετικών συναισθημάτων αυξάνει καθοριστικά την ανθεκτικότητα των ατόμων και η αύξηση αυτή οδηγεί σε ικανοποίηση από τη ζωή.

Η συμβουλευτική ψυχολογία θα μπορούσε να διδάξει αυτούς τους τρεις προστατευτικούς παράγοντες παρεμβαίνοντας μέσα στο σχολείο με προγράμματα πρόληψης και ψυχοεκπαίδευσης των εκπαιδευτικών.

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου κ. Γεώργιο Κλεφτάρα για την στήριξη και την ενθάρρυνση που μου παρείχε σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου και τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Αναστάσιο Σταλικά που ήταν ο δάσκαλος που με ενέπνευσε να συνεχίσω το ταξίδι που ξεκίνησα πριν από τέσσερα χρόνια .



## Πίνακας περιεχομένων

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>1</b>
 <b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ</b>	
<b>Η ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ</b>	
Ιστορική Αναδρομή .....	3
Ο Κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας.....	5
Η Κριτική της Θετικής Ψυχολογίας.....	9
Η Θετική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση.....	12
 <b>ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΝΟΗΜΑ ΖΩΗΣ, ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ</b>	
Επαγγελματική Εξουθένωση στους Εκπαιδευτικούς.....	14
Θετικά συναισθήματα και Ψυχική ανθεκτικότητα.....	19
Η Θεωρία της Δόμησης και Διεύρυνσης των Θετικών Συναισθημάτων.....	26
Νόημα ζωής .....	27
Η Έρευνα της Ανθεκτικότητας.....	32
Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ως ενθαρρυντικού παράγοντα θετικών συναισθημάτων στο σχολικό περιβάλλον.....	33
Σκοπός, Ερευνητικά Ερωτήματα και Υποθέσεις.....	33
 <b>ΜΕΘΟΔΟΣ</b>	
Δείγμα μελέτης .....	36
Εργαλεία μέτρησης.....	37
Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	41

Ανάλυση δεδομένων.....	41
------------------------	----

## **ΕΥΡΗΜΑΤΑ**

Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ αναζήτησης και ύπαρξης νοήματος ζώης, ψυχικής ανθεκτικότητας, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.....	44
---	----

Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης (ΣΕ), των θετικών συναισθημάτων, της αναζήτησης, της ύπαρξης νοήματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας (ολικής).....	46
--	----

Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της αποπροσωποποίησης (Α), των θετικών συναισθημάτων, της αναζήτησης, της ύπαρξης νοήματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας (ολικής).....	47
--	----

Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της προσωπικής επίτευξης (ΠΕ), των θετικών συναισθημάτων, της αναζήτησης, της ύπαρξης νοήματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας (ολικής).....	49
--	----

Ανάλυση Παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της Συναισθηματικής εξάντλησης.....	50
--	----

Ανάλυση Γραμμικής Παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της Αποπροσωποποίησης.....	51
---	----

Ανάλυση Παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της Προσωπικής Επίτευξης.....	52
--	----

<b>ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</b>	<b>54</b>
----------------------	-----------

Συμπέρασμα.....	57
-----------------	----

<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....</b>	<b>58</b>
----------------------	-----------

<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>61</b>
--------------------------	-----------

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α.....	68
------------------	----

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β.....	79
------------------	----

Αφιερωμένη στην οικογένειά μου ,

Στην Μαρία, στην Δέσποινα και στην Ανδριάνα -Αρετή



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο κλάδος της Θετικής ψυχολογίας είναι το ταχύτερα αναπτυσσόμενο γνωστικό πεδίο της ψυχολογίας. Με την έναρξη της δεύτερης δεκαετίας του 21<sup>ου</sup> αιώνα , η ψυχολογία, ως επιστήμη μελέτης της ανθρώπινης νόησης, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς, καλείται να αναλάβει νέο ρόλο, υπό το πρίσμα των οικονομικών και κοινωνικών εξελίξεων. Η Θετική Ψυχολογία έρχεται να δώσει την απάντηση σε ερωτήματα που αφορούν την ανάπτυξη των ανθρώπων, την εύρεση νοήματος στη ζωή, την καλλιέργεια ικανοτήτων και την επιδίωξη της ψυχολογικής ευημερίας (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Σύμφωνα με τα δεδομένα σχετικών ερευνών, η βίωση θετικών συναισθημάτων σχετίζεται με την αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την καταπολέμηση του στρες ( Tugade & Fredrickson, 1998). Οι πιο ενδεικτικές εκφράσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η εύκαμπτη και ευρηματική προσαρμογή σε αγχογόνα ερεθίσματα ( Bonanno et al., 2004), η θετική συσχέτιση και αλληλεπίδραση με το κοινωνικό περιβάλλον (Feder et al., 2010), η θετική στάση απέναντι στην αντιμετώπιση κάθε αντιξοότητας που προκύπτει (Fredrickson & Joiner, 2002), καθώς και η θετική νοηματοδότηση στα γεγονότα της ζωής ( Masten, 2011· Σταλίκας, Κουδιγκέλη, Δημητριάδου, 2008). Η έννοια του νοήματος της ζωής είναι ένα σημαντικό δομικό στοιχείο του ψυχολογικού προφίλ κάθε ατόμου ( Seligman, 2002).

Η Θετική Ψυχολογία διερευνά τους παράγοντες που βοηθούν τα άτομα να γίνουν περισσότερο ευτυχισμένα και να οδηγηθούν στην ολοκλήρωση και την πληρότητα, ώστε να απολαμβάνουν όσο το δυνατόν περισσότερο τη ζωή τους. Τα ευεργετικά αποτελέσματα που απορρέουν από τις εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας έχουν διερευνηθεί και επιβεβαιωθεί στους τομείς της ψυχοθεραπείας και στα εργασιακά πλαίσια της εκπαίδευσης και της υγείας. Ο προβληματισμός που πηγάζει από τις θέσεις της Θετικής Ψυχολογίας είναι πως θα επιτευχθεί η πρόληψη και όχι η ίαση προβλημάτων, όπως η κατάθλιψη, οι δυσκολίες προσαρμογής, η αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων, η παιδική επιθετικότητα και ο εκφοβισμός στα σχολεία, η επαγγελματική εξουθένωση, η έλλειψη ψυχολογικής ανθεκτικότητας και θετικής νοηματοδότησης στη ζωή, που στοιχειώνουν την καθημερινή πραγματικότητα του σύγχρονου ανθρώπου (Seligman, 2003).

Όσον αφορά το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης, οι εκπαιδευτικοί είναι μια ομάδα πληθυσμού που ανήκει στα λεγόμενα «επαγγέλματα κινδύνου».

Στους εκπαιδευτικούς, η επαγγελματική εξουθένωση εκφράζεται με αισθήματα κόπωσης, μείωση της ενεργητικότητας και της απόδοσης, παραίτηση από κάθε προσπάθεια αποτελεσματικού χειρισμού των προβλημάτων και αδυναμία για ουσιαστική εκπαιδευτική προσφορά (Κάντας, 2001). Οι συναισθηματικές και διανοητικές απαιτήσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί σε βάθος χρόνου, συνεπάγονται έντονο άγχος και δυσαρέσκεια, (Cooper & Payne, 1998), με αποτέλεσμα συχνά την εκ μέρους τους απαξίωση του νοήματος της ζωής. ( Pines, 1993)

Στην παρούσα έρευνα μελετούμε την πιθανή σχέση της βίωσης θετικών συναισθημάτων, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της θετικής νοηματοδότησης στη ζωή των εκπαιδευτικών και της επίδρασης που αυτά μπορούν να ασκήσουν στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Στόχος της έρευνας είναι να στρέψει το επίκεντρο στους προστατευτικούς παράγοντες που έχουν συνδεθεί στενά με την ψυχική ανθεκτικότητα όπως το νόημα ζωής και τα θετικά συναισθήματα, στα πλαίσια της συμβουλευτικής διαδικασίας σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στη χώρα μας.

Όσον αφορά τη δομή της εργασίας, στο 1<sup>ο</sup> κεφάλαιο γίνεται αναφορά στη Θετική Ψυχολογία και στις εφαρμογές της στην εκπαίδευση. Στο 2<sup>ο</sup> κεφάλαιο αναλύονται οι έννοιες των θετικών συναισθημάτων, του νοήματος ζωής και της ψυχικής ανθεκτικότητας καθώς επίσης διατυπώνονται ο σκοπός, τα ερευνητικά ερωτήματα και οι υποθέσεις της έρευνας. Στο 3<sup>ο</sup> κεφάλαιο περιλαμβάνεται η μεθοδολογία που επιλέχθηκε για την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης μελέτης, ενώ στο 4<sup>ο</sup> κεφάλαιο παρουσιάζονται τα ευρήματα. Τέλος στο 5<sup>ο</sup> κεφάλαιο περιλαμβάνεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων και το συμπέρασμα.

# **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

## **Η ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

### **Ιστορική Αναδρομή**

Η Ψυχολογία, ως η επιστήμη που μελετά τον νου, το συναίσθημα και την συμπεριφορά του ανθρώπου, έχει ως βασικό στόχο την κατανόηση των ατόμων και των ομάδων, αφενός μέσω του καθορισμού γενικών αρχών και αφετέρου μέσω της μελέτης περίπτωσης ( Fernald, 2008). Οι ψυχολόγοι διερευνούν τις φυσιολογικές και νευροβιολογικές διεργασίες που διέπουν ορισμένες γνωστικές λειτουργίες και συμπεριφορές του ανθρώπου, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Η ψυχολογική γνώση οδήγησε πολλούς ερευνητές άλλων κλάδων, να εξετάσουν τον βαθμό στον οποίο η νέα γνώση μπορεί να έχει εφαρμογή είτε ως ερμηνευτικό πλαίσιο, είτε ως πρακτική παρέμβαση σε μια σειρά από άλλους κλάδους, εκτός από την Κλινική, την Οργανωτική και τη Συμβουλευτική Ψυχολογία όπως η Εκπαίδευση και ο ευρύτερος χώρος των ιατρικών επιστημών (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Για πολλά χρόνια οι ψυχολόγοι πίστευαν ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά διαμορφώνεται στη βάση κινήτρων όπως ο εγωισμός, η επιθετικότητα, το ίδιο συμφέρον, η αποφυγή του πόνου και η επιδίωξη της ηδονής. Σύμφωνα με τον Φρόντ, οι δράσεις μας καθορίζονται κυρίως από εγωιστικά κίνητρα (Seligman, 2002). Το πλαίσιο αυτό διαμόρφωσε τις ερευνητικές υποθέσεις και επηρέασε τα ερευνητικά αποτελέσματα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για περισσότερα από πενήντα χρόνια οι ψυχολόγοι θεωρούσαν ότι η έρευνα, καθώς δεσμεύει τεράστιες ποσότητες χρημάτων και ενέργειας, θα πρέπει να προσανατολίζεται γύρω από τα πραγματικά προβλήματα που ταλανίζουν τους ανθρώπους, όπως είναι οι ψυχολογικές διαταραχές, η παθολογική συμπεριφορά, η εγκληματικότητα, ο εθισμός, η κατάθλιψη και η σχιζοφρένεια.

Πριν από τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο, η ψυχολογία ως επιστήμη είχε τρεις κύριους στόχους, τη θεραπεία της ψυχικής νόσου, την παροχή βοήθειας στο άτομο, προκειμένου να γίνει παραγωγικό, αποτελεσματικό και ευτυχισμένο στην καθημερινότητά του, σε όλους τους τομείς και την αναγνώριση και ανάπτυξη

ταλέντων. Η ύπαρξη αυτών των στόχων αποτυπώνεται στις έρευνες του Terman για τα χαρισματικά άτομα (1939), ή την οικογενειακή ευτυχία (1938), του Watson σχετικά με την αποτελεσματική επιτέλεση του γονεϊκού ρόλου (1928), του Jung σχετικά με την εύρεση του νοήματος στη ζωή (1933) (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Μετά τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο, η ψυχολογία άλλαξε προσανατολισμό και στράφηκε, σχεδόν αποκλειστικά, στη μελέτη και τη θεραπεία της παθολογίας, σε μια προφανή προσπάθεια της επιστήμης να ανταποκριθεί στις επείγουσες ανάγκες της εποχής για αποκατάσταση της λειτουργικότητας των ατόμων και των κοινωνιών που επανέρχονταν από το τραύμα. Σε αυτή τη στροφή θεωρείται ότι συνέβαλαν καθοριστικά δύο οικονομικά γεγονότα που έλαβαν χώρα εκείνη την εποχή στις Η.Π.Α, όπως ήταν η σύσταση της Ένωσης Βετεράνων Πολέμου (1949) και η ίδρυση του Εθνικού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, δομές στις οποίες εργάστηκε ένας πολύ μεγάλος αριθμός ψυχολόγων για την παραγωγή γνώσης που απέβλεπε αποκλειστικά στην μελέτη των ψυχικών παθήσεων και την ανάπτυξη ψυχοθεραπευτικών τεχνικών για την αντιμετώπισή τους.

Οι παραπάνω δύο συνθήκες, είχαν δύο αποτελέσματα, από τη μία, χάρη στη συστηματική πρακτική και έρευνα η θεραπεία της ψυχικής νόσου γνώρισε θεαματική πρόοδο, χαρτογραφήθηκαν τουλάχιστον 14 ψυχικές παθήσεις, οι οποίες σήμερα θεωρούνται ιάσιμες ή εν μέρει αντιμετωπίσιμες (Seligman, 1994), ενώ από την άλλη η επιλογή αυτή είχε ως συνέπεια, να αναγνωρίζονται οι ψυχολόγοι ως « παθολόγοι» και να τοποθετούνται στην «ομπρέλα» των ιατρικών επαγγελμάτων. Η ψυχολογία ταυτίστηκε στην συνείδηση του κόσμου ως η επιστήμη της ασθένειας. Στο άκουσμα της λέξης «ψυχολόγος», οι περισσότεροι φαντάζονται έναν επιστήμονα που μπορεί να διαπιστώσει τα αρνητικά τους χαρακτηριστικά, τα προβλήματα και τις διαταραχές, και να προτείνει λύσεις (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Αυτή η λανθασμένα μονοσήμαντη απόδοση ταυτότητας, φαίνεται να αγνοεί όχι μόνο την ευρύτητα του πεδίου δράσης της επιστήμης της Ψυχολογίας, αλλά πολύ περισσότερο να παραβλέπει το υγιές κομμάτι του ατόμου, αυτό που μέσω των φυσιολογικών διεργασιών άμυνας μπορεί να αντιστέκεται στην παθολογία, να αντέχει τη δυσκολία και να προσαρμόζεται στην αντιξοότητα.

Τις τελευταίες δεκαετίες η επιστήμη της Ψυχολογίας βιώνει όσο ποτέ άλλοτε την υπαρξιακή της ανασφάλεια, ενώ η προβληματική που φαίνεται να αναπτύσσεται γύρω από τη φιλοσοφική της βάση, έχει εν μέρει να κάνει και με το αν μπορεί να



υπάρξει στο μέλλον και να σταθεί μια Ψυχολογία χωρίς την παρουσία της ψυχοπαθολογίας (Fredrickson, 2000).

Η μη ταύτιση της απουσίας δυστυχίας με την ευτυχία και το ενδιαφέρον για την επίδραση των θετικών ψυχολογικών διαστάσεων στις ζωές των ανθρώπων αποτέλεσαν το θεμέλιο για την δημιουργία του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας.

Συνοψίζοντας η Θετική Ψυχολογία είναι ένας νέος κλάδος της ψυχολογίας που μέσα από την μελέτη εννοιών όπως τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής, η ψυχολογική ανθεκτικότητα, στοχεύει στην ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής, στην ικανοποίηση από τη ζωή, στην ευημερία και στην ευτυχία του ανθρώπου.

### **Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας**

Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας από τα τέλη του 1980 μέχρι και σήμερα, είναι ο ταχύτερα αναπτυσσόμενος κλάδος στο γνωστικό πεδίο της Ψυχολογίας. Ο όρος Θετική Ψυχολογία χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1998 από τον καθηγητή ψυχολογίας και τότε πρόεδρο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης (APA) Martin Seligman, ο οποίος και έθεσε τις επιστημονικές βάσεις του νέου αυτού κλάδου της Ψυχολογίας, φιλοδοξώντας να επαναπροσανατολίσει την επιστημονική κοινότητα προς το χαμένο στόχο της ψυχολογίας, δηλαδή την ανάπτυξη των δυνατοτήτων και την αξιοποίηση της ευφυΐας και των ταλέντων του ανθρώπου. Η νέα αυτή εστίαση των ψυχολόγων να ερευνήσουν τις μεταβλητές που συνεισφέρουν στην ευτυχία και στην ψυχολογική ευημερία, ονομάστηκε από τον Seligman «Θετική Ψυχολογία». Γενικά η Θετική Ψυχολογία χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία, τη θεωρία και την έρευνα για να προσεγγίσει και να κατανοήσει τις προσαρμοστικές, δημιουργικές και συναισθηματικές πλευρές της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Η Θετική Ψυχολογία μελετάει τους τομείς στους οποίους οι άνθρωποι είναι ικανοί και αποτελεσματικοί και καταγράφει πως τα καταφέρνουν ενώ, σύμφωνα με ένα κοινά αποδεκτό ορισμό, αντιπροσωπεύει την προσπάθεια επιστημονικής μελέτης των παραγόντων που ωθούν τα άτομα και τις κοινωνίες να προοδεύσουν και να ακμάσουν ( Sheldon & King, 2001).

Στα τέλη του προηγούμενου αιώνα, ομάδες ερευνητών σε Ευρώπη και Αμερική, όπως ο Seligman, η Fredrickson ο Csikszentmihalyi, η Lubomirsky, η Folkman, διατύπωσαν τους προβληματισμούς τους, σχετικά με το αν η απουσία της

ψυχικής νόσου ταυτίζεται με τη ψυχική υγεία. Η μη ταύτιση της απουσίας δυστυχίας με την ευτυχία και η ανάγκη, τελικά, αναγνώρισης της επίδρασης συγκεκριμένων θετικών ψυχολογικών διαστάσεων στις ζωές των ανθρώπων αποτέλεσαν θεμέλιο λίθο για τη γέννηση του νέου κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας η οποία ασχολείται με τις θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης όπως: 1) οι δυνατότητες 2) *το νόημα της ζωής* 3) η ποιότητα ζωής 4) η *ψυχολογική ανθεκτικότητα* 5) η ευημερία 6) η αισιοδοξία 7) *τα θετικά συναισθήματα* 8) η ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων 9) η ισορροπία προσωπικής - επαγγελματικής ζωής.

Η Θετική Ψυχολογία επικεντρώνεται στη βίωση υποκειμενικής εμπειρίας και στις προσωπικές ερμηνείες που δίνει το άτομο σε σχέση με τα βιώματα και τα συναισθήματα του (Γαλανάκης, Μερτίκα, Σεργιάννη, επιμ. Σταλίκας - Μυτσκίδου, 2011).

Οι ερευνητές της Θετικής Ψυχολογίας μελετούν το ρόλο των θετικών συναισθημάτων, σκέψεων και γνώσεων στα πλαίσια της εκπαίδευσης, της μάθησης, της εργασιακής εξουθένωσης και της ψυχικής υγείας.

Η Fredrickson (2005), μια από τις σημαντικότερες μορφές στον τομέα της θεωρίας και της έρευνας στη Θετική Ψυχολογία, εισήγαγε τη βασική για τον κλάδο έννοια της θετικότητας (positivity), αναφερόμενη στη σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση των ατόμων που βρίσκονται σε θετική διάθεση ή βιώνουν θετικά συναισθήματα όπως αγάπη, χαρά, ενδιαφέρον, ευγνωμοσύνη, έμπνευση, γαλήνη, ελπίδα, υπερηφάνεια και δέος (Fredrickson & Losada, 2005). Η θετικότητα αποτελεί την φυσικά αντίρροπη δύναμη απέναντι στην αρνητικότητα (negativity), η οποία αφορά τις αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα που καταβάλουν το άτομο, καθώς και την γενικότερη αρνητική προδιάθεση απέναντι σε καταστάσεις και γεγονότα της καθημερινότητας. Η αρνητικότητα θεωρείται ότι οδηγεί αναπόφευκτα το άτομο στο να αντιδρά με μεγαλύτερη ένταση και εγρήγορση απέναντι σε συνηθισμένες καταστάσεις, απορροφώντας έτσι όλη την ενέργειά του και εμπλέκοντάς το σε ένα φαύλο κύκλο αρνητικού συναισθήματος και ψυχοσωματικής εξουθένωσης, από τον οποίο είναι εξαιρετικά δύσκολο να απεμπλακεί (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Η θετικότητα από την άλλη πλευρά είναι κάτι περισσότερο από την απλή ευχαρίστηση που προσφέρουν οι αισθήσεις, καθώς θεωρείται ότι διευρύνει την προσοχή του ατόμου και η ικανοποίηση που προσφέρει είναι μακροπρόθεσμη.

Σύμφωνα με την Fredrickson, η θετικότητα έχει τις παρακάτω βασικές λειτουργίες:

1. Η θετικότητα βελτιώνει τον τρόπο και την ποιότητα ζωής.

Η Fredrickson (2001) στη θεωρία των θετικών συναισθημάτων υποστηρίζει ότι το συναίσθημα είναι μια πολυσύνθετη αντιδραστική τάση απέναντι σε κάποιο ερέθισμα που εκδηλώνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Είναι δηλαδή το συναίσθημα, μια μορφή αντίδρασης του οργανισμού στις εξελίξεις του περιβάλλοντος. Αν το ερέθισμα υπάρχει και προσληφθεί από το άτομο αλλά δεν ακολουθήσει καμιά αντίδραση σε κανένα επίπεδο, τότε μιλάμε για απουσία συναισθήματος. Άρα το συναίσθημα αποτελεί ψυχική αντίδραση σ' ένα ερέθισμα.

Το συναίσθημα επομένως, όπως η Fredrickson το ορίζει, δεν πρέπει να συνδέεται με τη συναισθηματική διάσταση της διάθεσης. Η διάθεση χρωματίζει το συναίσθημα, αλλά δεν προέρχεται από συγκεκριμένο ερέθισμα και αποτελεί, σε αντίθεση με το συναίσθημα μια πιο γενική αντίδραση. Επίσης η διάθεση έχει μεγάλη διάρκεια και μικρή ένταση σε αντίθεση με το συναίσθημα που έχει μεγάλη ένταση και μικρή διάρκεια.

Η Fredrickson μετά την παραπάνω διάκριση διάθεσης - συναισθήματος μελέτησε τα θετικά συναισθήματα σε συνεργασία με τον Levenson Σε έρευνα που πραγματοποίησε το 1998 διαπίστωσε τη διαφορά θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Δηλαδή, τα αρνητικά συναισθήματα «φυλακίζουν» τον άνθρωπο σε συγκεκριμένες συμπεριφορές ενώ αντίθετα τα θετικά τον «απελευθερώνουν» και του επιτρέπουν να δράσει και να συμπεριφερθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Τα θετικά συναισθήματα που συμβάλλουν στην ουσιαστική ανάπτυξη και διατήρηση της θετικότητας είναι η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η γαλήνη, το ενδιαφέρον, η ελπίδα, η υπερηφάνεια, η διασκέδαση, η έμπνευση, το δέος και η αγάπη (Fredrickson & Losada, 2005).

Το βίωμα των συναισθημάτων χωρίς την ανάλογη νοηματοδότηση δεν αρκεί για να αναπτυχθεί η θετικότητα. Το νόημα ζωής είναι ένα σύνολο πεποιθήσεων σχετικά με το δίκαιο και το άδικο, η ικανότητα του ατόμου να ονειρεύεται, η ελπίδα ότι μετά από δύσκολες καταστάσεις όλα θα είναι καλύτερα κ.λπ. (Masten & Wright, 2010. Southwick, Vythilingam & Charney, 2005). Οι θρησκευτικές και πνευματικές πεποιθήσεις και πρακτικές είναι ένας σημαντικός δρόμος που εξασφαλίζει νόημα ζωής στον άνθρωπο. Σύμφωνα με τον Kumpfer (2002) η πνευματική και θρησκευτική

πίστη συνδέονται με καλύτερη σωματική και συναισθηματική ευεξία, μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και καλύτερη προσαρμογή στη ζωή. Υποστηρίζει δε ότι το νόημα της ζωής σχετίζεται επίσης με τον αλτρουισμό ο οποίος χαρακτηρίζει τα ανθεκτικά άτομα και συνδέεται με επιτυχή προσαρμογή μετά από κρίσεις (Λακιώτη, επιμ. Σταλίκας - Μυτσκίδου, 2011).

2. Η θετικότητα αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε το περιβάλλον.

Η θετικότητα έχει αποδειχθεί ότι αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και προσλαμβάνουμε τον κόσμο, καθώς διευρύνει την προσοχή και την αντίληψη (Fredrickson & Branigan, 2005). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα άτομα που βιώνουν θετικά συναισθήματα να λαμβάνουν περισσότερα ερεθίσματα και πληροφορίες από το περιβάλλον, δομώντας έτσι μια ευρύτερη και πληρέστερη εικόνα της πραγματικότητας. Το γεγονός αυτό βοηθά το άτομο να βρίσκει αποτελεσματικότερες λύσεις σε καθημερινά προβλήματα, συνδυάζοντας ένα μεγάλο αριθμό πληροφοριών και χρησιμοποιώντας μια πληθώρα στρατηγικών για την αντιμετώπιση δυσμενών καταστάσεων. Επιπλέον τα άτομα που βιώνουν τη ζωή τους με θετικό τρόπο δείχνουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στους ανθρώπους γύρω τους και είναι πιο ανοιχτοί και έτοιμοι να συνάψουν ουσιαστικές και ωφέλιμες σχέσεις με τους άλλους (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

3. Η θετικότητα ενισχύει τους σωματικούς, γνωστικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς πόρους του ατόμου.

Η Fredrickson, υποστήριξε ότι τα θετικά συναισθήματα δε μας δημιουργούν προδιάθεση για συγκεκριμένη και αναπόφευκτη δράση αλλά αυτό που επιτυγχάνουν είναι να οδηγούν το άτομο σε μια διαδικασία ψυχικής, κοινωνικής και συναισθηματικής διεύρυνσης, έτσι ώστε αυτό να δοκιμάζει ανεξερεύνητες δυνατότητες, να διαμορφώνει νέες πρωτότυπες ιδέες.

Το σημαντικότερο, ωστόσο, πλεονέκτημα της διεύρυνσης από τη βίωση θετικών συναισθημάτων είναι ότι το άτομο, εξαιτίας τους, αποκτά ισχυρούς νοητικούς, ψυχικούς, κοινωνικούς και συναισθηματικούς πόρους που διαρκούν στο χρόνο. Η στιγμιαία βίωση ενός θετικού συναισθήματος επιτυγχάνει μεγαλύτερη εσωτερική ισορροπία του ατόμου που το οδηγεί σε πιο ώριμο τρόπο ζωής.

Η Fredrickson με τη θεωρία της ατέρμονης ανεπισσώμενης σπείρας υποστηρίζει ότι με τη στιγμιαία βίωση ενός θετικού συναισθήματος και τον εμπλουτισμό των πόρων του ατόμου, τροφοδοτούνται και άλλα θετικά συναισθήματα του, τα οποία με τη σειρά τους θα οδηγήσουν σε νέα διεύρυνση, σχηματίζοντας έτσι ένα είδος σπείρας η οποία ανελίσσεται συνεχώς. Έτσι το άτομο οχυρώνει τη ψυχική του υγεία απέναντι σε κάθε διαταραχή και ωριμάζει με ιδανικό τρόπο. Οι παραπάνω διαπιστώσεις θα φανούν εξαιρετικά μεγάλης σημασίας για την ψυχοθεραπεία στο μέλλον (Fredrickson & Joiner, 2002).

#### 4. Η θετικότητα μειώνει την αρνητικότητα.

Η θετικότητα δεν αποτελεί απλά μια στάση ζωής που βοηθά το άτομο να αισθάνεται και να ζει καλύτερα, αλλά λειτουργεί επί της ουσίας και ως αντίδοτο στις επιπτώσεις της αρνητικότητας, μέσω της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Συνοψίζοντας η Θετική Ψυχολογία αποτελεί έναν νέο, σε άνθιση και πολλά υποσχόμενο κλάδο που μέσα από την επισταμένη μελέτη εννοιών όπως είναι τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα, στοχεύει στην προστασία και την προαγωγή της ευημερίας, της ευζωίας και της ανάπτυξης των ανθρώπων, χωρίς ωστόσο σε καμία περίπτωση να διεκδικεί το αλάθητο.

## Η Κριτική της Θετικής Ψυχολογίας

Η Θετική Ψυχολογία, εμπεριέχει και κάποιες αρνητικές διαστάσεις, τις οποίες θα προσπαθήσουμε να περιγράψουμε μέσω της εποικοδομητικής, ως επί το πλείστον, κριτικής που έχει δεχθεί ο κλάδος, προκειμένου να σχηματιστεί μια ολοκληρωμένη και αντικειμενική εικόνα για τον νέο αυτό κλάδο της Ψυχολογίας.

Βάζοντας τη λέξη θετική σε μια ολόκληρη επιστήμη, δημιουργείται αυτόματα διάθεση για κριτική, η οποία τροφοδοτείται κυρίως από λογικά ερωτήματα και προβληματισμούς σχετικά με τη χρησιμότητα, τη σκοπιμότητα και την προέλευση της εν λόγω διάκρισης (Held, 2004). Επιπλέον ο αρχικός έντονος ενθουσιασμός της επιστημονικής κοινότητας αλλά και του κοινού, δημιούργησαν σε αρκετές περιπτώσεις υπερβολικές προσδοκίες και οδήγησαν σε άστοχες γενικεύσεις και πρόχειρους συμψηφισμούς (Held, 2004; Ehrenreich, 2010).

Ειδικότερα η ασκούμενη κριτική εντοπίζεται καταρχήν στην ίδια την επιστημολογική και οντολογική ταυτότητα του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας,

καθώς η προβαλλόμενη επιχειρηματολογία περιστρέφεται γύρω από το γεγονός ότι η Θετική Ψυχολογία ομολογουμένως δεν μελετά κάτι καινούργιο ή πρωτότυπο, αλλά αντίθετα δανείζεται και χρησιμοποιεί ήδη υπάρχουσες έννοιες. Τέτοιες έννοιες προέρχονται κυρίως από την ανθρωπιστική ψυχολογία (Maslow, 1954· Rogers, 1951), καθώς και από τον σκληρό πυρήνα της υπαρξιακής ψυχολογίας και τον κονστρουκτιβισμό (Held, 2004).

Ένα ακόμα σημαντικό σημείο κριτικής της Θετικής Ψυχολογίας αποτελεί και η λεγόμενη «τυραννία» του θετικού, με την έννοια της συνειδητής ή ασυνειδητής ενοχοποίησης των ατόμων που δεν κατορθώνουν να μετέχουν στην κοινωνία της ευτυχίας που οραματίζεται η Θετική Ψυχολογία και οι οποίοι αδυνατούν τελικά για οποιοδήποτε λόγο να αναπτύξουν θετική σκέψη, θετικό συναίσθημα και αισιοδοξία (Held, 2004).

Επιπλέον, παρότι υπάρχουν ενδείξεις που συνδέουν την ανθεκτικότητα με τη βίωση αντιξοότητας κατά την παιδική ηλικία (Maddi & Khoshaba, 2005), η ιδέα πως "ότι δεν με σκοτώνει με κάνει πιο δυνατό" (Nietzsche), δεν έχει καθολική εφαρμογή, ενώ πολλές φορές μπορεί να λειτουργεί ανασταλτικά στην αναζήτηση βοήθειας και την ανάληψη δράσης για την αντιμετώπιση δυσχερών καταστάσεων (Norem & Chang, 2002). Πολύ περισσότερο, παρόλο που η αισιοδοξία συνδέεται με την καλή υγεία και τη μακροζωία, η άκρατη αισιοδοξία ωστόσο ενέχει τον κίνδυνο της άρνησης της πραγματικότητας αλλά και της βίωσης επαναλαμβανόμενων ματαιώσεων.

Σημαντικό επίσης κριτική ασκείται για την ολική απόρριψη του αρνητικού συναισθήματος, καθώς φαίνεται ότι ο κλάδος ταυτίζει το θετικό συναίσθημα με το καλό και το αρνητικό με το κακό, θεωρώντας παθολογικά ακόμη και στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου όπως η απαισιοδοξία και διαιρώντας έτσι εκ των πραγμάτων την επιστήμη της Ψυχολογίας σε αρνητική και θετική (Μυτσκίδου & Σταλίκας, 2011).

Η παραπάνω κριτική παρότι θέτει πραγματικά σοβαρά και χρήσιμα ερωτήματα και ανησυχίες που θα πρέπει ασφαλώς να αποτελέσουν αντικείμενο μελέτης και προβληματισμού για τη Θετική Ψυχολογία, ωστόσο μεγάλο μέρος της φαίνεται να προέρχεται από τη σύγχυση της Θετικής Ψυχολογίας, η οποία χρησιμοποιεί με τρόπο επιφανειακό τις εξαιρετικά σύνθετες έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας και εξαντλείται αποκλειστικά σε συνθήματα που εξυπηρετούν συνήθως

το σύγχρονο μάρκετινγκ. Σύγχυση επίσης προκαλεί και η λανθασμένη εντύπωση της δαιμονοποίησης των αρνητικών συναισθημάτων από τη Θετική Ψυχολογία, με την έννοια της ασυνείδητης ταύτισης των αρνητικών συναισθημάτων με το κακό και των θετικών με το καλό.

Αντιθέτως, για τη Θετική Ψυχολογία τα αρνητικά και τα θετικά συναισθήματα δεν μπορούν να ειδωθούν και να μελετηθούν επιλεκτικά, διότι ακριβώς συνθέτουν μαζί μια ενιαία και αδιαίρετη πραγματικότητα και αποτελούν ταυτόχρονα τα βασικά συστατικά στοιχεία της ύπαρξης του ατόμου ως όλου (Robitchek, 2007). Δηλαδή τα αρνητικά συναισθήματα δεν είναι ούτε καλά ούτε κακά, αλλά είναι το ίδιο σύνθετα, πραγματικά και χρήσιμα με τα θετικά συναισθήματα, ενώ πολλές φορές αποτελούν την απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη των θετικών δυνατοτήτων του ατόμου, καθώς βασικές έννοιες που μελετά η Θετική Ψυχολογία, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα που δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το θετικό πρόσημο της Ψυχολογίας δεν υπονοεί ότι οι υπόλοιποι κλάδοι είναι αρνητικοί, αφού στην πραγματικότητα, όπως προκύπτει από την πλειοψηφία των ακαδημαϊκών ερευνών και συγγραμμάτων, η Ψυχολογική επιστήμη χαρακτηρίζεται από ουδετερότητα (Gable & Haidt, 2005). Αυτή η ουδετερότητα ωστόσο και μάλιστα η απουσία αρνητικών ή θετικών συναισθημάτων, θεωρείται ότι ευνοεί επί της ουσίας την αρνητικότητα, καθώς δεν φαίνεται να συνεισφέρει στην ψυχολογική ευημερία του ατόμου (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Επιπροσθέτως το άτομο που δεν είναι δυστυχημένο, σε καμία περίπτωση δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι είναι ταυτόχρονα και ευτυχημένο, καθώς η εκμηδένιση της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων δεν σηματοδοτεί κατ' ανάγκη τη βίωση θετικών συναισθημάτων ( Seligman,2002) . Εξάλλου, όπως διαπιστώνει και ο Argyle (1987), παρότι οι βασικές αιτίες της αρνητικής διάθεσης είναι η ανεργία, η κακή οικονομική κατάσταση και το στρες, δεν μπορούμε ποτέ να θεωρήσουμε ως βέβαιο ότι ένας άνθρωπος που εργάζεται, έχει καλή οικονομική κατάσταση και χαμηλό στρες, είναι ταυτόχρονα και ευτυχημένος, ενώ χαρακτηριστικό της πολυπλοκότητας αποτελεί το γεγονός ότι τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα σε πολλές περιπτώσεις μπορούν να συνυπάρχουν ως ανεξάρτητες μεταξύ τους μεταβλητές (Τσιρίκος, 2011). Εξ αυτών συνάγεται ασφαλώς πως η επίτευξη της αυτοπραγμάτωσης και της βίωσης του συναισθήματος της ευτυχίας, απαιτεί

σημαντική προσπάθεια και στοχευμένες παρεμβάσεις προς τη θετική πλευρά της ανθρώπινης φύσης.

Επομένως ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας δεν αντιλαμβάνεται την επιστήμη με όρους καλού και κακού, ούτε και θεωρείται ως μια επιστημονική ηθικολογία που προσπαθεί να επιβάλει στους ανθρώπους το πώς πρέπει να αισθάνονται και να ζουν (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011). Ταυτόχρονα δεν επιδιώκει να χαρακτηριστεί ως το αντίπαλο δέος μέσα στους κόλπους της Ψυχολογικής επιστήμης που μάχεται για το δικαίωμα του ατόμου στην ευτυχία και την ευζωία, αλλά αντίθετα εκφράζει την ανάγκη για μέτρο και ισορροπία, προσφέροντας το απαραίτητο αντιστάθμισμα στην επικυριαρχία της παθολογίας και την παντοδυναμία της αρρώστιας, όπως αυτές εκφράζονται σήμερα από το πανίσχυρο ιατρικό μοντέλο (Μυτσκίδου, 2011).

Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι η ασκούμενη κριτική στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας μπορεί να χαρακτηριστεί ως ωφέλιμη, καθώς έχει συνεισφέρει ουσιαστικά στον εντοπισμό των κενών και των ασαφειών που δημιούργησε η ταχύτατη ανάπτυξη και αποδοχή. Η Θετική Ψυχολογία φαίνεται πως γεννήθηκε και αναπτύχθηκε περισσότερο για να συμπληρώσει, να βελτιώσει και να εμπλουτίσει την υπάρχουσα ψυχολογική γνώση και όχι για να την αντικαταστήσει. Ειδικότερα δε σε μια εποχή όπου η παθολογία αποτελεί την απόλυτη εξήγηση, η ύπαρξη του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας διασφαλίζει την άλλη οπτική της πραγματικότητας που βιώνει στη ζωή του ο σημερινός άνθρωπος.

## **Η Θετική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση**

Τα τελευταία χρόνια σημαντικός αριθμός ερευνών έχουν εστιάσει το ενδιαφέρον τους στην ψυχοσωματική κόπωση των εκπαιδευτικών. Η Θετική Ψυχολογία φαίνεται ότι μπορεί να διευρύνει τους ορίζοντες της συμβατικής εκπαιδευτικής διαδικασίας, δίνοντας νέους ρόλους στους εκπαιδευτικούς και πλούσια πεδία δράσης. Μπορεί να τους στηρίξει στο έργο τους, διαφοροποιώντας στο έργο τους την οπτική τους απέναντι σε μια δύσκολη και απαιτητική εκπαιδευτική διαδικασία (Κουδιγκέλη, 2011). Επιπλέον μπορεί να τους βοηθήσει να είναι πιο ανθεκτικοί ως προς την επαγγελματική εξουθένωση, να διατηρούν μια θετική αυτοεικόνα, να είναι ικανοί, να αντιμετωπίζουν τα αρνητικά συναισθήματα,



γεγονότα, συνθήκες και καταστάσεις πιο αποτελεσματικά, να έχουν καλές σχέσεις με τα άλλα πρόσωπα του περιβάλλοντός τους και να έχουν υψηλή απόδοση στην εργασία τους. Όσον αφορά την επαφή τους με τους μαθητές τους, οι εκπαιδευτικοί, οι κατέχουν μια ιδιαίτερη θέση στη ζωή των παιδιών, είναι σημαντικό να τα βοηθήσουν να διαμορφώσουν σκέψεις και αντιλήψεις πιο συνειδητές και πιο λειτουργικές, εφόσον αυτές είναι που τελικά καθορίζουν τα συναισθήματά τους και μέσω της αποδοχής που εισπράττουν τα παιδιά θα εκδηλώσουν πιο θετικές και επιθυμητές συμπεριφορές (Κουδιγκέλη, 2011).

Επιπλέον η ύπαρξη και η λειτουργία μιας συμβουλευτικής, ψυχολογικής υπηρεσίας μέσα σε κάθε σχολείο θα μπορούσε να συμβάλει στην αντιμετώπιση όχι μόνο των προβλημάτων των μαθητών, αλλά και των εκπαιδευτικών. Έτσι ο εκπαιδευτικός θα είχε συμμάχους στο καθημερινό του έργο ειδικούς επαγγελματίες, που θα τον υποστήριζαν σε ψυχολογικό και πρακτικό επίπεδο. Ειδικότερα η εκπαίδευση μπορεί να αποτελέσει τον πλέον κατάλληλο χώρο πρόληψης και παρεμβάσεων για την ενδυνάμωση των παιδιών σε τομείς που άπτονται των περιοχών της Θετικής Ψυχολογίας. Ερευνητές όπως οι Spivack και Shure έχουν αναπτύξει και εφαρμόσει πρόγραμμα εκπαίδευσης παιδιών και εκπαιδευτικών, που αυξάνει την ανάπτυξη και τη θετική ενίσχυση δεξιοτήτων για τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη λύση προβλημάτων ( Shure, 1996). Τελευταία έχουν εφαρμοστεί προγράμματα που εστιάζουν σε δεξιότητες οι οποίες αναπτύσσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη, την αυτοεκτίμηση, τον αυτοέλεγχο, την διαχείριση έκφρασης των συναισθημάτων, τη θετική σκέψη, την ψυχική ανθεκτικότητα, την ενσυναίσθηση, την αυτοαποδοχή κ.λπ.( Mayer & Cobb, 2000. Salovey & Sluyter, 1997). Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι οι αρχές της Θετικής Ψυχολογίας μπορούν να εφαρμοστούν με ελκυστικούς τρόπους στα παιδιά και να και να τα βοηθήσουν να γίνουν περισσότερο λειτουργικά στην καθημερινότητά τους και τελικά πιο ευτυχισμένα ( Elias, Kress & Hunter, 2006).

# ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΝΟΗΜΑ ΖΩΗΣ, ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ.

## Επαγγελματική Εξουθένωση στους Εκπαιδευτικούς

Οι εκπαιδευτικοί είναι μια ομάδα πληθυσμού που ανήκει στα λεγόμενα «επαγγέλματα κινδύνου», όσον αφορά την επαγγελματική εξουθένωση. Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) αποτελεί μια ιδιαίτερη μορφή παρατεταμένου επαγγελματικού άγχους που, σύμφωνα με την προσέγγιση της Maslach που έχει επικρατήσει στη σύγχρονη έρευνα, αποτελείται από τρεις διαστάσεις: τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση, το μειωμένο αίσθημα προσωπικής επίτευξης.

Το παρατεταμένο επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών μπορεί να οριστεί ως μιας αρνητικής διάθεσης απόκριση ( πχ. θυμός ή κατάθλιψη) που πηγάζει από ορισμένες όψεις του έργου τους. Η αρνητική αυτή διάθεση μπορεί να επηρεάζεται από την αντίληψη ότι οι απαιτήσεις προς αυτούς αποτελούν απειλή για το αίσθημα της αυτοεκτίμησης ή τη γενικότερη ευημερία τους ή μπορεί να μετριάζεται από τους μηχανισμούς αντιμετώπισης που ενεργοποιούνται έναντι της διαφανόμενης απειλής (Kyriacou & Sutcliffe, 1978. Κάντας, 2001). Οι μακροχρόνιες συνέπειες του επαγγελματικού άγχους των εκπαιδευτικών έχουν τρεις μορφές: συναισθηματικές εκδηλώσεις, συμπεριφορικές εκδηλώσεις, ψυχοσωματικές εκδηλώσεις και ασθένειες ( Cooper & Payne, 1988).

Επίσης υπάρχουν εντυπωσιακά στοιχεία όπως είναι ο ανησυχητικός αριθμός των ανίκανων προς εργασία εκπαιδευτικών και η πρόωρη συνταξιοδότησή τους κυρίως λόγω ψυχικών προβλημάτων ( Schaarschmidt, 1999. Travers & Cooper, 1996). Στη Μεγάλη Βρετανία βρέθηκε, ένα ποσοστό της τάξης του 66% των εκπαιδευτικών, να έχει σκεφτεί κάποια στιγμή να εγκαταλείψει το επάγγελμα (Travers & Cooper, 1993), στην Ολλανδία, το 60% των εκπαιδευτικών που παραιτήθηκαν από τη δουλειά τους, υπέφεραν από επαγγελματική εξουθένωση (Faber, 1991), ενώ ο Chan (1998) αναφέρεται στα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων που γράφουν για αυτοκτονίες εκπαιδευτικών στο Χονγκ Κονγκ.

Σε έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για την υγεία του εκπαιδευτικού γίνεται λόγος για τον φόβο και το στρες που χαρακτηρίζει τους εκπαιδευτικούς σαν μια αρνητική κατάσταση, η οποία συνίσταται από ποικίλους ψυχολογικούς, φυσιολογικούς και συμπεριφοριστικούς παράγοντες, όπως προείπαμε. (Κυγιάκου, 2001). Ο Lazarus (1990) ορίζει το στρες σαν μια δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση η οποία προκύπτει όταν οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος υπερβαίνουν τις ικανότητες του ατόμου ή τουλάχιστον εκλαμβάνονται σαν υπολειπόμενες αυτών. Το στρες είναι δηλαδή ένα φαινόμενο ψυχολογικής πίεσης ως αποτέλεσμα επίδρασης δύσκολων συνθηκών. Όλοι οι άνθρωποι το βιώνουν ανεξάρτητα από δημογραφικές μεταβλητές. Σχετίζεται με πληθώρα αρνητικών συναισθημάτων και μπορεί να προσδιοριστεί σαν ένα μεγάλο και σύνθετο αρνητικό συναίσθημα (Lazarus, 2000). Αποτελεί απειλή για την ψυχολογική υγεία και την ποιότητα ζωής του κάθε ανθρώπου. Επηρεάζεται από περιβαλλοντικές και ατομικές μεταβλητές όπως το είδος του επαγγέλματος, την οικογενειακή κατάσταση, την ηλικία κ.α. Ως αποτέλεσμα το 90% των εργαζομένων στην ΕΕ υποφέρουν από εργασιακό στρες ενώ το κόστος από την βίωση του εργασιακού στρες ανέρχεται σε 75-100 δις € (Pange & Spegman, 2008). Όσο καλύτερα αμειβόμενη είναι μια εργασία τόσο μεγαλύτερο στρες βιώνει ο εργαζόμενος. Τέλος σύμφωνα με Μελέτη του Φιλανδικού Ινστιτούτου Υγείας (2008) μετά από μαζικές απολύσεις διπλασιάζεται ο κίνδυνος θανάτου από καρδιακές παθήσεις για τους συναδέλφους που μένουν στην εργασία.

Ως πηγές στρες στην εργασία έχουν αναγνωριστεί: η αναλωσιμότητα, η απόδοση, το περιβάλλον και τα χαρακτηριστικά της εργασίας και οι εγγενείς παράγοντες, όπως τα ενδιαφέροντα και τα κίνητρα. (Σταλίκας & Γαλανάκης, 2011). Οι Παπαστυλιανού και Πολυχρονόπουλος (2007) αναφέρονται σε πηγές στρες για τους εκπαιδευτικούς, που έχουν προσδιοριστεί σε μελέτες όπως: η υπερφόρτωση ρόλου, οι εργασιακές συνθήκες, η επαγγελματική ανάπτυξη, η έλλειψη πόρων, οι φτωχές επαγγελματικές σχέσεις με συναδέλφους, οι χαμηλές αποδοχές, η ασάφεια και η σύγκρουση ρόλων, η απρεπής συμπεριφορά των μαθητών, οι σχέσεις με τους γονείς, οι προσδοκίες των εκπαιδευτικών, οι πιέσεις που ασκούνται από τις εκπαιδευτικές ηγεσίες, η έλλειψη επικοινωνίας, η κοινωνική αμφισβήτηση κ.α. (Δημητρόπουλος, 1998. Griffith et al, 1999. Κάντας, 1996, 2001. Κουστέλιος, 2001. Κυριακού, 1987, 2001). Michelson & Harvey, 2000. Πολυχρόνη & Αντωνίου, 2006.

Pithers & Solden, 1998. Punch & Tuettemann, 1991. Troman, 2000. Τσιπλητάρης, 2002).

Το ενδιαφέρον για την έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης εκδηλώθηκε ιδιαίτερα τη δεκαετία του 1970 και στην αρχική αυτή φάση σκοπός των ερευνητών ήταν να ορίσουν και να περιγράψουν το φαινόμενο. Ο όρος « εξουθένωση » εισήχθη από τον ψυχίατρο Herbert Freudenberger (1974), ο οποίος τον χρησιμοποίησε για να περιγράψει ένα σύνδρομο που θεώρησε αρκετά σύνηθες κατά την εργασιακή εμπειρία του ίδιου και των συναδέλφων του. Παρατήρησε δηλαδή ότι κατά την επαφή τους με τους πελάτες, πολλοί βίωναν μειωμένη ενεργητικότητα, υποκίνηση και δέσμευση, τα οποία ονόμασε « burnout », όρος που χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα.

Στη συνέχεια η κοινωνική ψυχολόγος Christina Maslach (1976) ενδιαφέρθηκε για τον τρόπο με τον οποίο οι εργαζόμενοι σε επαγγέλματα παροχής υπηρεσιών αντιμετωπίζουν το “burnout”. Στο επίκεντρο των ερευνών τους ήταν οι προσπάθειες για μέτρηση της έννοιας και ανάπτυξη εργαλείων. Η κλίμακα που θεωρήθηκε πληρέστερη από ψυχομετρικής άποψης και συνεχίζει να χρησιμοποιείται ως σήμερα είναι το Maslach Burnout Inventory (MBI), που κατασκευάστηκε από τους Maslach και Jackson (1981).

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) αποτελεί μια ιδιόζουσα μορφή παρατεταμένου επαγγελματικού άγχους που, σύμφωνα με την προσέγγιση της Maslach που έχει επικρατήσει στη σύγχρονη έρευνα , αποτελείται από τρεις διαστάσεις:

1. Τη συναισθηματική εξάντληση
2. Την αποπροσωποποίηση
3. Το μειωμένο αίσθημα προσωπικής επίτευξης

Αναλυτικότερα η Maslach και οι συνεργάτες της κατέληξαν ότι:

Η συναισθηματική εξάντληση αποτελεί το κύριο συστατικό της επαγγελματικής εξουθένωσης και αντανakλά τη στρεσογόνα διάστασή της. Η εξάντληση δεν είναι απλώς κάτι που βιώνεται αλλά κατευθύνει και τις πράξεις του ατόμου κατά τρόπο που να αποστασιοποιείται συναισθηματικά από την εργασία του, για να αντιμετωπίσει με αυτό τον τρόπο το φόρτο εργασίας. Η κατάσταση στην οποία οδηγείται το άτομο έχει σαν αποτέλεσμα να μην μπορεί να προσφέρει πλέον συναισθηματικά στους αποδέκτες των υπηρεσιών του.

Η αποπροσωποποίηση αναφέρεται στις προσπάθειες του ανθρώπου να κρατήσει σε ψυχολογική απόσταση τον εαυτό του από τους αποδέκτες των υπηρεσιών του (ή και συναδέλφους) αγνοώντας συστηματικά τις ιδιότητες που τους κάνουν μοναδικούς. Το άτομο θεωρεί ότι μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα τις απαιτήσεις τους όταν τους εκλαμβάνει ως απρόσωπα αντικείμενα. Επιπλέον τα άτομα αυτά όταν αισθάνονται εξαντλημένα ή αποθαρρημένα, χρησιμοποιούν την αποστασιοποίηση αναπτύσσοντας αρνητική και συχνά κυνική συμπεριφορά προς τους άλλους πελάτες ή συναδέλφους.

Η χαμηλή προσωπική επίτευξη (αίσθημα μειωμένης προσωπικής επίτευξης) αναφέρεται στην τάση του ανθρώπου να αξιολογεί αρνητικά τον εαυτό του, κυρίως σε σχέση με την εργασία του με τους αποδέκτες των υπηρεσιών του, και γενικά να διακατέχεται από συναισθήματα δυστυχίας, χαμηλής αυτοεκτίμησης και αναποτελεσματικότητας όσον αφορά την εργασία του (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Maslach & Jackson, 1986).

Ενδιαφέροντα είναι η ερμηνεία της Pines για το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης η οποία αρχικά την περιγράφει ως «μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης που προέρχεται από τη μακροχρόνια εμπλοκή των ατόμων σε καταστάσεις συναισθηματικά απαιτητικές» (Pines & Aronson, 1988), ενώ στη συνέχεια υποστηρίζει ότι η επαγγελματική εξουθένωση συνδέεται με τη νοηματοδότηση ζωής των ατόμων. Τα άτομα τα οποία προσπαθούν να βρουν κάποιο θετικό νόημα στη ζωή τους μέσα από τη δουλειά τους και αποτύχουν σε αυτό, αισθάνονται επαγγελματική εξουθένωση. Η αφοσίωση, η επικέντρωση ζωής και η συναισθηματική επένδυση στην εργασία είναι παράγοντες δηλαδή, οι οποίοι μπορούν να κάνουν τα άτομα επιρρεπή στο φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης εάν νιώσουν ότι έχουν αποτύχει στον εργασιακό τομέα, σύμφωνα με τους στόχους που έχουν θέσει (Pines, 1993).

Αξίζει να αναφερθεί η αναφορά του Cherniss (1980, 1988) στην επαγγελματική εξουθένωση ως δυναμική διαδικασία δηλαδή: «τη διαδικασία κατά την οποία οι στάσεις και η συμπεριφορά του εργαζόμενου μεταβάλλονται προς αρνητική κατεύθυνση, συνεπεία των εντάσεων που προκύπτουν στην εργασία», με τρία στάδια: πρώτο το στρες, δεύτερο την ένταση και την υπερκόπωση και τρίτο την αμυντική αντιμετώπιση. Συμπερασματικά ένας άλλος ισχυρός παράγοντας είναι η έλλειψη αντιστοιχίας μεταξύ προσφοράς και ανταμοιβής.

Εκτός όμως από τους παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος με την επαγγελματική εξουθένωση έχουν συσχετιστεί και ορισμένα χαρακτηριστικά των ατόμων. Μερικές από τις διαστάσεις της προσωπικότητας που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση είναι η προσωπικότητα τύπου A (Nagy & Davis, 1985), ο νευρωτισμός (Vierick, 1997), το εξωτερικό κέντρο ελέγχου της συμπεριφοράς (Keane, Ducette & Adler, 1985), η έλλειψη προσωπικού ελέγχου (Papadatou, Anagnostopoulos & Monos, 1994), η χαμηλή αυτοεκτίμηση (Poulin & Walter, 1993), η χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα (Cherniss, 1993. Brower et al., 1999. Chan, 2006), η χαμηλή ανθεκτικότητα, η παθητική αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων / coping style (Chang et al., 2000. Chang, 2009).

Οι λίγες διαθέσιμες μελέτες στον Ελλαδικό χώρο για το παρατεταμένο επαγγελματικό άγχος, δηλαδή την επαγγελματική εξουθένωση των Ελλήνων εκπαιδευτικών επισημαίνουν ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα στρες που σχετίζονται με παράγοντες όπως οι συνθήκες που επικρατούν στο ευρύτερο εκπαιδευτικό περιβάλλον και οι προβληματικές σχέσεις με τους συναδέλφους και τους διευθυντές, το ύψος των οικονομικών απολαβών και οι ανεπαρκείς τρόποι διαχείρισης των αγχογόνων καταστάσεων (Antoniou, Polychroni & Walters, 2000. Κάντας, 2001. Κολιάδης et al, 2000, 2002. Παπαστυλιανού, 1997). Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα είναι η έρευνα της Παπαστυλιανού (1997) η οποία αναφέρει μια λίστα ψυχοσωματικών προβλημάτων που βιώνουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί όπως σοβαρή σωματική εξάντληση και κούραση, αϋπνίες και πονοκέφαλοι.

Οι πιο πρόσφατες έρευνες επικεντρώθηκαν κυρίως σε σχετικές με τα συναισθήματα στον εργασιακό χώρο ( «συναισθηματικό φορτίο», απαίτηση για συναισθηματική ενσυναίσθηση) μεταβλητές, και έχει καταδειχθεί ότι οι συγκεκριμένοι συναισθηματικοί παράγοντες έχουν μεγαλύτερη συσχέτιση με την εξουθένωση ακόμα και από τους στρεσογόνους παράγοντες που αφορούν στην εργασία (Zapf et al., 2001).

Όπως προαναφέρθηκε η συναισθηματική εξουθένωση θεωρείται ως ένα βασικό συστατικό της επαγγελματικής εξουθένωσης. Το «συναισθηματικό φορτίο» (emotional labor) φαίνεται να είναι ιδιαίτερα επιβλαβές ψυχολογικά, αλλά και σωματικά για το άτομο, όταν δε δίνεται μια υγιής διέξοδος έκφρασής του. Αυτή η συναισθηματική καταστολή μπορεί να οδηγήσει το άτομο στο σύνδρομο της

επαγγελματικής εξουθένωσης (Grandey, 2000). Επίσης το ότι μπορεί να εμποδίζεται η έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων ενδέχεται να οδηγήσει σε σοβαρές παθήσεις, όπως υπέρταση και καρκίνος (Grandey, 2000) ή λιγότερο σοβαρά, όπως υπνηλία και κούραση (Schaubroeck & Jones, 2000). Όπως υποστηρίζει η Grandey (2000) η απαίτηση από τους εργαζόμενους να επιδεικνύουν στην εργασία του μόνο θετικά συναισθήματα παρόλο που μπορεί να βιώνουν σύγχυση, αγανάκτηση ή θυμό, βλάπτει σοβαρά την υγεία τους σωματική και ψυχική. αν δεν τους δοθεί μια υγιής διέξοδος έκφρασή τους, αυτή η συναισθηματική καταστολή τους οδηγεί στη συναισθηματική εξάντληση και γενικότερα την επαγγελματική εξουθένωση.

Από την άλλη πλευρά οι εργαζόμενοι, αντί να εκφράζουν ένα συναίσθημα που δε νιώθουν ( surface acting, να υπάρχει δηλαδή συναισθηματική δυσαρμονία), μπορούν να εκφράζουν τη συναισθηματική έκφραση που απαιτείται από το πλαίσιο εργασίας τους π.χ. σχολείο, αλλάζοντας τη διάθεσή τους, εστιάζοντας στα θετικά γεγονότα της ημέρας και κάνοντας θετικές σκέψεις ( deep acting). Αυτή η προσέγγιση οδηγεί αυτά τα άτομα σε υψηλό αίσθημα προσωπικής επίτευξης (Brotheridge & Grandey, 2002).

### **Θετικά συναισθήματα και Ψυχική ανθεκτικότητα**

Η μελέτη της βίωσης θετικών συναισθημάτων οδήγησε την Barbara Fredrickson να εισάγει το 2005 την έννοια της θετικότητας (positivity) προκειμένου να περιγράψει τη σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου όταν αυτό βιώνει συναισθήματα ή βρίσκεται σε θετική διάθεση ( Fredrickson & Losada, 2005). Ο όρος θετικότητα αναφέρεται σε ένα ευρύ φάσμα θετικών συναισθημάτων, όπως είναι η αγάπη, η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η γαλήνη, το ενδιαφέρον, η έμπνευση, η ελπίδα, η υπερηφάνεια, το δέος, η διασκέδαση. Το καθένα από αυτά τα συναισθήματα έχει μια διαφορετική λειτουργία που συμβάλλει στη διεύρυνση του τρόπου με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον κόσμο γύρω του. Όμως επισημαίνεται ότι για το κάθε άτομο τα συναισθήματα αυτά έχουν διαφορετικές αποχρώσεις και κυρίως διαφορετική ένταση και βαρύτητα στη ζωή του.

Η Fredrickson στην broaden –and build theory υποστηρίζει πως, όταν οι άνθρωποι βιώνουν θετικά συναισθήματα, όπως η αγάπη (love), η χαρά (joy), η

ευχαρίστηση (contentment), το ενδιαφέρον (interest) κ.α., μπορούν να βελτιώνουν και να εμπλουτίζουν το ρεπερτόριο των σκέψεων και των πράξεων που χρησιμοποιούν όταν αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής.

Οι Fredrickson & Levenson (1998) διαπίστωσαν σε εργαστηριακή έρευνα, ότι τα θετικά συναισθήματα βοηθάνε τους ανθρώπους μέσω της «διεύρυνσης» στην οποία οδηγούν, να είναι πιο ανθεκτικοί απέναντι στο στρες, να αντιμετωπίζουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων, να διευρύνουν τον ορίζοντα της σκέψης και της ποικιλίας των δράσεων, όσον αφορά τη συμπεριφορά τους και να κινητοποιούν μηχανισμούς (Upward Spiral) που οδηγούν κλιμακωτά σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία (Fredrickson, 2001. Fredrickson & Joiner, 2002).

Επιγραμματικά καταλήγουμε στο ότι τα θετικά συναισθήματα δημιουργούν τα εξής αποτελέσματα :

- 1) Διεύρυνση του ορίζοντα της σκέψης και της ποικιλίας των δράσεων και της συμπεριφοράς των ανθρώπων (Fredrickson & Branigan 2000).
- 2) Αντιμετώπιση των συνεπειών και της ψυχολογικής διέγερσης των αρνητικών συναισθημάτων (“The Undoing Hypothesis”, Fredrickson & Levenson 1998).
- 3) Οικοδόμηση ισχυρού ψυχισμού, μεγάλων ψυχολογικών αντοχών και εξασφάλιση ισχυρής ψυχικής ανθεκτικότητας (“Psychological Resilience”, Tugade & Fredrickson 2004).
- 4) Κινητοποίηση μηχανισμών που οδηγούν κλιμακωτά σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία (Fredrickson & Joiner 2002).

Σύμφωνα με τα παραπάνω η «διεύρυνση» όπως ορίστηκε από τη Fredrickson έχει κοινό περιεχόμενο με τη βίωση (Σταλίκας, Μπούτρη, 2004. Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Τα θετικά συναισθήματα διακρίνονται μεταξύ τους στη βάση διαφορετικών χαρακτηριστικών και οδηγούν σε διαφορετικά αποτελέσματα. Δεν είναι όλα ίδια μεταξύ τους ούτε προκαλούνται από τις ίδιες αιτίες. Αναλυτικότερα:

### *1. Η χαρά*

Αναδύεται σε: περιβάλλοντα που γίνονται αντιληπτά ως ασφαλή και οικεία, που δεν είναι απαιτητικά, ή προκύπτει από γεγονότα που θεωρούνται ως προσωπικά επιτεύγματα ή ως πρόοδος προς την επίτευξη.



το ρεπερτόριο σκέψης-δράσης αφορά: την ετοιμότητα για αλληλεπίδραση και παιχνίδι κάθε είδους, την διάθεση για απόλαυση. Η τάση για παιχνίδι συμπεριλαμβάνει το σωματικό, το κοινωνικό, το πνευματικό και το καλλιτεχνικό παιχνίδι. Το παιχνίδι είναι μια δημιουργική δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει την εξερεύνηση, την ανακάλυψη, και την εφεύρεση κάποιου στόχου.

- Ανάπτυξη σωματικών, πνευματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

## 2. Το ενδιαφέρον:

Αναδύεται σε: περιβάλλοντα που γίνονται αντιληπτά ως ασφαλή, σημαντικά και απαιτητικά, προσφέρουν κάτι το καινούργιο, μια αλλαγή, και μια αίσθηση δυνατότητας ή μυστηρίου.

Το ρεπερτόριο σκέψης – δράσης αφορά: την άμεση και ενεργή διερεύνηση, που στοχεύει στην αύξηση της γνώσης και της εμπειρίας γύρω από το αντικείμενο ενδιαφέροντος. Περιλαμβάνει μια σωματική αίσθηση ζωντάνιας και ενεργητικότητας –η οποία δεν συνοδεύεται απαραίτητα από σωματική δραστηριότητα.

- Αφορά στην επιθυμία του ατόμου να ερευνήσει, να εμπλακεί να εκτείνει τον εαυτό για να συμπεριλάβει νέες πληροφορίες και εμπειρίες σε σχέση με το άτομο ή το αντικείμενο ενδιαφέροντος

## 3. Η ικανοποίηση:

Αναδύεται σε: καταστάσεις που γίνονται αντιληπτές ως ασφαλείς και οικείες, και που απαιτούν μικρό βαθμό προσπάθειας.

Το ρεπερτόριο σκέψης – δράσης αφορά: την κατανόηση, εμπέδωση και ενσωμάτωση νέων εμπειριών, γεγονότων και πληροφοριών, και την διαμόρφωση μιας νέας θεώρησης για τον εαυτό και τον κόσμο.

- Η συγκρότηση του εαυτού, η δημιουργία ενός αυξανόμενα πολύπλοκου εαυτού μέσα από την δεκτικότητα και ενσωμάτωση νέων στοιχείων

## 4. Η αγάπη:

Δεν αποτελεί από μόνη της συναίσθημα αλλά αποτελείται από μια ποικιλία συναισθημάτων, εκ των οποίων τα σημαντικότερα είναι το ενδιαφέρον, η χαρά και η ικανοποίηση.

Το ρεπερτόριο σκέψεων-δράσης: είναι επίσης ένα μείγμα των ρεπερτορίων αυτών των συναισθημάτων, αποτελούμενο από την τάση για εξερεύνηση, για παιχνίδι και για απορρόφηση νέων πληροφοριών και εμπειριών.

- Τα άτομα χτίζουν μακροχρόνιους δεσμούς και δημιουργούν ένα δίκτυο υποστήριξης. Δηλαδή, μέσω της αγάπης τα άτομα αποκτούν κοινωνικούς πόρους, τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιήσουν αργότερα, εάν χρειαστεί.

#### 5. *Η ελπίδα / η αισιοδοξία:*

Σε αντίθεση με τα υπόλοιπα θετικά συναισθήματα που προκύπτουν σε συνθήκες που γίνονται αντιληπτές ως ασφαλείς, η ελπίδα βιώνεται σε πλαίσια απειλητικά, γεμάτα προκλήσεις και αβεβαιότητα.

Αφορά στην πίστη ότι τα προβλήματα δεν είναι μόνιμα και ότι το μέλλον είναι γεμάτο δυνατότητες, παρά τις δυσκολίες στο παρόν.

- Συγκρατεί το άτομο ώστε να μην καταληφθεί από απόγνωση. Κινητοποιεί το άτομο να αναζητήσει τις ικανότητές και την δημιουργικότητά του, προκειμένου να οργανώσει και να εκτελέσει τρόπους διαχείρισης της πρόκλησης που αντιμετωπίζει.

#### 6. *Η διασκέδαση / το κέφι:*

Η διασκέδαση περιλαμβάνει τη χιουμοριστική και παιχνιδιάρικη διάθεση και βιώνεται συνήθως σε περιβάλλοντα ασφαλή και κοινωνικά, όπου προκύπτει κάτι απροσδόκητο και ανάλαφρο.

Το άτομο μπορεί να αφεθεί, να γελάσει, να κάνει αστεία ή να παίξει. Πρόκειται για την εγκάρδια αίσθηση διασκέδασης που προκύπτει μέσα σε κοινωνικά πλαίσια, και προκαλεί στα άτομα την ακαταμάχητη επιθυμία να γελάσουν και να μοιραστούν την ευθυμία τους.

- Με αυτόν τον τρόπο μεταφέρουν τα άτομα μεταξύ τους το μήνυμα ότι νιώθουν ασφαλείς και επιθυμούν να χτίσουν δεσμούς με τους υπόλοιπους.

#### 7. *Η υπερηφάνεια:*

Σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και βιώνεται σε συνθήκες όπου το άτομο έχει την αντίληψη ενός προσωπικού επιτεύγματος. Δεν αφορά στην αίσθηση της αυταρέσκειας, αλλά προκύπτει από ένα επίτευγμα που έχει κοινωνική αξία και για το οποίο το άτομο γνωρίζει ότι θα εκτιμηθεί από τον κοινωνικό περίγυρο.

Συχνά συνοδεύεται από μια αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή.

- Η υπερηφάνεια δημιουργεί την επιθυμία για μοίρασμα με τους άλλους, αυξάνει την εμπιστοσύνη του ατόμου στην ικανότητά του να κάνει σπουδαία πράγματα, ενώ παράλληλα το κινητοποιεί προς νέα επιτεύγματα.

#### 8. *Η ευγνωμοσύνη:*

Βιώνεται σε ποικίλα περιβάλλοντα, όπου το άτομο αναγνωρίζει ότι έχει γίνει δέκτης κάποιου καλού. Η ευγνωμοσύνη μπορεί να αφορά σε οτιδήποτε περιβάλλει το άτομο ή προσφέρεται σε αυτό και για το οποίο νιώθει μεγάλη εκτίμηση, είτε αυτό προέρχεται από κάποιο άλλο άτομο, από το σύμπαν ή από το θεό.

Δημιουργεί μια αίσθηση «ανοίγματος» και ζεστασιάς στο άτομο και του προκαλεί την επιθυμία να ανταποδώσει την προσφορά αβίαστα και δημιουργικά.

- Η ευγνωμοσύνη, μαζί με τον θαυμασμό και την έμπνευση θεωρούνται τα τρία συναισθήματα που σχετίζονται με την υπέρβαση του εαυτού.

#### 9. *Η έμπνευση:*

Προκύπτει από το βίωμα μιας πολύ συγκινητικής εμπειρίας, όπως μπροστά σε ιδιαίτερες στιγμές καλοσύνης, ευφυΐας, ή δύναμης που ξεπερνούν το σύννητες.

Απορροφά το άτομο και του ζεσταίνει την καρδιά, ενώ δημιουργεί την επιθυμία στο άτομο να ξεπεράσει τον εαυτό του, να προσφέρει και να αριστεύσει.

- Αφορά μορφή θετικότητας που απομακρύνει το άτομο από την αυτό-απορρόφησή του.

#### 10. *Ο θαυμασμός / το δέος :*

Το συναίσθημα του θαυμασμού δημιουργείται όταν το άτομο νιώθει κατάπληξη και ευλάβεια αντικρίζοντας κάτι εξαιρετικά θαυμαστό. (π.χ.,

φυσικό φαινόμενο, έργο τέχνης ή εντυπωσιακές κατασκευές, ανθρώπινα επιτεύγματα).

Συνειδητοποιεί πόσο μικρό και συνηθισμένο είναι στην πραγματικότητα σε σχέση με την απεραντοσύνη και το μεγαλείο του σύμπαντος. Υποχρεώνει το άτομο να σταματήσει, να αναλογιστεί και να προσπαθήσει να κατανοήσει και να απορροφήσει το μέγεθος αυτού που έχει συμβεί.

- Το άτομο βιώνει τον εαυτό του ως μέρος κάποιου ευρύτερου συνόλου, καθώς επίσης κινητοποιείται να συνδεθεί με κάποιον χαρισματικό ηγέτη. ( Σταλίκας, 2012).

Βασικός άξονας έρευνας της θετικής ψυχολογίας είναι η εξέταση του τρόπου εσωτερίκευσης και των διαδικασιών νοηματοδότησης των θετικών συναισθημάτων. Μια σειρά από θετικές μεταβλητές, όπως είναι η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η ηδονή, η εύρεση νοήματος, η έκφραση θετικών συναισθημάτων και η αισιοδοξία, αποδείχθηκαν ερευνητικά ως υπεύθυνες για το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή και τη δόμηση ισχυρών και ουσιαστικών δεσμών (Danner, Snowdon & Friesen, 2001). Επίσης φάνηκε ότι συμβάλλουν σε αύξηση της παραγωγικότητας, σε μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση, σε ώθηση παροχής βοήθειας προς τρίτους και σε βελτίωση των πιθανοτήτων επίτευξης των στόχων ζωής του ατόμου. Για να αναπτυχθεί όμως η θετικότητα δεν αρκεί το βίωμα των συναισθημάτων χωρίς την ανάλογη νοηματοδότηση. Πολλές φορές το άτομο χρειάζεται συστηματική προσπάθεια για να βρει το θετικό στη ζωή του. Χρειάζεται να βιώνει το θετικό αποφεύγοντας την υπερανάλυση (Wilson et al., 2005) και να είναι «ανοιχτό» στο να δει και να βιώσει θετικά συναισθήματα και καταστάσεις όταν αυτές εμφανίζονται στη ζωή του ( Fredrickson, 2009).

Οι Fredrickson & Levenson (1998) διαπίστωσαν σε εργαστηριακή έρευνα, ότι τα θετικά συναισθήματα βοηθάνε τους ανθρώπους μέσω της «διεύρυνσης» στην οποία οδηγούν, να είναι πιο ανθεκτικοί απέναντι στο στρες. Επιπλέον τα θετικά συναισθήματα έχουν σαν αποτέλεσμα την οικοδόμηση ισχυρού ψυχισμού, μεγάλων ψυχολογικών αντοχών και εξασφάλιση ισχυρής ψυχικής ανθεκτικότητας (“Psychological Resilience”, Tugade & Fredrickson 2004).

Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι μόνο ένα ψυχολογικό φαινόμενο, καθώς έρευνες δείχνουν ότι αντανακλάται ισχυρά και στην σωματική υγεία, με την έννοια ότι βοηθά τις σωματικές λειτουργίες (όπως η καρδιαγγειακή) να ανακάμψουν γρήγορα στα

φυσιολογικά επίπεδα, μετά από μια αρνητική εμπειρία (Tugade & Fredrickson, 2004). Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα σε σύγκριση με τα άτομα χαμηλής ψυχικής ανθεκτικότητας φαίνεται να αναγνωρίζουν μεν την ύπαρξη των αρνητικών επιδράσεων των στρεσογόνων εμπειριών (όπως το άγχος, ο θυμός, η επιθετικότητα και η απογοήτευση), τις αξιολογούν δε ως λιγότερο απειλητικές και τις αντιμετωπίζουν ως προκλήσεις, ενώ είναι περισσότερο ικανά στο να ανευρίσκουν θετικό νόημα μέσα στις αρνητικές εμπειρίες (Tugade & Fredrickson, 2004).

*Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στη θετική προσαρμογή του ατόμου παρά την ύπαρξη δυσχερών καταστάσεων στην αποτελεσματικότητά τους και στην ανάκαμψη από αυτές (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).*

Η ανθεκτικότητα ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας έχει οδηγήσει σε έρευνες οι οποίες βοήθησαν σημαντικά στην επισήμανση του ρόλου της προσωπικότητας στις αντιδράσεις του στρες. Οι Mancini και Bonanno (2010) επισημαίνουν ωστόσο ότι το άτομο το οποίο δεν είναι τόσο «ανθεκτικό» χρεώνεται την ευθύνη, και αυτό, βεβαίως, δημιουργεί επίσης έντονο στρες στο ίδιο.

Συχνά, η ανθεκτικότητα είναι μια διαδικασία που εμφανίζεται μετά από πολλά χρόνια αφότου έχει συμβεί το τραυματικό γεγονός (Masten & Reed, 2002).

Σύμφωνα με τους Masten και Obradovic (2008) η ανθεκτικότητα παίρνει διάφορες μορφές και έχει διαφορετικές διαστάσεις, δηλαδή:

α) η ανθεκτικότητα με την έννοια της αντίστασης. Δηλαδή το άτομο διατηρεί τη φυσιολογική του λειτουργία κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την έκθεση του στο όποιο τραυματικό γεγονός.

β) η ανθεκτικότητα με την έννοια της ανάρρωσης. Το άτομο, σε αυτήν την συνθήκη, λυγίζει από την αντιξοότητα αλλά ξαναγυρίζει στην προηγούμενη ισορροπία του.

γ) η ανθεκτικότητα ως ομαλοποίηση. Αυτή εμφανίζεται κυρίως σε παιδιά που γεννιούνται σε αντιξοότητα περιβάλλοντος ή μεγαλώνουν σε ορφανοτροφεία και στη συνέχεια, αν μετακινηθούν σε υγιή περιβάλλοντα, η ανάπτυξή τους είναι ταχεία και φτάνει σε φυσιολογικά επίπεδα.

δ) η ανθεκτικότητα με την έννοια της ανασυγκρότησης ή της μεταμόρφωσης, και αφορά την μετατραυματική ανάπτυξη του ατόμου με την αναδόμηση των αντιλήψεων, των πεποιθήσεων και των συμπεριφορών του.

Η έννοια της ανθεκτικότητας σχετίζεται με ένα σύνολο χαρακτηριστικών και παραγόντων, οι οποίες στο χώρο της ανάπτυξης ψυχοπαθολογίας ομαδοποιήθηκαν σε τρεις κατηγορίες: α) τα χαρακτηριστικά του ίδιου του ατόμου β) τα χαρακτηριστικά της οικογένειας και γ) τα χαρακτηριστικά του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος.

Μεταξύ των παραγόντων αυτών υπάρχει δυναμική αλληλεπίδραση η οποία, τελικά, καθορίζει το επίπεδο της ανθεκτικότητας του ατόμου στην όποια αντίξοχη συνθήκη. Σημαντικό ρόλο για το επίπεδο της ανθεκτικότητας παίζει ο βαθμός και το επίπεδο του κινδύνου στον οποίο εκτίθεται το άτομο και η γνωστική κατάσταση του ατόμου τη χρονική στιγμή που συμβαίνει το δυσάρεστο συμβάν. Π.χ. τα βρέφη μπορεί να μη βιώνουν επιπτώσεις πολέμου επειδή η γνωστική τους κατάσταση είναι χαμηλή τη δεδομένη χρονική περίοδο. Η δυναμική φύση της ανθεκτικότητας εμφανίζεται και μέσα από το γεγονός ότι το άτομο μπορεί να εμφανίζει μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε κάποιες δυσχερείς καταστάσεις ή κάποιους τομείς της ζωής του (όπως π.χ. απόλυση, διαπροσωπικές σχέσεις, ακαδημαϊκές επιδόσεις) και όχι σε άλλους (όπως π.χ. θάνατος, μακροχρόνια ανεργία,) (Σταλίκας, Κουδιγκέλη και Δημητριάδου, 2008). Τα παραπάνω ενισχύουν σαφώς την άποψη ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι ένα εγγενές χαρακτηριστικό της προσωπικότητας αλλά ένα σύνολο ικανοτήτων και συμπεριφορών που μπορούν να μαθευτούν και να αναπτυχθούν, ανεξάρτητα από το ατομικό σημείο εκκίνησης (Maddi & Khosaba, 2005). Επίσης σημαντικό ρόλο παίζουν οι προηγούμενες εμπειρίες του ατόμου και η προηγούμενη έκθεση του σε στρεσογόνες καταστάσεις που άλλοτε μειώνουν ή αυξάνουν την ανθεκτικότητά του (Λακιώτη, επιμ. Σταλίκας - Μυτσκίδου, 2011).

## **Η Θεωρία της Δόμησης και της Διεύρυνσης των Θετικών Συναισθημάτων**

Μια πιθανή εξήγηση στο γιατί και πώς τα θετικά συναισθήματα μπορούν να έχουν προσαρμοστική αξία εν μέσω στρεσογόνων καταστάσεων, δίνει η θεωρία της δόμησης και της διεύρυνσης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson 1998· 2001), η οποία συνδέει αιτιωδώς τα θετικά συναισθήματα με την επίτευξη αλλά και την επαύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας καθώς και της ψυχολογικής ευημερίας.

Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, τα αρνητικά και τα θετικά συναισθήματα έχουν εξίσου σημαντική προσαρμοστική αξία για το άτομο, ωστόσο τα αρνητικά συναισθήματα μειώνουν το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης του ατόμου, οδηγώντας το σε συγκεκριμένες και προβλέψιμες αντιδράσεις (π.χ επίθεση ως αντίδραση στο θυμό, φυγή ως απάντηση στο φόβο). Τα θετικά συναισθήματα από την άλλη (όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η αγάπη, η περηφάνια, η ανύψωση και η ευγνωμοσύνη), λειτουργούν ως αντίδοτο στην επενέργεια των αρνητικών συναισθημάτων και διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης του ατόμου, οδηγώντας έτσι στη δόμηση διαχρονικά ισχυρών σωματικών, κοινωνικών, διανοητικών και ψυχολογικών πόρων (Fredrickson 1998: 2001), ενεργοποιώντας μια ατέρμονα ανελλισσόμενη αλυσίδα .

## **Νόημα ζωής**

Η θετική ψυχολογία έχει εφαρμογή στην ψυχοθεραπεία μέσω της βίωσης θετικών συναισθημάτων, της ανάπτυξης θετικών χαρακτηριστικών και την επίτευξη μιας ζωής γεμάτης νόημα. Αναφορικά με την εκπαίδευση και την εργασία, περιγράφονται μέθοδοι με στόχο την ψυχολογική ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών ώστε να είναι αποδοτικοί και ικανοποιημένοι. Σημαντικός αποδεικνύεται ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στην αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων στο χώρο του σχολείου, αναφορικά με την επεξεργασία και νοηματοδότηση των εμπειριών και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Η Θετική Ψυχολογία θεωρεί ότι οι άνθρωποι είναι κατά βάση «καλοπροαίρετοι» και η ανθρώπινη συμπεριφορά μπορεί να διαμορφώνεται με βάση το γενικό καλό – αυτοπραγμάτωση.

Βασικές παραδοχές της έρευνας στη Θετική Ψυχολογία είναι ότι:

Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και αναπτύσσει ουσιαστικούς δεσμούς με το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο λειτουργώντας δυναμικά ως μέλος της ομάδας. Αυτή η διαδικασία αποτελεί σταθερό γνώρισμα της προσωπικότητας. (Buss, 2000).

Ο άνθρωπος μπορεί να αναπτυχθεί και να «ανθήσει» ευημερώντας. Η εξάλειψη της ψυχικής νόσου σηματοδοτεί το σημείο «μηδέν» για το άτομο, το οποίο στο εξής ξεκινά την πορεία του για την ολοκλήρωση, την ευημερία και την ευτυχία. Το άτομο ευημερεί με βάση τις ικανότητες και τις αρετές του, τις οποίες ωστόσο είναι

απαραίτητο να αναγνωρίσει πρώτα μαζί με τις θετικές πτυχές της ζωής του και να τις εντάξει στις δραστηριότητες της καθημερινότητάς του ( χαρούμενη ζωή).

Η σύγχρονη ψυχοθεραπεία έχει εντάξει πλέον την διεργασία της εύρεσης θετικού νοήματος ζωής στα πλαίσια της προσπάθειας του ατόμου προς την ανάπτυξη και ευτυχία. Η θετική ψυχολογία έχει ως σκοπό της, όχι να πει στους ανθρώπους να είναι ευτυχισμένοι, αλλά να προτείνει τρόπους ώστε να το πετύχουν αναγνωρίζοντας δύο επίπεδα θετικών συναισθημάτων:

α) αυτά που σχετίζονται με την κάλυψη σωματικών αναγκών (Csikszentmihalyi, 1990)

β) αυτά που σχετίζονται με ανώτερους στόχους – επιθυμίες.

Η Θετική Ψυχολογία διαφοροποιείται από τον ηδονισμό, διακρίνοντας τρία διαφορετικά επίπεδα ζωής, δηλαδή α) την «καλή ζωή» β) τη «χαρούμενη ζωή» και γ) τη «με νόημα και σκοπό ζωή», θεωρεί δε ότι μόνο τα δύο τελευταία έχουν προγνωστική ισχύ για την ψυχολογική ευημερία ( Seligman, 2002).

Η «καλή ζωή» ή «ευχάριστη ζωή» είναι :

Η γεμάτη απολαύσεις και ηδονές ζωή, σχετιζόμενες με την κάλυψη βασικών αναγκών και το σώμα.

Βίωση πολλών και διαφορετικών θετικών συναισθημάτων.

Επιδίωξη όσο το δυνατόν περισσότερων ηδονών.

Ανάπτυξη ικανοτήτων για την διευκόλυνση τους.

Κληρονομικότητα, Έξις

Η «χαρούμενη ζωή» :

Χαρακτηριστικό της η δέσμευση, η συνέχεια και το ενδιαφέρον.

Το άτομο απορροφάται από τις ασχολίες του.

Επίκεντρο η εργασία, η οικογένεια και τα σημαντικά πρόσωπα στην ζωή του.

Ροή θ. συναισθημάτων.

Ο χρόνος σταματά.

Δεν νιώθεις τίποτα άλλο.

Χρήση των ικανοτήτων.



Οργάνωση ζωής ώστε να χρησιμοποιούνται αυτές συνεχώς.

Η «με νόημα και σκοπό ζωή» :

Το ανώτερο επίπεδο ευτυχίας.

Επίκεντρο η αυτοπραγμάτωση και οι ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους.  
Αλτρουισμός.

Αυτογνωσία

Χρήση των ικανοτήτων μου για την εξυπηρέτηση ενός σκοπού μεγαλύτερου από εμένα και το προσωπικό μου όφελος.

Ευγνωμοσύνη

Δόσιμο

Η επιδίωξη της «με νόημα και σκοπό ζωής» αποτελεί βασική έννοια της ψυχολογίας στη δεύτερη δεκαετία του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Επιτυγχάνεται κάτω από τρεις βασικές προϋποθέσεις: α) την ύπαρξη θετικών ουσιαστικών σχέσεων με τους άλλους, β) την ύπαρξη θετικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας και τη βίωση θετικών συναισθημάτων και γ) την αποφυγή της υπερβολής ( Seligman, 2002).

Η έννοια του «νοήματος ζωής» έχει απασχολήσει πολλούς θεωρητικούς κυρίως της ψυχαναλυτικής, της ανθρωπιστικής και της υπαρξιακής προσέγγισης, οι οποίοι κατά καιρούς έχουν διατυπώσει τους δικούς τους ορισμούς, ανάλογα με το πώς εκλαμβάνουν τη συγκεκριμένη έννοια.

Σύμφωνα με τον Adler, κάθε άνθρωπος έχει ως βασικά καθήκοντα στη ζωή να διαιωνιστεί και να διασφαλίσει το μέλλον της ανθρωπότητας στη γη, να ζει ως κοινωνικό ον και γενικά να διατηρεί καλές σχέσεις με το άλλο φύλο. Οι πράξεις που έχουν νόημα και αξία είναι αυτές που συνάδουν με ένα αίσθημα κοινότητας παρά αυτές που κινητοποιούνται από εγωισμό. Αντίστοιχα, ο Maslow (1954) στο δυναμικό, ιεραρχικό του μοντέλο μιλά για την τάση του ανθρώπου να ικανοποιεί τις ανάγκες του βάσει κάποιων προτεραιοτήτων. Εφόσον οι βασικές ανάγκες (τροφή, νερό, ύπνος) έχουν καλυφθεί, ο άνθρωπος έχει την τάση να ικανοποιεί υψηλότερες ανάγκες, όπως η ανάπτυξη του εαυτού και η αυτοπραγμάτωση.

Ο Yalom (1980), διατείνεται ότι το νόημα ζωής μπορεί να ανακαλυφθεί σε διαφορετικά επίπεδα. Ο ίδιος διακρίνει το νόημα σε «κοσμικό» και «κοσμικά

προσωπικό». Το κοσμικό νόημα προσανατολίζεται σε μια ανώτερη άποψη του κόσμου, όπως είναι μια θρησκευτική άποψη, ενώ το κοσμικά προσωπικό νόημα βασίζεται στο περιεχόμενο και στους στόχους της ζωής, όπως είναι, για παράδειγμα, ο αλτρουισμός. Με άλλα λόγια, το περιεχόμενο του νοήματος ζωής αφορά στόχους, αξίες, σκοπούς, καθώς και την έννοια της εκπλήρωσης ή της επίτευξης.

Στην υπαρξιακή θεωρητική προσέγγιση του Frankl (1984), γνωστή ως «Λογοθεραπεία», το θεμελιώδες κίνητρο της ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι η θέληση για νόημα ή, με άλλα λόγια, η προσπάθεια του ανθρώπου να βρει κάποιο νόημα στην «μπερδεμένη» και «πεπερασμένη» ύπαρξή του. Η Λογοθεραπεία, εστιάζεται στο ανθρώπινο πνεύμα και στο νόημα της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως επίσης στην αναζήτηση του ανθρώπου για ένα νόημα ζωής (Frankl 1984). Γενικότερα ως υπαρξιακή-ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, έχει στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους να βρουν νοήματα προς εκπλήρωση στο μέλλον (Frankl, 1965).

Σύμφωνα με τη θεωρία του Frankl (1986), ο άνθρωπος έχει ταυτόχρονα βιολογική, ψυχολογική αλλά και πνευματική διάσταση. Η πνευματικότητα είναι η κατ' εξοχήν ανθρώπινη διάσταση. Σε βιολογικό επίπεδο, ο άνθρωπος προσπαθεί να διατηρήσει το σώμα του σε καλή κατάσταση μέσω της ικανοποίησης των αναγκών του για τροφή, νερό, ύπνο, άσκηση κ.ά. Σε ψυχολογικό επίπεδο, ενδιαφέρεται για τις ψυχικές δυνάμεις (ενορμήσεις, διάθεση) και για το αίσθημα ευεξίας μέσα στο σώμα του, και προσπαθεί να βιώσει ευχάριστα συναισθήματα και να είναι ελεύθερος από εντάσεις. Αν επιτύχει σε αυτή την προσπάθεια, αισθάνεται ευχαρίστηση· σε αντίθετη περίπτωση νιώθει ενόχληση, ένταση και ματαίωση. Τέλος, ως πνευματική ύπαρξη ο άνθρωπος αναζητά νόημα και αξία στη ζωή του, υποστήριξη, αγάπη, πίστη, αξίες, υπευθυνότητα, δικαιοσύνη κ.ά. Η ζωή και το έργο του Frankl διαπνέονται από την πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν θέληση για νόημα και ότι χρειάζονται νόημα στη ζωή τους· αλλιώς το αίσθημα έλλειψης νοήματος μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στον θάνατο. Χρειάζεται τέλος να αναφερθεί η διάκριση που κάνει ο Frankl μεταξύ πνεύματος, πνευματικότητας και θρησκείας. Το πνεύμα αναφέρεται σε μια από τις διαστάσεις της ανθρωπότητας. Η πνευματικότητα είναι έκδηλη στην αναζήτηση νοήματος του ατόμου. Η θρησκεία περικλείει το ανώτερο νόημα, το υπερ-νόημα (super-meaning), όπως επίσης τον Θεό. (Frankl, 1967, 1969, 1985, 1986)

Ο Baumeister (1991), δίνει έμφαση στην ανάγκη του ανθρώπου για νόημα. Υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος έχει τέσσερα διαφορετικά είδη αναγκών για νόημα στη

ζωή του. Συγκεκριμένα, έχει ανάγκη για: (α) σκοπό: θέλει να μπορεί να συνδέει τρέχοντα γεγονότα με το μέλλον· (β) αξία: θέλει οι πράξεις του να έχουν αξία· (γ) αποτελεσματικότητα: θέλει να επηρεάζει το περιβάλλον του· (δ) αυτοαξία: θέλει ο εαυτός του να έχει αξία. (Κλεφτάρας, Ψαρρά, 2011)

Σημερινοί ερευνητές όπως οι Feder et al., (2010), Kumpfer, (2002), Mancini & Bonanno, (2010), Masten & Wright, (2010), Southwick, Vythilingam & Charney, (2005), υποστηρίζουν ότι η αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή θεωρείται ως ένας από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου, ένα σύνολο πεποιθήσεων σχετικά με το δίκαιο και το άδικο, η ικανότητα να ονειρεύεται κανείς, η πίστη και η ελπίδα ότι τα πράγματα θα φτιάξουν ξανά μετά από μια μεγάλη αντιξοότητα ή κρίση, καθώς και άλλες σχετικές πεποιθήσεις και στάσεις.

Πολλές φορές οι τραυματικές εμπειρίες ασκούν καταλυτική επίδραση ακριβώς σε αυτού του είδους τις πεποιθήσεις και συνοδεύονται από μια απώλεια σκοπού και νοήματος, από την απώλεια της ελπίδας ότι ο κόσμος είναι δίκαιος και καλός. Επομένως, η επανάκτηση του νοήματος στη ζωή αποδεικνύεται πολύ σημαντική για τη διαδικασία της ανάρρωσης. Οι θρησκευτικές και πνευματικές πεποιθήσεις και πρακτικές είναι ένας τρόπος μέσω του οποίου μπορεί να προσεγγίσει κανείς το νόημα στη ζωή και παρέχουν το πλαίσιο για να κατανοήσει την αντιξοότητα. Πολλές φορές η πνευματική πεποίθηση ότι κάποιος βρίσκεται στη ζωή για κάποιο ανώτερο σκοπό, μπορεί να τον βοηθήσει να αντέξει και να επιβιώσει από εξαιρετικά δύσκολες καταστάσεις. Η πνευματικότητα και η θρησκευτική πίστη έχει βρεθεί ότι συνδέονται με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, καλύτερη σωματική και συναισθηματική ευεξία, χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και καλύτερη προσαρμογή στη ζωή (Kumpfer, 2002, Southwick, Vythilingam & Charney, 2005).

Ο σκοπός στη ζωή σχετίζεται, επίσης με μια αλτρουιστική στάση, με την παροχή βοήθειας στους άλλους και τη συνεισφορά στην κοινωνία. Ο αλτρουισμός έχει βρεθεί ότι χαρακτηρίζει τα ανθεκτικά άτομα και συνδέεται με επιτυχή προσαρμογή μετά από κρίσεις (Kumpfer, 2002, Southwick, Vythilingam & Charney, 2005).

## Η Έρευνα της Ανθεκτικότητας

Ο σημαντικότερος ίσως ψυχολογικός πόρος που αναπτύσσεται με τη θετικότητα είναι η ψυχική ανθεκτικότητα. Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν τις αρνητικές εμπειρίες και τις επώδυνες συνέπειές τους στη σωματική και ψυχολογική τους υγεία. Τα άτομα που έχουν αυτό το χαρακτηριστικό εμφανίζουν έναν ευέλικτο και ανοιχτό τρόπο σκέψης, ο οποίος μακροπρόθεσμα τα βοηθά να ξεπεράσουν τραυματικά γεγονότα της ζωής τους, όπως η απώλεια (Bonanno et al., 2004). Οι Tugade και Fredrickson (2004) έδειξαν ότι τα άτομα τα οποία έχουν ψυχολογική ανθεκτικότητα βιώνουν θετικότητα η οποία βοηθά να ξεπεράσουν δύσκολα και στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή τους. Ο τρόπος με τον οποίο το επιτυγχάνουν δεν είναι άλλος από το βίωμα θετικών συναισθημάτων τα οποία ενυπάρχουν ακόμα και σε τόσο δύσκολες καταστάσεις (Fredrickson et al., 2003).

Τα ανθεκτικά άτομα βιώνουν εξίσου έντονα τα αρνητικά συναισθήματα αλλά η διαφορά τους έγκειται σε δυο διαδικασίες: αφενός, ανησυχούν λιγότερο για το τι αρνητικό θα τους συμβεί. Δεν σπαταλούν χρόνο στο να προλάβουν ή να ελέγξουν το μέλλον τους, γι' αυτό και δεν ανησυχούν. Αφετέρου γρήγορα βγαίνουν από την αρνητική διάθεση ανταποκρινόμενα σε αυτό που συμβαίνει κάθε στιγμή, και δεν αφήνουν την αρνητικότητα να κυριεύσει τη ζωή τους (Waugh, Fredrickson, Taylor, 2008). Βιώνοντας κάθε στιγμή όπως αυτή έρχεται -αρνητική ή θετική-, επιτρέπουν στον εαυτό τους να νιώσουν αρνητικά και θετικά συναισθήματα, όπως ευγνωμοσύνη, ανακούφιση, ενδιαφέρον, ικανοποίηση, τα οποία ενυπάρχουν και στην πιο σκληρή και στρεσογόνα πραγματικότητα (Folkman & Moskowitz, 2000).

Τα ανθεκτικά άτομα, για να είναι σε θέση να ζήσουν την κάθε στιγμή όπως αυτή έρχεται, χρειάζεται να είναι ανοιχτά στο καινούργιο που έρχεται και να είναι σε θέση να δουν το σύνολο μιας κατάστασης πέρα από τις μικρές ή μεγάλες δυσκολίες που βιώνουν. Στην ουσία, προκειμένου να βιώσουν τη θετικότητα χρειάζεται να έχουν ένα διευρυμένο τρόπο σκέψης που να τους επιτρέπει να αντιλαμβάνονται και να βιώνουν το θετικό κάθε στιγμή στη ζωή τους. Στο σημείο αυτό η διεύρυνση, η θετικότητα και η ανθεκτικότητα ενώνονται και αναδεικνύονται σε μηχανισμούς οι οποίοι αλληλοτροφοδοτούνται, δημιουργώντας μια ανοδική ελικοειδή σπείρα, η οποία ευνοεί την ευζωία, και την ικανοποίηση από τη ζωή. Συγκεκριμένα, το

στιγμιαίο βίωμα των θετικών συναισθημάτων αυξάνει καθοριστικά την ανθεκτικότητα των ατόμων και η αύξηση αυτή οδηγεί σε ικανοποίηση από τη ζωή (Cohn et al., 2009).

Η έρευνα της ανθεκτικότητας έστρεψε το επίκεντρο από τα ελλείμματα και την ασθένεια στη θετική προσαρμογή, στους προστατευτικούς παράγοντες και στις δυνατότητες των ατόμων. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί σε προστατευτικούς παράγοντες που έχουν συνδεθεί στενά με την ψυχική ανθεκτικότητα όπως το νόημα στη ζωή και τα θετικά συναισθήματα που βοηθούν το άτομο να ανταπεξέλθει σε κρίσεις και αντίξοες συνθήκες.

### **Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ως ενθαρρυντικού παράγοντα θετικών συναισθημάτων στο σχολικό περιβάλλον**

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού ανήκει στα λεγόμενα «επαγγέλματα κινδύνου». Πράγματι τα τελευταία χρόνια πλήθος ερευνών έχουν εστιάσει στην ψυχοσωματική κόπωση και στην επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών και υπάρχουν δύο βασικοί λόγοι για αυτό α) το επάγγελμα του εκπαιδευτικού είναι το πιο διαδεδομένο σε όλες τις χώρες του κόσμου β) ο εκπαιδευτικός καλείται να παίζει διπλό ρόλο στο σχολικό περιβάλλον, να μεταδώσει γνώσεις αλλά και κοινωνικές και ηθικές αξίες. Από την άλλη, δέχεται σκληρή κριτική για το κομμάτι της ευθύνης του στις καταστάσεις της νεολαίας στη σημερινή εποχή αλλά και η αυθεντία του έχει κατά πολύ καταρριφθεί στη σύγχρονη σχολική τάξη. Επομένως είναι σημαντικό πρώτα από όλα να αποκτήσει νόημα ζωής (meaning in life) έτσι ώστε να αναπτύξει ισχυρά θετικά συναισθήματα. Έρευνες καταδεικνύουν ότι τα ευχαριστημένα από τη ζωή τους άτομα βρίσκουν μεγαλύτερη ικανοποίηση και στο χώρο της δουλειάς τους και βεβαίως είναι πιο ευέλικτα στις συγκρούσεις του εργασιακού τους περιβάλλοντος.

Η Θετική Ψυχολογία φαίνεται ότι μπορεί να διευρύνει τους ορίζοντες του εκπαιδευτικού δίνοντάς του νέους ρόλους και νέα πεδία δράσης. Μπορεί επίσης να τον βοηθήσει να έχει υψηλή ανθεκτικότητα και αισιοδοξία αλλά και θετική αυτοεικόνα.

Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται πράγματι μια ιδιαίτερη στήριξη στο έργο του, όπως τη δυνατότητα λήψης αδειών ή τη διεύρυνση του πλαισίου εργασίας του με μια δημιουργική επιμόρφωση κατά διαστήματα που θα τον βοηθά να εμπλουτίζει τις γνώσεις του και να του δημιουργεί σταθερότητα και ασφάλεια στο γνωστικό τομέα.

Είναι απαραίτητη η ύπαρξη και λειτουργία μιας ψυχολογικής υπηρεσίας, η οποία θα αποτελεί σύμμαχο του εκπαιδευτικού για θέματα των μαθητών του αλλά και των συναδέλφων του. Οι Spivack και Shure (1996) ανέπτυξαν και εφάρμοσαν εκπαιδευτικά προγράμματα που αυξάνουν την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων και δεξιοτήτων τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών. Όπου, στην εκπαίδευση έχουν εφαρμοστεί τέτοιου είδους προγράμματα, έχει αποδειχθεί ότι η αποτελεσματικότητα τους ήταν σημαντική στην συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών αλλά και των δασκάλων τους (Κουδιγκέλη, 2011).

## **Σκοπός, Ερευνητικά Ερωτήματα και Υποθέσεις**

Σκοπός της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση της σχέσης που προκύπτει μεταξύ των παραγόντων της βίωσης θετικών συναισθημάτων, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της θετικής νοηματοδότησης στη ζωή των εκπαιδευτικών και της επίδρασης που αυτοί μπορούν να ασκήσουν στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των συγκεκριμένων εργαζομένων (εκπαιδευτικών της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας).

Τα ερευνητικά ερωτήματα που επιδιώκεται να απαντηθούν είναι:

EE1. Πως συνδέεται η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών με:

- τα συναισθήματά τους ( θετικά και αρνητικά);
- το νόημα ζωής τους (ύπαρξη και αναζήτηση);

EE2. Πως συνδέεται η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών με:

- τα συναισθήματά τους ( θετικά και αρνητικά);
- το νόημα ζωής τους (ύπαρξη και αναζήτηση);
- την ψυχική τους ανθεκτικότητα (σύνολο);

EE3. Ποιοι παράγοντες προβλέπουν την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών;

Λαμβάνοντας υπόψη τη σχετική βιβλιογραφία οι υποθέσεις που διαμορφώθηκαν ήταν: (α) αναμένονται στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις μεταξύ των θετικών συναισθημάτων, του νοήματος ζωής και της ψυχικής ανθεκτικότητας (υπόθεση, 1), (β) αναμένονται να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές και αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ των θετικών συναισθημάτων, του νοήματος ζωής, της ψυχικής ανθεκτικότητας και των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης (υπόθεση, 2). Στόχος είναι να μελετηθεί κατά πόσο τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα μπορούν να προβλέψουν τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης και η επίδραση που, οι τρεις αυτοί παράγοντες, μπορούν να ασκήσουν στους εκπαιδευτικούς σε σχέση με την αντιμετώπιση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν.

## ΜΕΘΟΔΟΣ

### Δείγμα μελέτης

Το δείγμα μας αποτελείται από 108 εκπαιδευτικούς της γενικής και ειδικής εκπαίδευσης στην Δυτική Ελλάδα., 37 άνδρες, 71 γυναίκες με ευκαιριακή δειγματοληψία.

Τόπος και χρόνος: Πάτρα και Αχαΐα, Μεσολόγγι και Αιτωλοακαρνανία, Πύργος και Ηλεία (με αναλογία 7 προς 3 ανάμεσα σε σχολικά συγκροτήματα στις πρωτεύουσες, και σε ημιαστικές και αγροτικές περιοχές των τριών νομών, σε απόσταση μέχρι 100 χιλιόμετρα από την Πάτρα), κατά τη σχολική χρονιά 2013-14 (πίνακας 1).

**Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (N=108)**

Φύλο	N	%
Άνδρες	37	34,26
Γυναίκες	71	65,74

Έτη υπηρεσίας	N	%
0-5	32	29,63
5-10	36	33,33
10-15	20	18,54
15-20	9	8,33
20-25	7	6,48
25+	4	3,70

Ηλικία	N	%
<30	19	17,59
30-40	45	41,67
40-50	36	33,33
50+	8	7,41



---

---

## Εργαλεία μέτρησης

Τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι:

1) Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης της Maslach για εκπαιδευτικούς (Maslach Burnout Inventory [MBI], 1996 - Education Survey)

Συγγραφείς . C. Maslach, S. E. Jackson & Schwab (Προσαρμογή: Κ. Κόκκινος)

Για την μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης χρησιμοποιήθηκε το (Maslach Burnout Inventory [MBI]- Education Survey), Maslach & Jackson, 1996) και ειδικότερα, η ιδιαίτερη έκδοση του για τους εκπαιδευτικούς, στην οποία κατά βάση έχει γίνει αντικατάσταση των λέξεων «αποδέκτης υπηρεσιών» του αρχικού ερωτηματολογίου με τη λέξη «μαθητής». Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 22 ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν βάσει μιας επταβάθμιας κλίμακας Likert (0) Ποτέ, (1) Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο, (2) Μια φορά το μήνα ή λιγότερο, (3) Μερικές φορές το μήνα, (4) Μια φορά τη βδομάδα, (5) Μερικές φορές την εβδομάδα, (6) Κάθε μέρα

Τρεις διαφορετικές κλίμακες αξιολογούνται με βάση το ερωτηματολόγιο αυτό:

*Η συναισθηματική εξάντληση* αποτελείται από τις ερωτήσεις 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 και αξιολογεί αισθήματα συναισθηματικής κόπωσης και εξουθένωσης από την εργασία. Ενδεικτικά αναφέρονται οι προτάσεις 1 (αισθάνομαι ότι η δουλειά μου, μου προκαλεί συναισθηματική εξάντληση) και 12 (αισθάνομαι γεμάτος / η ενέργεια).

*Η αποπροσωποποίηση* αποτελείται από τις ερωτήσεις 5, 10, 11, 15, 22 και αξιολογεί τυχόν αδιάφορη ή αρνητική στάση των εκπαιδευτικών απέναντι στους μαθητές τους. Ενδεικτικά αναφέρονται οι προτάσεις 10 (Έχω γίνει ασυμπαθής στους ανθρώπους από τότε που άρχισα αυτή τη δουλειά) και 22 (Αισθάνομαι πως οι μαθητές μου με κατηγορούν για μερικά από τα προβλήματα τους).

Η μειωμένη αίσθηση προσωπικής επίτευξης από τις ερωτήσεις 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 και αναφέρεται σε αισθήματα ικανότητας και επίτευξης. Ενδεικτικά αναφέρονται οι προτάσεις 4 (Μπορώ εύκολα να καταλάβω το πως αισθάνονται οι μαθητές μου για μερικά πράγματα) και 21 (στη δουλειά μου αντιμετωπίζω ήρεμα προβλήματα συναισθηματικής φύσης).

Κατά συνέπεια προκύπτουν τρεις διαφορετικές βαθμολογίες, με απλή πρόσθεση των βαθμών των επιμέρους απαντήσεων που ανήκουν σε κάθε κλίμακα. Σύμφωνα με τους συγγραφείς, τα άτομα με υψηλό βαθμό στις διαστάσεις συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση και με χαμηλό βαθμό στη μειωμένη προσωπική επίτευξη βιώνουν υψηλή επαγγελματική εξουθένωση. Αντίστοιχα, το άτομα με χαμηλό βαθμό στις δυο πρώτες διαστάσεις και υψηλό στην τρίτη βιώνουν χαμηλή ή καθόλου επαγγελματική εξουθένωση.

Η προσαρμογή στα ελληνικά δεδομένα βασίστηκε σε δείγμα 430 εκπαιδευτικών δημοτικής εκπαίδευσης. Όσον αφορά στην εγκυρότητα, οι συσχετίσεις με άλλες μεταβλητές και η ανάλυση παραγόντων της κλίμακας υποδεικνύουν την εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής της. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της συνολικής κλίμακας είναι  $\alpha = 0,75$  και για τις τρεις διαστάσεις ο δείκτης διακυμαίνεται από 0,68 έως 0,90 (Kokkinos, 2000)

## 2) Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson

(The Connor- Davidson Resilience Scale [CD-RISC], 2003)

Συγγραφείς. Κ. Μ. και J. R. T. Davidson (Προσαρμογή: Ε. Δημητριάδου και Α. Σταλίκας)

Σκοπός της κλίμακας είναι η ποσοτική μέτρηση της ανθεκτικότητας στο γενικό πληθυσμό και η εκτίμηση της μεταβλητότητας της ανθεκτικότητας σε κλινικά δείγματα. Η κλίμακα αποτελείται από 25 αυτοαναφορικές δηλώσεις των πέντε διαβαθμίσεων (0= καθόλου αληθές, 1=σπάνια αληθές, 2=κάποιες φορές αληθές, 3=συχνά αληθές, 4=σχεδόν πάντα αληθές), οι οποίες έχουν δομηθεί με βάση τη μελέτη προηγούμενων ερευνών και συγγενών με την ανθεκτικότητα εννοιολογικών κατασκευών και αντιστοιχούν στους πέντε ακόλουθους παράγοντες: (1) προσωπική επάρκεια, υψηλά στάνταρντ και επιμονή, (2) εμπιστοσύνη στο προσωπικό ένστικτο, μακροθυμία όσον αφορά την αρνητική διάθεση και ενδυναμωτική επίδραση του

στρες, (3) θετική αποδοχή της αλλαγής και ασφαλείς σχέσεις, (4) έλεγχος, (5) πνευματικού χαρακτήρα επιρροές.

Η κλίμακα έχει δοκιμαστεί τόσο σε γενικό πληθυσμό όσο και σε κλινικά δείγματα (πέντε διαφορετικές ομάδες που αριθμούν συνολικά 806 άτομα, με μέση ηλικία τα 43,8 έτη, εκ των οποίων 65% γυναίκες και 35% άνδρες, 77% λευκοί και 23% μη λευκοί). Η ελληνική μετάφραση της κλίμακας βρίσκεται σε διαδικασία στάθμισης με ικανό δείγμα πληθυσμού. Η βαθμολόγηση γίνεται με κριτήριο το πώς έχουν αισθανθεί οι εξεταζόμενοι κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Το εύρος των αποτελεσμάτων κυμαίνεται από 0 έως 100, με τις υψηλότερες τιμές να υποδεικνύουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα και αντικατοπτρίζει διαφορετικά επίπεδα ανθεκτικότητας σε πληθυσμούς που -μεταξύ άλλων- θεωρείται ότι διαφέρουν ως προς τον βαθμό ανθεκτικότητας (π.χ. γενικός πληθυσμός έναντι ασθενών με διαταραχές άγχους). Η δοκιμασία της κλίμακας τόσο σε γενικό πληθυσμό όσο και σε κλινικά δείγματα έδειξε καλή εσωτερική συνέπεια (Cronbach's  $\alpha$  0,89), καθώς και καλή αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων (συντελεστής ενδοσυσχέτισης 0,87).

### 3) Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής

(Meaning in Life Questionnaire [MLQ], 2006)

Συγγραφείς. M. F. Steger, P. Frazier & S. Oishi (Προσαρμογή: Κ. Φιλίππη και Α. Σταλίκας)

Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί δύο παράγοντες: κατά πόσο το άτομο έχει νόημα στη ζωή του, και κατά πόσο αναζητεί κάποιο νόημα. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 10 προτάσεις, ομαδοποιημένες σε δυο υποκλίμακες οι οποίες αφορούν δυο παράγοντες. Ο πρώτος είναι η ύπαρξη νοήματος στη ζωή του ανθρώπου (Presence) και ο δεύτερος η αναζήτηση του ατόμου για νόημα στη ζωή του (Search). Το MLQ είναι βελτιωμένο σε σχέση με τα υπόλοιπα ερωτηματολόγια που μετρούν το νόημα ζωής, δεδομένου ότι οι προτάσεις του δεν δημιουργούν επικάλυψη με μέτρα κατάθλιψης, η δομή των παραγόντων που μετρά είναι σταθερή και δεν είναι μακροσκελές. Το ερωτηματολόγιο βρίσκεται στη τελική φάση της στάθμισής του. Η μετάφραση αξιολογήθηκε σε δείγμα 30 ατόμων, ενώ για τη στάθμισή του χρησιμοποιήθηκε δείγμα 196 ατόμων. Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου γίνεται σε μια κλίμακα τύπου Likert επτά διαβαθμίσεων. Τα άτομα που συμμετέχουν στην

αξιολόγηση βαθμολογούν κάθε πρόταση του ερωτηματολογίου ανάλογα με το κατά πόσο θεωρούν ότι το περιεχόμενό της τους χαρακτηρίζει. Οι βαθμολογίες που μπορεί να λάβουν ανά πρόταση κυμαίνονται από 1 έως 7 βαθμούς (1= απόλυτα αναληθές, 7= απόλυτα αληθές). Στο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιούνται και ανεστραμμένες προτάσεις, στις οποίες οι συμμετέχοντες αξιολογούνται με βαθμό αντίστροφο από το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας που έχουν δηλώσει. Οι βαθμοί κάθε συμμετέχοντα αθροίζονται για να υπολογιστεί η συνολική τιμή των δύο παραγόντων: της ύπαρξης νοήματος στη ζωή και της αναζήτησης νοήματος. Η ανώτερη τιμή για κάθε παράγοντα είναι 35. Το ερωτηματολόγιο βρίσκεται στην τελική φάση της στάθμισής του. Στην αγγλική έκδοση έχει πολύ καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα (0,33). Το ερωτηματολόγιο στην αγγλική έκδοση εμφανίζει πολύ καλή αξιοπιστία. Ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$  για την υποκλίμακα ύπαρξης νοήματος είναι 0,82 και για την υποκλίμακα αναζήτησης νοήματος 0,87. Στην ελληνική έκδοση ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$  είναι 0,83 για την υποκλίμακα ύπαρξης και 0,83 για την υποκλίμακα αναζήτησης νοήματος.

#### 4) Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (Positive and Negative Affect Scales [PANAS], 1988)

Συγγραφείς. D. Watson, L. A. Clark & A. Tellegen (Προσαρμογή: Β. Δασκάλου και Ε. Συγκολλίτου)

Η κλίμακα προσαρμόστηκε με σκοπό τη διερεύνηση του θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Αποτελείται από 20 λέξεις τυχαία κατανομημένες, οι οποίες περιγράφουν θετικούς και αρνητικούς συναισθηματικούς αυτοχαρακτηρισμούς. Απαρτίζεται από δυο υποκλίμακες, καθεμιά εκ των οποίων αποτελείται από 10 χαρακτηρισμούς. Επίσης, όταν το θετικό συναίσθημα βρίσκεται σε χαμηλό επίπεδο, αναμένεται ότι το άτομο βρίσκεται σε κατάσταση λήπης και λήθαργου, ενώ όταν το αρνητικό συναίσθημα βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο, αναμένονται αρνητικές επιπτώσεις για το άτομο, όπως θυμός, φόβος, νευρικότητα, μη ικανοποίηση. Η κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος, όταν χρησιμοποιείται με βραχυπρόθεσμες οδηγίες τείνει να είναι ευαίσθητη σε διακυμάνσεις της διάθεσης, ενώ όταν χρησιμοποιείται με μακροπρόθεσμες οδηγίες, τείνει να δείχνει σταθερότητα χαρακτηριστικών διάθεσης. Η κλίμακα χορηγήθηκε με τυχαία δειγματοληψία σε 857 εφήβους και νεαρούς ενήλικους, από 12 έως 25 ετών (μέσος όρος ηλικίας τα 18,5 έτη). Οι συμμετέχοντες έφηβοι ηλικίας από 12 έως 18

ετών φοιτούσαν σε λύκεια του νομού Θεσσαλονίκης και οι νεαροί ενήλικοι ηλικίας από 19 έως 25 ετών φοιτούσαν σε δημόσια ΙΕΚ των νομών Θεσσαλονίκης και Χαλκιδικής, καθώς και σε σχολές του ΤΕΙ Θεσσαλονίκης. Το δείγμα αποτελούνταν από 374 άνδρες (43,6%) και 483 γυναίκες (56,4%). Η συμπλήρωση της κλίμακας έγινε προαιρετικά κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας με την καθοδήγηση της ερευνήτριας. Κάθε ερώτηση απαντάται σε μια κλίμακα πέντε διαβαθμίσεων (1= πολύ λίγο, 2= λίγο, 3= μέτρια, 4= αρκετά, 5= πάρα πολύ) και η βαθμολογία στις υποκλίμακες προκύπτει από το μέσο όρο των ερωτήσεων που αντιστοιχούν στις κλίμακες θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση απέδωσε ικανοποιητικές φορτίσεις για τα 20 θέματα του ερωτηματολογίου, άρα έδειξε ικανοποιητική εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής, επιβεβαιώνοντας με αυτόν τον τρόπο την ύπαρξη των δύο ξεχωριστών υποκλιμάκων θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Η εσωτερική αξιοπιστία των δύο υποκλιμάκων βρίσκεται σε ικανοποιητικό επίπεδο και αρκετά κοντά στις τιμές εσωτερικής αξιοπιστίας των κατασκευαστών της κλίμακας. Για το θετικό συναίσθημα ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας είναι 0,71 και για το αρνητικό συναίσθημα 0,79.

\* Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (επιμ.) *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

### **Διαδικασία συλλογής δεδομένων**

Η επιλογή του δείγματος έγινε με ευκαιριακή δειγματοληψία. Προκειμένου, να χορηγηθεί το ερωτηματολόγιο αρχικά έγινε τηλεφωνική επαφή με τους διευθυντές των σχολείων και τον αναπληρωτή διευθυντή της Περιφερειακής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδας, προκειμένου να δοθεί έγκριση για τη χορήγηση των ερωτηματολογίων στους εκπαιδευτικούς της ζώνης ευθύνης του. Στη συνέχεια χρειάστηκε να γίνει τηλεφωνική επικοινωνία με τους συλλόγους των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν στην έρευνα. Η έγκριση από όλους τους υπεύθυνους δόθηκε σε δεύτερη τηλεφωνική επικοινωνία, όπου είχαν ενημερωθεί οι εκπαιδευτικοί για την έρευνα και συμφώνησαν να συμμετάσχουν. Στη συνέχεια, λόγω του ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε και στην Ηλεία και στην Αιτωλοακαρνανία και λόγω του ότι οι συμμετέχοντες εργάζονταν σε διαφορετικά σχολικά συγκροτήματα (σε μια ακτίνα ως εκατό χιλιόμετρα) αυτά τα ερωτηματολόγια στάλθηκαν ταχυδρομικώς. Στο φάκελο

υπήρχε μια επιστολή που με συντομία εξηγούσε το σκοπό της έρευνας, ευχαριστούσε προκαταρκτικά για τη συμπλήρωσή τους και είχε τα τηλέφωνα επικοινωνίας και το e-mail της ερευνητή για οποιοδήποτε διευκρίνιση. Περί τα μέσα περίπου της δεύτερης εβδομάδας έγινε τηλεφωνική επικοινωνία για το στάδιο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων και για τυχόν διευκρινίσεις. Σε περίπου τέσσερις εβδομάδες είχαν επιστραφεί τα ερωτηματολόγια από τους διευθυντές. Τα ερωτηματολόγια που μοιράστηκαν στους τρεις νομούς σε δυο διαφορετικές περιόδους κατά τη σχολική χρονιά 2013-14, έφτασαν τους 150 φακέλους, όμως επεστράφησαν συμπληρωμένα, με τη βοήθεια των διευθυντών, 120 φάκελοι σχεδόν το 80%, και τελικά επιλέχθηκαν οι φάκελοι 108 εκπαιδευτικών για επεξεργασία. Η παρούσα ερευνητική μελέτη ανταποκρίθηκε στις θεμελιώδεις δεοντολογικές αρχές οι οποίες διέπουν τη διεξαγωγή έρευνας. Ειδικότερα:

- Τηρήθηκε πλήρης εχεμύθεια ως προς τις πληροφορίες που αφορούν τους εξεταζόμενους και διαφυλάχτηκε η ασφάλεια του σχετικού υλικού.
- Κατοχυρώθηκε η ανωνυμία των εξεταζόμενων.
- Τα αποτελέσματα που προέκυψαν χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά και μόνο για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας.

Η αξιοπιστία των πορισμάτων που προέκυψαν διασφαλίστηκε με την ακριβή και πλήρη περιγραφή των μεθόδων, του δείγματος, του υλικού και των γενικότερων συνθηκών διεξαγωγής της έρευνας.

### **Ανάλυση δεδομένων**

Για την επεξεργασία και στατιστική ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε το Στατιστικό Πακέτο Ανάλυσης Κοινωνικών Επιστημών SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows (version 20).

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και το μέγεθος του δείγματος για τις μεταβλητές της έρευνας ( πίνακες 2,3,4)

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και μέγεθος δείγματος (N) για τις μεταβλητές συναισθηματικής εξάντλησης (ΣΕ), θετικού συναισθήματος, αναζήτησης, ύπαρξης νοήματος, ανθεκτικότητας(ολικής)**

	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέγεθος δείγματος (N)
συναισθηματική εξάντληση(ΣΕ)	18,7670	9,98745	103
θετικά συναισθήματα	34,7476	5,38101	103
Αναζήτηση νοήματος	22,2524	7,70500	103
Ύπαρξη νοήματος	26,9417	4,91661	103
Ανθεκτικότητα (ολική)	94,6893	12,74026	103

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και μέγεθος δείγματος (N) για τις μεταβλητές αποπροσωποποίησης (Α), θετικών συναισθημάτων, αναζήτησης , ύπαρξης νοήματος, ανθεκτικότητας (ολικής)**

	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέγεθος δείγματος (N)
Αποπροσωποποίηση	4,8641	4,21261	103
θετικά συναισθήματα	34,7476	5,38101	103
Αναζήτηση νοήματος	22,2524	7,70500	103
Ύπαρξη νοήματος	26,9417	4,91661	103
Ανθεκτικότητα (ολική)	94,6893	12,74026	103

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και μέγεθος δείγματος (N) για τις μεταβλητές προσωπικής επίτευξης (ΠΕ), θετικών συναισθημάτων, αναζήτησης, ύπαρξης νοήματος, ανθεκτικότητας (ολικής)**

	<b>Μέσος όρος</b>	<b>Τυπική απόκλιση</b>	<b>Μέγεθος δείγματος (N)</b>
<b>Προσωπική επίτευξη</b>	12,0777	7,07064	103
<b>Θετικά συναισθήματα Αναζήτηση(ν)</b>	34,7476	5,38101	103
<b>Υπαρξη νοήματος</b>	22,2524	7,70500	103
<b>Ανθεκτικότητα (ολική)</b>	26,9417	4,91661	103
	94,6893	12,74026	103

### **Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ αναζήτησης και ύπαρξης νοήματος ζωής, ψυχικής ανθεκτικότητας, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων**

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για το δείκτη συσχέτισης Pearson  $r$  της αναζήτησης και ύπαρξης νοήματος ζωής (MLQ), της ψυχικής ανθεκτικότητας (CD - RISC) καθώς και των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (PANAS) (πίνακας 5).

Βρέθηκε στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας (CD-RISC) και των θετικών συναισθημάτων (PANAS-P) ( $r=.460$   $p=.000$ ) και στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας (CD-RISC) με τα αρνητικά συναισθήματα (PANAS-N) ( $r=-.344$   $p=.000$ ), καταδεικνύοντας ότι τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με μικρότερη ψυχική ανθεκτικότητα για τα υποκείμενα του δείγματος.

Επιπλέον βρέθηκε στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας (CD-RISC) και της ύπαρξης νοήματος (MLQ-P) ( $r=.461$   $p=.000$ ) και ασθενής θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας (CD-RISC) και της αναζήτησης νοήματος (MLQ-S) ( $r=.218$   $p=.024$ ), δηλαδή το νόημα ζωής σχετίζεται σημαντικά με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.



Τέλος μεταξύ της ύπαρξης νοήματος ζωής ( MLQ-P) και των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ( PANAS), βρέθηκε στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της ύπαρξης νοήματος και των θετικών συναισθημάτων (  $r=.352$ ,  $p=.000$ ) και στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ύπαρξης νοήματος και των αρνητικών συναισθημάτων (  $r=-.403$ ,  $p=.000$ ), δηλαδή τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται σημαντικά με μεγαλύτερο βαθμό ύπαρξης νοήματος ενώ τα αρνητικά με χαμηλότερο βαθμό ύπαρξης νοήματος.

**Πίνακας 5. Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ αναζήτησης και ύπαρξης νοήματος ζωής, ψυχικής ανθεκτικότητας, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων**

	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Αναζήτηση νοήματος	Ύπαρξη νοήματος	Ανθεκτικότητα (ολική)
	r	r	r	r	r
<b>Θετικά συναισθήματα</b>	1	-.146	.099	.352**	.460**
<b>Αρνητικά συναισθήματα</b>	-.146	1	.101	-.403**	-.344**
<b>Αναζήτηση νοήματος</b>	.099	.101	1	-.188	.218*
<b>Ύπαρξη νοήματος</b>	.352**	-.403**	-.188	1	.461**
<b>Ανθεκτικότητα (ολική)</b>	.460**	-.344**	.218*	.461**	1

\*  $p < .05$     \*\*  $p < .01$

**Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης (ΣΕ), των θετικών συναισθημάτων, της αναζήτησης, της ύπαρξης νοήματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας (ολικής)**

Στη γραμμική συσχέτιση μεταξύ της πρώτης υποκλίμακας της επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI) και των θετικών συναισθημάτων, της ψυχικής ανθεκτικότητας, της αναζήτησης και της ύπαρξης νοήματος, βρέθηκε (πίνακας 6) ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης (SE) και της ψυχικής ανθεκτικότητας, ( $r=-.408$ ,  $p=.000$ ), και μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης και των θετικών συναισθημάτων ( $r=-.329$ ,  $p=.000$ ) και ασθενής αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης και της ύπαρξης νοήματος ( $r=-.191$ ,  $p=.027$ ), δηλαδή όσο αυξάνονται οι βαθμοί στους παράγοντες της ανθεκτικότητας, των θετικών συναισθημάτων και της ύπαρξης νοήματος τόσο μειώνεται η συναισθηματική εξάντληση.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6. Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης(ΣΕ), των θετικών συναισθημάτων, της αναζήτησης, της ύπαρξης νοήματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας(ολικής)**

	ΣΕ	Θετικά συναισθήματα	αναζήτηση νοήματος	ύπαρξη νοήματος	Ανθεκτικότητα (ολική)
ΣΕ	1,000	-,329	-,028	-,191	-,408
Θετικά συναισθήματα	-,329	1,000	,099	,351	,461
Αναζήτηση	-,028	,099	1,000	-,199	,214
<b>Pearson</b>	Ύπαρξη νοήματος	-,191	,351	1,000	,461
<b>Correlation</b>	Ανθεκτικότητα	-,408	,461	,214	1,000

	ΣΕ	.	,000	,391	,027	,000
<b>Sig. (1-tailed)</b>	θετικά συναισθήματα	,000	.	,159	,000	,000
	Αναζήτηση νοήματος	,391	,159	.	,022	,015
	Ύπαρξη	,027	,000	,022	.	,000
	Ανθεκτικότητα	,000	,000	,015	,000	.

### **Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της αποπροσωποποίησης (Α), των θετικών συναισθημάτων, της αναζήτησης, της ύπαρξης νοήματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας(ολικής)**

Στη γραμμική συσχέτιση μεταξύ της δεύτερης υποκλίμακας της επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI) και των θετικών συναισθημάτων, της ψυχικής ανθεκτικότητας, της αναζήτησης και της ύπαρξης νοήματος, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αποπροσωποποίησης (Α) και της ύπαρξης νοήματος ( $r=-.349$ ,  $p=.000$ ), και ασθενής αρνητική συσχέτιση της αποπροσωποποίησης με τα θετικά συναισθήματα ( $r=-.264$ ,  $p=.004$ ) και με την ανθεκτικότητα ( $r=-.251$ ,  $p=.005$ ) δηλαδή όσο αυξάνονται οι βαθμοί στους παράγοντες της ύπαρξης νοήματος, των θετικών συναισθημάτων και της ανθεκτικότητας, τόσο μειώνεται η αποπροσωποποίηση (πίνακας 7).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7. Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της αποπροσωποποίησης (A), των θετικών συναισθημάτων, της αναζήτησης, της ύπαρξης νοήματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας(ολικής)**

	A	Θετικά συναισθήματα	αναζήτηση νοήματος	ύπαρξη νοήματος	Ανθεκτικότητα (ολική)
A	1,000	-,264	,071	-,349	-,251
Θετικά συναισθήματα	-,264	1,000	,099	,351	,461
Αναζήτηση	,071	,099	1,000	-,199	,214
<b>Pearson</b> Υπαρξη νοήματος	-,349	,351	-,199	1,000	,461
<b>Correlation</b> Ανθεκτικότητα	-,251	,461	,214	,461	1,000
A	.	,004	,238	,000	,005
Θετικά συναισθήματα	,004	.	,159	,000	,000
Αναζήτηση νοήματος	,238	,159	.	,022	,015
Υπαρξη	,000	,000	,022	.	,000
Ανθεκτικότητα	,005	,000	,015	,000	.

Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της προσωπικής επίτευξης (ΠΕ), των θετικών συναισθημάτων, της αναζήτησης, της ύπαρξης νοήματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας (ολικής)

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.** Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της προσωπικής επίτευξης (ΠΕ), των θετικών συναισθημάτων, της αναζήτησης, της ύπαρξης νοήματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας(ολικής)

		ΠΕ	Θετικά συναισθήματα	αναζήτηση νοήματος	ύπαρξη νοήματος	Ανθεκτικότητα (ολική)
	ΠΕ	1,000	-,351	-,019	-,310	-,447
	Θετικά συναισθήματα	-,351	1,000	,099	,351	,461
	Αναζήτηση	-,019	,099	1,000	-,199	,214
<b>Pearson</b>	Ύπαρξη νοήματος	-,310	,351	-,199	1,000	,461
<b>Correlation</b>	Ανθεκτικότητα	-,447	,461	,214	,461	1,000
	ΠΕ	.	,000	,426	,001	,000
	Θετικά συναισθήματα	,000	.	,159	,000	,000
<b>Sig. (1- tailed)</b>	Αναζήτηση νοήματος	,426	,159	.	,022	,015
	Ύπαρξη	,001	,000	,022	.	,000
	Ανθεκτικότητα	,000	,000	,015	,000	.

Στη γραμμική συσχέτιση μεταξύ της τρίτης υποκλίμακας της επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI) και των θετικών συναισθημάτων, της ψυχικής ανθεκτικότητας, της αναζήτησης και της ύπαρξης νοήματος, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της (μειωμένης) προσωπικής επίτευξης (ΠΕ) και της ανθεκτικότητας ( $r=-.447$ ,  $p=.000$ ), των θετικών συναισθημάτων ( $r=-.351$ ,  $p=000$ ) και της ύπαρξης νοήματος ( $r=-.310$ ,  $p=000$ ), δηλαδή όσο αυξάνονται τα θετικά συναισθήματα, η ανθεκτικότητα και η ύπαρξη νοήματος τόσο μειώνεται το αίσθημα χαμηλής προσωπικής επίτευξης (πίνακας 8).

### Ανάλυση Παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της Συναισθηματικής εξάντλησης

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 9. Ανάλυση Παλινδρόμησης

##### a. Εξαρτημένη μεταβλητή: Συναισθηματική εξάντληση (SE)

προβλεπτές	B	Beta	t	F	sig	R <sup>2</sup>
(σταθερά)	52.498		6.702	6.047	.000	.198
<b>Θετικά συναισθήματα</b>						
Αναζήτηση νοήματος	.106	.082	.828			
Ύπαρξη νοήματος	.123	.060	.546			
<b>Ανθεκτικότητα (ολική)</b>						
	-.287	-.366	-3.181			

\* $P<.05$     \*\*  $p<.01$     \*\*\* $p<.001$

Για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης από τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής και την ανθεκτικότητα, τα δεδομένα μοντελοποιήθηκαν με ανάλυση παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή (a), την καθεμιά διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης, δηλαδή την συναισθηματική εξάντληση (SE)- (Πίνακας 9), την αποπροσωποποίηση (A)- (Πίνακας 10) και την προσωπική επίτευξη (PE)- (Πίνακας 11) και ανεξάρτητες μεταβλητές (b), τα θετικά συναισθήματα (PANAS-P), την αναζήτηση νοήματος ( MLQ-S), την ύπαρξη νοήματος (MLQ-P), την ψυχική ανθεκτικότητα(CD-RISC).

Ο δείκτης  $R^2$  ήταν ίσος με .198, δηλαδή το 20% της διασποράς των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής (συναισθηματικής εξάντλησης) μπορεί να εξηγηθεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών. Από την επισκόπηση των Beta- τιμών διαπιστώνουμε ότι δύο από τις τέσσερις ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης (συναισθηματικής εξάντλησης) : η ανθεκτικότητα (  $r=-.366$ ,  $t=-3.181$ ,  $p=.002$ ) και θετικά συναισθήματα (  $r=-.190$ ,  $t=1,829$ ,  $p=.071$ ). Τα αποτελέσματα για την ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι ο  $F(4, 98) = 6.05$ ,  $p < .001$  άρα υπάρχει σημαντική συσχέτιση / πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής se από τις ανεξάρτητες.

### **Ανάλυση Γραμμικής Παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της Αποπροσωποποίησης**

Για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της αποπροσωποποίησης από τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής και την ανθεκτικότητα, τα δεδομένα μοντελοποιήθηκαν με ανάλυση παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή (a), την αποπροσωποποίηση και ανεξάρτητες (b), τα θετικά συναισθήματα (PANAS-P), την αναζήτηση νοήματος ( MLQ-S), την ύπαρξη νοήματος (MLQ-P), την ψυχική ανθεκτικότητα(CD-RISC). Ο δείκτης  $R^2$  ήταν ίσος με .149, δηλαδή το 15% της διασποράς των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής (αποπροσωποποίησης) μπορεί να εξηγηθεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών. Από την επισκόπηση των Beta- τιμών διαπιστώνουμε ότι μία από τις τέσσερις ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλει σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης (αποπροσωποποίησης): η ύπαρξη νοήματος ( $r=-.251$ ,  $t=2,202$ ,  $p=.03$ ). Τα αποτελέσματα για την ανάλυση διακύμανσης δείχνουν ότι ο  $F(4, 98) = 4,29$ ,  $p=.003$  άρα υπάρχει σημαντική συσχέτιση / πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής a από τις ανεξάρτητες.

## ΠΙΝΑΚΑΣ 10. Ανάλυση Παλινδρόμησης

### a. Εξαρτημένη μεταβλητή: Αποπροσωποποίηση (A)

προβλεπτές	B	Beta	t	F	sig	R <sup>2</sup>
(σταθερά)	16.438		4.831	4.299	.003	.149
<b>Θετικά συναισθήματα</b>						
Αναζήτηση νοήματος	.029	.053	.519			
Ύπαρξη νοήματος	-.215	-.251	-2.202			
Ανθεκτικότητα (ολική)	-.027	-.081	-.681			

\*p<.05    \*\* p<.01    \*\*\*p<.001

### Ανάλυση Παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της Προσωπικής Επίτευξης

Για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της προσωπικής επίτευξης από τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής και την ανθεκτικότητα, τα δεδομένα μοντελοποιήθηκαν με ανάλυση παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή (a), την προσωπική επίτευξη και ανεξάρτητες (b), τα θετικά συναισθήματα (PANAS-P), την αναζήτηση νοήματος (MLQ-S), την ύπαρξη νοήματος (MLQ-P), την ψυχική ανθεκτικότητα(CD-RISC). Ο δείκτης R<sup>2</sup> ήταν ίσος με .237, δηλαδή το 24% της



διασποράς των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής (προσωπικής επίτευξης) μπορεί να εξηγηθεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών. Από την επισκόπηση των Beta- τιμών διαπιστώνουμε ότι μία από τις τέσσερις ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλει σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης (προσωπικής επίτευξης): η ανθεκτικότητα (  $r=-.344$ ,  $t=3.069$ ,  $p=.003$ ). Τα αποτελέσματα για την ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι ο  $F(4, 98) = 7.63$ ,  $p < .001$  άρα υπάρχει σημαντική συσχέτιση / πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής με από τις ανεξάρτητες.

## ΠΙΝΑΚΑΣ 11. Ανάλυση Παλινδρόμησης

### a. Εξαρτημένη μεταβλητή: Προσωπική επίτευξη (PE)

προβλεπτές	B	Beta	t	F	sig	R <sup>2</sup>
(σταθερά)	39.873		7.374	7.625	.000	.237
<b>Θετικά συναισθήματα</b>						
Αναζήτηση νοήματος	.052	.056	.563			
Ύπαρξη νοήματος	-.080	-.115	-.744			
<b>Ανθεκτικότητα (ολική)</b>	-.344	-.191	-3.069			

\* $p < .05$     \*\*  $p < .01$     \*\*\* $p < .001$

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα έρευνα είναι η πρώτη του είδους που υλοποιείται σε εκπαιδευτικούς της ζώνης ευθύνης της Περιφερειακής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδας, με στόχο να στρέψει το επίκεντρο στους προστατευτικούς παράγοντες που έχουν συνδεθεί στενά με την ψυχική ανθεκτικότητα όπως το νόημα ζωής και τα θετικά συναισθήματα, στα πλαίσια της συμβουλευτικής διαδικασίας σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στη χώρα μας.

Σχετικές έρευνες αναφέρουν ως ισχυρή τη σχέση ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ τα θετικά συναισθήματα είναι πιο συχνά ανάμεσα σε άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα (Fredrickson, 1998· 2002). Πολύ περισσότερο τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα φαίνεται ότι χρησιμοποιούν τα θετικά συναισθήματα για να ανακάμψουν από στρεσογόνες καταστάσεις και για να βρουν θετικό νόημα σε αυτές, ενώ τα προσαρμοστικά πλεονεκτήματα των θετικών συναισθημάτων είναι μεγαλύτερα όταν τα άτομα βρίσκονται κάτω από στρες (Tugade & Fredrickson, 2002· 2004).

Σε αυτό το πλαίσιο επιβεβαιώθηκε η υπόθεση για θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα και τα θετικά συναισθήματα και αντίστροφη συσχέτιση με τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς η έρευνα στους εκπαιδευτικούς κατέδειξε ότι τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα ( $r=.460$   $p=.000$ ), ενώ τα αρνητικά συναισθήματα σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με μικρότερη ψυχική ανθεκτικότητα ( $r=-.344$   $p=.000$ ).

Σημερινοί ερευνητές όπως οι Feder et al., (2010), Kumpfer, (2002), Mancini & Bonanno, (2010), Masten & Wright, (2010), Southwick, Vythilingam & Charney, (2005), υποστηρίζουν ότι η αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή θεωρείται ως ένας από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου, ένα σύνολο πεποιθήσεων σχετικά με το δίκαιο και το άδικο, η ικανότητα να ονειρεύεται κανείς, η πίστη και η ελπίδα ότι τα πράγματα θα φτιάξουν ξανά μετά από μια μεγάλη αντιξοότητα ή κρίση, καθώς και άλλες σχετικές πεποιθήσεις και στάσεις.

Βρέθηκε στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ύπαρξης νοήματος ( $r=.461$   $p=.000$ ) και ασθενής θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αναζήτησης νοήματος ( $r=.218$   $p=.024$ ), δηλαδή επιβεβαιώθηκε η υπόθεση ότι το νόημα ζωής σχετίζεται σημαντικά με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Τα αποτελέσματα αυτά αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για τους εκπαιδευτικούς, καθώς επιβεβαιώνει την αξία των θετικών συναισθημάτων τα οποία, σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα, συμβάλουν ουσιαστικά στη δόμηση και την επαύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, γεγονός που αποτελεί ζητούμενο ιδιαιτέρως για τους εκπαιδευτικούς. Ειδικότερα δε η επικέντρωση της σχολικής κοινότητας στην καλλιέργεια των θετικών συναισθημάτων και της ύπαρξης νοήματος ζωής στα μέλη της, αντί για την εξάλειψη των αρνητικών συναισθημάτων που σε αρκετές περιπτώσεις κρίνεται ανέφικτη, μπορεί να συνεισφέρει τα μέγιστα στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών.

Επίσης επιβεβαιώθηκε η υπόθεση ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές και αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ των θετικών συναισθημάτων, του νοήματος ζωής, της ψυχικής ανθεκτικότητας και των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς η έρευνα στους εκπαιδευτικούς κατέδειξε:

α) ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης (SE) και της ψυχικής ανθεκτικότητας, ( $r=-.408$ ,  $p=.000$ ), και μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης και των θετικών συναισθημάτων ( $r=-.329$ ,  $p=.000$ ) και ασθενής αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής εξάντλησης και της ύπαρξης νοήματος ( $r=-.191$ ,  $p=.027$ ),

β) ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αποπροσωποποίησης (A) και της ύπαρξης νοήματος ( $r=-.349$ ,  $p=000$ ), της ανθεκτικότητας ( $r=-.251$ ,  $p=.005$ ), των θετικών συναισθημάτων ( $r=-.264$ ,  $p=004$ ),

γ) ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της (μειωμένης) προσωπικής επίτευξης (ΠΕ) και της ανθεκτικότητας ( $r=-.447$ ,  $p=.000$ ), των θετικών συναισθημάτων ( $r=-.351$ ,  $p=000$ ) και της ύπαρξης νοήματος ( $r=-.310$ ,  $p=000$ ).

Τέλος τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την επενέργεια των θετικών συναισθημάτων, της ύπαρξης νοήματος ζωής και της ψυχικής ανθεκτικότητας στην

αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης με απώτερο στόχο την επίτευξη και τη διατήρηση της καλής ψυχοσωματικής υγείας για τους εκπαιδευτικούς, επίσης ενισχύουν το επιχείρημα ότι η σχολική κοινότητα, επενδύοντας στην καλλιέργεια των θετικών συναισθημάτων, του νοήματος ζωής και την επαύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, μπορεί να συνεισφέρει στην αντιμετώπιση της συναισθηματικής εξάντλησης, της αποπροσωποποίησης και της μειωμένης προσωπικής επίτευξης των εκπαιδευτικών. Με άλλα λόγια, η κατάδειξη της επίδρασης των θετικών συναισθημάτων, της θετικής νοηματοδότησης, καθώς και της σχέσης τους με την ψυχική ανθεκτικότητα, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την ουσιαστική μελέτη και ανάπτυξη προγραμμάτων στις σχολικές κοινότητες, τα οποία θα καλλιεργούν και θα αξιοποιούν τα θετικά συναισθήματα, τη θετική νοηματοδότηση προς την κατεύθυνση της επαύξησης της ψυχικής ανθεκτικότητας ως προστατευτικού παράγοντα στην προσπάθεια για την αντιμετώπιση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Τέλος επιβεβαιώθηκε η δυνατότητα πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης από τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής και την ανθεκτικότητα, δηλαδή το 20% της διασποράς των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής (συναισθηματικής εξάντλησης) μπορεί να εξηγηθεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών, με κυριότερη την ανθεκτικότητα ( $r=-.366$ ,  $t=-3.181$ ,  $p=.002$ ) και τα θετικά συναισθήματα ( $r=-.190$ ,  $t=1.829$ ,  $p=.071$ ). Τα αποτελέσματα για την ανάλυση διακύμανσης δείχνουν ότι ο  $F(4, 98) = 6.05$ ,  $p < .001$  άρα υπάρχει σημαντική συσχέτιση / πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής se από τις ανεξάρτητες.

Επίσης επιβεβαιώθηκε ότι το 15% της διασποράς των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής (αποπροσωποποίησης) μπορεί να εξηγηθεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών, όπως η ύπαρξη νοήματος ( $r=-.251$ ,  $t=2.202$ ,  $p=.03$ ). Τα αποτελέσματα για την ανάλυση διακύμανσης δείχνουν ότι ο  $F(4, 98) = 4.29$ ,  $p=.003$  άρα υπάρχει σημαντική συσχέτιση / πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής a από τις ανεξάρτητες.

Κλείνοντας επιβεβαιώθηκε ότι το 24% της διασποράς των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής (προσωπικής επίτευξης) μπορεί να εξηγηθεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών, με κυριότερη την ανθεκτικότητα ( $r=-.344$ ,  $t=3.069$ ,  $p=.003$ ). Τα αποτελέσματα για την ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι ο  $F$

4, 98 ) = 7.63 ,  $p < .001$  άρα υπάρχει σημαντική συσχέτιση / πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής  $pe$  από τις ανεξάρτητες.

## Συμπέρασμα

Με βάση τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης, διαφαίνεται ισχυρότερη η πρόβλεψη της συναισθηματικής εξάντλησης ( $se$ ) από την ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα και την ύπαρξη νοήματος, ισχυρότερη η πρόβλεψη της αποπροσωποποίησης ( $a$ ) από την ύπαρξη νοήματος, τα θετικά συναισθήματα και την ανθεκτικότητα, και ισχυρότερη η πρόβλεψη της προσωπικής επίτευξης ( $pe$ ) από την ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα και την ύπαρξη νοήματος. Επιπλέον διαφαίνεται ότι η ψυχική ανθεκτικότητα και τα θετικά συναισθήματα μαζί με την ύπαρξη νοήματος αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες της συναισθηματικής εξάντλησης. Η ύπαρξη νοήματος σε συνδυασμό με την ψυχική ανθεκτικότητα και τα θετικά συναισθήματα αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες της αποπροσωποποίησης. Η ψυχική ανθεκτικότητα, η βίωση θετικών συναισθημάτων μαζί με την ύπαρξη νοήματος στη ζωή αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες της μειωμένης προσωπικής επίτευξης ή ολοκλήρωσης των εκπαιδευτικών της Δυτικής Ελλάδας. Ως προς τις τρεις αυτές διαστάσεις της, η συναισθηματική εξάντληση και η αποπροσωποποίηση βρέθηκε χαμηλή ενώ η προσωπική επίτευξη χαρακτηρίζεται, αν και δεν αναμενόταν, ως μέτρια, και με βάση αυτή την κατάταξη αποδεικνύεται ότι οι υψηλές απαιτήσεις του εκπαιδευτικού έργου μπορεί να οδηγήσουν τον εκπαιδευτικό στην αίσθηση μειωμένης προσωπικής επίτευξης. Στην περίπτωση μας η εξήγηση είναι ότι ο εκπαιδευτικός καλείται να παίζει διπλό ρόλο στο σχολικό περιβάλλον, να μεταδώσει γνώσεις αλλά και κοινωνικές και ηθικές αξίες. Από την άλλη, δέχεται σκληρή κριτική για το κομμάτι της ευθύνης του στις καταστάσεις της νεολαίας στη σημερινή εποχή αλλά και η αυθεντία του έχει κατά πολύ καταρριφθεί στη σύγχρονη σχολική τάξη. Επομένως είναι σημαντικό πρώτα από όλα να αποκτήσει νόημα ζωής ( $meaning\ in\ life$ ) έτσι ώστε να αναπτύξει ισχυρά θετικά συναισθήματα.

Δηλαδή οι συναισθηματικές και διανοητικές απαιτήσεις και ευθύνες στις οποίες οι εκπαιδευτικοί είναι εκτεθειμένοι σε βάθος χρόνου συνεπάγονται πολύ έντονο άγχος και δυσαρέσκεια με αποτέλεσμα συχνά την εκ μέρους τους απαξίωση του

νοήματος ζωής. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τη θεωρία που υποστηρίζει ότι η επαγγελματική εξουθένωση συνδέεται με τη νοηματοδότηση ζωής των ατόμων. Τα άτομα τα οποία προσπαθούν να βρουν κάποιο θετικό νόημα στη ζωή τους μέσα από τη δουλειά τους και αποτύχουν σε αυτό, αισθάνονται επαγγελματική εξουθένωση. Συμπερασματικά επιβεβαιώνεται η θεωρία ότι η αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή εμφανίζεται ως ένας από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου. Η βίωση θετικών συναισθημάτων αυξάνει καθοριστικά την ανθεκτικότητα των ατόμων και η αύξηση αυτή οδηγεί σε ικανοποίηση από τη ζωή.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Όπως περιγράψαμε η θετική ψυχολογία επανέφερε στο προσκήνιο τους δύο βασικούς στόχους της ψυχολογίας την προώθηση της ευημερίας και της ευζωίας και την αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού, των ιδιαίτερων δυνατοτήτων, ταλέντων και κλίσεων του ατόμου. Ασχολήθηκε με τις θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης, με την θετικότητα, την ψυχολογική ανθεκτικότητα, το νόημα της ζωής, τα θετικά συναισθήματα και την συνεισφορά τους στη βελτίωση της ζωής του ατόμου, στην μακροζωία (Μυτσκίδου, 2011). Οι έρευνες έρχονται να υποστηρίξουν τη σημασία των θετικών συναισθημάτων και της θετικότητας στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, στην εξεύρεση αποτελεσματικών λύσεων, στην ενίσχυση σωματικών, γνωστικών ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων και στη μείωση της αρνητικότητας (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Τα θετικά στοιχεία και οι αρετές του ανθρώπου συμβάλλουν στην διεύρυνση, την κινητοποίηση και την προσωπική ανάπτυξη καθώς και στην ευζωία και την ικανοποίηση από τη ζωή.

Σύμφωνα με την κοινωνικογνωστική θεωρία των κινήτρων του Bandura (1986), τα υψηλά αισθήματα της έννοιας του εαυτού, της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητας συμβάλλουν στην ανάπτυξη των πεποιθήσεων ικανότητας για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που βιώνει το άτομο. Το αίσθημα της προσωπικής επίτευξης προκύπτει από την επιτυχή αντιμετώπιση των προκλήσεων. Οι Lee και Ashforth (1996), στη μεταανάλυση 61 ερευνητικών μελετών που πραγματοποίησε, διαπίστωσε ότι η υποστήριξη που το άτομο εισπράττει από τους φίλους, ή η παροχή ευκαιριών συμμετοχής, αποτελούν τις κυριότερες πηγές

υποστήριξης που συνδέονται με υψηλό αίσθημα προσωπικής επίτευξης. Για την επιβεβαίωση των παραπάνω υποθέσεων θα πρέπει να συντελεστεί περαιτέρω έρευνα.

Στον εργασιακό χώρο η εμπλοκή και η νοηματοδότηση συνεισφέρουν στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων και στην αύξηση της απόδοσης. Ωστόσο δεν έχει διερευνηθεί η συσχέτιση της νοηματοδότησης στη δουλειά με την οικογενειακή ζωή του ατόμου και αντίστροφα και έτσι υπάρχει ένα ευρύ, ανεξερεύνητο πεδίο που οι έρευνες θα πρέπει να στραφούν (Lopez, 2009). Με βάση τη θεωρία και τα αποτελέσματα της έρευνας θα λέγαμε ότι χρειάζεται να επικεντρωθεί η έρευνα στην έννοια του νοήματος στη ζωή, πέρα από την αναζήτηση και την ύπαρξη νοήματος που εξετάσαμε στην έρευνα με το ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής (MLQ) των M. F. Steger, P. Frazier & S. Oishi, (2006).

Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι η παρούσα έρευνα έχει κάποιους περιορισμούς όπως ότι τα αποτελέσματά της δεν μπορούν να γενικευθούν σε όλες της βαθμίδες της εκπαίδευσης αν και περίπου το 30% των εκπαιδευτικών εργάζονται ως αναπληρωτές στα γενικά και στα ειδικά σχολεία της διεύθυνσης πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδας καθώς έχουν το δικαίωμα να επιλέγουν κατά την τοποθέτησή τους (πχ αρχικά σχολείο στην γενική και αργότερα στην ειδική εκπαίδευση). Η πολιτισμική ιδιαιτερότητα της περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας δεν μπορεί να αναδειχθεί στην έρευνα όπως και το γεγονός ότι το 70% των εκπαιδευτικών δήλωσε ότι διαμένει στην ευρύτερη περιοχή της Πάτρας και οδηγεί καθημερινά από 50 έως 100 χιλιόμετρα (πχ Πάτρα- Πύργος) για να διδάξει στο σχολείο του σε άλλο νομό και να επιστρέψει στον τόπο κατοικίας του. Άλλοι περιορισμοί ήταν τα προβλήματα κατά τη διάρκεια της έρευνας όπως η αλλαγή του εκπαιδευτικού συστήματος με την κάθε αλλαγή της εκπαιδευτικής ηγεσίας, η άρνηση συμμετοχής λόγω του φόβου για την αξιολόγηση των εκπαιδευτικών που έκανε την ίδια περίοδο 2013-14 το Υπουργείο Παιδείας της Ελλάδας.

Συνεπώς θα προτείναμε, ο περιορισμός αυτός να γίνει αντικείμενο μιας μελλοντικής έρευνας για το πως διαφορετικά εκπαιδευτικά συστήματα, ενισχύουν την εμφάνιση διαφορετικών διαστάσεων της εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, τόσο σε επίπεδο χαρακτηριστικών του σχολικού πλαισίου ως συστήματος, όσο και σε επίπεδο ατομικών χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών που το στελεχώνουν. Εκείνο που απαιτείται είναι ένα περιβάλλον που θα προσφέρει στους εκπαιδευτικούς θετικές εμπειρίες επαγγελματικής ανάπτυξης, αυτοαποτελεσματικότητας, και επιτυχιών στην

επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Απομένει μια σειρά από θεωρητικά θεμελιωμένες και προσεκτικά σχεδιασμένες ερευνητικές μελέτες που θα ρίξουν άπλετο φως σε όλες τις παραμέτρους του φαινομένου.

Οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν την θετικότητα δηλαδή θετικά συναισθήματα και δίνουν μια θετική νοηματοδότηση στη ζωή τους δείχνουν υψηλή ανθεκτικότητα στο παρατεταμένο επαγγελματικό άγχος και συνεπώς στην επαγγελματική εξουθένωση.

Η συμβουλευτική ψυχολογία θα μπορούσε να διδάξει αυτούς τους τρεις προστατευτικούς παράγοντες παρεμβαίνοντας μέσα στο σχολείο με προγράμματα πρόληψης και ψυχοεκπαίδευσης των εκπαιδευτικών.

Τέλος θα προτείναμε την τοποθέτηση συμβούλων και ψυχολόγων σε κάθε σχολικό συγκρότημα.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York: Methuen.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment & Loss: Vol 1 Attachments*. New York: Basic
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκας, Α. & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου (επιμ.). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος (σελ. 21-40).
- Chang, E.C. (1996a). Cultural differences in optimism, pessimism and coping. Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 113-123.
- Chang, E. C. (1996b). Evidence for the cultural specificity of pessimism in Asians vs Caucasians: A test of a general negativity hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 21, 819-822
- Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L., Mikels, J.A. & Conway, A.M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361-368.
- Connor, K.M. & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Cherniss, C. 1980b, *Staff burnout: Job stress in human services*, Beverly Hills, CA, Sage.
- Cropanzano, R. & Greenberg, J. (1997). Progress in Organizational Justice: Tunneling Through the Maze. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (Vol.12, pp. 317- 372) Oxford, England: Wiley.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing*
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.

Cropanzano, R. & Greenberg, J. (1997). Progress in Organizational Justice: Tunneling Through the Maze. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (Vol.12, pp. 317- 372) Oxford, England: Wiley.

Danner, D.D., Snowdon, D.A. & Friesen, W.V. (2001). Positive emotion in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality & Social Psychology*, 80, 804-813

Δημητριάδου, Δ. & Σταλίκας, Α. (2011). VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων Χαρακτήρα. Στο Α.Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούση (Επιμ.), *Τα Ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Δημητριάδου, Δ. (2011). Θετική Ψυχολογία και Οργανωτική Κουλτούρα: Θετική Οργανωτική Κουλτούρα. Στο Α. Σταλίκας - Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.

Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας (Ε.Ε.Θ.Ε.Ψ.Υ.). Ανασύρθηκε στις 16/4/2014 από

την

[http://positiveemotions.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5&Itemid=66&lang=el](http://positiveemotions.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=66&lang=el).

Ehrenreich, B. (2010). *Smile Or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*. United Kingdom, Guardian

Φλωρά, Κ. (2011). Οι φιλοσοφικές και ιστορικές καταβολές της θετικής ψυχολογίας. Στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου (επιμ.). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος (σελ. 45-58).

Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions. Review of General Psychology: Special Issue: *New Directions in Research on Emotion*, 2, 300-319.

Fredrickson, B. L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition and Emotion*, 14 (4), 577- 606.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue*, 56, 218-226.

- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. A. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, *19*, 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, *13*, 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, *12*, 191-220.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, *60*(7), 678-686.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, *24*, 237-258.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis. A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality & Social Psychology*, *84*, 365-376.
- Freud, S. (1949). *A general introduction to psychoanalysis*. New York: Penguin.
- Goleman, D. (1997). *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Δασκάλου, Β. & Συγκολλίτου, Ε. (2011). Κλίμακα Θετικής και Αρνητικής Συναισθηματικής Κατάστασης (Positive and Negative Affectivity Schedule, PANAS). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούση (επιμ.). *Τα ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Held, B.S. (2004). The negative side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, *44*(9), 9-46.
- Isen, A.M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20). New York: Academic (pp. 203-253).
- Kantas, A., & Vasilaki, E. (1997). «Burnout in Greek teachers: main findings and validity of the Maslach Burnout Inventory». *Work and stress*, *11*, 94-100
- Κάντας, Α.(1996).«Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και στους εργαζόμενους στα επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας». *Ψυχολογία: Το περιοδικό της Ελληνικής ψυχολογικής Εταιρείας*, *3*(2), 71-85

- Κάντας, Α. (2001). «Οι παράγοντες άγχους και η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς» Στο: Βασιλάκη, Ε., Τριλίβα, Σ. & Μπεζεβέγκης, Η. « Το Στρες, το Άγχος και η Αντιμετώπισή τους.» Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- Κουδιγκέλη, Φ. (2004). *Θεατρικό Παιχνίδι και αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων σε παιδιά σχολικής ηλικίας*. Διπλωματική εργασία Μεταπτ. Προγρ. Σχολικής Ψυχολογίας, Φ.Π.Ψ. Αθηνών.
- Κουδιγκέλη, Φ.(2011). Η Θετική Ψυχολογία στην εκπαίδευση. Στο Α. Σταλίκας - Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Κουστέλιος, Α. & Κουστέλιου, Ι. (2001). «Επαγγελματική ικανοποίηση και επαγγελματική εξουθένωση στην εκπαίδευση». *Ψυχολογία*, 8, σελ. 30-39
- Kumpfer, K.L. (2002). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz & J.L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. Kluwer Academic Publishers.
- Kyriacou, C. (2001). «Teacher stress, directions for future research». *Educational review*, 53 (1), 27-35.
- Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου (επιμ.). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος (σελ. 117-136).
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Leiter M., Maslach C, 2005. *Banishing Burnout, Six strategies for improving your relationships with work*, San Francisco, Jossey-Bass
- Λεοντοπούλου, Σ. (2011). Στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσχερειών της ζωής κατά τη διαμόρφωση της παιδικής και νεανικής ανθεκτικότητας. Στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου (επιμ.). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος (σελ. 141-158).
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2009). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. & DiMatteo, M.R. (2006). What are the differences between Happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
- Maddi, S.R. & Khoshaba, D.M. (2005). *Resilience At Work: How To Succeed No Matter What Life Throws At You*. New York.
- Mancini, A.D. & Bonanno, G.A. (2010). Resilience to Potential Trauma: Toward a Lifespan Approach. In J.W. Reich, A.J. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience*. New York, London: The Guilford Press

- Maslach C, Jackson S.E., Leiter M.P., 1996. *Maslach burnout inventory- Manual* (3<sup>rd</sup> ed.), Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press
- Maslach, C. (1993). "Burnout: a multidimensional perspective». Στο W.B. Schaufelli, C., Maslach & Marek (Eds). "*Professional Burnout: recent developments in theory and research*". London: Taylor & Francis
- Maslach, C. (1993). «Historical and conceptual development of Burnout». Στο W.B. Schaufelli, C., Maslach & Marek (eds). "*Professional Burnout: recent developments in theory and research*", 1-16. London: Taylor & Francis.
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Jackson, S.E. (1981). *Maslach Burnout Inventory (Human Services Survey)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masten, A.S. & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lesson from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1):9. [online] URL:<http://www.ecologyandsociety.org/vol13/iss1/art9/>
- Masten, A.S. & Wright, M.O. (2010). Resilience over the Lifespan: developmental Perspectives on Resistance, Recovery and Transformation. In J. W. Reich, A. J. Zutra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience*. New York, London: The Guilford Press.
- Masten, A.S., & Reed, M.J. (2002). Resilience in Development. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Μερτίκα, Α., Μυτσκίδου, Π. & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας. Στο Σταλίκας, Α. & Μυτσκίδου Π. (Επιμ), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Μυτσκίδου, Π. (2011). Το μέλλον της θετικής Ψυχολογίας. Στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου (επιμ.). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος (σελ. 455-473).

- Μυτσκίδου, Π. και Σταλίκας, Α. (2011). Η κατάρα της θετικής ψυχολογίας. Στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου (επιμ.). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος (σελ. 479-491).
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 993–1001.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). *Journal of Positive Psychology*, 1, 17–26.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, W., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). *Journal of Positive Psychology*, 2, 149–156.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press, pp. 9.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Seligman, M.E.P. (1994). *What you can change and what you can't*. New York: Knopf.
- Seligman, M.E.P. (1998). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M.E.P. (2000). *Positive psychology network concept*. Available at: <http://www.positivepsychology.org/ppgrant.htm> (accessed 20 March 2014).
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. NY: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford Press, (pp. 3-12).
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive Psychology-An introduction [special issue]. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K.M., & King, L. (Eds.) (2001). Positive Psychology [special issue]. *American Psychologist*, 56(3), 216-263
- Southwick, S.M. & Charney, D.S. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. New York: Cambridge University Press.
- Σταλίκας, Α. (2005α). *Θεραπευτικές παρεμβάσεις*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σταλίκας, Α. (2005β). *Μέθοδοι Έρευνας στην Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

- Σταλίκας, Α., Κουδιγκέλη, Φ. & Δημητριάδου, Ε. (2008). Θετικά Συναισθήματα, Ψυχολογική Ανθεκτικότητα και Μάθηση. Στο *ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μέσα από τη Συνεργατική Μάθηση*. Κυπριακός Σύνδεσμος Συνεργατικής Μάθησης.
- Σταφυλά, Α., Δικαίου, Μ., Παπαστεφάνου, Υ. & Μαρμαράς, Γ. (2011). Κλίμακα Θετικής και Αρνητικής Συναισθηματικής Κατάστασης (Positive and Negative Affectivity Schedule, PANAS). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούση (επιμ.). *Τα ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions and emotional intelligence. In Barrett L. Feldman & P. Salovey (Eds.). *The Wisdom of Feelings* (pp. 319–340). New York: Guilford.
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72:6.
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (in press). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology* (in press).
- Τσιρίκος, Α. (2011). Θετικά συναισθήματα και καρδιαγγειακές παθήσεις. Στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου (επιμ.). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος (σελ. 383-396).

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

### **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α**





**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών**

**Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία**

Αργοναυτών & Φιλελλήνων, 382 21 Βόλος, τηλ.: 24210-74831, e-mail: [msc.counselling@scd.uth.gr](mailto:msc.counselling@scd.uth.gr)

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗΣ

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ:** Η βίωση των θετικών συναισθημάτων, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικοί παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών

**ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ:** Μιλής Παναγιώτης

**ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ:** Δυτική Ελλάδα

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** 31-12-12

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:** [Milis.Panagiotis@yahoo.com](mailto:Milis.Panagiotis@yahoo.com)  
Τηλ. 6974052775- 2610273043

Αγαπητή- Αγαπητέ συνάδελφε,

Τα ερωτηματολόγια αυτά απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς γενικής και ειδικής εκπαίδευσης της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας και αποτελούν μέρος της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας μου στο Παιδαγωγικό τμήμα Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επίσημο τον Καθηγητή του τμήματος Ψυχολογίας του Πάντειου Πανεπιστημίου κ. Αναστάσιο Σταλικά.

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι να διερευνηθεί το φαινόμενο της Επαγγελματικής Εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, η ανθεκτικότητα που παρουσιάζουν στις αγχογόνες καταστάσεις και οι αντιλήψεις τους για τον τρόπο που βιώνουν την εργασία τους και τη ζωή τους.

Η όλη έρευνα θα διαρκέσει περίπου 3 μήνες. Εσείς θα συμμετάσχετε για λίγα λεπτά.

Τονίζεται ότι τα παρακάτω ερωτηματολόγια είναι ΑΝΩΝΥΜΑ και ΑΠΟΡΡΗΤΑ.

Όλες οι πληροφορίες θα είναι απολύτως εμπιστευτικές. Όλα τα ερωτηματολόγια και οποιεσδήποτε άλλες αναγνωρίσιμες πληροφορίες θα διατηρηθούν μέχρι την ολοκλήρωση της μελέτης σε ένα ασφαλές μέρος. Μετά την ολοκλήρωση της έρευνας θα μπορείτε να ενημερωθείτε για τα αποτελέσματα εάν το επιθυμείτε.

Πριν προχωρήσετε στις απαντήσεις παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες που υπάρχουν στο καθένα από αυτά. Το μόνο που χρειάζεται είναι να είστε ειλικρινής στις απόψεις σας, καθώς δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Σας ευχαριστούμε πολύ για τη βοήθεια και την συνεργασία σας.

**Ο Επιβλέπων**

**Ο Εκπαιδευτικός**

**Σταλίκας Αναστάσιος**

**Μιλής Παναγιώτης**

**Καθηγητής Ψυχολογίας  
Τμήμα Ψυχολογίας  
Πάντειο Πανεπιστήμιο**

**Μεταπτυχιακός Φοιτητής  
Παιδαγωγικό Τμήμα  
Ειδικής Αγωγής  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**



# ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

## 1. Τόπος διαμονής:

Νομός	
Δήμος	

## 2. Ειδικότητα:

A. Δάσκαλος/α.....

B. Εκπαιδευτικός ειδικότητας

(Αγγλικών, Φ. Αγωγής, κα).....

## 3. Φύλο:

A. Άνδρας.....

B. Γυναίκα.....

## 4. Ηλικία:

A. Μέχρι 30 ετών.....

B. Μεταξύ 30-40 ετών.....

Γ. Μεταξύ 40-50 ετών.....

Δ. Πάνω από 50 ετών.....

## 5. Οικογενειακή κατάσταση:

A. Άγαμος.....

B. Έγγαμος/ Συμβίωση.....

Γ. Διαζευγμένος/η.....

Δ. Χήρος/α.....

6. Αριθμός παιδιών:.....

7. Έτη Υπηρεσίας στην Εκπαίδευση.....

**8. Βασικές Επαγγελματικές Σπουδές:**

A. Παιδαγωγική Ακαδημία.....

B. Παιδαγωγική Ακαδημία & Εξομοίωση.....

Γ. Παιδαγωγικό Τμήμα Πανεπιστημίου.....

Δ. Άλλο Πανεπιστημιακό Τμήμα/Σχολή.....

**9. Άλλοι Τίτλοι Σπουδών:**

A. Μετεκπαίδευση σε Διδασκαλείο.....

B. Δεύτερος Πανεπιστημιακός τίτλος.....

Γ. Μεταπτυχιακό.....

Δ. Διδακτορικό.....

E. Άλλο.....

## Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (Positive and Negative Affect Scales [PANAS])

Συγγραφείς: D. Watson, L. A. Clark & A. Tellegen (Προσαρμογή: Β. Δασκάλου και Ε. Συγκολλίτου)

Αυτή η κλίμακα αποτελείται από μία σειρά λέξεων και φράσεων που περιγράφουν διαφορετικά αισθήματα και συναισθήματα. Διαβάστε κάθε περιγραφή προσεκτικά και σημειώστε την απάντηση που σας ταιριάζει στο κενό δίπλα από τη λέξη. Δηλώστε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, τώρα, αυτή τη στιγμή που συμπληρώνετε το ερωτηματολόγιο. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας.

1	2	3	4	5
ελάχιστα ή καθόλου	λίγο	μέτρια	αρκετά	Υπερβολικά
___				
___				
___				
___				
___				
___				
___				
___				
___				

\_\_\_ Ενθουσιώδης

\_\_\_ Ταραγμένος/η

\_\_\_ Δυνατός/η

\_\_\_ Φοβισμένος/η

\_\_\_ Ντροπιασμένος/η

\_\_\_ Με έμπνευση

\_\_\_ Εχθρικός/η

\_\_\_ Αποφασισμένος/η

\_\_\_ Αναστατωμένος/η

\_\_\_ Υπερήφανος/η

\_\_\_ Έντρομος/η

## Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής, (Meaning in Life Questionnaire [MLQ]), M. F. Steger, P. Frazier & S. Oishi, 2006)

(Προσαρμογή: Κ. Φιλιππή και Α. Σταλίκας)

Παρακαλώ σκεφτείτε για λίγο χρόνο τι κάνει τη ζωή σας να είναι σημαντική για εσάς. Απαντήστε στις επόμενες προτάσεις με όση ειλικρίνεια και ακρίβεια μπορείτε. Να θυμάστε ότι οι ερωτήσεις αυτές είναι πολύ υποκειμενικές και ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Απαντήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

Απόλυτα Αναληθές	Πολύ Αναληθές	Αρκετά Αναληθές	Δεν μπορώ να πω Αληθές ή Αναληθές	Αρκετά Αληθές	Πολύ Αληθές	Απόλυτα Αληθές
1	2	3	4	5	6	7

1. \_\_\_\_ Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.
2. \_\_\_\_ Αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.
3. \_\_\_\_ Πάντα αναζητώ να βρω το σκοπό της ζωής μου.
4. \_\_\_\_ Η ζωή μου έχει έναν σαφή σκοπό.
5. \_\_\_\_ Έχω καλή επίγνωση του τι κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.
6. \_\_\_\_ Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου.
7. \_\_\_\_ Πάντα αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να είναι σημαντική.
8. \_\_\_\_ Αναζητώ έναν σκοπό ή αποστολή στη ζωή μου.
9. \_\_\_\_ Η ζωή μου δεν έχει σαφή σκοπό.
10. \_\_\_\_ Αναζητώ νόημα στη ζωή μου.

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

(Προσαρμογή: Ε. Δημητριάδου και Α. Σταλίκας)

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

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

Απαντήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

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

1. Μπορώ να προσαρμοζομαι στην αλλαγή \_\_\_\_\_
2. Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις \_\_\_\_\_
3. Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν \_\_\_\_\_
4. Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει \_\_\_\_\_
5. Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις \_\_\_\_\_
6. Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων \_\_\_\_\_
7. Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη \_\_\_\_\_
8. Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια \_\_\_\_\_
9. Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο \_\_\_\_\_
10. Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ότι και να γίνει \_\_\_\_\_
11. Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου \_\_\_\_\_
12. Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι \_\_\_\_\_
13. Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια \_\_\_\_\_
14. Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά \_\_\_\_\_
15. Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων \_\_\_\_\_
16. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία \_\_\_\_\_
17. Με θεωρώ δυνατό άτομο \_\_\_\_\_
18. Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις \_\_\_\_\_
19. Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα \_\_\_\_\_
20. Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου \_\_\_\_\_
21. Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού \_\_\_\_\_
22. Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου \_\_\_\_\_
23. Μου αρέσουν οι προκλήσεις \_\_\_\_\_
24. Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου \_\_\_\_\_
25. Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου \_\_\_\_\_



**Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Εξουθένωσης των Maslach, Jackson & Schwab (1996) –  
έκδοση για Εκπαιδευτικούς.**

Ο σκοπός αυτού του ερωτηματολογίου είναι να εξακριβώσει τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί κρίνουν το επάγγελμά τους και τους ανθρώπους με τους οποίους εργάζονται στενά. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 22 δηλώσεις που περιγράφουν συναισθήματα που σχετίζονται με το επάγγελμα. Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά κάθε μία από τις δηλώσεις και αποφασίστε αν έχετε ποτέ αισθανθεί κατ' αυτό τον τρόπο για το επάγγελμά σας. Αν δεν έχετε ποτέ αισθανθεί σύμφωνα με τον τρόπο που περιγράφει η δήλωση, κυκλώστε τον αριθμό 0. Αν έχετε όμως έχετε αισθανθεί σύμφωνα με τον τρόπο που περιγράφει η δήλωση, δηλώστε το **πόσο συχνά** κυκλώνοντας έναν αριθμό από το 1 ως το 6 οι οποίοι αντιστοιχούν στις παρακάτω συχνότητες:

	<b>0</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>				
	<b>Ποτέ</b>		<b>Μερικές</b>		<b>Μία φορά</b>		<b>Μερικές</b>		<b>Μία φορά</b>		<b>Μερικές</b>		<b>Κάθε</b>				
			<b>φορές το</b>		<b>το μήνα ή</b>		<b>φορές το</b>		<b>την</b>		<b>φορές την</b>		<b>μέρα</b>				
			<b>χρόνο ή</b>		<b>λιγότερο</b>		<b>μήνα</b>		<b>εβδομάδα</b>		<b>εβδομάδα</b>						
			<b>λιγότερο</b>														
1. Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου, μου προκαλεί συναισθηματική εξάντληση.....											0	1	2	3	4	5	6
2. Αισθάνομαι εξουθενωμένος /η στο τέλος μιας εργάσιμης μέρας.....											0	1	2	3	4	5	6
3. Αισθάνομαι κουρασμένος/ η όταν σηκώνομαι το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα στη δουλειά.....											0	1	2	3	4	5	6
4. Μπορώ εύκολα να κατανοήσω το πώς αισθάνονται οι μαθητές μου για διάφορα πράγματα.....											0	1	2	3	4	5	6
5. Αισθάνομαι ότι μεταχειρίζομαι μερικούς μαθητές σαν να είναι απρόσωπα αντικείμενα.....											0	1	2	3	4	5	6
6. Το να δουλεύω με ανθρώπους όλη μέρα πραγματικά μου προκαλεί ένταση.....											0	1	2	3	4	5	6
7. Αντιμετωπίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών μου....											0	1	2	3	4	5	6
8. Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου με εξουθενώνει.....											0	1	2	3	4	5	6
9. Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου επιδρά θετικά στη ζωή των άλλων ανθρώπων .....											0	1	2	3	4	5	6
10. Έχω γίνει ασυμπαθής στους ανθρώπους από τότε που ξεκίνησα αυτή τη δουλειά.....											0	1	2	3	4	5	6
11. Ανησυχώ ότι η δουλειά αυτή με κάνει όλο και πιο σκληρό /ή συναισθηματικά .....											0	1	2	3	4	5	6
12. Αισθάνομαι γεμάτος /η ενέργεια.....											0	1	2	3	4	5	6

13. Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου με απογοητεύει.....	0	1	2	3	4	5	6
14. Αισθάνομαι ότι δουλεύω υπερβολικά σκληρά στη δουλειά μου .....	0	1	2	3	4	5	6
15. Πραγματικά αδιαφορώ για το τι συμβαίνει σε μερικούς μαθητές .....	0	1	2	3	4	5	6
16. Αισθάνομαι ότι το να δουλεύω άμεσα με τους ανθρώπους μου προκαλεί υπερβολικό στρες.....	0	1	2	3	4	5	6
17. Δημιουργώ εύκολα άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου .....	0	1	2	3	4	5	6
18. Αισθάνομαι ενθουσιασμό έχοντας συνεργαστεί στενά με τους μαθητές μου.....	0	1	2	3	4	5	6
19. Έχω πετύχει αξιόλογα πράγματα σ' αυτό το επάγγελμα .....	0	1	2	3	4	5	6
20. Αισθάνομαι ότι έχω φτάσει στα όρια μου .....	0	1	2	3	4	5	6
21. Στη δουλειά μου αντιμετωπίζω ήρεμα προβλήματα συναισθηματικής φύσης.....	0	1	2	3	4	5	6
22. Αισθάνομαι ότι οι μαθητές με κατηγορούν για μερικά προβλήματα τους.....	0	1	2	3	4	5	6

#### Τρόπος βαθμολόγησης

Συναισθηματική Εξάντληση – ΣΕ- (9 δηλώσεις): 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

Αποπροσωποποίηση – Α- (5 δηλώσεις): 5, 10, 11, 15, 22

Προσωπική Επίτευξη – ΠΕ- (8 δηλώσεις): 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

#### Κατηγοριοποίηση

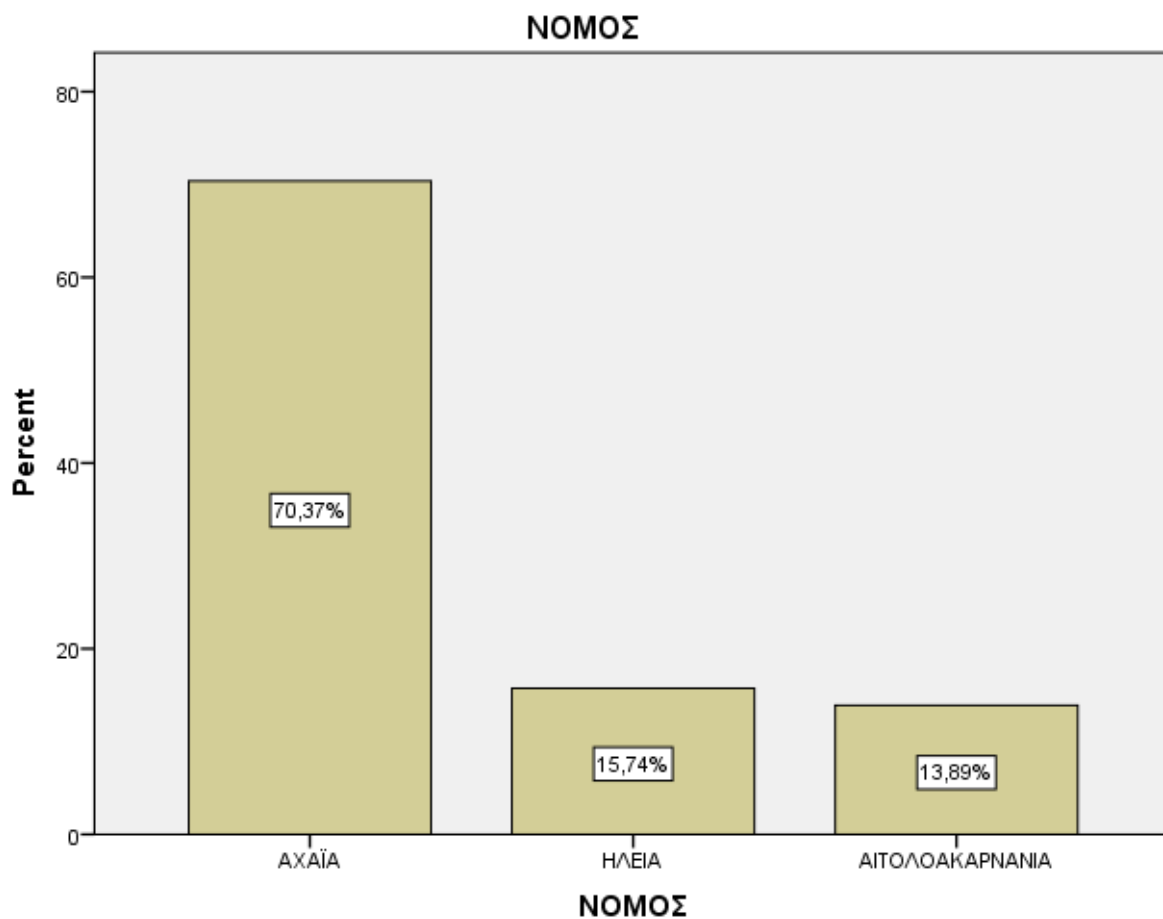
ΣΕ: Υψηλή 27 και άνω. Μέτρια 17 – 26. Χαμηλή: 0 – 16

Α: Υψηλή 14 και άνω. Μέτρια 9 – 13. Χαμηλή: 0 – 8

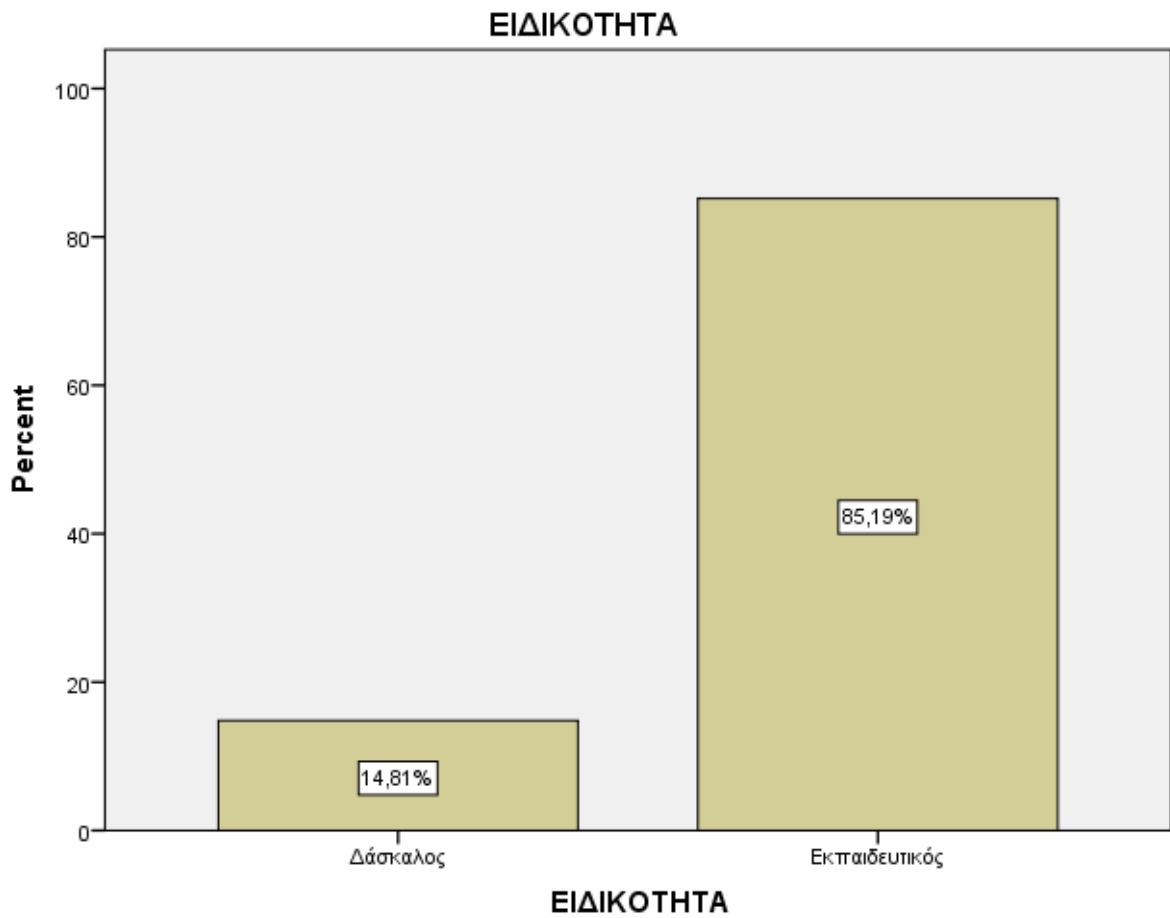
ΠΕ\*: Υψηλή 0 - 30. Μέτρια 31 - 36. Χαμηλή: 37 και άνω.

\* Βαθμολογείται στην αντίθετη κατεύθυνση σε σχέση με τις δύο άλλες υποκλίμακες

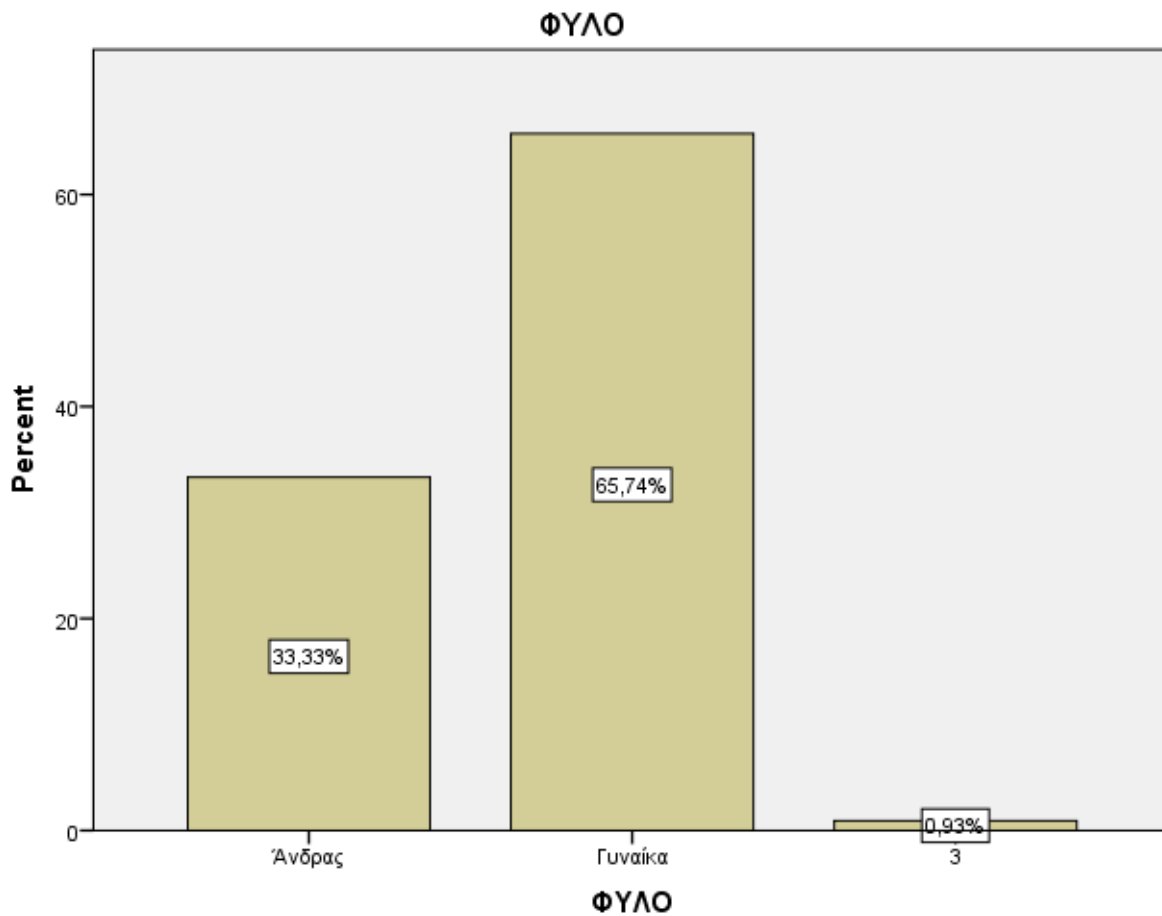
## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β



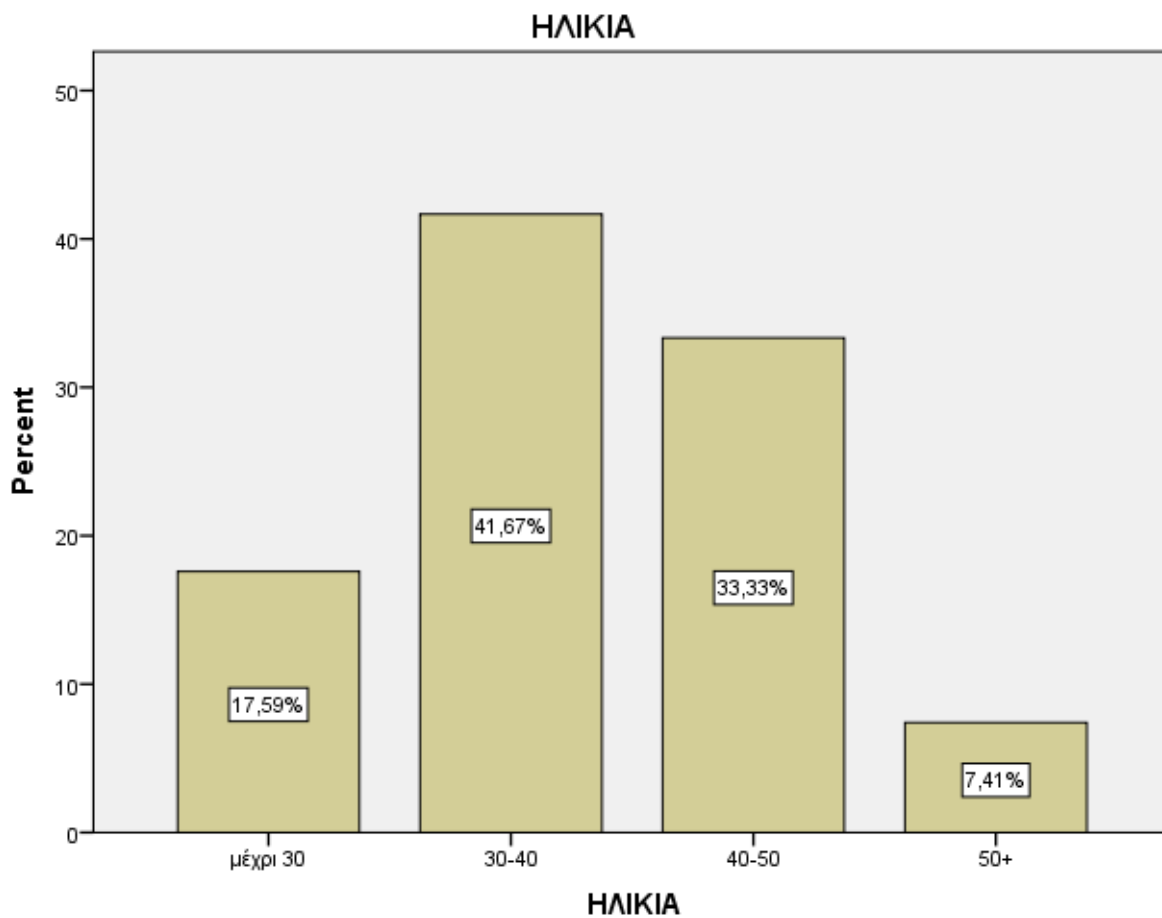
**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1.2 Δημογραφικά στοιχεία: Τόπος διαμονής**



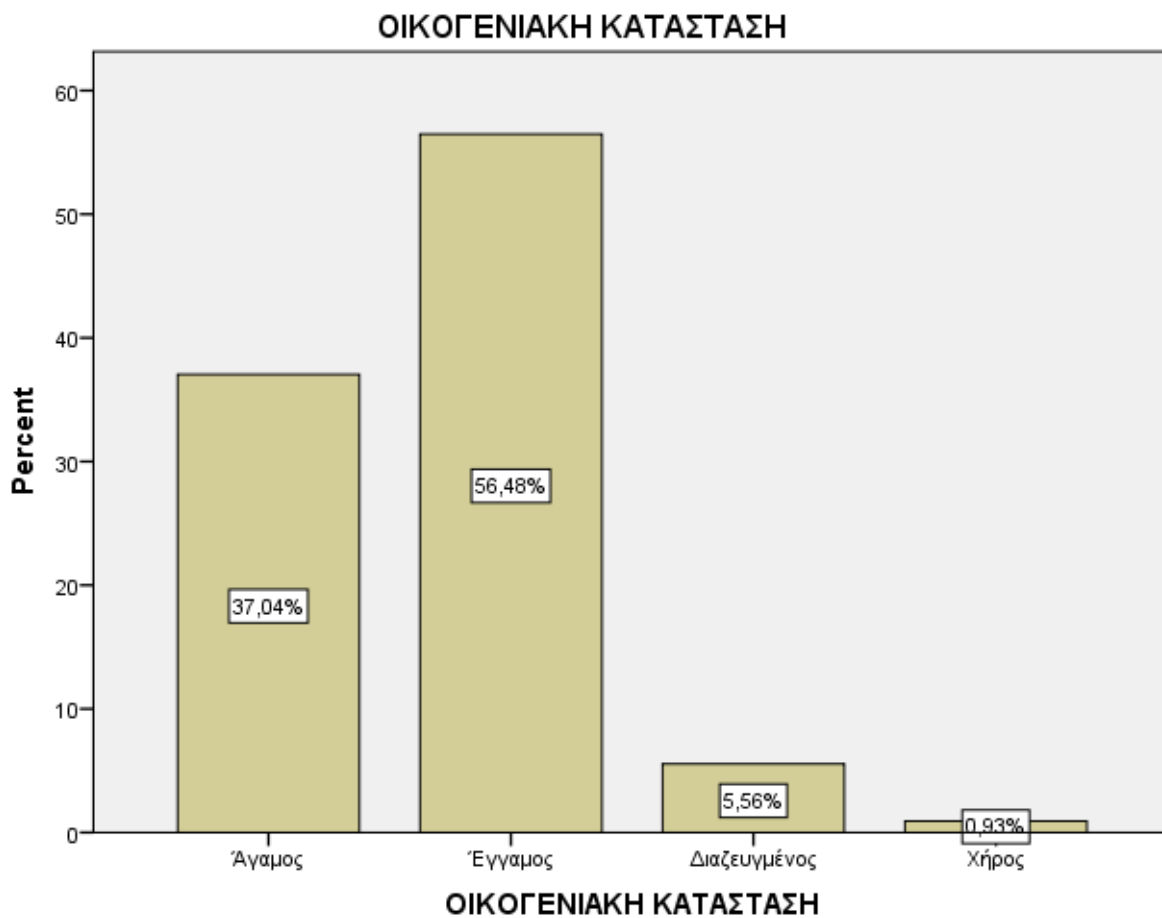
**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1.1 Δημογραφικά στοιχεία: Ειδικότητα**



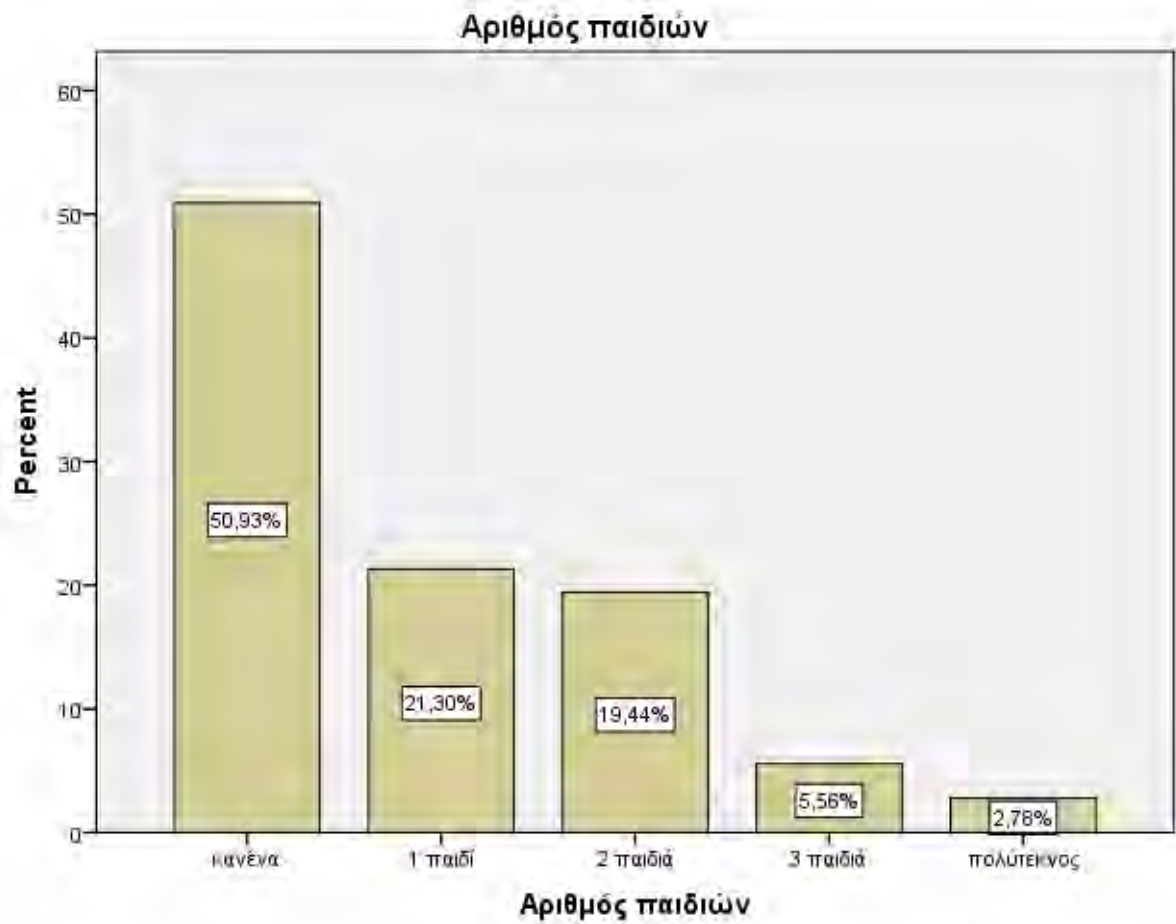
**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1.3 Φύλο**



**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1.4 Ηλικία**

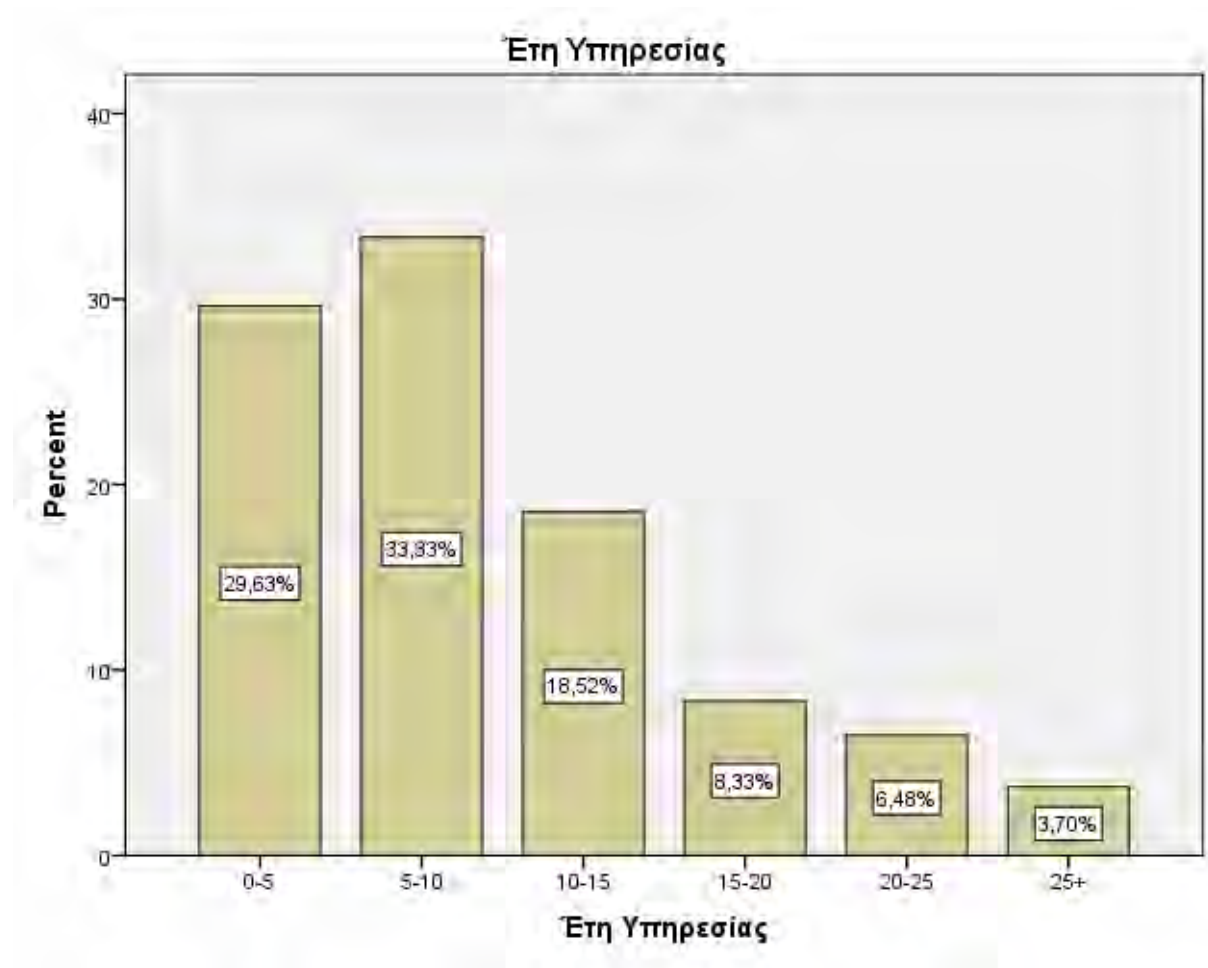


**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1.5 Οικογενειακή κατάσταση**



**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1.6 Αριθμός παιδιών**





**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1.7 Έτη υπηρεσίας στην εκπαίδευση**