

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟΝ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ**

**ΘΕΜΑ: «ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ -
ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΤΗΣ Ν.
ΕΥΒΟΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ».**



**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΑΘΗΝΑΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΘΕΟΔΟΣΑΚΗΣ**

**ΑΘΗΝΑ 2016
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....4

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ.....	7
ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....	7
1.1 Θετική ψυχολογία	7
1.2 Θετικότητα.....	8
1.2.1 Θετικότητα και ψυχολογική ανθεκτικότητα.....	9
1.3 Θετικά συναισθήματα.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ	11
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	11
2.1 Ψυχική ανθεκτικότητα – Ορισμοί.....	11
2.2 Τεχνικές απόκτησης ανθεκτικότητας.....	12
2.3 Ενίσχυση της ανθεκτικότητας.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ.....	15
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	15
3.1 Τα θετικά συναισθήματα στην εκπαίδευση.....	15
3.2 Η σημασία του θετικού σχολικού κλίματος.....	17
3.2.1 Ψυχική ανθεκτικότητα και σχολικά περιβάλλοντα.....	18
3.3 Η ενθάρρυνση του εκπαιδευτικού στον μαθητή.....	20
3.4 Ο εκπαιδευτικός.....	21
3.4.1 Ο ρόλος του εκπαιδευτικού.....	22
3.5 Ψυχική ανθεκτικότητα και μαθητής.....	24
3.6 Η συμβολή της παιδείας στην κοινωνική πρόοδο.....	25
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ.....	27
ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....	27
4.1 Εισαγωγή.....	27
4.2 Σκοπός έρευνας.....	27
4.3 Υποθέσεις έρευνας	28
4.4 Μέθοδος έρευνας.....	28
4.4.1 Πληθυσμός.....	28
4.4.11 Δείγμα.....	29
4.4.2 Μέθοδος δειγματοληψίας.....	29
4.4.3 Ερευνητικό εργαλείο.....	30
4.4.4 Ερευνητική διαδικασία.....	30
4.4.5 Αξιοπιστία – εγκυρότητα έρευνας.....	31

4.4.6 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων.....	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ.....	33
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	33
5.1 Αποτελέσματα	33
5.1.2 Ψυχική ανθεκτικότητα και εξεταζόμενο δείγμα.....	35
5.1.3 Ψυχική ανθεκτικότητα και φύλο.....	40
5.1.4 Ψυχική ανθεκτικότητα και ηλικία.....	43
5.1.5 Ψυχική ανθεκτικότητα και βαθμίδα εκπαίδευσης.....	47
5.1.6 Ψυχική ανθεκτικότητα και μορφωτικό επίπεδο.....	49
5.1.7 Ψυχική ανθεκτικότητα και οικογενειακή κατάσταση.....	51
5.1.8 Ψυχική ανθεκτικότητα και σύμβαση εργασίας.....	55
5.1.9 Ψυχική ανθεκτικότητα και ικανοποίηση από το εργασιακό περιβάλλον.....	57
5.1.10 Ψυχική ανθεκτικότητα και θρησκευτικότητα.....	59
5.1.11 Ψυχική ανθεκτικότητα και στρες.....	63
5.1.12 Ψυχική ανθεκτικότητα και έτη προϋπηρεσίας.....	66
5.1.13 Ψυχική ανθεκτικότητα και τύπος εργασίας.....	70
5.1.14 Ψυχική ανθεκτικότητα και τύπος μόνιμης κατοικίας.....	72
5.2 Συμπεράσματα.....	75
5.2.1 Προτάσεις.....	79
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	83
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	89

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Με την παρούσα εργασία έγινε μία προσπάθεια διερεύνησης και ερμηνείας της στάσης των Ελλήνων εκπαιδευτικών απέναντι στην ψυχική ανθεκτικότητα καθώς έρευνες του παρελθόντος έχουν δείξει ότι τα κίνητρα, η μάθηση και το χάσμα επιτεύγματος είναι μερικοί μόνο από τους τομείς της εκπαίδευσης όπου η έρευνα για την ανθεκτικότητα έχει ζωτικές συνέπειες για την πρακτική της. Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της πιθανής σχέσης μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και εκπαίδευσης και συγκεκριμένα, η

έρευνα των ειδικών γνωρίσματα των εκπαιδευτικών και η σύνδεση τους με κάποιες ανεξάρτητες μεταβλητές όπως το φύλο, η ηλικία, τα έτη προϋπηρεσίας, το εργασιακό στρες, η σύμβαση εργασίας, η θρησκευτικότητα, η οικογενειακή κατάσταση, η βαθμίδα εκπαίδευσης, το μορφωτικό επίπεδο, η ικανοποίηση από το εργασιακό περιβάλλον, ο τόπος εργασίας, ο τόπος μόνιμης κατοικίας. Παρακάτω περιγράφονται τα βήματα που ακολουθήθηκαν σε αυτή την εργασία.

Λέξεις κλειδιά: Ψυχική ανθεκτικότητα, στρες, εκπαιδευτικός, μαθητής, σχολικό περιβάλλον, εκπαίδευση.

ABSTRACT

In the present study an attempt was made to investigate and interpret the attitude of the Greek teachers towards physiological resilience, as past researches have shown that motivation, learning and achievement gaps are only some of the areas of education where research on resilience has vital impact on practice. The aim of this research is to investigate the possible correlation between physiological resilience and education, specifically investigating the teacher connections with independent variables such as gender, age, years of service, employment contract, job stressors, religion, marital status, level of education, educational grade, satisfaction from the work environment, workplace, place of residence. The following steps are those taken to determine this research.

Keywords: Physiological resilience, stress, teacher, student, school environment, education.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα μελέτη – έρευνα, θα αναδείξουμε την αλληλεπίδραση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την εκπαίδευση καθώς οι εκπαιδευτικοί είναι μια ομάδα πληθυσμού που ανήκει στα λεγόμενα «επαγγέλματα κινδύνου», όσον αφορά το επαγγελματικό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση (burnout). Αυτή εκφράζεται στους εκπαιδευτικούς με αισθήματα κόπωσης και μείωσης της ενεργητικότητας και της απόδοσης, παραίτηση από κάθε προσπάθεια αποτελεσματικού χειρισμού προβλημάτων και αδυναμία για ουσιαστική εκπαιδευτική προσφορά. Όταν τα συναισθήματα αυτά γίνονται χρόνια, οι εκπαιδευτικοί δεν μπορούν να ανταποκριθούν στον ρόλο τους και να μεταδώσουν στους μαθητές τους τη γνώση με την επάρκεια που απαιτείται (Κάντας, 2001). Κατά τον Le Cornu (2013), στις δυτικές χώρες, οι νέοι εκπαιδευτικοί σε ποσοστό μεταξύ 25-40% είναι πιθανό να αφήσουν το επάγγελμα τους στα πέντε πρώτα χρόνια (Ewing, Smith, 2003, Day, Gu, 2010) καθώς εντοπίστηκε ο σημαντικός ρόλος των σχέσεων στη δημιουργία ανθεκτικότητας των καινούργιων εκπαιδευτικών. Αυτό αναπτύσσεται μέσω αμοιβαίων σχέσεων που δυναμώνουν και ενθαρρύνουν ώστε η ανθεκτικότητα του νέου εκπαιδευτικού να εμφανίζεται ενισχυμένη.

Η εργασία αποτελείται από δύο μέρη, το πρώτο είναι το θεωρητικό και το δεύτερο το ερευνητικό μέρος. Όσον αφορά το θεωρητικό μέρος, στο πρώτο κεφάλαιο θα ορίσουμε την θετική ψυχολογία, την θετικότητα και τα θετικά συναισθήματα. Στο δεύτερο κεφάλαιο θα προσδιορίσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα καθώς αυτή η έννοια περιγράφεται με πολλούς ορισμούς, θα αναφέρουμε τις τεχνικές απόκτησης ψυχικής ανθεκτικότητας και θα περιγράψουμε τους τρόπους ενίσχυσης αυτής. Στο τρίτο κεφάλαιο θα αντιπαραβάλουμε την ψυχική ανθεκτικότητα με την εκπαίδευση, θα παραθέσουμε τα θετικά συναισθήματα στην εκπαίδευση, θα αναγνωρίσουμε την σημασία του θετικού σχολικού κλίματος και θα παρατηρήσουμε τον ρόλο του εκπαιδευτικού καθώς και τους παράγοντες που καθορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα στον μαθητή. Σε όλο το θεωρητικό μέρος θα παραθέσουμε πρόσφατες μελέτες που ερευνούν την ψυχική ανθεκτικότητα και την σχέση της με την εκπαίδευση, (όσων αφορά τον εκπαιδευτικό, τον μαθητή και την έννοια της εκπαίδευσης), θα προβληματιστούμε με τα ερωτήματα που θέτουν και θα προβάλλουμε τα ευρήματα τους. Τέλος θα εξηγήσουμε πως η παιδεία είναι ο κινητήριος μοχλός της κοινωνικής προόδου.

Όσον αφορά το ερευνητικό μέρος της εργασίας, θα παρουσιάσουμε τον σκοπό της έρευνας, θα ορίσουμε τις υποθέσεις μας, θα αφηγηθούμε την ερευνητική

διαδικασία που ακολουθήσαμε, θα επαληθεύσουμε τις αρχικές μας υποθέσεις ενώ θα αναλύσουμε και θα ερμηνεύσουμε τα δεδομένα μας. Τέλος θα αναπτύξουμε τα συμπεράσματά μας, θα προτείνουμε λύσεις για ένα πιο αποτελεσματικό σχολικό περιβάλλον και θα τεκμηριώσουμε το λόγο που οι έρευνες παγκοσμίως, για την ψυχική ανθεκτικότητα και την εκπαίδευση είναι σημαντικές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

1.1 Θετική Ψυχολογία

Ως θετική ψυχολογία ορίζεται η επιστημονική μελέτη των θετικών χαρακτηριστικών και εστιάζει όχι τόσο στην αποκατάσταση των «αδυναμιών», όσο στην ενίσχυση των θετικών γνωρισμάτων του ατόμου (Snyder & Lopez, 2002). Η επιρροή και σημαντικότητα των θετικών χαρακτηριστικών εμπλέκονται στη μαθησιακή διαδικασία, την ανάπτυξη γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων, την ανάπτυξη της προσωπικότητας, τη νευροψυχολογική διαδικασία, τη μνήμη, την προσοχή και την ανάκληση, τις προσωπικές σχέσεις, τη θεραπευτική αλλαγή, την ψυχική ανθεκτικότητα. Κατά τους Sheldon και King (2001), η θετική ψυχολογία αντιπροσωπεύει την προσπάθεια επιστημονικής μελέτης των παραγόντων που ωθούν τα άτομα και τις κοινωνίες να προοδεύσουν και να ακμάσουν.

Οι βασικές έννοιες στις οποίες βασίζεται η θετική ψυχολογία αφορούν στη θετική σκέψη, τη θετική στάση και προσέγγιση, τα θετικά συναισθήματα, τα θετικά χαρακτηριστικά, τις τάσεις, κλίσεις και προδιαθέσεις και στο θετικό πλαίσιο και περιβάλλον. Παράλληλα, έννοιες που συνδέονται άμεσα με τη θετική ψυχολογία είναι η ψυχική ανθεκτικότητα, το νόημα ζωής, η νοηματοδότηση, η αίσθηση υποκειμενικής ευτυχίας, η ικανοποίηση από τη ζωή, η ελπίδα, η αισιοδοξία και η έμπνευση. Αυτές οι έννοιες αποτελούν συχνά το μέτρο αξιολόγησης αναφορικά με την ενεργό δράση και επίδραση των θετικών χαρακτηριστικών στην ψυχική υγεία, τη μάθηση, την επίδοση, την αντίληψη και τη δράση.

Η μη ταύτιση της απουσίας δυστυχίας με την ευτυχία και η ανάγκη αναγνώρισης της επίδρασης συγκεκριμένων θετικών ψυχολογικών διαστάσεων στις ζωές των ανθρώπων αποτέλεσαν το θεμέλιο για τη γέννηση της θετικής ψυχολογίας η οποία προσπαθεί να διαπιστώσει τον τρόπο ανάπτυξής τους, τις επιδράσεις τους και τη συσχέτιση τους με άλλες μεταβλητές. Οι θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης είναι:

- Οι δυνατότητες.
- Το νόημα ζωής.
- Η ποιότητα ζωής.
- Η ψυχική ανθεκτικότητα.
- Η ευημερία.
- Η αισιοδοξία.
- Τα θετικά συναισθήματα.

- Η ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων.
- Η ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

Η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η ηδονή, η εύρεση νοήματος, η έκφραση θετικών συναισθημάτων και η αισιοδοξία είναι υπεύθυνες για το αίσθημα ικανοποίησης για τη ζωή και τη δόμηση ισχυρών και ουσιαστικών διαπροσωπικών δεσμών (Danner, Snowdon & Friesen, 2001).

Βασική συνεισφορά της θετικής ψυχολογίας αποτελεί η απομάκρυνση από την παραδοσιακή κλινική προσέγγιση, η οποία εστιάζει στον εντοπισμό και στη βελτίωση και την αποκατάσταση δυσκολιών ή αδυναμιών της, ένα μοντέλο το οποίο εστιάζει στην πρόληψη, στην αξιοποίηση των δυνατοτήτων και στην ενδυνάμωση των ατόμων και των περιβαλλόντων συστημάτων.

1.2 Θετικότητα

Η θετικότητα (positivity) σύμφωνα με την Barbara Fredrickson (Fredrickson & Losada, 2005) 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 αγάπη, η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η γαλήνη, το ενδιαφέρον, η έμπνευση, η ελπίδα, η υπερηφάνεια. Τα συναισθήματα αυτά δεν αποτυπώνονται μόνο σε λέξεις ή σε ένα χαμόγελο, αλλά σύμφωνα με την Fredrickson (2009) βιώνονται πολύ ουσιαστικά, με συνέπεια να αλλάζει η βιοχημική ισορροπία του σώματος μας. Η ίδια διακρίνει τις παρακάτω βασικές λειτουργίες της θετικότητας:

- Η θετικότητα βελτιώνει τον τρόπο και την ποιότητα ζωής.
- Αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε το περιβάλλον.
- Ενισχύει τους σωματικούς, γνωστικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς πόρους του ατόμου.
- Μειώνει την αρνητικότητα.

1.2.1 Θετικότητα και Ψυχολογική Ανθεκτικότητα

Ίσως ο σημαντικότερος ψυχολογικός πόρος που αναπτύσσεται με τη θετικότητα είναι η ψυχολογική ανθεκτικότητα. Η ψυχολογική ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν τις αρνητικές εμπειρίες και τις επώδυνες συνέπειες τους στη σωματική και ψυχολογική τους υγεία (Block & Kremen, 1996). Η ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι το κυριότερο «αντίδοτο» στις επιπτώσεις που έχει η αρνητικότητα στη ζωή μας, καθώς τα άτομα που έχουν αυτό το χαρακτηριστικό φαίνεται να μην καταβάλλονται από τις δοκιμασίες και τα εμπόδια που συναντούν στο δρόμο τους, παραμένοντας εύρωστα και υγιή ψυχικά και σωματικά. Σύμφωνα με τους Tugage και Fredrickson (2004) τα άτομα τα οποία έχουν ψυχολογική ανθεκτικότητα βιώνουν θετικότητα η οποία τα βοηθά να ξεπεράσουν δύσκολα και στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή τους ακόμα και όταν έρθουν αντιμέτωπα με εξαιρετικά δυσάρεστα γεγονότα. Τα ανθεκτικά άτομα έχουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης τα οποία συνήθως ακολουθούν ένα τραυματικό γεγονός και ξεπερνούν πιο γρήγορα την κρίση. Αυτό το επιτυγχάνουν από το βίωμα συναισθημάτων τα οποία ενυπάρχουν ακόμα και σε τόσο δύσκολες καταστάσεις (Fredrickson et al. 2003).

1.3 Θετικά Συναισθήματα

Σύμφωνα με τους Fredrickson, Branigan (2005), η σχέση ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και την ψυχική ανθεκτικότητα είναι σημαντική. Έρευνες έδειξαν ότι διατηρώντας θετικά συναισθήματα σε μία αντίξοχη συνθήκη, προάγεται ευκαμψία στην προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος. Τα θετικά συναισθήματα εξυπηρετούν έναν σημαντικό παράγοντα στην ικανότητα του ανθρώπου να ανακάμψει από στρεσογόνες καταστάσεις καθώς διευκολύνει την προσαρμοστικότητα και αυξάνει την προσωπική ευημερία.

Ενώ κάποιες έρευνες δείχνουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, κάποιες άλλες έρευνες δείχνουν ότι τα θετικά συναισθήματα είναι κρίσιμης σημασίας για τον χαρακτήρα της ανθεκτικότητας. Αυτό δεν σημαίνει ότι τα θετικά συναισθήματα είναι απλώς ένα υποπροϊόν της ανθεκτικότητας, αλλά ότι τα θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια στρεσογόνων εμπειριών, μπορεί να έχουν προσαρμοστικά οφέλη στην διαδικασία αντιμετώπισης της δύσκολης κατάστασης του ατόμου Tuage, Fredrickson (2004). Τα εμπειρικά στοιχεία για την πρόβλεψη αυτή προκύπτουν από την έρευνα σχετικά με τα

ελαστικά άτομα που έχουν μια τάση για στρατηγικές αντιμετώπισης που προκαλούν συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα όπως την παροχή ενημέρωσης, το χιούμορ, την αισιοδοξία και τον στόχο εστιασμένο στο πρόβλημα αντιμετώπισης. Τα άτομα που έχουν την τάση να προσεγγίζουν και να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα με αυτές τις μεθόδους μπορεί να ενισχύσουν την αντοχή στο στρες. Η κοινωνική υποστήριξη με τη φροντίδα των ενηλίκων έχει ως αποτέλεσμα την ενθάρρυνση της ανθεκτικότητας μεταξύ των συμμετεχόντων, παρέχοντας πρόσβαση σε συμβατικές δραστηριότητες, (<http://onlinelibrary.wiley.com/berlitz.brandonu.ca/doi/10.1111/fare.12134/epdf>).

Οι Ong, Bergeman, Bisconti, Wallace, (2006) υποστηρίζουν ότι τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν στις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Μερικά φυσιολογικά αποτελέσματα που προκαλούνται από το χιούμορ περιλαμβάνουν βελτιώσεις στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και αύξηση των επιπέδων της ανοσοσφαιρίνης Α, ένα ζωτικής σημασίας αντίσωμα, το οποίο χρησιμεύει ως πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού σε ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

2.1 Ψυχική Ανθεκτικότητα – Ορισμοί

Η ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να προσαρμοστεί στο στρες και της αντιξοότητας και να τα αντιστρέψει. Είναι μία ικανότητα που ο καθένας μπορεί να αναπτύξει και θεωρείται μία διαδικασία παρά ένα επίκτητο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου. Γενικά η ψυχική ανθεκτικότητα περιγράφεται ως μία θετική προσέγγιση ύστερα από μία στρεσογόνο ή αντίξοη κατάσταση. Είναι η ικανότητα του ατόμου να ανακάμψει από μία αρνητική εμπειρία πιο δυνατός. Αλλιώς, η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται σε μια δυναμική διαδικασία, η οποία ενέχει τη θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων (Luthar, S. Et al., 2000). Έτσι το ανθρώπινο ον και η ψυχική ανθεκτικότητα εξετάζονται με ολιστικό τρόπο, αντανακλώντας ψυχολογικούς, σωματικούς, νευροφυσιολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες στην υγεία, την ψυχική ισορροπία ή λειτουργία. Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην προσαρμογή του ατόμου παρά στην ύπαρξη αντίξοων ή τραυματικών συνθηκών, στην αποτελεσματική αντιμετώπιση τους και στην ανάκαμψη από αυτές (Luthar, Cicchetti και Becker, 2000 – Masten, 2001 – Masten και Obradovic, 2008 – Rutter, 1999). Σύμφωνα με τους Leroy και Revenson (2006), το άτομο λυγίζει από την αντιξοότητα αλλά τελικά ξαναγυρίζει στην προηγούμενη ισορροπία του, όπως ένα δέντρο λυγίζει στον δυνατό άνεμο αλλά επανέρχεται όταν ο άνεμος σταματήσει. Οι Garmezy και Masten (1991) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία, την ικανότητα και το αποτέλεσμα μιας επιτυχημένης προσαρμογής παρά τις απειλητικές, προκλητικές και αντίξοες καταστάσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν τα άτομα. Κατά τον Rutter (1987) η ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται ως μία ικανότητα αντιμετώπισης των αλλαγών και ως ένα ρεπερτόριο δεξιοτήτων επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων, που προκύπτουν από την πίστη του ατόμου στην αυτό-αποτελεσματικότητα του. Σύμφωνα με τους Luthar και Zigler (1991), η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι στατική, αποτελεί μια μακρόχρονη διαδικασία και μπορεί να μην παρουσιάζεται σε όλους τους τομείς της ζωής. Οι Rirkin και Hooperman (1991) εστιάζουν στους μαθητές, στους εκπαιδευτικούς και στις σχολικές κοινότητες και αναφέρουν ότι «η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να αναγεννάται, να επανέρχεται, να προσαρμόζεται με επιτυχία στο περιβάλλον παρά τις αντιξοότητες και να αναπτύσσει κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επάρκεια παρά στην έκθεση

του σε ένα έντονο στρες ή απλά σε αγχογόνες καταστάσεις που διέπουν και είναι εγγενείς στον σύγχρονο κόσμο». (Henderson και Milstein, 2008).

2.2 Τεχνικές Απόκτησης Ανθεκτικότητας

Οι ψυχικά ανθεκτικοί άνθρωποι είναι εκείνοι που είναι αισιόδοξοι με θετικά συναισθήματα και μπορούν να ισορροπήσουν τα αρνητικά συναισθήματα με άλλα θετικά. Οι ίδιοι έχουν αναπτύξει τεχνικές που τους επιτρέπουν να ανταπεξέλθουν σε μία κρίση. Αντίξοες καταστάσεις μπορεί να συμβούν σε μία οικογένεια, στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην υγεία, στο χώρο εργασίας, σε οικονομικά θέματα.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη και διατήρηση της ανθεκτικότητας της ατόμου είναι:

- Η ικανότητα να κάνει ρεαλιστικά σχέδια και κατάλληλα βήματα για να τα ακολουθήσει.
- Η αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση του ατόμου.
- Η επικοινωνία και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.
- Η ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων.

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά δεν κληρονομούνται, αναπτύσσονται και προάγουν την ανθεκτικότητα του ατόμου.

Οι διάφορες τεχνικές βοηθούν τον άνθρωπο να μείνει ήρεμος υπό πίεση, να ισορροπήσει τα επίπεδα του στρες, να δημιουργήσει ένα καλό κλίμα σε μία δύσκολη κατάσταση, να αγκαλιάσει τις αλλαγές στην εργασία του και στην ίδια τη ζωή, να ξεπεράσει εμπόδια και να διατηρήσει την αυτοπεποίθηση του ακόμα και όταν τα πράγματα δεν πάνε τόσο καλά. Επίσης να βελτιώσει την δημιουργικότητα του και να είναι σε θέση να λαμβάνει αποφάσεις, να αυξήσει την ενέργεια του, να είναι πιο υγιής, πιο χαρούμενος και πιο παραγωγικός.

- Οι συναναστροφές.

Οι καλές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους είναι σημαντικές. Ο άνθρωπος, με το να δέχεται βοήθεια και υποστήριξη από κάποιους που νοιάζονται για αυτόν και τον ακούν ενεργητικά, ενδυναμώνει την ανθεκτικότητά του. Η ενεργή συμμετοχή σε διάφορες ομάδες (θρησκευτικές, τοπικές κ. α) παρέχει υποστήριξη και το άτομο αποκτά ελπίδα. Ακόμα και η παροχή βοήθειας τη στιγμή που την χρειάζεται κάποιος τρίτος μπορεί να βοηθήσει το άτομο που την παρέχει.

- Η κρίση ως «άλυτο» πρόβλημα.

Το γεγονός ότι υπάρχουν στρεσογόνες καταστάσεις και προβλήματα δεν αλλάζει, αλλά ο τρόπος που τα αντιμετωπίζει και αντιδρά κάποιος μπορεί να αλλάξει. Ίσως μία παρούσα κατάσταση είναι δύσκολη αλλά εστιάζοντας στη μελλοντική της εξέλιξη καθιστά τα πράγματα καλύτερα.

- Οι αλλαγές είναι μέρος της ζωής.

Δεχόμενοι μία κατάσταση μη αναστρέψιμη μπορεί να βοηθήσει στην εστίαση καταστάσεων που μπορεί το ίδιο το άτομο να αλλάξει.

- Η λήψη αποφασιστικών μέτρων.

Η λήψη δραστικών μέτρων είναι χρήσιμη και όχι η απραξία και η σκέψη ότι το πρόβλημα απλά θα εξαφανιστεί.

- Οι ευκαιρίες και η ανακάλυψη του εαυτού.

Οι άνθρωποι συχνά μαθαίνουν κάτι για τον εαυτό τους και διαπιστώνουν ότι έχουν ωριμάσει σε κάποιο βαθμό, ως αποτέλεσμα της πάλης τους με την απώλεια. Πολλοί άνθρωποι που έχουν βιώσει τραγωδίες και κακουχίες έχουν αναφέρει ότι απέκτησαν καλύτερες σχέσεις, μεγαλύτερη αίσθηση της δύναμης ακόμη και ενώ αισθάνονταν ευάλωτοι, αυξημένη αίσθηση της αξίας, πιο ανεπτυγμένη πνευματικότητα και αυξημένη εκτίμηση για ζωή.

- Απόκτηση θετικής άποψης του εαυτού.

Αναπτύσσοντας ο άνθρωπος την σιγουριά και την ικανότητα ώστε να επιλύει τα προβλήματα και να εμπιστεύεται το ένστικτό του, βοηθείται να οικοδομήσει την ανθεκτικότητα.

- Κρατώντας τα πράγματα σε μια προοπτική.

Ακόμα και όταν κάποιος αντιμετωπίζει πολύ οδυνηρά γεγονότα, εξετάζει την αγχωτική κατάσταση σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και κρατά μια μακροπρόθεσμη προοπτική.

- Διατήρηση ελπιδοφόρας προοπτικής.

Μια αισιόδοξη προοπτική δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να περιμένει ότι τα καλά πράγματα θα συμβούν στη ζωή του, έχοντας ένα όραμα για το τι θέλει παρά να ανησυχεί για το τι φοβάται.

- Φροντίδα του εαυτού.

Με το να δίνει προσοχή στις ανάγκες και τα συναισθήματα του επιδίδεται σε δραστηριότητες που μπορεί να απολαύσει και να βρει χαλάρωση. Με τακτική άσκηση

κάποιος φροντίζει τον εαυτό του, κρατά το μυαλό και το σώμα του έτοιμο ώστε να ασχοληθεί με καταστάσεις που απαιτούν ανθεκτικότητα.

- Ενίσχυση της ανθεκτικότητας.

Μερικοί άνθρωποι γράφουν της βαθύτερες σκέψεις και τα συναισθήματα που σχετίζονται με κάποιο τραύμα ή άλλα στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή τους. Έτσι προάγεται ο διαλογισμός και οι πνευματικές πρακτικές στην απόκτηση της ελπίδας.

(<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>).

2.3. Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας

Οι σημαντικότεροι προστατευτικοί παράγοντες που συνδέονται με την ανθεκτικότητα είναι:

- Η νοημοσύνη.
- Η γνωστική ευελιξία.
- Οι θετικές αντιλήψεις για τον εαυτό.
- Η αυτορρύθμιση.
- Η στρατηγική αντιμετώπισης.
- Το νόημα στη ζωή.
- Τα θετικά συναισθήματα, η αισιοδοξία, το χιούμορ.
- Οι σχέσεις προσκόλλησης και η κοινωνική στήριξη.

Η αποδοχή των παρακάτω παρεμβάσεων μπορεί να φανεί χρήσιμη και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα καθώς αυτές έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν υπάρχουσες ικανότητες του ατόμου και να καλλιεργήσουν τις θετικές του στάσεις και ικανότητες. Αυτές είναι η καθοδήγηση (coaching), η άσκηση, η ενσυνειδητότητα (mindfulness), η τόνωση της ελπίδας και αισιοδοξίας, η καλλιέργεια της ευτυχίας (Zautra et al., 2010 – Lyobomirsky και Della Porta, 2010).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

3.1 Τα Θετικά Συναισθήματα Στην Εκπαίδευση

Μία αρχή της ψυχολογίας της μάθησης υποστηρίζει ότι όταν μια συμπεριφορά επιβραβεύεται τείνει να γίνεται συχνότερη. Έχοντας ευαισθητοποιηθεί στις καταστάσεις εκείνες που ο άνθρωπος έχει αρνητικά συναισθήματα μπορεί να φτάσει να αγνοεί τις στιγμές που έχει θετικά συναισθήματα. Είναι απαραίτητο να ξέρει κανείς να εκφράσει τα αρνητικά του συναισθήματα και το ίδιο αναγκαίο είναι να μπορεί να εκφράσει και τα θετικά. Όταν ο εκπαιδευτικός φέρεται με τρόπο που αρέσει στον μαθητή, υπάρχουν μεγαλύτερες πιθανότητες η συμπεριφορά του μαθητή να ενισχυθεί εφόσον του δείξει τα θετικά του συναισθήματα, δηλαδή αν επιβραβεύσει την συμπεριφορά του αυτή. Ο λόγος που αρκετοί γονείς ταλαιπωρούνται με ανεπιθύμητες συμπεριφορές από τα παιδιά τους, είναι γιατί τις πιο πολλές φορές ασχολούνται με το παιδί μόνο όταν κάνει κάτι ανεπιθύμητο, ενώ το αγνοούν όταν κάνει κάτι το επιθυμητό. Το να στρέψει ο γονέας την προσοχή του στο παιδί είναι για εκείνο μια «μορφή επιβράβευσης». Η έκφραση των θετικών συναισθημάτων δεν έχει μόνο χαρακτήρα επιβράβευσης. Δεν είναι απαραίτητο να περιμένει κάποιος παθητικά τότε θα κάνει κάτι για να εκφράσει τα θετικά του συναισθήματα που του δημιουργούνται. Είναι το ίδιο σημαντικό να εκφράζει τα θετικά του συναισθήματα στους ανθρώπους, στον βαθμό που τα νιώθει χωρίς να υπερβάλει. Το μόνο όριο στην έκφραση των θετικών συναισθημάτων είναι ο βαθμός στον οποίο κάποιος τα νιώθει. Η υπερβολή δίνει την εντύπωση υποκρισίας και περισσότερο απομακρύνει παρά βοηθά τη σχέση. Το να νιώθει το άτομο κάτι έντονα και να το εκφράζει υποτονικά είναι σαν να σαμποτάρει τα ίδια του τα συναισθήματα. Οι νεαροί μαθητές μέσα στο σχολικό χώρο διεκδικούν το πλέγμα διαπροσωπικών σχέσεων με εκπαιδευτικούς και συμμαθητές, αναπτύσσουν συλλογική συνείδηση και διαμορφώνουν νέες αντιλήψεις για τον εαυτό τους (αυτοαντίληψη) και το περιβάλλον (κοσμοαντίληψη). Κατά συνέπεια ο εκπαιδευτικός θεσμός δεν περιορίζεται απλώς στη μετάδοση γνώσεων και πληροφοριών, αλλά εκτείνεται σ' ένα ευρύτερο πεδίο αναφοράς (δευτερογενής κοινωνικοποίηση). Προβάλλει ρόλους, κανόνες, νόρμες, στερεότυπα και ενισχύει στάσεις και αξίες μέσα από τη διαδικασία της μάθησης και της διαπροσωπικής επαφής (Θεοδοσάκης 2011).

Οι μεγάλοι πρέπει να ξεκαθαρίσουν ποιοι παράγοντες είναι πιο διεγερτικοί και συναρπαστικοί για τα παιδιά που αντιμετωπίζουν αντιξοότητες ώστε τα ίδια να υιοθετήσουν την εκπαιδευτική ανθεκτικότητα Downey (2014). Σε αυτήν την έρευνα αναγνωρίστηκαν οκτώ παράγοντες που υποστηρίζουν και λειτουργούν στη ζωή των παιδιών:

- Η ευφυΐα,
- το συναίσθημα,
- οι συμπεριφορές,
- το οικογενειακό περιβάλλον,
- η οικογενειακή βοήθεια,
- η σχολική υποστήριξη,
- οι κοινοτικές σχέσεις,
- τα οργανωμένα προγράμματα. Οι παραπάνω παράγοντες βελτιώνουν την ακαδημαϊκή τους πρόοδο και περιγράφουν τρεις μηχανισμούς με τους οποίους αυτοί λειτουργούν:
- Διευκόλυνση στην εργασία,
- αυξανόμενη κατανόηση,
- απαγόρευση αρνητικών συμπεριφορών. Η εκπαιδευτική ανθεκτικότητα που περιγράφεται σαν ακαδημαϊκή επιτυχία στην αντιμετώπιση της αντιξοότητας, δεν μπορεί να θεωρηθεί σαν μοναδική οντότητα. Τα ευρήματα δείχνουν μια πολύπλοκη σειρά ευκαιριών και υπευθυνοτήτων που πρέπει να μοιραστούν σε όλη την κοινότητα. Για αυτή την πολύπλοκη δουλειά όλα τα μέλη της κοινότητας πρέπει να αρχίσουν ακούγοντας τα παιδιά και αξιολογώντας τις προοπτικές τους. Οι φωνές των παιδιών σε αυτή την έρευνα καλούν τους σχολικούς καθοδηγητές, τους εκπαιδευτικούς, τους συμβούλους, τις οικογένειες και τους κοινοτικούς οργανισμούς να μετατρέψουν τις απόψεις τους στην αξιολόγηση του εσωτερικού τους κόσμου και να αναβαθμίσουν την σπουδαιότητα των προοπτικών τους.

3.2 Η Σημασία Του Θετικού Σχολικού Κλίματος

Ένα αποτελεσματικό και ελκυστικό σχολείο θα πρέπει να εξασφαλίζει στους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς ένα περιβάλλον μάθησης και δημιουργίας, εφοδιασμένο με μηχανισμούς για την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους. Οι έρευνες για την ψυχική ανθεκτικότητα στην εκπαίδευση αναγνωρίζουν ειδικά τρεις προστατευτικούς παράγοντες που όταν είναι παρόντες σε ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον, μετριάζουν τον κίνδυνο και προάγουν την ενίσχυση του θετικού εκπαιδευτικού κλίματος το οποίο προωθεί την εμπλοκή των φοιτητών, τα κίνητρα, την αυτο-αποτελεσματικότητα, με στόχο την αύξηση της επιτυχίας των μαθητών. Οι προστατευτικοί παράγοντες είναι:

- Η υιοθέτηση σχέσεων φροντίδας,
- η διατήρηση υψηλών προσδοκιών,
- η προώθηση ευκαιριών για ουσιαστική συμμετοχή.

Η σχολική κουλτούρα και το σχολικό κλίμα είναι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την παραγωγικότητα των εκπαιδευτικών, την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών, καθώς και την αποτελεσματικότητα και την εύρυθμη λειτουργία του σχολείου. Η διαμόρφωση υγιούς σχολικού κλίματος, μέσα από την καλλιέργεια πνεύματος συνεργασίας, την ύπαρξη κοινών στόχων και αμοιβαίου σεβασμού, έχει μεγάλη σημασία για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων από της μαθητές.

Το παρελθόν έχει δείξει πως θέματα που αφορούν τη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων και της κοινωνικής προσαρμογής μεταξύ των νέων συνεχίζουν να υφίστανται Nicoll, (2014). Το φαινόμενο αυτό, ονομάζεται «χωρίς αλλαγή» και σε αυτό διαφοροποιείται η ανανεωτική από την μετασχηματιστική αλλαγή. Ειδική προσοχή χρειάζεται στην εφαρμογή αντιλήψεων όπως ψυχική ανθεκτικότητα, κοινωνικός και συναισθηματικός συναγωνισμός και υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον (οικογένεια και σχολείο) στο να υιοθετηθεί ένας τρόπος που θα βοηθά στην εξέλιξη πιο αποτελεσματικών σχολείων και πιο ικανής νεολαίας.

Το καλό ψυχολογικό κλίμα που αναπτύσσεται στη σχολική τάξη και αντανακλά το είδος και την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, που αναπτύσσουν οι μαθητές μεταξύ τους, γίνεται αντιληπτό από τους μαθητές και προωθεί την περαιτέρω σωστή συνεργασία και την απρόσκοπτη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία. Το θετικό σχολικό κλίμα που ενθαρρύνει τη διαπροσωπική επικοινωνία και ενισχύει την αυτοεκτίμηση των μαθητών, αποθαρρύνει φαινόμενα σωματικής και ψυχολογικής βίας και δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στους μαθητές. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στη διαμόρφωση καλού σχολικού κλίματος είναι

σημαντικός. Η σωστή καθοδήγηση - παρακίνηση και η υποστηρικτική στάση των εκπαιδευτικών στους μαθητές, κατά την προσπάθειά τους για μάθηση μαζί με την ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων, οδηγούν τους μαθητές στην επιδίωξη και την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.

3.2.1 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Σχολικά Περιβάλλοντα

Τα τελευταία χρόνια, έχει αυξηθεί ο προβληματισμός και το ερευνητικό ενδιαφέρον σχετικά με τις συνιστώσες του αποτελεσματικού σχολείου όπου βασική επιδίωξη αποτελεί η προσαρμογή των στόχων και της λειτουργίας του σχολείου στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των μαθητών, των οικογενειών και όλων των μελών της σχολικής κοινότητας (Bickel, 1999). Σύμφωνα με τους Travis, 1995, Waxman, 1992, Waxman & Huang, 1997, (στην μελέτη των Waxman, Hersch C., Gray, Jon P., Padron, Yolanda N., 2003), ενώ η επιτυχία και η αποτυχία των μαθητών εξαρτώνται από πολλούς σημαίνοντες προσδιορισμούς, φαίνεται ότι οι διδακτικές πρακτικές και το περιβάλλον της τάξης είναι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση τους. Τα ευρήματα πολλών ερευνών στο παρελθόν είναι αποθαρρυντικά καθώς δίνουν μια ζοφερή εικόνα μη ανθεκτικών μαθητών που δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο ή έχουν αφήσει το σχολείο ή που δεν σκοπεύουν να τελειώσουν το λύκειο. Δεδομένου ότι οι εκπαιδευτικοί θεωρούσαν πως μπορούν εύκολα να διαχωρίσουν τους ψυχικά ανθεκτικούς μαθητές από τους μη ανθεκτικούς, παρόλα αυτά οι διορθωτικές τους δραστηριότητες για την διευκόλυνση των μαθητών ήταν ανύπαρκτες και καμία συντονισμένη προσπάθεια δεν έγινε για να προωθήσουν τις μαθησιακές τους ανάγκες.

Ο Masten 1994 (στην ίδια μελέτη), υποστηρίζει ότι τα ανθεκτικά άτομα αναζητούν υποστηρικτικά και αναπτυσσόμενα περιβάλλοντα. Οι μαθητές σε μειονεκτικά σχολικά περιβάλλοντα, συχνά δεν μπορούν οι ίδιοι να επιλέξουν τα σχολεία ή τις τάξεις που θα παρευρεθούν. Είναι φανερό ότι κάποιοι από τους κινδύνους που σχετίζονται με την αποτυχία των μαθητών οφείλονται στο συγκεκριμένο σχολικό περιβάλλον. Η λύση της παραπάνω κατάστασης απαιτεί τη συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών, των διοικητικών υπαλλήλων, της πανεπιστημιακής κοινότητας, των γονέων και της κυβέρνησης (Futrell, 1988).

Επιπλέον η αλλαγή στις συμπεριφορές είναι απαραίτητη η οποία αντανακλά στη συνειδητοποίηση της σοβαρότητας των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές σε κίνδυνο και η σοβαρή δέσμευση για την αναστροφή του κύκλου της σχολικής αποτυχίας.

Οι Gafoor και Kottalil (2012) υποστηρίζουν ότι η εκπαίδευση, όπως έχει ασκηθεί έως σήμερα, «φοβάται την πνευματικότητα» και ότι η πραγματική εκπαίδευση θα πρέπει να καλλιεργεί την εσωτερική ζωή με ολοκληρωμένο τρόπο. Η έννοια της πνευματικότητας, η πραγματική ευφυΐα και η πνευματική ανάπτυξη, που σχετίζονται με την εκπαιδευτική πράξη διερευνώνται και μέσα από την έρευνα προσδιορίζονται οι παράγοντες που τροφοδοτούν την πνευματικότητα και την ανθεκτικότητα. Αυτό ανοίγει το δρόμο για τους εκπαιδευτικούς ώστε να ενσωματώσουν εμπειρίες που θα οδηγήσει στην ενίσχυση της εσωτερικής ζωής των παιδιών με στόχο να κάνει τα παιδιά να επιτύχουν στην κοινωνία παρά τις αντιξοότητες που θα τους τύχουν. Ο στόχος της έρευνας είναι σαφής. Τα σχολεία πρέπει να βοηθήσουν τους μαθητές να καταπολεμήσουν τις αντιξοότητες εκ των έσω, να εξελιχθούν σε άτομα με πλήρεις δυνατότητες. Με βάση την μοναδικότητα του κάθε παιδιού, το σχολείο πρέπει να εξασφαλίσει ότι οι μαθησιακές ανάγκες του κάθε ενός πληρούνται. Αυτό προϋποθέτει ότι παρέχονται ευρείες ευκαιρίες για να υποστηρίξουν το κάθε παιδί δουλεύοντας σε συνεργασία με την οικογένεια, τους γονείς και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ένα σχολείο προωθώντας την πνευματική νοημοσύνη πρέπει να ενθαρρύνει το κάθε παιδί να έχει υψηλότερες φιλοδοξίες και να λαμβάνει κατάλληλες αποφάσεις και επιλογές ζωής. Τα σχολεία πρέπει να παρέχουν ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο οι μαθητές όχι μόνο να είναι ασφαλείς αλλά και να αισθάνονται ασφαλείς. Η διδασκαλία πρέπει να αναπτύσσει την περιέργεια, την φαντασία, την δημιουργικότητα, να προάγει την αίσθηση του δέους και του θαυμασμού. Η προσωπική ευθύνη για τις πράξεις των μαθητών πρέπει να διασφαλιστεί προάγοντας την ομαδοσυνεργασία και το μοίρασμα ευθυνών. Τα παραπάνω θα οδηγήσουν στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της συνεργασίας, της ευαισθησίας, της αξιοπιστίας, της πρωτοβουλίας και της κατανόησης. Σύμφωνα πάντα με την ίδια έρευνα, τα σχολεία πρέπει να γιορτάσουν τον πλούτο της πνευματικότητας, του πολιτισμού και της παράδοσης της κάθε κοινότητας και κοινωνικής ομάδας όπου ο κάθε μαθητής έχει κάποιον ρόλο. Το κάθε σχολείο πρέπει να είναι ένα μέρος όπου κάθε παιδί θα έχει την ευκαιρία να αναπτυχθεί υγιές, να μείνει ασφαλές, να είναι επιτυχημένος μαθητής απολαμβάνοντας τη μάθηση και την επίτευξη και να είναι ένα σίγουρο άτομο, ικανό να κάνει μια θετική συνεισφορά στην κοινωνία. Ο μαθητής να είναι σε θέση να μεγαλώνει

και να αναπτύσσεται σε υπεύθυνο πολίτη εθνικώς και παγκοσμίως και να νοιάζεται για τον συνάνθρωπο του.

3.3 Η Ενθάρρυνση Του Μαθητή Από Τον Εκπαιδευτικό

Για κάθε προσπάθεια να βελτιώσει κανείς τη συμπεριφορά των παιδιών, η ικανότητα για ενθάρρυνση αποτελεί βασική προϋπόθεση καθώς και η άσκηση μια ενθαρρυντικής επίδρασης σε οποιονδήποτε έρχεται σε επαφή μαζί του. Η ενθάρρυνση προϋποθέτει να δεχθεί κανείς ότι το παιδί έχει αξία και να του παρασταθεί στην προσπάθεια να αναπτύξει τις ικανότητες και το δυναμικό του. Το πρόσωπο που ενθαρρύνει:

- Δίνει αξία στο παιδί.
- Του δείχνει εμπιστοσύνη και το κάνει ικανό να έχει πίστη στον εαυτό του.
- Ειλικρινά πιστεύει στις ικανότητες του παιδιού και κερδίζει την εμπιστοσύνη του διαμορφώνοντας συγχρόνως τον αυτοσεβασμό του.
- Αναγνωρίζει μία καλοφτιαγμένη δουλειά και την προσπάθεια.
- Χρησιμοποιεί την ομάδα για να διευκολύνει και να προωθήσει την ανάπτυξη του παιδιού.
- Δίνει συνοχή στην ομάδα έτσι ώστε ο κάθε μαθητής να είναι βέβαιος για τη θέση του στο σύνολο.
- Βοηθά στην ανάπτυξη των ικανοτήτων σύμφωνα με τα στάδια της εξέλιξης του παιδιού για να οδηγήσει στην επιτυχία.
- Αναγνωρίζει τη δύναμη και τα θετικά στοιχεία και στρέφει την προσοχή του σε αυτά.
- Βασίζει τη διδασκαλία στο ενδιαφέρον του παιδιού.

Η ενθάρρυνση, χωρίς να είναι μια ειδική αντιμετώπιση, είναι πολύ σημαντική στις σχέσεις με όλα τα παιδιά γιατί αποτελεί εφαρμογή ψυχολογικών αρχών.

3.4 Ο Εκπαιδευτικός

Ο σχηματισμός της ταυτότητας του εκπαιδευτικού είναι μια παρεκβατική διαδικασία που συμβαίνει σαν αποτέλεσμα των επαφών με άλλους και εξελίσσεται σαν μέρος του αφηγηματικού εαυτού (Giddens, 1991, Danielewicz, 2001, Sfard και Prusak, 2005, Alsup, 2006). Προηγούμενη έρευνα των Pearce και Morrison (2011) έδειξε ότι για τους εκπαιδευτικούς στην αρχή της καριέρας τους οι επαφές με συναδέλφους (διδάσκοντες και μη διδάσκοντες), μαθητές και οικογένειες μαθητών είναι κρίσιμες σε αυτήν την δόμηση του εαυτού. Επιτυχημένη συγκρότηση στην κατασκευή του νέου εαυτού φαίνεται να υποβοηθείται στα επαγγελματικά περιεχόμενα όπου καινούργιοι και διαφορετικοί τρόποι σκέψης μπορούν να υιοθετηθούν. Η ίδια μελέτη αφού ερεύνησε τις επαγγελματικές, ατομικές και σχετικές συνθήκες στην ανθεκτικότητα των νέων εκπαιδευτικών, απέκλυσε την σπουδαιότητα του να αντιλαμβάνονται πως εμπλέκονται στον σχηματισμό επαγγελματικών ταυτοτήτων. Πως από μια εσωτερική διερεύνηση, οι νέοι εκπαιδευτικοί εμπλέκουν το σχηματισμό της επαγγελματικής ταυτότητας που μας οδηγεί να υποθέσουμε πως η ψυχική ανθεκτικότητα γίνεται βαθύτερη όταν οι νέοι εκπαιδευτικοί εμπλέκουν συνειδητά και στην σχέση με άλλους σε αυτή την διαδικασία.

Ο τρόπος διδασκαλίας των εκπαιδευτικών αλλά και η συμπεριφορά τους απέναντι σε κάθε μαθητή χωριστά επηρεάζει καταλυτικά τη σχολική επίδοση των μαθητών αλλά και τη δημιουργία θετικού κλίματος μέσα στην τάξη. Η ενασχόληση κυρίως με το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος παρά με την σφαιρική και ολοκληρωμένη καλλιέργεια των μαθητών παρεμποδίζει τη σφαιρική ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους.

Η επίπληξη, η τιμωρία ή η αποφυγή από μέρους του εκπαιδευτικού, δημιουργεί προβλήματα στην ψυχοσύνθεση του μαθητή και μάλιστα όταν αυτές οι συμπεριφορές εκδηλώνονται μπροστά στους συμμαθητές του. Έτσι δημιουργούνται επιθετικές συμπεριφορές, άγχος, προβλήματα ένταξης στο σύνολο, μαθησιακές δυσκολίες, ανασφάλεια, συναισθήματα απόρριψης και αποτυχίας. Σε γενικότερο πλαίσιο, όταν το σχολικό περιβάλλον δεν είναι υποστηρικτικό στους μαθητές, δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες για την εμφάνιση των παραπάνω συμπεριφορών. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να πιστεύει στη βελτίωση του μαθητή και να την επιδιώκει.

Ο τρόπος με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί ερμηνεύουν το ρόλο τους και οργανώνουν τη δράση τους εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Οι γνώσεις και η

κατάρτισή τους, η σχέση με το επάγγελμά τους, η κοινωνική τους πορεία, η ιδεολογική τους τοποθέτηση, οι συνθήκες μέσα στις οποίες δουλεύουν. Τα περιθώρια αυτονομίας που αφήνει στο δάσκαλο, ο εκπαιδευτικός θεσμός είναι μικρά. Το αναλυτικό πρόγραμμα στο ελληνικό σχολείο είναι κοινό και δεσμευτικό, το σχολικό εγχειρίδιο είναι υποχρεωτικό, οι πρακτικές των εκπαιδευτικών δεν είναι πανομοιότυπες.

Σε προηγούμενη έρευνα του εξωτερικού εκτιμάται ότι τα κατά έτη 2009 και 2010, 133 000 άτομα εκ των οποίων η τρέχουσα ή πιο πρόσφατη θέση εργασίας τους κατά το τελευταίο έτος ήταν στον τομέα της εκπαίδευσης, υπέφεραν από μια ψυχική ασθένεια που προκλήθηκε ή επιδεινώθηκε από την εργασία τους (www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/occupation.htm). Οι εκπαιδευτικοί δεν μπορούν να ακυρώσουν την κοινωνική επιλογή που ασκεί το σχολείο, μπορούν αξιοποιώντας αυτές της μικρές ελαστικότητες του θεσμού και αυτά τα περιθώρια αυτόνομης παρέμβασης, να συμβάλλουν αποφασιστικά στην άμβλυνση των κοινωνικών διακρίσεων στην εκπαίδευση.

3.4.1 Ο Ρόλος Του Εκπαιδευτικού

Ο σύγχρονος εκπαιδευτικός μπορεί να δημιουργήσει με τις διδακτικές μεθόδους που θα εφαρμόσει μέσα στην τάξη τις κατάλληλες συνθήκες που προάγουν το μαθητή πέρα από την αποστήθιση και την ετερόνομη σκέψη στη δημιουργία ελεύθερων και δημιουργικών ατόμων. Με την αποκέντρωση της εξουσίας και τη θεσμοθέτηση της μαθητικής συμμετοχής στη σχολική ζωή βοηθά το παιδί να λειτουργήσει ως αυτόνομος κριτικός πολίτης μέσα σε δημοκρατικά πλαίσια.

Ο εκπαιδευτικός ως ψυχοπαιδαγωγός έχει τα κύρια χαρακτηριστικά που πρέπει να διακρίνουν το ρόλο του επιστήμονα ψυχοπαιδαγωγού και αυτά είναι, η υπευθυνότητα, η μεθοδικότητα σε σχέση με το διδακτικό έργο και η προετοιμασία. Ακόμα η ικανότητα του να συνθέτει γνώσεις από διαφορετικούς επιστημονικούς κλάδους, να εντοπίζει της διδακτικές ανάγκες των μαθητών του και να εφαρμόζει της κατάλληλες διδακτικές μεθόδους (συνεργατική, διαφοροποιημένη κ. α) και να παρουσιάζει το κατάλληλο διδακτικό υλικό. Επίσης η τεχνική δεξιότητα να διεκπεραιώνει χωρίς κενά τα οργανωτικά και διδακτικά του καθήκοντα. Η

δυνατότητα να αντιλαμβάνεται την πολιτική και κοινωνική διάσταση των εκπαιδευτικών επιλογών και προβλημάτων. Τέλος, τα ανώτερα ηθικά κριτήρια με τα οποία θα κάνει της εκπαιδευτικές επιλογές.

Ο εκπαιδευτικός ως διαμορφωτής του αναλυτικού προγράμματος είναι γνώστης του γενικού πλαισίου του, αλλά έχει και γενική εικόνα των πληροφοριών, των εννοιών που σχετίζονται με αυτό. Ο εκπαιδευτικός προσαρμόζει το αναλυτικό πρόγραμμα σύμφωνα με της συνθήκες που επικρατούν στην τάξη συσχετίζοντάς το με τα άμεσα προβλήματα της εποχής. Έτσι προάγεται η κριτική σκέψη και η διερευνητική μάθηση. Ακόμα εφαρμόζει διαμορφωτική διδασκαλία ανάλογα από της ανάγκες και το επίπεδο των μαθητών.

Ο εκπαιδευτικός ως αυτόνομος επιστήμονας αντιμετωπίζει κάποια εμπόδια επειδή το διδακτικό έργο εμπεριέχει το στοιχείο της αβεβαιότητας καθώς τα διδακτικά προβλήματα έχουν συνήθως τις αιτίες τους έξω από την τάξη και παρουσιάζονται σε πολύπλοκη μορφή και είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με το συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο. Ο ίδιος καλείται να τα αντιμετωπίσει μέσα στη διαρκή και ζωντανή ροή της σχολικής τάξης, συνεπώς για να αντιμετωπίσει την πολύπλοκη αβεβαιότητα και να προβεί στις επιλογές του, ενεργεί ως εξειδικευμένος επιστήμονας και καταφεύγει στην ειδική επιστημονική γνώση που κατέχει και στην προσωπική επιστημονική κρίση. Η διδασκαλία και το επάγγελμα του εκπαιδευτικού έχουν επιστημονική βάση, αλλά τα στοιχεία της αβεβαιότητας και της αξιακής σύγκρουσης δεν επιτρέπουν στο διδακτικό επάγγελμα να μετατραπεί σε εφαρμοσμένο τεχνολογικό επάγγελμα.

Ο εκπαιδευτικός ως κανονιστική αυθεντία και ως διαλεκτικός εταίρος. Η σύγχρονη παιδαγωγική θεωρεί ότι η παιδευτική διαδικασία επιτελείται μέσα από την αλληλεπίδραση εκπαιδευτικού και μαθητών. Η σχέση είναι αμφίδρομη και πρέπει να λειτουργεί ως αμοιβαία και διαλεκτική σχέση, η οποία κινητοποιεί τη μαθητική συμμετοχή. Ο εκπαιδευτικός δεν μπορεί να θεωρηθεί απλός δημόσιος υπάλληλος με τεχνοκρατική κατάρτιση, αλλά ως λειτουργός (επιστήμονας εκπαιδευτικός). Η άποψη αυτή τονίζει την επαγγελματική αυτονομία του εκπαιδευτικού, η οποία οφείλεται στη φύση της γνώσης που κατέχει, στο είδος των προβλημάτων που αντιμετωπίζει, στο διαμεσολαβητικό ρόλο που καλείται να παίζει. Οι εκπαιδευτικοί ζητούν να τους αναγνωρισθεί η επαγγελματική αυτονομία την οποία συνεπάγεται η επιστημονική φύση του επαγγέλματός τους.

Όσο ο εκπαιδευτικός θα θεωρείται βασικός παράγοντας της εκπαιδευτικής διαδικασίας και όσο η κοινή γνώμη θα θεωρεί ότι η απόδοση του σχολικού συστήματος δεν είναι ανάλογη με της προσδοκίες και το κοινωνικό κόστος που καταβάλλεται, θα αναζητούνται από τον επιστήμονα εκπαιδευτικό αυξημένες ευθύνες. Ένα θετικό ψυχολογικό κλίμα, το οποίο να φέρνει τον εκπαιδευτικό κοντά στο παιδί, το οποίο έχει ανάγκη από αποδοχή και ειλικρινείς σχέσεις και όχι σχέσεις που επιβάλλουν οι επαγγελματικοί και κοινωνικοί ρόλοι οδηγεί στη σωστή εκπαιδευτική διαδικασία. Για το σκοπό αυτό προτείνεται η θεσμοθέτηση διαδικασιών στις οποίες να συμμετέχουν και οι μαθητές αλλά να μην καταργούν την αυθεντία του εκπαιδευτικού με το να μετασχηματίζουν τις σχέσεις του εκπαιδευτικού με της μαθητές του από εξουσιαστικές και κανονιστικές σε σχέσεις διαλεκτικής επικοινωνίας και στήριξης.

3.5 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Μαθητής

Το περιεχόμενο της «εκπαιδευτικής ανθεκτικότητας» δεν προβάλλεται σαν μια έννοια δεδομένη αλλά σαν κάτι που μπορεί προαχθεί εστιάζοντας σε μεταβλητούς παράγοντες που συμβάλλουν στην επιτυχία του μαθητή στο σχολείο. Αυτή η προσέγγιση δεν εστιάζει στη συνεισφορά κάποιων γνωρισμάτων όπως η ικανότητα διότι η ικανότητα δεν είναι απαραίτητο χαρακτηριστικό των ψυχικά ανθεκτικών μαθητών (Benard, 1993, Gordon & Song, 1994, Masten, Best, & Garmezy, 1990). Όπως περιγράφει ο Bernard (1993) σε έρευνα του παρελθόντος, υπάρχουν κάποιοι μεταβλητοί παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών. Αυτά τα τέσσερα προσωπικά χαρακτηριστικά που εμφανίζουν τα ανθεκτικά παιδιά είναι:

- Η αυτονομία,
- η αίσθηση του σκοπού,
- οι κοινωνικές ικανότητες,
- οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Οι Mc Milan και Reed (1994) περιγράφουν άλλους τέσσερις παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα:

- Τα προσωπικά χαρακτηριστικά όπως τα κίνητρα και τον προσανατολισμό στόχου.

- Την θετική χρήση του χρόνου (π.χ. την συμπεριφορά κατά την σχολική εργασία, την ολοκλήρωση εργασίας, τη συμμετοχή σε εξωσχολικές εμπειρίες).
- Την οικογενειακή ζωή (π.χ. στήριξη της οικογένειας και των προσδοκιών).
- Το περιβάλλον της τάξης και της μάθησης (π.χ. τις εγκαταστάσεις του σχολικού συγκροτήματος, την χρήση ΤΠΕ, την ηγεσία, το συνολικό σχολικό κλίμα).

Οι μαθητές μπορεί να εκτεθούν σε ακατάλληλες εκπαιδευτικές εμπειρίες μέσα τις οικογένειες τους, το σχολείο, ή τις διάφορες κοινότητες (Pallas, Natriello & Mc Dill, 1989). Ενώ οι εκπαιδευτικοί δεν μπορούν να ελέγξουν τα δημογραφικά στοιχεία των κοινοτήτων και τις οικογενειακές συνθήκες όπου ζει και συναναστρέφεται ο μαθητής, μπορούν να αλλάξουν τις εκπαιδευτικές πολιτικές και πρακτικές για να εξασφαλίσουν ότι θα αντιμετωπιστούν τις ειδικές ανάγκες των μαθητών που βρίσκονται σε κίνδυνο ακαδημαϊκής αποτυχίας (Comer, 1987). Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, οι διαχειριστές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς πρέπει να καταλάβουν γιατί κάποιοι μαθητές είναι ψυχικά ανθεκτικοί και τα πάνε καλά στο σχολείο, ενώ άλλοι που προέρχονται από τα ίδια κοινωνικοοικονομικά στρώματα, σχολεία και οικογενειακά περιβάλλοντα δεν επιτυγχάνουν ακαδημαϊκά.

3.6 Η Συμβολή Της Παιδείας Στην Κοινωνία

Η πνευματική καλλιέργεια που παρέχει η παιδεία συνίσταται στην κατάρτιση του ανθρώπου από άποψη γνώσεων, στην καλλιέργεια της λογικής και στην ευαισθητοποίηση του νέου. Στην πρώτη περίπτωση οι γνώσεις αποτελούν απαραίτητα και αναγκαία βάρη στήριξης του προσωπικού οικοδομήματος. Παράλληλα, η καλλιέργεια της λογικής, δηλαδή της κριτικής ικανότητας και του προβληματισμού, δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να λειτουργεί ως ανεξάρτητη προσωπικότητα, ικανή να αντιστέκεται στους σύγχρονους μηχανισμούς ετεροκαθορισμού. Η καλλιέργεια της αισθητικής είναι αυτή η διαδικασία που βοηθάει τον άνθρωπο στη σύλληψη και τη γέννηση της ομορφιάς της ζωής. Με την απόκτηση της γνώσης, της λογικής και της ευαισθησίας ο άνθρωπος ολοκληρώνει την πνευματική του καλλιέργεια και αποκτά καθολική αντίληψη της ζωής.

Η παιδεία δεν αντιμετωπίζει τον άνθρωπο μόνο ως πνευματική παρουσία αλλά αναλαμβάνει να εξανθρωπίσει τον ψυχικό κόσμο του ατόμου προετοιμάζοντας το έδαφος για την επαφή του με της διαχρονικές αξίες. Πρόκειται για ένα έργο

δύσκολο, επειδή οι κοινωνίες της εποχής μας χαρακτηρίζονται από ανθρωπιστική κρίση και αντιφατικότητα των ηθικών κανόνων. Αν η παιδεία κατορθώσει να δώσει στον άνθρωπο τη δυνατότητα διαμόρφωσης μιας ενιαίας και ολοκληρωμένης προσωπικότητας τότε θα έχει πετύχει την προετοιμασία του εδάφους για τη μεθοδική κοινωνικοποίηση του. Συγκεκριμένα η παιδεία, έχοντας ως δεδομένο την κοινωνική φύση του ανθρώπου, φροντίζει να μεταλαμπαδεύσει σ' αυτόν όλα τα στοιχεία της ομοιογένειας, ώστε να διευκολύνεται η εύρυθμη λειτουργία της κοινωνίας και να προωθείται η ομαλή ένταξή του νέου μέσα της κόλπους της.

Η παιδεία βοηθά στην επαγγελματική αποκατάστασή του νέου και στη μεταβολή του σε δραστήρια και παραγωγική μονάδα του κοινωνικού συνόλου. Επιπλέον ως παράγοντας δημιουργίας πολιτικής συνείδησης συντελεί στη μεταμόρφωση του νέου σε υπεύθυνο και συνειδητοποιημένο πολίτη. Τέλος καθιστώντας τον μέτοχο της παράδοσης και των εξελίξεων στο χώρο των γραμμάτων, της επιστήμης και της τέχνης έμμεσα τον οδηγεί της πολιτιστικές διαδικασίες της κοινωνίας. Απ' όλα αυτά αντιλαμβανόμαστε ότι η παιδεία είναι ο κινητήριο μοχλός της κοινωνικής προόδου.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

4.1 Εισαγωγή

Με την αυξανόμενη τάση και ανάγκη για αλλαγή εργασιακού περιβάλλοντος καθώς και με την ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας η οποία επιτρέπει στον καθένα να επικοινωνεί στιγμιαία, αυξάνεται το στρες και το άγχος διότι ο άνθρωπος προσπαθεί να καταφέρει περισσότερα από όσα ο ίδιος δύναται. Η ανάγκη για βελτιωμένη πνευματική, φυσική και συναισθηματική ανθεκτικότητα ποτέ δεν ήταν πιο αυξημένη παρ' όλα αυτά όμως η ικανότητα να διαχειριστεί ο άνθρωπος την πίεση έχει μειωθεί. Το συνεχές στρες για μεγάλο χρονικό διάστημα έχει σοβαρές επιπλοκές στην υγεία του ανθρώπου, οι οποίες εμφανίζονται διαφορετικά στον καθένα, καθώς και ο κάθε άνθρωπος τις αντιμετωπίζει διαφορετικά.

4.2 Σκοπός Της Έρευνας

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της πιθανής σχέσης μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και εκπαίδευσης. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα των ειδικών γνωρίσματα των εκπαιδευτικών και η σύνδεση τους με κάποιες ανεξάρτητες μεταβλητές όπως το φύλο, η ηλικία, το εργασιακό στρες, η οικογενειακή κατάσταση, η σύμβαση εργασίας, ο τόπος μόνιμης κατοικίας, ο τόπος εργασίας, η θρησκευτικότητα κ.α. Καθώς το εργασιακό στρες μπορεί να μειώσει την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών ενώ παράλληλα να γίνεται αιτία μη καλής απόδοσης του εκπαιδευτικού μέσα στην τάξη με αποτέλεσμα ο ίδιος να μην ασκεί τα καθήκοντά του σωστά. Στην παρούσα εργασία θα ερευνήσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα ενός αντιπροσωπευτικού δείγματος εκπαιδευτικών της Αττικής και της Ν. Εύβοιας.

4.3 Υποθέσεις έρευνας

Πριν από τη συνοπτική παρουσίαση της μεθοδολογικής προσέγγισης και των αποτελεσμάτων της έρευνας, κρίνεται σκόπιμη η καταγραφή των υποθέσεων αυτής. Στην συγκεκριμένη μελέτη παραθέτουμε τις παρακάτω ειδικές υποθέσεις:

1. Οι εκπαιδευτικοί του εξεταζόμενου δείγματος εκφράζουν υψηλά ποσοστά υψηλής ανθεκτικότητας.
2. Τα έτη προϋπηρεσίας επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα.
3. Οι γυναίκες εκπαιδευτικοί έχουν υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας.
4. Η θρησκευτικότητα συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού.
5. Η παρουσία επαγγελματικού στρες στην εκπαίδευση επιδρά αρνητικά στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.
6. Η επαγγελματική ικανοποίηση του εκπαιδευτικού συσχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.
7. Η ηλικία του εκπαιδευτικού συσχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.
8. Η σχέση εργασίας (μόνιμος / αναπληρωτής) των εκπαιδευτικών συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.
9. Το μορφωτικό επίπεδο συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

4.4 Μέθοδος Έρευνας

Η έρευνα που διενεργήθηκε είναι ποσοτική εφόσον συλλέχθηκαν αριθμοί, χρησιμοποιήθηκαν στατιστικά στοιχεία, μετρήθηκαν θεωρητικές έννοιες και ελέχθησαν θεωρητικές υποθέσεις καθώς και δειγματοληπτική επειδή έγινε επιλογή δείγματος. Ως μέσο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε τυποποιημένο ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις κλειστού τύπου. Ο πληθυσμός της έρευνας αποτελείτο από καθηγητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε Εύβοια και Αττική και το δείγμα αποτέλεσαν 100 άτομα από την Εύβοια και 69 από την Αττική, σύνολο 169 άτομα.

4.4.1 Πληθυσμός

Ο επιλεγμένος πληθυσμός επιδιώχθηκε να είναι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από την Ν. Εύβοια και την Αττική ώστε να μετρήσουμε και να συγκρίνουμε την ψυχική ανθεκτικότητα εκείνων που ζουν και εργάζονται σε ημιαστική και αστική περιοχή αντίστοιχα, καθώς θεωρούμε πως ο τρόπος ζωής διαφέρει ανάλογα με τον τόπο διαμονής και εργασίας του εκπαιδευτικού.

4.4.1.1 Δείγμα

Για τη συλλογή των ερευνητικών δεδομένων συγκροτήθηκε δείγμα 100 εκπαιδευτικών από την Εύβοια και 69 εκπαιδευτικών από την Αττική, σύνολο 169 άτομα. Προσπαθήσαμε να έχουμε ίσο ποσοστό εκπαιδευτικών που εργάζονται στην πρωτοβάθμια και αντίστοιχο ποσοστό αυτών που εργάζονται στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση καθώς και ισοδύναμο δείγμα ανδρών και γυναικών όμως αυτό δεν επετεύχθη. Συγκεκριμένα έλαβαν μέρος συνολικά 67 (39,6%) εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και 102 (60,4%) δευτεροβάθμιας. Όσον αφορά το φύλο 120 (71%) ήταν γυναίκες και 49 (29%) άντρες. 30 (17,8%) εκπαιδευτικοί κατείχαν μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών και 139 (82,2%) μόνο πτυχίο. 49 (29%) ήταν αναπληρωτές και 119 (70,4%) μόνιμοι. 54 (32%) εκπαιδευτικοί ήταν από 25 - 35 χρόνων, 39 (23,1%) ηλικίας από 36 - 45, 62 (36,7%) ηλικίας μεταξύ 46 – 55 χρόνων και 14 (8,3%) 56 ετών και άνω. Όσων αφορά τις ειδικότητες των εκπαιδευτικών τα μεγαλύτερα ποσοστά κατείχαν οι δάσκαλοι (ΠΕ 70) με ποσοστό 27,2% (46 εκπαιδευτικοί), οι φιλόλογοι (ΠΕ 02) με ποσοστό 17,2% (29 εκπαιδευτικοί), οι νηπιαγωγοί (ΠΕ 60) με ποσοστό 6,5% (11 εκπαιδευτικοί) και οι μαθηματικοί (ΠΕ 03) με ποσοστό 5,9% (10 εκπαιδευτικοί). Στις υπόλοιπες ειδικότητες ο αριθμός των εκπαιδευτικών ήταν λιγότεροι των δέκα (Παράρτημα, Πίνακας 2). Όσων αφορά την οικογενειακή τους κατάσταση 63 (37,3%) ήταν άγαμοι, 92 (54,4%) έγγαμοι, 12 (7,1%) διαζευγμένοι και 2 (1,2%) χήροι/ες.

4.4.2 Μέθοδος Δειγματοληψίας

Η μέθοδος δειγματοληψίας χαρακτηρίζεται σκόπιμη, η ερευνήτρια είναι μόνιμη κάτοικος Εύβοιας, εργάζεται εκεί, γι' αυτό και επιλέχθηκε η συγκεκριμένη περιοχή σαν ημιαστική, διευκολύνοντας την ίδια στην παράδοση και παραλαβή των ερωτηματολογίων καθώς η προσέγγιση των εκπαιδευτικών έγινε με την φυσική της παρουσία. Η Αττική είναι μία αστική περιοχή κοντά στην Εύβοια, έτσι διευκόλυνε τις συχνές μεταβάσεις της ερευνήτριας σε αυτήν.

4.4.3 Ερευνητικό Εργαλείο

Για την μελέτη της παρούσας εργασίας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Κλίμακας Ανθεκτικότητας Connor-Davidson [The Connor – Davidson Resilience Scale (CD-RISC)] με σκοπό την ποσοτική μέτρηση της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών. Η κλίμακα αποτελείται από 25 αυτό-αναφορικές 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 τους πέντε ακόλουθους παράγοντες: 1. Προσωπική επάρκεια, Υψηλά κριτήρια, 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 – και 5. Πνευματικού χαρακτήρα επιρροές. Η βαθμολόγηση γίνεται με κριτήριο το πώς έχουν αισθανθεί οι ερωτώμενοι κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα και το εύρος των αποτελεσμάτων κυμαίνεται από 0 μέχρι 100, με τα υψηλότερα αποτελέσματα να υποδεικνύουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Η δοκιμασία της κλίμακας τόσο σε γενικό πληθυσμό όσο και σε κλινικά δείγματα έδειξε καλή εσωτερική συνέπεια (Cronbach α = 0,89) και καλή αξιοπιστία ελέγχου – επανελέγχου (συντελεστής ενδοσυσχέτισης = 0,87), (Δημητριάδου & Σταλίκας, 2011). Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε έχει μεταφραστεί στα ελληνικά από τους Δημητριάδου, Ε. & Σταλίκας, Α. (2008).

4.4.4 Ερευνητική διαδικασία

Τα στοιχεία της έρευνας συγκεντρώθηκαν σε δύο επισκέψεις σε κάθε σχολείο σε διάστημα τεσσάρων εβδομάδων. (Δύο εβδομάδες για την ημιαστική και δύο εβδομάδες για την αστική περιοχή). Στη Ν. Εύβοια έλαβαν μέρος εκπαιδευτικοί από έντεκα σχολεία και στην Αττική εκπαιδευτικοί από επτά σχολεία. Οφείλουμε να διευκρινίσουμε ότι κρίθηκε απαραίτητη η φυσική παρουσία της ερευνήτριας στο χώρο διεξαγωγής της έρευνας ώστε να παρουσιάσει η ίδια στους συμμετέχοντες το θέμα της έρευνας και να απαντήσει σε τυχόν ερωτήματά τους. Κατά την πρώτη επίσκεψη στο εκάστοτε σχολείο η ερευνήτρια σύστηνε τον εαυτό της στη διεύθυνση, το σκοπό της παρουσίας της εκεί και στη συνέχεια παρουσίαζε τον σκοπό της έρευνας και ζητούσε προφορική άδεια για να διενεργήσει την έρευνα στο παρόν σχολείο. Κατόπιν η ερευνήτρια ενημέρωνε τους εκπαιδευτικούς τον σκοπό της έρευνας, μοίραζε τα ερωτηματολόγια σε χρονική στιγμή που οι εκπαιδευτικοί δεν ήταν απασχολημένοι και αμέσως μετά την συμπλήρωσή τους τα παρελάμβανε. Έτσι οι εκπαιδευτικοί θα είχαν το χρόνο που ήθελαν για να το συμπληρώσουν, χωρίς να στρεσαριστούν ή να το συμπληρώσουν βεβιασμένα. Το ποσοστό επιστροφής ερωτηματολογίων ήταν 52,82 % στη Ν. Εύβοια και στην Αττική 53,07 %. Συγκεκριμένα δόθηκαν 170 ερωτηματολόγια στην ημιαστική περιοχή και απαντήθηκαν 100 και 130 στην αστική περιοχή και παρελήφθησαν 69.

4.4.5 Αξιοπιστία - Εγκυρότητα Έρευνας - Εργαλείου

Στην έρευνα προσπαθήσαμε να εξαλείψουμε την επίδραση των εξωτερικών παραγόντων. Από άποψη δεοντολογίας, η εμπιστευτικότητα της έρευνας εξασφαλίστηκε με την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ανώνυμα. Η ερευνήτρια παρέδωσε τα ερωτηματολόγια στους εκπαιδευτικούς (αφού προηγήθηκε μια σύντομη προφορική περιγραφή της έρευνας και του σκοπού της) και τα παρέλαβε αμέσως μετά την συμπλήρωσή τους. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου εξασφαλίστηκε μέσω της επαναχορήγησής του στο ίδιο δείγμα σε διαφορετική χρονική στιγμή. Χορηγήθηκαν δύο παρόμοια ερωτηματολόγια με το ίδιο περιεχόμενο και επίπεδο δυσκολίας ώστε να διαπιστωθεί η ισοδυναμία τους.

Επιχειρήθηκε οι ερωτήσεις να είναι σαφείς, σε απλή γλώσσα και να αποτρέπουν προδιαγεγραμμένες απαντήσεις (Robson, 2010). Πριν την κύρια έρευνα προηγήθηκε εθελοντική συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από 2-3 εκπαιδευτικούς,

προκειμένου να ελεγχθεί πιλοτικά, ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος παρερμηνείας των ερωτήσεων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δεν μπορούν να γενικευθούν λόγω περιορισμένου δείγματος και επομένως θα μπορούσαμε να πούμε ότι η έρευνα αυτή αποτελεί προέρευνα ενδεχομένως μιας άλλης γενικευμένης με πανελλήνιο δείγμα. Ακόμα τα συλλεγμένα πρωτογενή δεδομένα, θα μπορούσαν να παραδοθούν σε αρχεία δεδομένων ώστε να ελεγχθούν και από άλλους ερευνητές, εξασφαλίζοντας έτσι τη διαφάνεια της έρευνας (Robson, 2010 Creswell, 2011).

4.4.6 Μέθοδος Ανάλυσης Δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων ακολουθήθηκε η εξής διαδικασία: Αρχικά εξετάστηκε η κατανομή του δείγματος και υπολογίστηκαν τα περιγραφικά μέτρα (μέσος όρος, διακύμανση, ελάχιστη και μέγιστη τιμή), καθώς και το 95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον μέσο όρο. Στη συνέχεια εξετάστηκε κάθε μεταβλητή ξεχωριστά. Για κάθε μία υπολογίστηκαν οι συχνότητες και τα περιγραφικά μέτρα των σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας για κάθε επίπεδο της αντίστοιχης μεταβλητής και επίσης για κάποιες έγινε σύγκριση των μέσων σκορ των επιπέδων ανά δύο με βάση τα μέτρα Bonferroni, Sidak, Games-Howell, LSD, Scheffe. Τέλος έγινε ανάλυση της διακύμανσης (ANOVA) των μεταβλητών ώστε να εξεταστεί το αν και κατά πόσο αυτές επηρεάζουν τη μεταβλητότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας με βάση την τιμή του p-value. Συγκεκριμένα για κάθε στατιστικό έλεγχο υπόθεσης εξετάστηκε το εξής ζεύγος μηδενικής (H_0) και εναλλακτικής (H_1) υπόθεσης:

H_0 : Η μεταβλητή X_1 δεν σχετίζεται με την μεταβλητή X_2

H_1 : Η μεταβλητή X_1 σχετίζεται με την μεταβλητή X_2

- Όταν το p-value είναι μεγαλύτερο του 5%, τότε δεν απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση
- Όταν το p-value είναι μικρότερο ή ίσο του 5%, τότε απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση.

Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 18.0 (Statistical Package for the Social Sciences).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5. 1 Αποτελέσματα

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας κάποιες αρχικές υποθέσεις μας επαληθεύτηκαν:

- Οι εκπαιδευτικοί του εξεταζόμενου δείγματος εκφράζουν υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας.
- Οι γυναίκες εκπαιδευτικοί έχουν υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας.
- Τα έτη προϋπηρεσίας επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα, συγκεκριμένα, όσο πιο πολλά έτη έχει εργαστεί ο εκπαιδευτικός τόσο περισσότερο ανθεκτικός είναι.
- Η θρησκευτικότητα συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα καθώς όσο περισσότερο πιστεύει στο Θεό ο εκπαιδευτικός τόσο περισσότερη ανθεκτικότητα διαθέτει.
- Η παρουσία επαγγελματικού στρες στην εκπαίδευση επιδρά αρνητικά στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και μειώνει την ανθεκτικότητά τους.

Αφού εξετάστηκαν και οι δώδεκα μεταβλητές μας διαπιστώσαμε ότι:

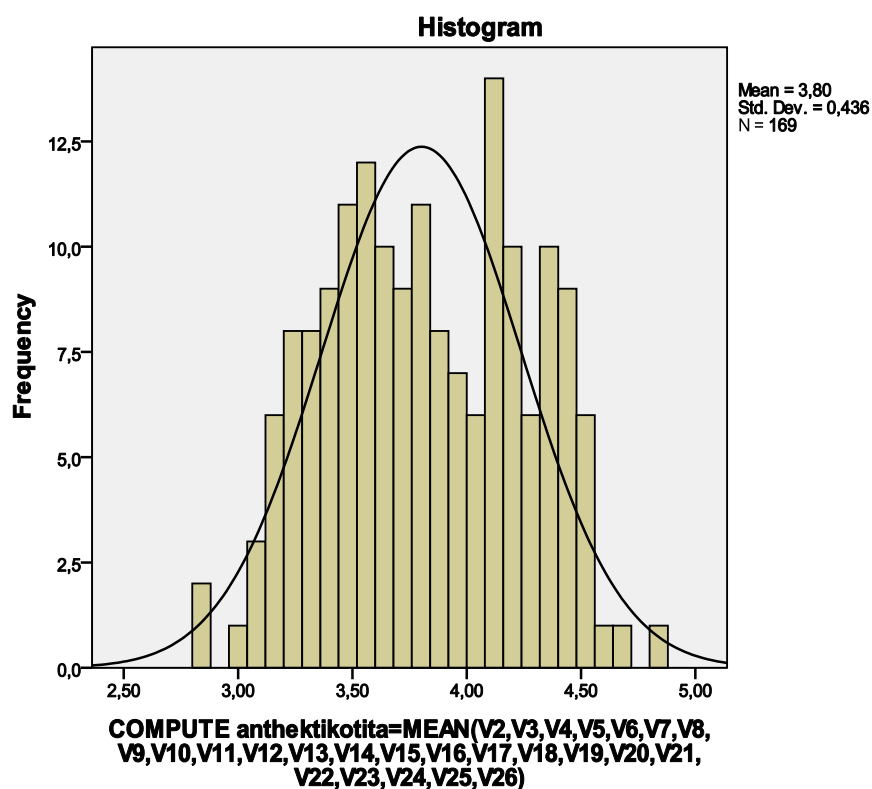
- Το φύλο,
- η θρησκευτικότητα,
- τα έτη προϋπηρεσίας
- και το στρες, είναι στατιστικά σημαντικοί παράγοντες όσον αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.

Ενώ δεν αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική του ανθεκτικότητα:

- Η ηλικία,
- βαθμίδα εκπαίδευσης,
- το μορφωτικό επίπεδο,
- η σύμβαση εργασίας,
- η οικογενειακή κατάσταση,
- η ικανοποίηση από το εργασιακό περιβάλλον,
- ο τόπος μόνιμης κατοικίας και

➤ ο τόπος εργασίας του εκπαιδευτικού.

Σύμφωνα με το ιστόγραμμα (γράφημα 1), η καμπύλη κανονικότητας έχει καμπανοειδή μορφή, κάτι που δείχνει ότι τα δεδομένα προέρχονται από κανονική κατανομή. Αυτό επιβεβαιώνει την υπόθεση της κανονικότητας των δεδομένων η οποία πρέπει να ισχύει σε ένα υπό εξέταση δείγμα. Τα αποτελέσματα της έρευνας στο συγκεκριμένο δείγμα έδειξαν στατιστική αξιοπιστία 84% με βάση το κριτήριο Cronbach (Παράρτημα, Πίνακας 1). Παρακάτω περιγράφουμε αναλυτικά τα ευρήματα κάθε ανεξάρτητης μεταβλητής και τη σχέση της με την ψυχική ανθεκτικότητα.



Γράφημα 1. Καμπύλη κανονικότητας ψυχικής ανθεκτικότητας συνολικού δείγματος

5.1.2 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Εξεταζόμενο Δείγμα

Λαμβάνουμε το δείγμα μας ως συνολικό, διότι δεν συγκεντρώσαμε ισοδύναμα ερωτηματολόγια από την ημιαστική και την αστική περιοχή, ώστε να συγκρίνουμε τις δύο περιοχές ως προς τα ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών τους, αλλά θα αναφέρουμε το γενικό αποτέλεσμα. Αν υποθέσουμε ότι:

H_0 : Το δείγμα μας έχει υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας.

H_1 : Το δείγμα μας έχει χαμηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας.

Από τον πίνακα συχνοτήτων ψυχικής ανθεκτικότητας του συνολικού δείγματος (πίνακας 1), βλέπουμε ότι το 51 % των εκπαιδευτικών έχει 3,76 σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας ενώ ο μέσος όρος ανθεκτικότητας του ίδιου δείγματος είναι 3,8 και κυμαίνεται από 2,84 έως 4,84 (πίνακας 2, γράφημα 2). Έτσι επιβεβαιώνεται η αρχική μας υπόθεση (H_0) που αναφέρει ότι το εξεταζόμενο δείγμα κατέχει υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας.

Περιγράφοντας την Κλίμακα Ανθεκτικότητας (γράφημα 3) διακρίνουμε ότι οι ερωτήσεις 8 «Μπορώ να επανέρχομαι μετά από μία αντιξοότητα» και 11 «Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου», κατέλαβαν τα μεγαλύτερα ποσοστά επιλογής της απάντησης “Συχνά αληθές”, από τους ερωτηθέντες με ποσοστά 54,4 % και 55,6 % αντίστοιχα. Όσων αφορά τα ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας, οι ερωτήσεις 5 «Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις» και 10 «Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου» συγκέντρωσαν τα μεγαλύτερα σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας με 4,27 και στις δύο ερωτήσεις. Η ερώτηση που συγκέντρωσε το χαμηλότερο σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας 3,06, είναι η ερώτηση 3, «Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν (γράφημα 4).

Πίνακας 1.

Συχνότητες ψυχικής ανθεκτικότητας στο συνολικό δείγμα.

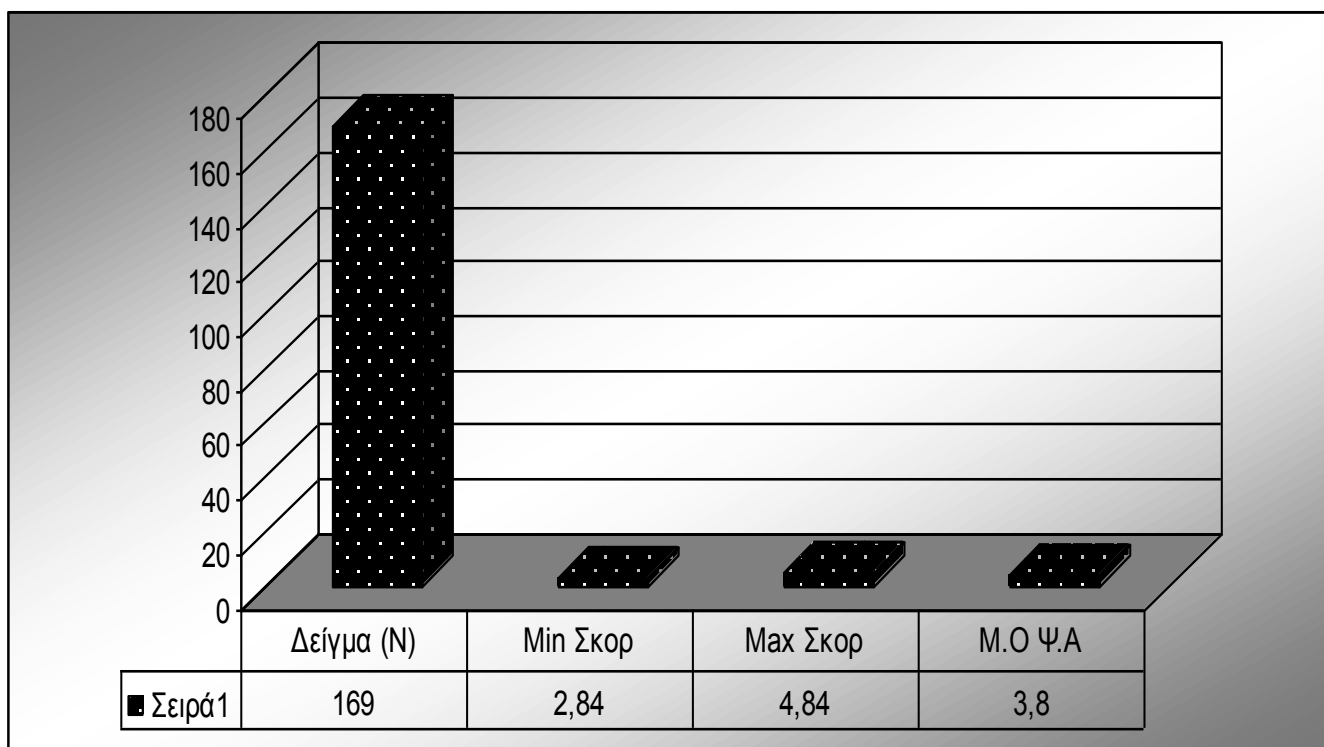
		Συχνότητα	Ποσοστό%	Αθροιστικό ποσοστό %
Εγκυρότητα	2,84	2	1,2	1,2
	2,96	1	0,6	1,8
	3,04	1	0,6	2,4
	3,08	2	1,2	3,6
	3,12	4	2,4	5,9
	3,16	2	1,2	7,1
	3,20	6	3,6	10,7

3,24	2	1,2	11,8
3,28	4	2,4	14,2
3,32	4	2,4	16,6
3,36	6	3,6	20,1
3,40	3	1,8	21,9
3,44	3	1,8	23,7
3,48	8	4,7	28,4
3,52	4	2,4	30,8
3,56	8	4,7	35,5
3,60	1	0,6	36,1
3,64	9	5,3	41,4
3,68	5	3,0	44,4
3,72	4	2,4	46,7
3,76	7	4,1	50,9
3,80	4	2,4	53,3
3,84	6	3,6	56,8
3,88	2	1,2	58,0
3,92	6	3,6	61,5
3,96	1	0,6	62,1
4,04	6	3,6	65,7
4,08	5	3,0	68,6
4,12	9	5,3	74,0
4,16	5	3,0	76,9
4,20	5	3,0	79,9
4,24	2	1,2	81,1
4,28	4	2,4	83,4
4,32	5	3,0	86,4
4,36	5	3,0	89,3
4,40	5	3,0	92,3
4,44	4	2,4	94,7
4,48	4	2,4	97,0
4,52	2	1,2	98,2
4,60	1	0,6	98,8
4,68	1	0,6	99,4
4,84	1	0,6	100,0
Σύνολο	169	100,0	

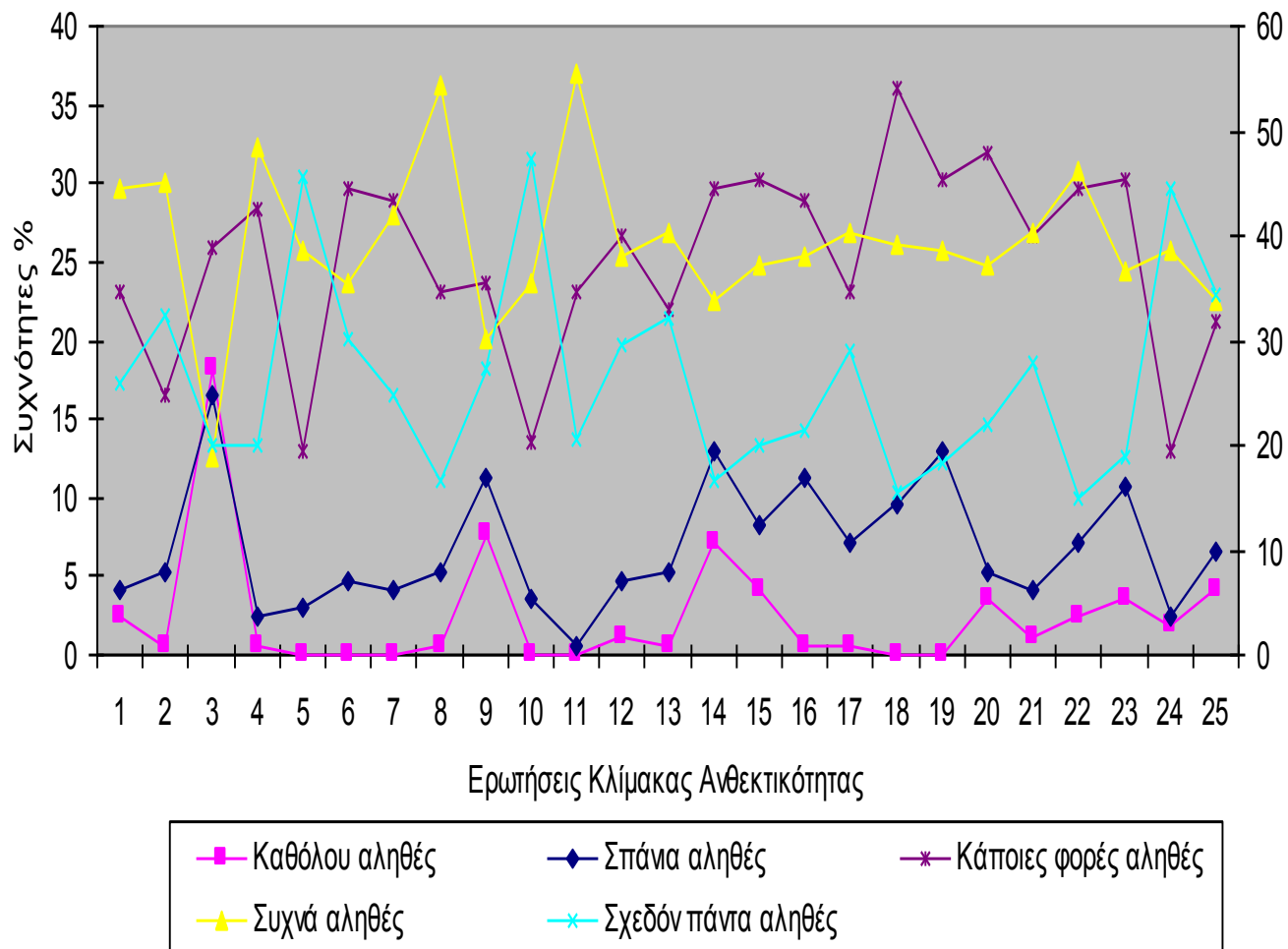
Πίνακας 2.

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ανθεκτικότητας του συνολικού δείγματος.

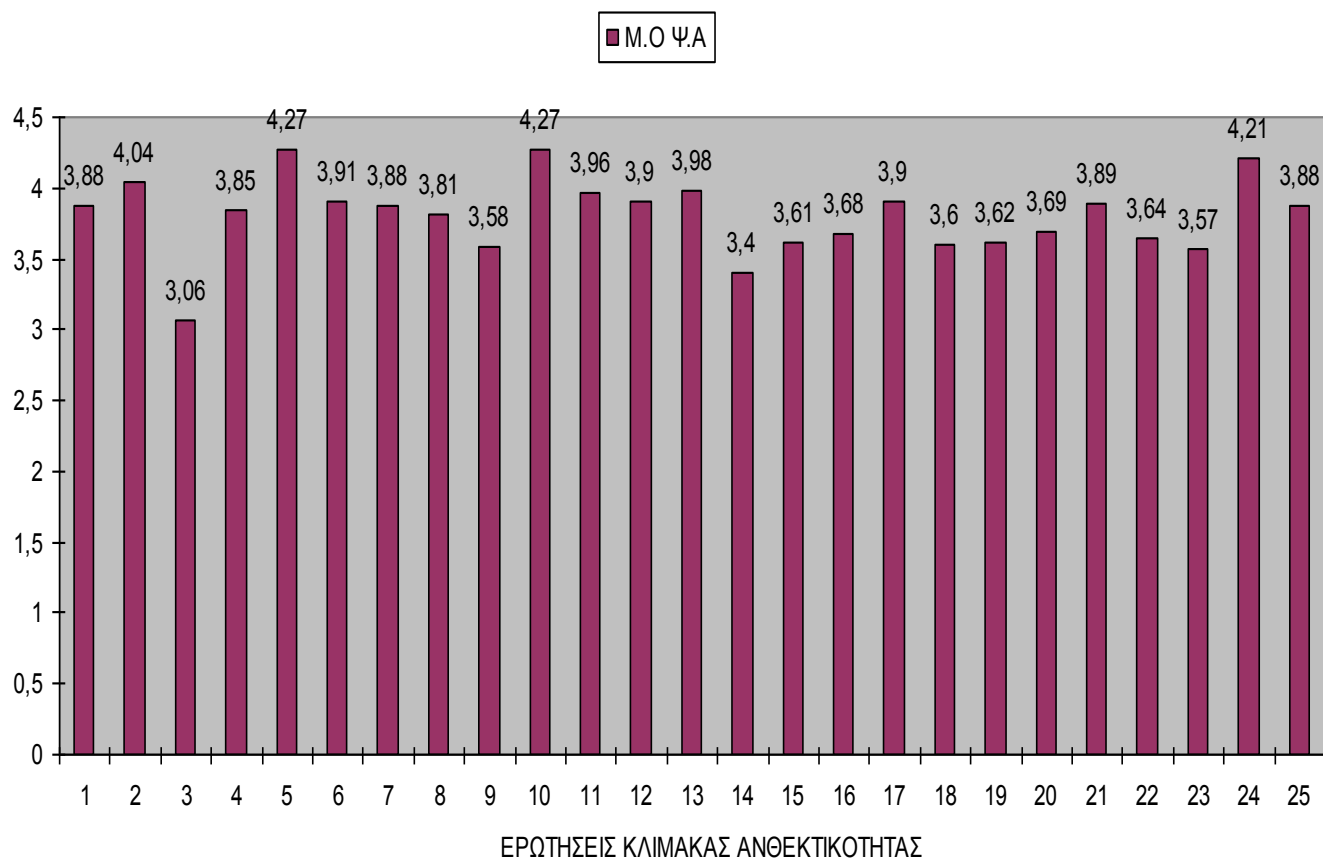
Δείγμα (N)	Min	Max	M. O	Τυπική Απόκλιση
169	2,84	4,84	3,8	0,44



Γράφημα 2. Γραφική αναπαράσταση των περιγραφικών μέτρων των σκορ ανθεκτικότητας του εξεταζόμενου δείγματος.



Γράφημα 3. Γραφική αναπαράσταση των συχνοτήτων απάντησης κάθε ερώτησης της Κλίμακας Ανθεκτικότητας.



Γράφημα 4. Γραφική αναπαράσταση των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας του δείγματος ανά ερώτηση της Κλίμακας Ανθεκτικότητας.

5.1.3 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Φύλο

Από το εξεταζόμενο δείγμα, 120 ήταν γυναίκες και 49 άνδρες (πίνακας 3). Σύμφωνα με τον πίνακα 4, ο μέσος όρος των σκορ των ανδρών είναι 3,7 και των γυναικών 3,8 ενώ ο μέσος όρος όλου του δείγματος είναι 3,8. Το μικρότερο σκορ των ανδρών είναι 2,84 και το μεγαλύτερο 4,48. Των γυναικών 2,84 και 4,84 αντίστοιχα. Το ζεύγος των υποθέσεων μας είναι:

H_0 : Το φύλο δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Το φύλο σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, το φύλο επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου (p -value = 0,04, πίνακας 5). Επομένως, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) ότι το φύλο δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού απορρίπτεται σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας καθώς επιβεβαιώνεται η εναλλακτική μας υπόθεση (H_1) η οποία αναφέρει ότι το φύλο σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Στο γράφημα 5 διακρίνουμε την μεταβολή της γραμμής του μέσου όρου ψυχικής ανθεκτικότητας καθώς αυτή μεταβάλλεται και αυξάνεται όσο πλησιάζει την ράβδο των γυναικών αν και ο αριθμός των γυναικών είναι διπλάσιος από αυτόν των ανδρών. Άρα οι γυναίκες εκπαιδευτικοί κατέχουν περισσότερη ψυχική ανθεκτικότητα από τους άντρες εκπαιδευτικούς.

Πίνακας 3.

Συχνότητες και ποσοστά ανά επίπεδο φύλου.

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα	Άνδρας	49	29,0
	Γυναίκα	120	71,0
	Σύνολο	169	100,0

Πίνακας 4.

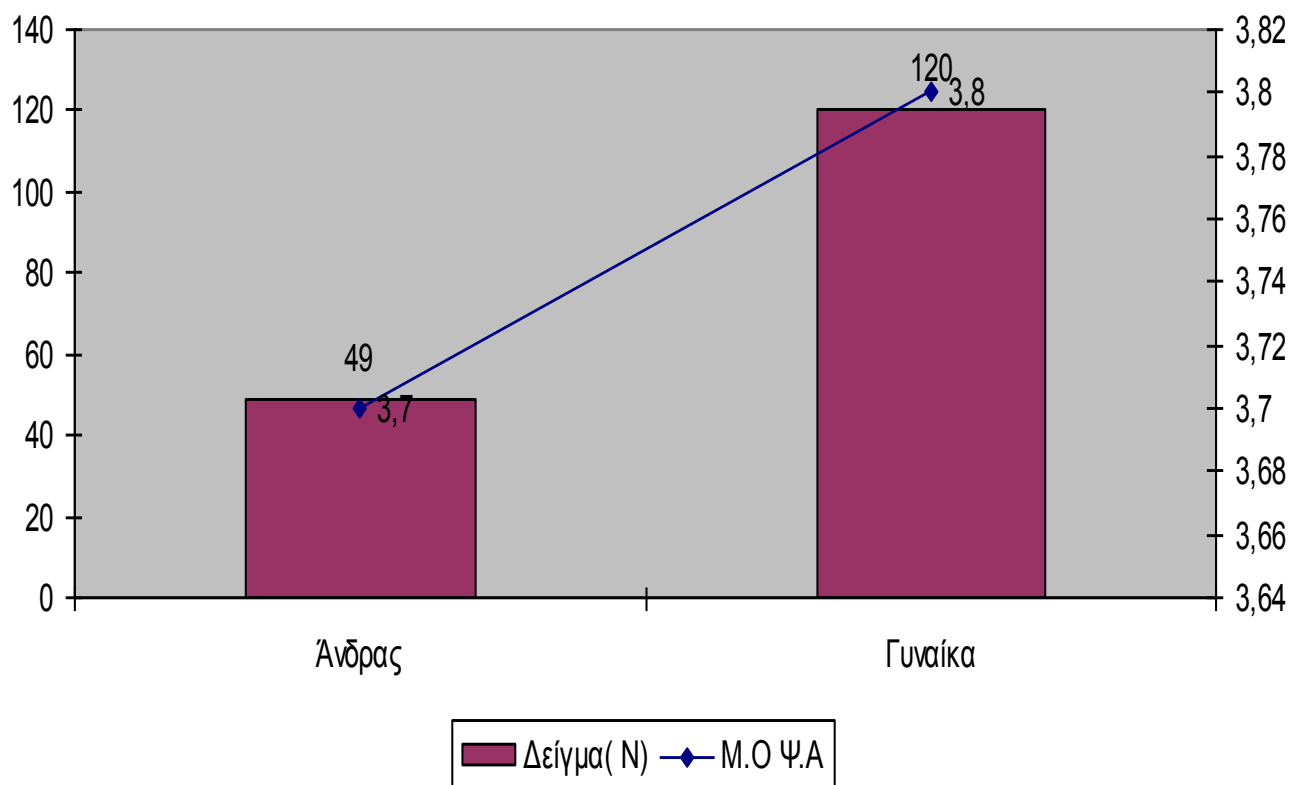
Περιγραφικά μέτρα των σκορ ανθεκτικότητας των δύο φύλων.

	Δείγμα(N)	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Ε. για τον Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο		
Άνδρας	49	3,7	0,39	3,6	3,8	2,84	4,48
Γυναίκα	120	3,8	0,45	3,8	4	2,84	4,84
Σύνολο	169	3,8	0,44	3,7	3,9	2,84	4,84

Πίνακας 5.

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση του φύλου με την ψυχική ανθεκτικότητα.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	0,7	1	0,7	3,8	0,04
Within Groups	31,2	167	0,19		
Total	32	168			



p-value 0,04

Γράφημα 5. Γραφική αναπαράσταση των συχνοτήτων των φύλων και των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας ανά φύλου του δείγματος.

5.1.4 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Ηλικία

Διαχωρίσαμε το εξεταζόμενο δείγμα σε τέσσερις επιμέρους κατηγορίες: Η πρώτη κατηγορία ενσωματώνει άτομα ηλικίας από 25-35 ετών, στη δεύτερη κατηγορία κατατάσσονται οι εκπαιδευτικοί από 36-45 χρόνων, στην τρίτη κατηγορία ανήκουν οι εκπαιδευτικοί που έχουν ηλικία 46-55 έτη και η τελευταία κατηγορία ανήκει στους εκπαιδευτικούς που είναι 56 ετών και άνω. Σύμφωνα με τον πίνακα 6, το 36,7 % (62 άτομα) από το συνολικό μας δείγμα ανήκουν στην ομάδα των 46 – 55 χρόνων και το 8,3 % (14 άτομα) έχουν ηλικία 56 έτη και άνω. Ο μέσος όρος ψυχικής ανθεκτικότητας σε αυτό το δείγμα είναι 3,8. (πίνακας 7) Πιο συγκεκριμένα, η ομάδα των 25-35 χρόνων έχει σκορ 3,7, η ομάδα 36-45 κατέχει 3,9 σκορ, η ομάδα των 46-55 3,8 σκορ και τέλος η ομάδα των 56 ετών και άνω καταγράφει σκορ 4. Παρατηρούμε ότι η τελευταία ομάδα έχει το μεγαλύτερο σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας από τις άλλες ενώ η πρώτη το χαμηλότερο. Έστω ότι τα ζεύγη των υποθέσεων είναι:

H_0 : Η ηλικία δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Η ηλικία σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Σύμφωνα με τον πίνακα σύγκρισης των μέσων σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας και των επιπέδων ομάδων ηλικίας (πίνακας 8) φανερώνεται ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στα επίπεδα της ηλικίας όταν αυτά συγκριθούν ανά ζεύγη (p -value > 0,05). Στην περίπτωση επαληθεύεται η μηδενική μας υπόθεση (H_0) η οποία αναφέρει ότι η ηλικία δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού. Παρατηρείται σημαντική διαφορά στο τελικό σκορ ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών ανάλογα με την ηλικία τους και αυτό το βλέπουμε στο μέτρο LSD (πίνακας 8) όπου η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών των 56 χρόνων και πάνω διαφοροποιείται από αυτήν των 25 – 35 χρόνων (p -value = 0,07). Το ίδιο παρατηρούμε και στο γράφημα 6, όπου η γραμμή του μέσου όρου ψυχικής ανθεκτικότητας μεταβάλλεται και δείχνει ότι οι μεγαλύτερες ηλικίες έχουν το μεγαλύτερο σκορ ανθεκτικότητας και οι νεότεροι εκπαιδευτικοί το μικρότερο σκορ. Όμως διακρίνεται και μία ενδιάμεση ηλικιακή ομάδα (36-45 ετών) με μεγαλύτερο σκορ ανθεκτικότητας από την ομάδα των 46-55 ετών που παρουσιάζουν λιγότερη ψυχική ανθεκτικότητα. Έτσι έχουμε μία σχέση ανάμεσα στην ηλικία και την ψυχική ανθεκτικότητα που παρουσιάζεται περίπου ανάλογη, εφόσον όσο αυξάνει η ηλικία παρουσιάζεται μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Πίνακας 6.

Συχνότητες και ποσοστά ανά ομάδες ηλικίας.

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα 25-35	54	32,0
36-45	39	23,1
46-55	62	36,7
56+	14	8,3
Σύνολο	169	100,0

Πίνακας 7.

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ανθεκτικότητας ανά ομάδες ηλικίας .

	Δείγμα (N)	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Ε για το Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο		
25-35	54	3,7	0,4	3,6	3,8	2,84	4,44
36-45	39	3,9	0,5	3,7	4	3,12	4,84
46-55	62	3,8	0,4	3,7	4	2,84	4,52
56+	14	4	0,5	3,7	4	3,04	4,44
Σύνολο	169	3,8	0,4	3,7	3,9	2,84	4,84

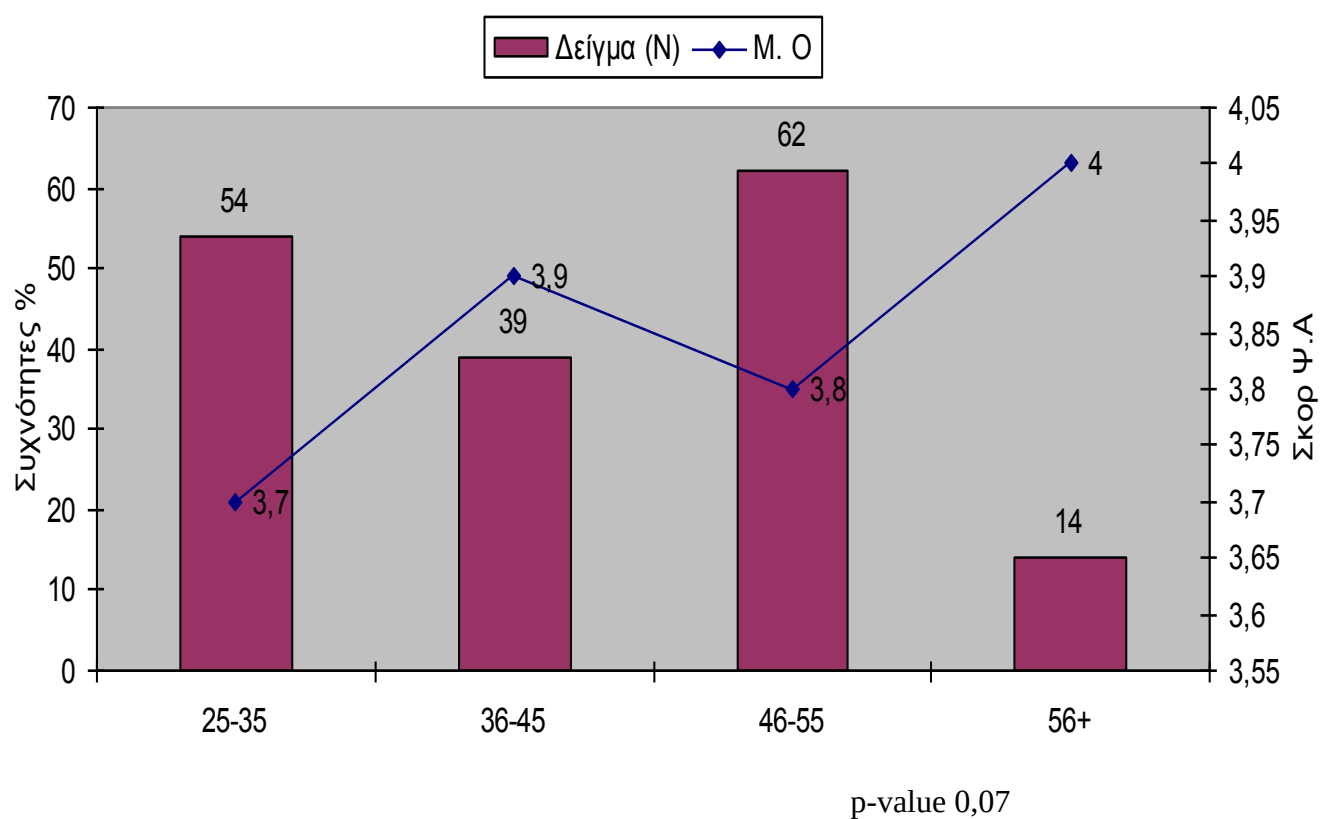
Πίνακας 8.

Σύγκριση μέσων σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας και των επιπέδων ομάδων ηλικίας.

	(I) Ηλικία	(J) Ηλικία	Μέση Διαφορά (I-J)	P-value	95% Δ. Ε	
					Άνω Όριο	Κάτω Όριο
Scheffe	25-35	36-45	-0,13	0,56	-0,39	0,12
		- 46-55	-0,71	0,85	-0,3	0,16
		- 56+	-,022	0,4	-0,6	0,14
	36-45	25-35	0,13	0,56	-0,13	0,39
-	46-55	25-35	0,06	0,93	-0,19	0,31
		- 56+	-0,09	0,92	-0,48	0,29

	46-55	25-35	0,07	0,85	-0,16	0,3	
		- 36-45	-0,06	0,93	-0,31	0,19	
		- 56+	-0,15	0,70	-0,52	0,21	
	56+	25-35	0,22	0,4	-0,14	0,6	
		- 36-45	0,93	0,93	-0,29	0,48	
		- 46-55	0,15	0,7	-0,21	0,51	
	LSD	25-35	36-45	-0,13	0,15	-0,31	0,05
			- 46-55	-0,07	0,38	-0,23	0,09
			- 56+	-0,22	0,07	-0,48	0,03
36-45		25-35	0,13	0,15	-0,05	0,31	
		- 46-55	0,06	0,5	-0,12	0,23	
		- 56+	-0,09	0,5	-0,36	0,17	
46-55		25-35	0,07	0,38	-0,09	0,23	
		- 36-45	-0,06	0,50	-0,24	0,12	
		- 56+	-0,15	0,24	-0,41	0,10	
56+		25-35	0,22	0,07	-0,03	0,48	
		- 36-45	0,09	0,5	-0,17	0,36	
		- 46-55	0,15	0,24	-0,10	0,41	
Bonferroni		25-35	36-45	-0,13	0,92	-0,38	0,11
			- 46-55	-0,07	>0,99	-0,29	0,14
			- 56+	-0,22	0,53	-0,57	0,12
		36-45	25-35	0,013	0,92	-0,11	0,38
			- 46-55	0,006	>0,99	-0,18	0,3
			- 56+	-0,10	>0,99	-0,45	0,27
	46-55	25-35	0,07	>0,99	-0,14	0,29	
		- 36-45	-0,06	>0,99	-0,3	0,18	
		- 56+	-0,15	>0,99	-0,5	0,19	
	56+	25-35	0,22	0,53	-0,12	0,57	
		- 36-45	0,09	>0,99	-0,27	0,45	
		- 46-55	0,15	>0,99	-0,19	0,5	
	Sidak	25-35	36-45	-0,13	0,63	-0,37	0,11
			- 46-55	-0,07	0,94	-0,29	0,14
			- 56+	-0,22	0,42	-0,57	0,12
		36-45	25-35	0,13	0,63	-0,11	0,37
			- 46-55	0,06	0,1	-0,18	0,3
			- 56+	-0,09	>0,99	-0,45	0,27
46-55		25-35	0,07	0,94	-0,14	0,29	
		- 36-45	-0,06	>0,99	-0,3	0,18	
		- 56+	-0,15	0,8	-0,5	0,19	

	56+	25-35		0,22	0,42	-0,12	0,57
		- 36-45		0,09	0,98	-0,27	0,45
		- 46-55		0,15	0,8	-0,19	0,5
Games- Howell	25-35	36-45		-0,13	0,5	-0,37	0,11
		- 46-55		-0,07	0,8	-0,27	0,13
		- 56+		-0,22	0,36	-0,6	0,15
	36-45	25-35		0,13	0,5	-0,11	0,37
		- 46-55		0,06	0,92	-0,18	0,3
		- 56+		-0,09	0,91	-0,49	0,30
	46-55	25-35		0,07	0,8	-0,13	0,27
		- 36-45		-0,06	0,91	-0,30	0,18
		- 56+		-0,15	0,67	-0,53	0,22
	56+	25-35		0,22	0,36	-0,15	0,6
		- 36-45		0,09	0,91	-0,3	0,49
		- 46-55		0,15	0,67	-0,22	0,53



Γράφημα 6. Γραφική αναπαράσταση των συχνοτήτων και των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας ανά ομάδων ηλικίας.

5.1.5 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Βαθμίδα Εκπαίδευσης

Όπως παρατηρούμε στον πίνακα 9, 67 εκπαιδευτικοί (39,6%) εργάζονται στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση και το 60,4% του δείγματος μας (102 εκπαιδευτικοί) στην Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Διαπιστώνουμε πως ο μέσος όρος ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι 3,9 με μικρότερο σκορ 3,08 και μεγαλύτερο 4,84. Το μέσο σκορ των εκπαιδευτικών της δευτεροβάθμιας είναι 3,8 με μικρότερο σκορ 2,84 και 4,52 μεγαλύτερο σκορ (πίνακας 10). Το ζεύγος των υποθέσεων έχει ως εξής:

H_0 : Η βαθμίδα εκπαίδευσης δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Η βαθμίδα εκπαίδευσης σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, η βαθμίδα εκπαίδευσης όπου εργάζεται ο εκπαιδευτικός δεν επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα (p -value = 0,24, πίνακας 11). Επομένως, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) ότι η βαθμίδα εκπαίδευσης δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού επιβεβαιώνεται σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας.

Πίνακας 9

Συχνότητες και ποσοστά ανά βαθμίδα εκπαίδευσης.

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα	Πρωτοβάθμια	67	39,6
	Δευτεροβάθμια	102	60,4
	Σύνολο	169	100,0

Πίνακας 10

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ανθεκτικότητας ανά βαθμίδα εκπαίδευσης.

	Δείγμα (N)	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Ε για το Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο		
Πρωτ/θμια	67	3,9	0,44	3,7	4	3,08	4,84
Δευτ/θμια	102	3,8	0,43	3,7	3,9	2,84	4,52
Σύνολο	169	3,8	0,44	3,7	3,9	2,84	4,84

Πίνακας 11

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση της βαθμίδας εκπαίδευσης με την ψυχική ανθεκτικότητα.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	0,266	1	0,26	1,405	0,24
Within Groups	31,650	167	0,19		
Total	31,916	168			

5.1.6 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Μορφωτικό Επίπεδο

Όσων αφορά το μορφωτικό επίπεδο των εκπαιδευτικών του δείγματος που εξετάσαμε, το 82,2 % κατέχουν μόνο πτυχίο και το 17,8% κατέχουν μεταπτυχιακό (πίνακας 12). Θέλοντας να καταγράψουμε τον μέσο όρο των σκορ της ψυχικής ανθεκτικότητας παρατηρούμε τον πίνακα 13 και βλέπουμε ότι εκείνοι που κατέχουν μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών έχουν μέσο όρο σκορ 3,9 και των υπολοίπων η ψυχική ανθεκτικότητα είναι 3,8 ως μέσος όρος. Το μικρότερο σκορ των κατεχόντων μεταπτυχιακό τίτλο είναι 3,04 ενώ των κατεχόντων μόνο πτυχίο αρχίζει από το 2,84. Υποθέτουμε πως:

H_0 : Το επίπεδο σπουδών δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Το επίπεδο σπουδών σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, το μορφωτικό επίπεδο του εκπαιδευτικού δεν επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα (p -value = 0,43, πίνακας 14). Επομένως, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) η οποία αναφέρει ότι το μορφωτικό επίπεδο δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού υπερισχύει σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας.

Πίνακας 12

Συχνότητες και ποσοστά ανά μορφωτικό επίπεδο.

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα	Πτυχίο	139	82,2
	Μεταπτυχιακό	30	17,8
	Σύνολο	169	100,0

Πίνακας 13

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ανθεκτικότητας ανά μορφωτικό επίπεδο.

	Δείγμα (N)	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Ε για το Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο		
Πτυχίο	139	3,8	0,44	3,71	3,86	2,84	4,84
Μεταπτυχιακό	30	3,9	0,4	3,7	4,	3,04	4,52
Σύνολο	169	3,8	0,43	3,73	3,87	2,84	4,84

Πίνακας 14

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση της μορφωτικού επιπέδου με την ψυχική ανθεκτικότητα.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	0,12	1	0,12	0,63	0,43
Within Groups	31,8	167	0,2		
Total	31,9	168			

5.1.7 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Οικογενειακή Κατάσταση

Όπως προκύπτει από τον πίνακα 15 το 54,4 % (92 εκπαιδευτικοί) του δείγματος είναι έγγαμοι ενώ το 7,1 (12 άτομα) διαζευγμένοι. Ακόμα τα σκορ των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας των άγαμων εκπαιδευτικών είναι 3,75, των έγγαμων 3,84, των διαζευγμένων 3,73 και 4,14 των χήρων (πίνακας 16) .

Ο πίνακας 17 φανερώνει πως το μέσο σκορ ανθεκτικότητας αυτών που είναι έγγαμοι δεν διαφέρει στατιστικά σημαντικά ($p\text{-value} > 0,05$) από το μέσο σκορ ανθεκτικότητας αυτών που είναι άγαμοι/ες, διαζευγμένοι/ες ή χήροι/ες. Παρόλα αυτά η γραμμή του μέσου όρου ψυχικής ανθεκτικότητας μεταβάλλεται και εξαρτάται ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση του εκπαιδευτικού (γράφημα 7). Έχουμε ότι:

H_0 : Το επίπεδο σπουδών δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Το επίπεδο σπουδών σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, η οικογενειακή κατάσταση του εκπαιδευτικού δεν επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα ($p\text{-value} = 0,34$, πίνακας 18). Επομένως, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) που αναφέρει ότι η οικογενειακή κατάσταση δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού επαληθεύεται σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας.

Πίνακας 15

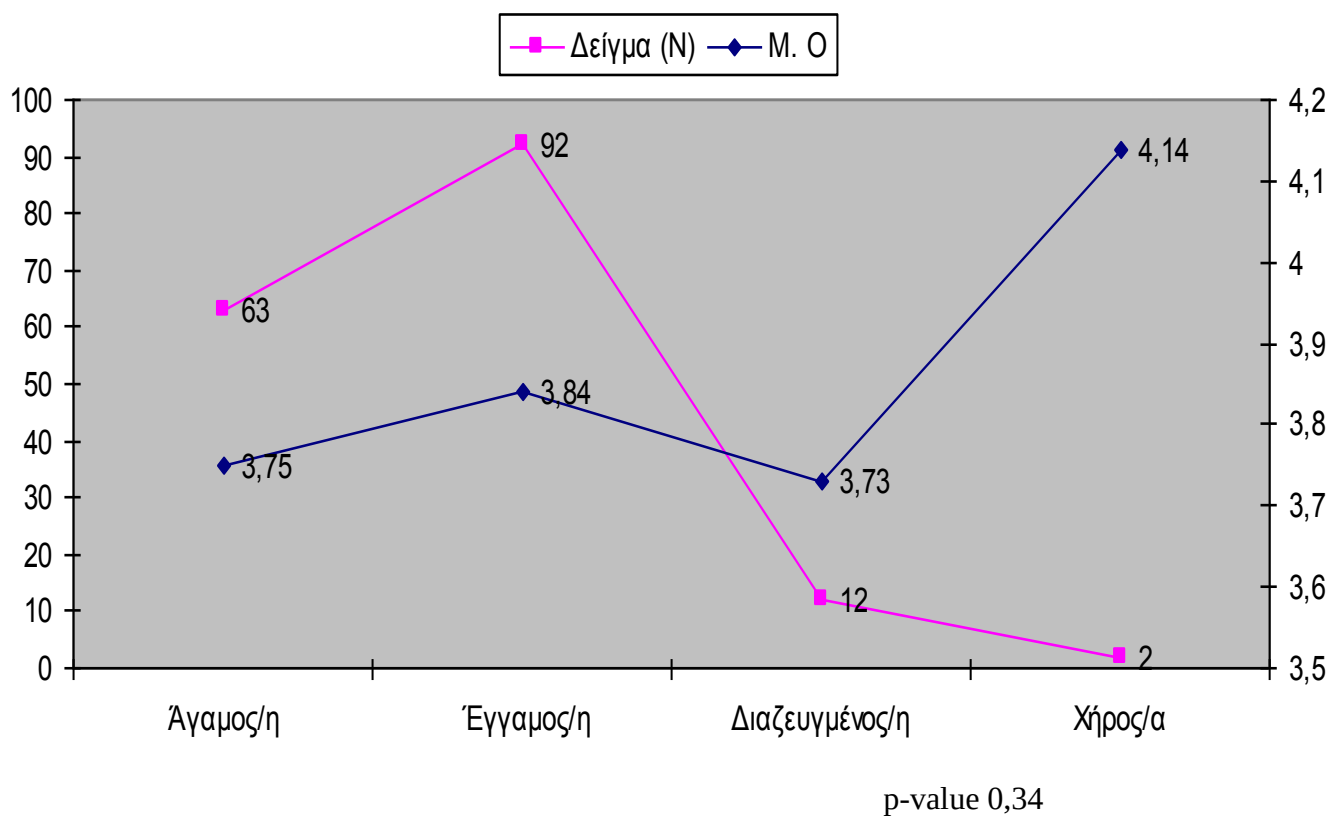
Συχνότητες και ποσοστά ανά οικογενειακή κατάσταση.

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα	Άγαμος/η	63	37,3
	Έγγαμος/η	92	54,4
	Διαζευγμένος/η	12	7,1
	Χήρος/α	2	1,2
	Σύνολο	169	100,0

Πίνακας 16

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ανθεκτικότητας ανά οικογενειακή κατάσταση.

	Δείγμα (N)	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Ε για Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο		
Άγαμος/η	63	3,75	0,41	3,64	3,85	2,84	4,52
Έγγαμος/η	92	3,84	0,44	3,75	3,93	2,96	4,84
Διαζευγμένος/η	12	3,73	0,52	3,40	4,06	2,84	4,48
Χήρος/α	2	4,14	0,31	1,34	6,94	3,92	4,36
Σύνολο	169	3,8	0,44	3,74	3,87	2,84	4,84



Γράφημα 7. Γραφική αναπαράσταση των συχνοτήτων και των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας ανά οικογενειακή κατάσταση.

Πίνακας 17.

Πολλαπλές συγκρίσεις μέσω των σκορ ανά οικογενειακή κατάσταση.

(I) Οικογενειακή Κατάσταση	(J) Οικογενειακή Κατάσταση	Μέση Διαφορά (I-J)	P-value	95% Δ. Ε	
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο
Άγαμος/η	Έγγαμος/η	-0,10	0,6	-0,3	0,10
	- Διαζευγμένος/η	0,01	>0,99	-0,38	0,4
	- Χήρος/η	-0,39	0,67	-1,28	0,49
Άγαμος/η	Άγαμος/η	0,10	0,6	-0,1	0,3
	- Διαζευγμένος/η	0,11	0,9	-0,27	0,49
	- Χήρος/α	-0,3	0,8	-1,18	0,58
Διαζευγμένος/η	Άγαμος/η	-0,01	>0,99	-0,4	0,38
	- Έγγαμος/η	-0,11	0,9	-0,49	0,27
	- Χήρος/α	-0,4	0,7	-1,35	0,53
Χήρος/α	Άγαμος/η	0,39	0,7	-0,49	1,3
	- Έγγαμος/η	0,3	0,8	-0,58	1,18
	- Διαζευγμένος/η	0,41	0,7	-0,53	1,34
Άγαμος/η	Έγγαμος/η	-0,1	0,17	-0,24	0,04
	- Διαζευγμένος/η	0,01	0,93	-0,26	0,28
	- Χήρος/α	-0,39	0,2	-1,01	0,22
Έγγαμος/η	Άγαμος/η	0,1	0,17	-0,04	0,24
	- Διαζευγμένος/η	0,11	0,41	-0,15	0,37
	- Χήρος/α	-0,3	0,34	-0,91	0,32
Διαζευγμένος/η	Άγαμος/η	-0,01	0,93	-0,28	0,26
	- Έγγαμος/η	-0,11	0,41	-0,37	0,15
	- Χήρος/α	-0,41	0,22	-1,06	0,25
Χήρος/α	Άγαμος/η	0,39	0,21	-0,22	1,01
	- Έγγαμος/η	0,3	0,34	-0,32	0,91
	- Διαζευγμένος/η	0,41	0,22	-0,25	1,06
Άγαμος/η	Έγγαμος/η	-0,1	>0,99	-0,29	0,09
	- Διαζευγμένος/η	0,01	>0,99	-0,35	0,38
	- Χήρος/α	-0,39	>0,99	-1,23	0,44
Έγγαμος/η	Άγαμος/η	0,1	>0,99	-0,09	0,29
	- Διαζευγμένος/η	0,11	>0,99	-0,25	0,47
	- Χήρος/α	-0,3	>0,99	-1,13	0,53
Διαζευγμένος/η	Άγαμος/η	-0,01	>0,99	-0,38	0,35
	- Έγγαμος/η	-0,11	>0,99	-0,47	0,25
	- Χήρος/α	-0,41	>0,99	-1,29	0,48
Χήρος/α	Άγαμος/η	0,39	>0,99	-0,44	1,23

-	Έγγαμος/η	0,3	>0,99	-0,53	1,13
	Διαζευγμένος/η	0,41	>0,99	-0,48	1,3
Άγαμος/α	Έγγαμος/η	-0,1	0,68	-0,29	0,09
	Διαζευγμένος/η	0,01	>0,99	-0,35	0,38
	Χήρος/α	-0,39	0,76	-1,23	0,44
Έγγαμος/η	Άγαμος/η	0,1	0,68	-0,09	0,29
	Διαζευγμένος/η	0,11	0,1	-0,25	0,47
	Χήρος/α	-0,3	0,9	-1,13	0,53
Διαζευγμένος/η	Άγαμος/η	-0,01	>0,99	-0,38	0,3
	Έγγαμος/η	-0,11	0,959	-0,47	0,25
	Χήρος/α	-0,41	0,78	-1,3	0,48
Χήρος/α	Άγαμος/η	0,39	0,76	-0,44	1,2
	Έγγαμος/η	0,3	0,91	-0,53	1,13
	Διαζευγμένος/η	0,41	0,78	-0,48	1,29
Άγαμος/η	Έγγαμος/η	-0,1	0,5	-0,28	0,08
	Διαζευγμένος/η	0,01	>0,99	-0,45	0,47
	Χήρος/α	-0,4	0,6	-4,43	3,64
Έγγαμος/η	Άγαμος/η	0,01	0,5	-0,08	0,28
	Διαζευγμένος/η	0,11	0,9	-0,35	0,57
	Χήρος/α	-0,3	0,68	-4,54	3,95
Διαζευγμένος/η	Άγαμος/η	-0,01	>0,99	-0,47	0,45
	Έγγαμος/η	-0,11	0,9	-0,57	0,35
	Χήρος/α	-0,41	0,54	-2,16	1,35
Χήρος/α	Άγαμος/η	0,39	0,56	-3,64	4,43
	Έγγαμος/η	0,3	0,68	-3,95	4,54
	Διαζευγμένος/η	0,41	0,55	-1,35	2,16

Πίνακας 18

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση της οικογενειακής κατάστασης με την ψυχική ανθεκτικότητα.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	0,64	3	0,21	1,13	0,34
Within Groups	31,27	165	0,2		
Total	31,91	168			

5.1.8 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Σύμβαση Εργασίας

Σύμφωνα με τον πίνακα 19, το 70,4 % (119 εκπαιδευτικοί) εργάζονται ως μόνιμοι υπάλληλοι στην εκπαίδευση, καθώς ένα άτομο δεν απάντησε σε αυτήν την ερώτηση. Ο μέσος όρος του συνόλου φθάνει στο 3,8 σκορ ενώ των μόνιμων εκπαιδευτικών ο μέσος όρος είναι 3,82 ψυχική ανθεκτικότητα. Οι αναπληρωτές έχουν μέσο όρο ψυχική ανθεκτικότητα 3,75. Να αναφέρουμε ότι το κατώτερο σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας και των δύο ομάδων είναι 2,84 ενώ το μεγαλύτερο σκορ 4,52 για τους αναπληρωτές και 4,84 για τους μόνιμους εκπαιδευτικούς, πίνακας 20). Το ζεύγος των υποθέσεων μας είναι:

H_0 : η σύμβαση εργασίας δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : η σύμβαση εργασίας σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, η σύμβαση εργασίας δεν επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα (p -value = 0,41, πίνακας 21). Επομένως, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) η οποία αναφέρει ότι η σύμβαση εργασίας δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού υπερσχύει σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας.

Πίνακας 19

Συχνότητες και ποσοστά ανά σύμβαση εργασίας.

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα	Αναπληρωτής/τρια	49	29,0
	Μόνιμος/η	119	70,4
	Σύνολο	168	99,4
Σύνολο		169	100,0

Πίνακας 20

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ανθεκτικότητας ανά σύμβαση εργασίας.

	Δείγμα (N)	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Ε για το Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Ανω Όριο		
Αναπληρωτής/τρια	49	3,75	0,44	3,63	3,88	2,84	4,52
Μόνιμος/η	119	3,82	0,43	3,74	3,9	2,84	4,84
Σύνολο	168	3,8	0,44	3,73	3,86	2,84	4,84

Πίνακας 21

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση της σύμβασης εργασίας με την ψυχική ανθεκτικότητα.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	0,13	1	0,13	0,68	0,41
Within Groups	31,784	166	0,19		
Total	31,914	167			

5.1.9 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Ικανοποίηση Από Το Εργασιακό Περιβάλλον

Στον πίνακα 22 διακρίνεται ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων εκπαιδευτικών (82,8%) είναι ικανοποιημένοι από το εργασιακό τους περιβάλλον καθώς ένα άτομο δεν απάντησε σε αυτή την ερώτηση. Οι μέσοι όροι ψυχικής ανθεκτικότητας των ικανοποιημένων και μη ικανοποιημένων από την εργασία τους εκπαιδευτικών είναι πολύ κοντά 3,8 και 3,78 σκορ αντίστοιχα. Το κατώτερο σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας και των δύο ομάδων είναι 2,84 ενώ το μεγαλύτερο είναι 4,84 για τους εργασιακά ικανοποιημένους και 4,48 για τους μη ικανοποιημένους (πίνακας 23). Με βάση το παρακάτω ζεύγος υποθέσεων:

H_0 : Η ικανοποίηση από το εργασιακό περιβάλλον δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : η ικανοποίηση από το εργασιακό περιβάλλον σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, η ικανοποίηση από το περιβάλλον εργασίας δεν επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα (p -value = 0,75, πίνακας 24). Επομένως, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) ότι η ικανοποίηση από το εργασιακό περιβάλλον δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού επιβεβαιώνεται σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας.

Πίνακας 22.

Συχνότητες και ποσοστά ανά επίπεδο επαγγελματικής ικανοποίησης.

		Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Εγκυρότητα	Ναι	140	82,8
	Όχι	28	16,6
	Σύνολο	168	99,4
Σύνολο		169	100,0

Πίνακας 23.

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ανθεκτικότητας εργασιακά ικανοποιημένων και μη ικανοποιημένων εκπαιδευτικών.

	(N) Δείγμα	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Ε. για τον Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο		
Ναι	140	3,8	0,43	3,7	3,9	2,84	4,84
Όχι	28	3,78	0,45	3,6	4	2,84	4,48
Σύνολο	168	3,8	0,43	3,7	3,9	2,84	4,84

Πίνακας 24.

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση της επαγγελματικής ικανοποίησης με την ψυχική ανθεκτικότητα.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	0,02	1	0,20	0,1	0,75
Within Groups	31,8	166	1,92		
Total	31,8	167			

5.1.10 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Θρησκευτικότητα

Όπως προκύπτει από τον πίνακα 25, η πλειοψηφία (61,5%) των εκπαιδευτικών πιστεύουν στο Θεό. Ο μέσος όρος ψυχικής ανθεκτικότητας του συνολικού εξεταζόμενου δείγματος είναι 3,8 ενώ το μικρότερο σκορ είναι 2,84 και φθάνει έως 4,84 ως μεγαλύτερο σκορ ανθεκτικότητας (πίνακας 26). Οι εκπαιδευτικοί που πιστεύουν στο Θεό έχουν μέσο όρο σκορ 3,85 ανθεκτικότητας ενώ εκείνοι που δεν πιστεύουν 3,6. Σύμφωνα με τον πίνακα σύγκρισης των μέσων σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας και των επιπέδων της θρησκευτικότητας (πίνακας 27), φαίνεται ότι μέσο σκορ ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών μεταβάλλεται και εξαρτάται, ανάλογα με το επίπεδο θρησκευτικότητας τους. Έχουμε ότι:

H_0 : Η θρησκευτικότητα δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Η θρησκευτικότητα σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, η θρησκευτικότητα επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα ($p\text{-value} = 0,043$) (πίνακας 28). Επομένως, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) ότι η θρησκευτικότητα δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού απορρίπτεται σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας και υπερισχύει η εναλλακτική μας υπόθεση (H_1) η οποία αναφέρει ότι η θρησκευτικότητα συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα. Πιο συγκεκριμένα οι κλίμακες Bonferonni, Sidak και Games-Howell δείχνουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ανάλογη της θρησκευτικότητας καθώς όσο περισσότερο πιστεύουν στο Θεό οι εκπαιδευτικοί τόσο μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα έχουν. Το ίδιο παρατηρούμε και στο γράφημα 8 όπου η μεταβολή της γραμμής του μέσου όρου ψυχικής ανθεκτικότητας είναι εμφανής.

Πίνακας 25

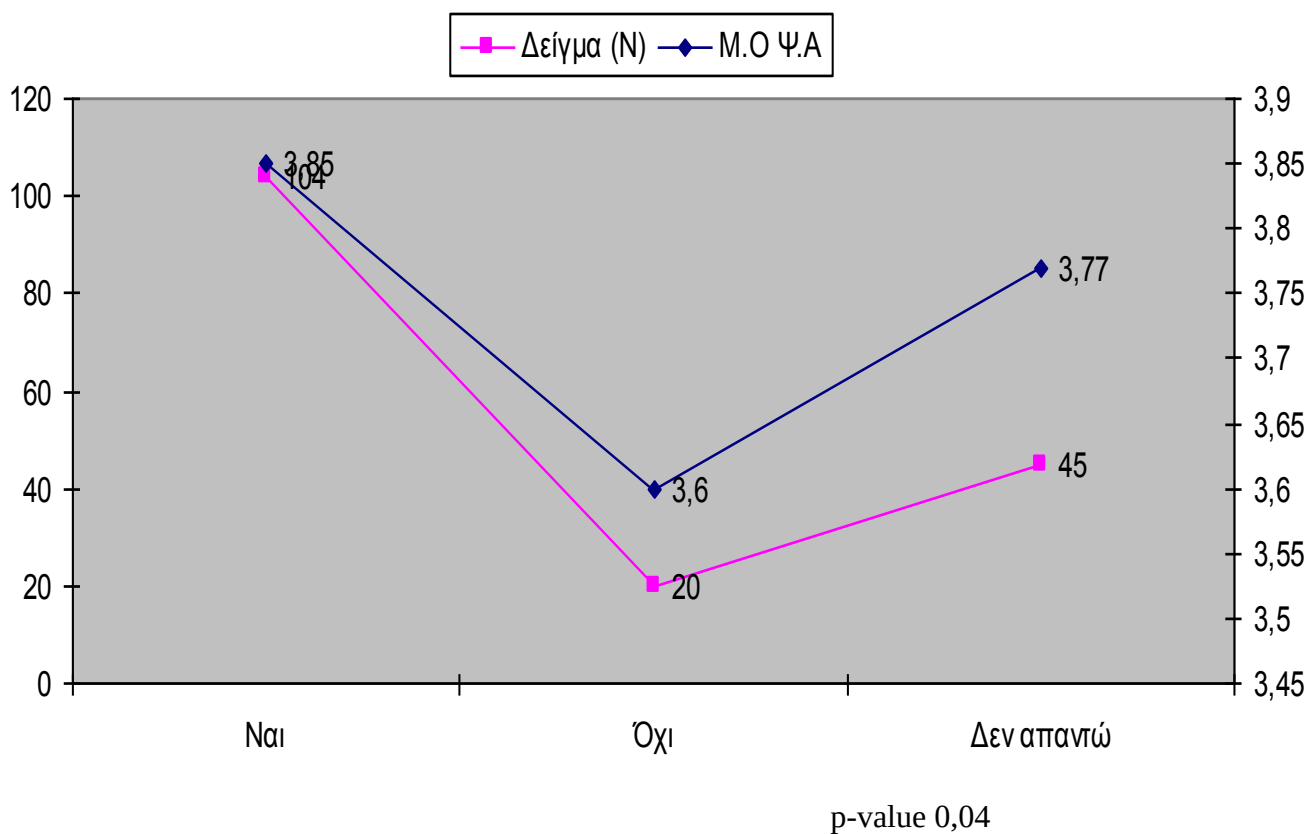
Συχνότητες και ποσοστά ανά επίπεδο θρησκευτικότητας.

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα Ναι	104	61,5
Όχι	20	11,8
Δεν απαντώ	45	26,6
Σύνολο	169	100,0

Πίνακας 26.

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας θρησκευόμενων και μη θρησκευόμενων εκπαιδευτικών.

	Δείγμα (N)	Μ. Ο	Τυπική απόκλιση	95% Δ.Ε για το Μ.Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο		
Ναι	104	3,85	0,44	3,8	3,93	2,84	4,84
Όχι	20	3,6	0,43	3,4	3,8	2,84	4,44
Δεν απαντώ	45	3,77	0,4	3,6	3,9	3,04	4,52
Σύνολο	169	3,8	0,43	3,7	3,86	2,84	4,84



Γράφημα 8. Γραφική αναπαράσταση των συχνοτήτων και των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας του δείγματος με βάση τα επίπεδα θρησκευτικότητάς τους.

Πίνακας 27.

Σύγκριση των μέσων σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας και των επιπέδων της θρησκευτικότητας.

	(I) Θρησκεία	(J) Θρησκεία	Μέση διαφορά (I-J)	p-value
Scheffe	Ναι	Όχι	0,25	0,63
		Δεν απαντώ	0,08	0,57
	Όχι	Ναι	-0,25	0,63
		Δεν απαντώ	-,017	0,35
	Δεν απαντώ	Ναι	-0,81	0,57
		Όχι	0,17	0,35
LSD	Ναι	Όχι	0,25*	0,19
		Δεν απαντώ	0,81	0,3
	Όχι	Ναι	-0,25*	0,2
		Δεν απαντώ	-0,17	0,15
	Δεν απαντώ	Ναι	-0,08	0,29
		Όχι	0,17	0,15
Bonferroni	Ναι	Όχι	0,25	0,06
		Δεν απαντώ	0,08	0,9
	Όχι	Ναι	-0,25	0,06
		Δεν απαντώ	-0,17	0,44
	Δεν απαντώ	Ναι	-0,08	0,88
		Όχι	0,17	0,44
Sidak	Ναι	Όχι	0,25	0,06
		Δεν απαντώ	0,08	0,65
	Όχι	Ναι	-0,25	0,06
		Δεν απαντώ	-0,17	0,38
	Δεν απαντώ	Ναι	-0,08	0,65
		Όχι	0,17	0,39
Games-Howell	Ναι	Όχι	0,25	0,06
		Δεν απαντώ	0,08	0,52
	Όχι	Ναι	-0,25	0,06
		Δεν απαντώ	-0,17	0,31
	Δεν απαντώ	Ναι	-0,08	0,52
		Όχι	0,17	0,31

Πίνακας 28.

Ανάλυση διακύμανσης θρησκευτικότητας εκπαιδευτικών.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p-value
Between Groups	1,1	2	0,5	2,95	0,043
Within Groups	30,8	166	0,2		
Total	31,9	168			

5.1.11 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Εργασιακό Στρες

Σύμφωνα με τον πίνακα 29 το 38,5 % του δείγματος που εξετάσαμε, δηλώνει ότι το εργασιακό του περιβάλλον του προκαλεί στρες και το 61,5 % πως όχι (πίνακας 29). Ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας σε αυτούς που ερωτήθηκαν για το στρες στην εργασία είναι 3,8 %. Οι εκπαιδευτικοί που δεν έχουν στρες στην εργασία τους έχουν μέσο σκορ 3,89 ενώ εκείνοι που στρεσάρονται στο εργασιακό τους περιβάλλον έχουν μέσο όρο 3,67 σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας ενώ το μικρότερο σκορ και των δύο ομάδων είναι 2,84 (πίνακας 30). Το ζεύγος των υποθέσεων είναι μας είναι:

H_0 : Το εργασιακό στρες δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Το εργασιακό στρες σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, το στρες επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα ($p\text{-value} = 0,001$, πίνακας 31). Στην περίπτωση αυτή, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) που αναφέρει ότι το στρες δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού απορρίπτεται και υπερισχύει η εναλλακτική μας υπόθεση (H_1) που διατυπώνει ότι το στρες σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα. Άρα η ψυχική ανθεκτικότητα είναι αντιστρόφως ανάλογη με τα επίπεδα στρες του εκπαιδευτικού καθώς όσο λιγότερο στρες αντιμετωπίζουν στην εργασία τους τόσο μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα έχουν. Αυτό διακρίνεται στο γράφημα 9 και την μεταβολή της γραμμής του μέσου όρου ψυχικής ανθεκτικότητας που ανεβαίνει όσο η ράβδος με την αρνητική απάντηση αυξάνεται.

Πίνακας 29.

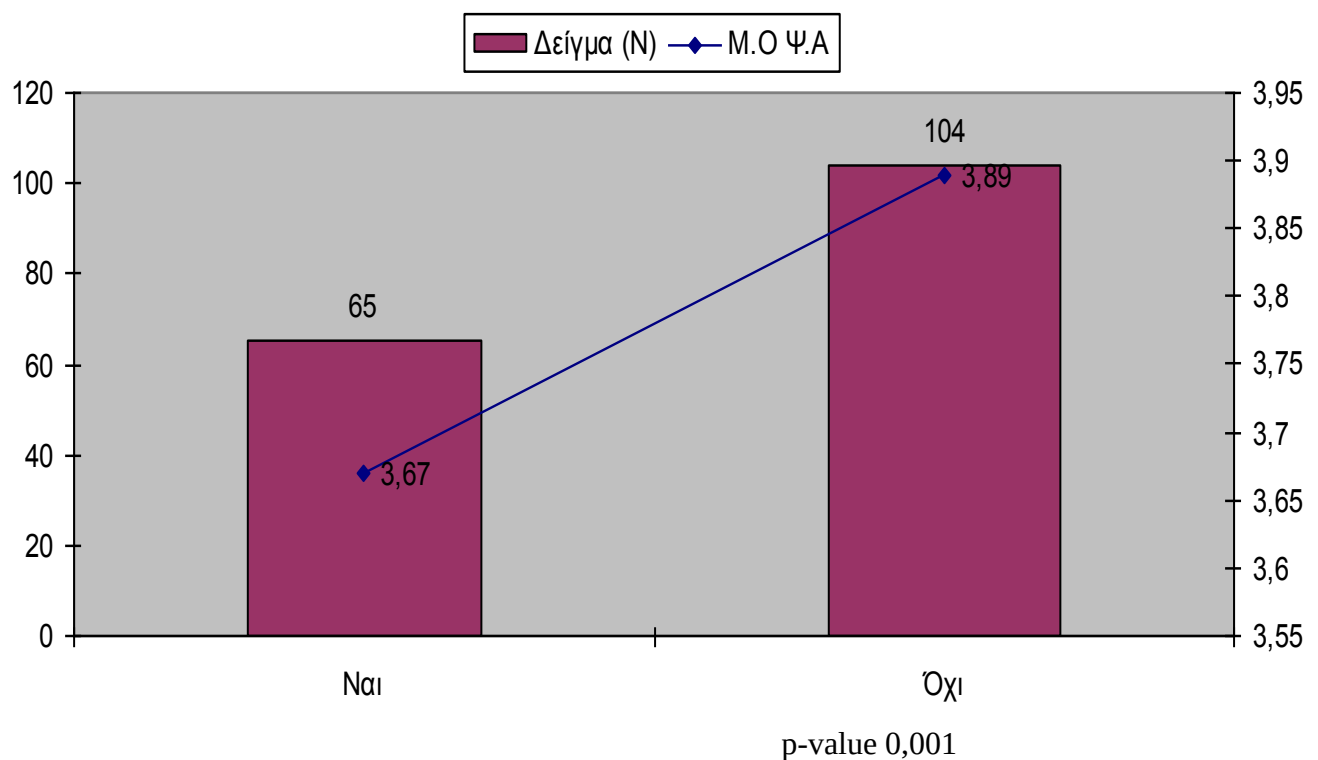
Συχνότητες και ποσοστά ανά επίπεδο στρες.

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα Ναι	65	38,5
Όχι	104	61,5
Σύνολο	169	100,0

Πίνακας 30.

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας εκπαιδευτικών ανάλογα με το αν στρεσάρονται στο εργασιακό τους περιβάλλον και όχι..

	Δείγμα (N)	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Α για το Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο		
Ναι	65	3,67	0,4	3,6	3,8	2,84	4,84
Όχι	104	3,89	0,44	3,8	4	2,84	4,68
Σύνολο	169	3,8	0,43	3,7	3,9	2,84	4,84



Γράφημα 9. Γραφική αναπαράσταση των συχνοτήτων και των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας του δείγματος με βάση το επίπεδο εργασιακού στρες.

Πίνακας 31.

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση του στρες με την ψυχική ανθεκτικότητα

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	1,93	1	1,93	10,77	0,001
Within Groups	29,99	167	0,18		
Total	31,91	168			

5.1.12 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Έτη Προϋπηρεσίας

Όσον αφορά τα έτη προϋπηρεσίας, ο πίνακας 32 δείχνει ότι το 50,3 % των εκπαιδευτικών εργάζονται στη εκπαίδευση από ένα έως έντεκα χρόνια ενώ οι υπόλοιποι εκπαιδευτικοί του δείγματος μας κατέχουν από δώδεκα έως τριάντα τέσσερα έτη εργασίας. Σε αυτήν την ανεξάρτητη μεταβλητή, κρίθηκε επίσης αναγκαίο να γίνει διαχωρισμός του δείγματος ανά ομάδες ετών προϋπηρεσίας, έτσι έχουμε τέσσερις κατηγορίες: Πρώτη κατηγορία (1-6 έτη προϋπηρεσίας), δεύτερη κατηγορία (20-34 έτη προϋπηρεσίας), τρίτη κατηγορία (12-19 έτη προϋπηρεσίας) και 7-11 έτη προϋπηρεσίας στην τέταρτη κατηγορία. Ο μέσος όρος ψυχικής ανθεκτικότητας της πρώτης κατηγορίας είναι 3,6, της δεύτερης κατηγορίας 3,8, της τρίτης 3,9 και της τέταρτης 3,93 (πίνακας 33). Σύμφωνα με τον πίνακα σύγκρισης των μέσων σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας, η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών διαφοροποιείται ανάλογα με την ομάδα των χρόνων προϋπηρεσίας που ανήκουν (p -value = 0,003, 0,004, <0,001, πίνακας 34). Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι τα έτη προϋπηρεσίας μεταβάλλουν και επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Ισχύει ότι:

H_0 : Τα έτη προϋπηρεσίας δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Το έτη προϋπηρεσίας σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, τα έτη προϋπηρεσίας του εκπαιδευτικού επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα (p -value = 0,003, πίνακας 35). Επομένως, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) ότι τα έτη προϋπηρεσίας δεν συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού δεν επιβεβαιώνεται αφού υπερσχύει η εναλλακτική μας υπόθεση (H_1) η οποία αναφέρει ότι τα έτη προϋπηρεσίας συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα. Στο γράφημα 10 παρατηρούμε την μεταβολή της ψυχικής ανθεκτικότητας ανά ομάδων ετών προϋπηρεσίας και βλέπουμε ότι μεταβάλλεται η γραμμή σε καμπύλη καθώς όσο αυξάνουν τα έτη προϋπηρεσίας αυξάνεται και η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Έτσι υπάρχει μία σχέση ανάλογη με τα έτη εργασίας και την ψυχικής ανθεκτικότητας διότι όσο αυξάνονται τα χρόνια προϋπηρεσίας αυξάνεται και η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.

Πίνακας 32.

Συχνότητες και ποσοστά ανά έτη προϋπηρεσίας.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Εγκυρότητα 1	6	3,6	3,6
2	10	5,9	9,5
3	5	3,0	12,4
4	3	1,8	14,2
5	6	3,6	17,8
6	8	4,7	22,5
7	10	5,9	28,4
8	10	5,9	34,3
9	11	6,5	40,8
10	8	4,7	45,6
11	8	4,7	50,3
12	5	3,0	53,3
13	3	1,8	55,0
14	4	2,4	57,4
15	10	5,9	63,3
16	4	2,4	65,7
17	5	3,0	68,6
18	5	3,0	71,6
19	2	1,2	72,8
20	10	5,9	78,7
21	2	1,2	79,9
22	2	1,2	81,1
23	3	1,8	82,8
24	4	2,4	85,2
25	3	1,8	87,0
26	2	1,2	88,2
27	3	1,8	89,9
29	4	2,4	92,3
30	9	5,3	97,6
32	2	1,2	98,8
34	2	1,2	100,0
Σύνολο	169	100,0	

Πίνακας 33.

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών ανάλογα με τα έτη προϋπηρεσίας τους.

Προϋπηρεσία	Μ. Ο	95% Δ. Ε	
		Κάτω Όριο	Άνω Όριο
1-6	3,6	3,46	3,73
7-11	3,8	3,67	3,9
12-19	3,9	3,74	4,1
20-34	3,93	3,8	4,05

Πίνακας 34.

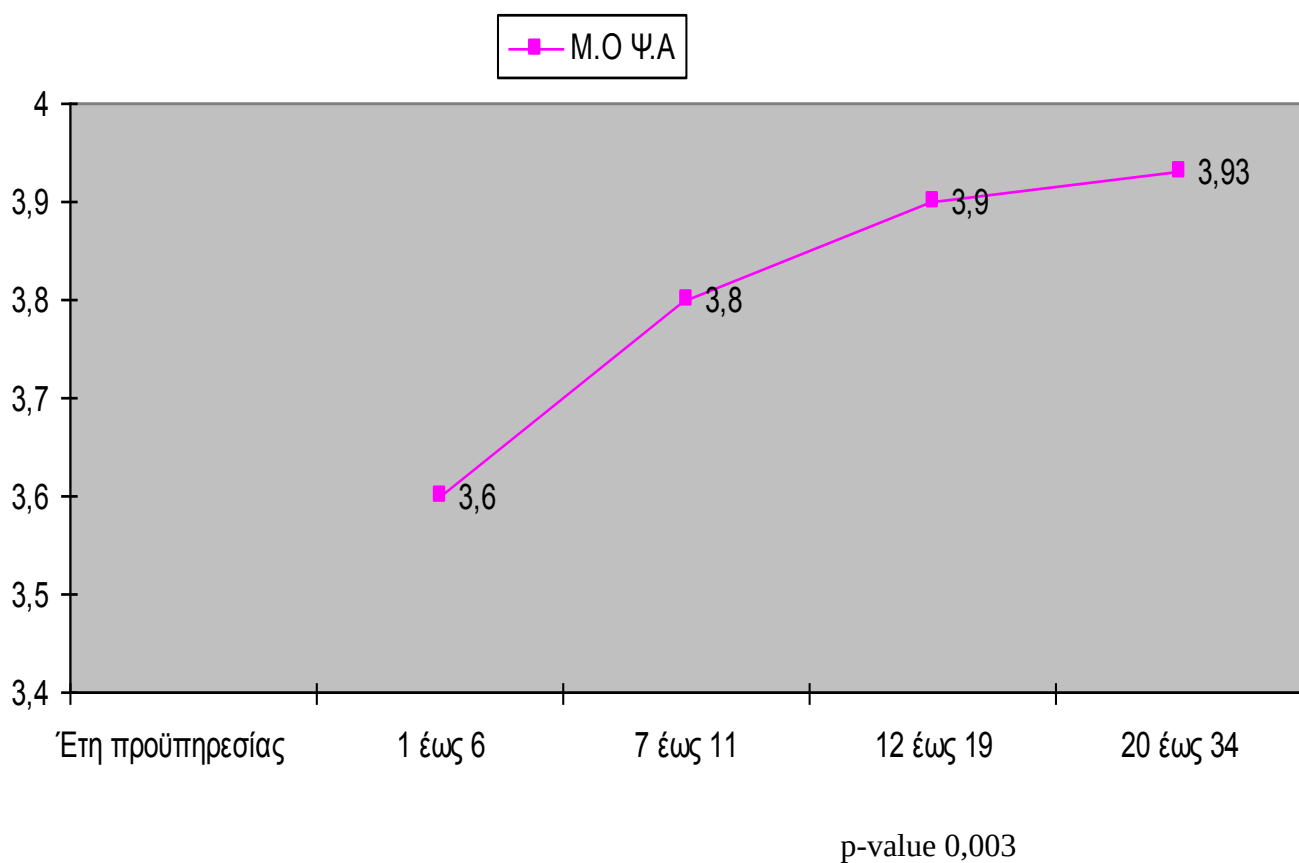
Σύγκριση των μέσων όρων σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας ανάλογα με τα έτη προϋπηρεσίας.

(I) Προϋπηρεσία	(J) Προϋπηρεσία	Μ. Ο (I-J)	P-value.	95% Δ. Α για το Μ. Ο	
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο
1-6	7-11	-0,2*	0,03	-0,38	-0,02
	12-19	-0,28*	0,004	-0,47	-0,09
	20-34	-0,33*	<0,001	-0,52	-0,152
7-11	1-6	0,2*	0,03	0,02	0,38
	12-19	-0,08	0,38	-0,26	0,1
	20-34	-0,14	0,13	-0,31	0,04
12-19	1-6	0,28	0,004	0,09	0,47
	7-11	0,08	0,38	-0,1	0,26
	20-34	-0,05	0,56	-0,24	0,13
20-34	1-6	0,33	<0,001	0,15	0,52
	7-11	0,14	0,13	-0,04	0,3
	12-19	0,05	0,57	-0,13	0,24

Πίνακας 35.

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση των ετών προϋπηρεσίας με την ψυχική ανθεκτικότητα.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	2,6	3	0,86	4,84	0,003
Within Groups	29,3	165	0,18		
Total	31,9	168			



Γράφημα 10. Γραφική αναπαράσταση των συχνοτήτων του στρες και των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών του δείγματος με βάση το επίπεδο εργασιακού στρες.

5.1.13 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Τόπος Εργασίας

Το 30,8 % των εκπαιδευτικών του δείγματος εργάζεται στην Αθήνα και το 26,6 % στην Κάρυστο (πίνακας 36). Έχουμε να συγκρίνουμε ανάμεσα στην πόλη και την επαρχία, Αττική και Ν. Εύβοια αντίστοιχα. Ο πίνακας περιγραφικών μέτρων των σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών μας δείχνει ότι το μεγαλύτερο σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας κατέχουν εκείνοι που εργάζονται στην επαρχία 3,8 σκορ. Όσον αφορά το ανώτερο σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας, το κατέχουν οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται στην επαρχία επίσης με 4,84 σκορ (πίνακας 37). Το ζεύγος των υποθέσεων είναι:

H_0 : Ο τόπος εργασίας δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Ο τόπος εργασίας σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, ο τόπος εργασίας του εκπαιδευτικού δεν επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα (p -value = 0,28, πίνακας 38). Επομένως, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) ότι ο τόπος εργασίας δεν συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού υπερσχύει σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας.

Πίνακας 36.

Συχνότητες και ποσοστά ανά περιοχή εργασίας.

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα	ΑΘΗΝΑ	52	30,8
	ΑΙΓΑΛΕΩ	1	0,6
	ΑΛΙΒΕΡΙ	21	12,4
	ΒΑΣΙΛΙΚΟ	1	0,6
	ΕΥΒΟΙΑ	6	3,6
	ΚΑΡΥΣΤΟΣ	45	26,6
	ΜΑΡΜΑΡΙ	8	4,7
	Ν.ΣΤΥΡΑ	5	3,0
	Ν.ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ	6	3,6
	ΣΤΥΡΑ	4	2,4
	ΧΑΪΔΑΡΙ	11	6,5
	ΧΑΛΚΙΔΑ	9	5,3
	Σύνολο	169	100,0

Πίνακας 37.

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας εκπαιδευτικών ανάλογα με τον τόπο εργασίας.

Περιοχή	Δείγμα (N)	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Ε για το Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω όριο	Άνω όριο		
Αστική	70	3,76	0,41	3,66	3,86	2,84	4,52
Ημιαστική	99	3,8	0,45	3,74	3,92	2,84	4,84
Σύνολο	169	3,8	0,44	3,77	3,87	2,84	4,84

Πίνακας 38.

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση του τόπου εργασίας με την ψυχική ανθεκτικότητα.

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	0,22	1	0,22	1,16	0,28
Within Groups	31,7	167	0,19		
Total	31,9	168			

5.1.14 Ψυχική Ανθεκτικότητα Και Τόπος Μόνιμης Κατοικίας

Όσον αφορά την μόνιμη κατοικία των εκπαιδευτικών του δείγματος μας παρατηρούμε στον πίνακα 39 πως 62 (36,7 %) εκπαιδευτικοί κατοικούν στην Αθήνα, 38 (22,5 %) στην Κάρυστο και μικρότερα ποσοστά σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, πίνακας 36). Να σημειώσουμε ότι θεωρούμε τις υπόλοιπες περιοχές της Ελλάδας ως «Επαρχία» και όλες τις περιοχές της Αττικής, ως «Αθήνα». Σε όλο το σύνολο, οι εκπαιδευτικοί που κατοικούν μόνιμα στην επαρχία είναι 86 και εκείνοι που κατοικούν μόνιμα στην Αθήνα είναι 83 (πίνακας 40). Στον ίδιο πίνακα βλέπουμε πως τα σκορ των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας εκείνων που κατοικούν μόνιμα στην πόλη είναι 3,77 και των κατοίκων της επαρχίας 3,83 με κατώτερο σκορ το 2,84 για τους κατοίκους της Αθήνας και ανώτερο το 4,84 για τους μόνιμους κατοίκους της επαρχίας. Το ζεύγος των υποθέσεων μας είναι:

H_0 : Ο τόπος μόνιμης κατοικίας δεν σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

H_1 : Ο τόπος μόνιμης κατοικίας σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάλυση διακύμανσης δείχνει ότι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, η μόνιμη κατοικία του εκπαιδευτικού δεν επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα (p -value = 0,38, πίνακας 41). Στην περίπτωση αυτή, η μηδενική μας υπόθεση (H_0) που διατυπώνει ότι ο τόπος μόνιμης κατοικίας δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού επιβεβαιώνεται σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας.

Πίνακας 39.

Συχνότητες και ποσοστά ανά περιοχή μόνιμης κατοικίας.

		Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα	ΑΓ.ΛΟΥΚΑΣ	1	0,6
	ΑΓ.ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	1	0,6
	ΑΘΗΝΑ	62	36,7
	ΑΙΓΑΛΕΩ	3	1,8
	ΑΛΙΒΕΡΙ	16	9,5
	ΑΜΑΡΥΝΘΟΣ	1	0,6
	ΒΑΣΙΛΙΚΟ	1	0,6
	ΒΟΛΟΣ	1	0,6

ΔΥΣΤΟΣ	1	0,6
ΕΥΒΟΙΑ	5	3,0
ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	1	0,6
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	1	0,6
ΘΕΣ/ΝΙΚΗ	1	0,6
ΚΑΡΔΙΤΣΑ	1	0,6
ΚΑΡΥΣΤΟΣ	38	22,5
ΚΑΤΕΡΙΝΗ	1	0,6
ΚΟΣΚΙΝΑ	1	0,6
ΛΑΡΙΣΑ	2	1,2
ΛΑΥΡΙΟ	1	0,6
ΜΑΡΜΑΡΙ	5	3,0
Ν.ΗΡΑΚΛΕΙΟ	1	0,6
Ν.ΣΤΥΡΑ	4	2,4
Ν.ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ	2	1,2
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ	1	0,6
ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ	1	,6
ΣΕΡΡΕΣ	1	0,6
ΣΤΥΡΑ	5	3,0
ΧΑΪΔΑΡΙ	7	4,1
ΧΑΛΚΙΔΑ	3	1,8
Σύνολο	169	100,0

Πίνακας 40.

Περιγραφικά μέτρα των σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας εκπαιδευτικών ανάλογα με τον τόπο διαμονής.

Περιοχή	Δείγμα (N)	Μ. Ο	Τυπική Απόκλιση	95% Δ. Ε για το Μ. Ο		Min	Max
				Κάτω Όριο	Άνω Όριο		
Αστική	83	3,77	0,43	3,68	3,87	2,84	4,52
Ημιαστική	86	3,83	0,44	3,73	3,93	2,96	4,84
Σύνολο	169	3,8	0,44	3,74	3,87	2,84	4,84

Πίνακας 41.

Ανάλυση διακύμανσης για τη συσχέτιση του τόπου διαμονής με την ψυχική ανθεκτικότητα.

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	0,15	1	0,15	0,76	0,38
Within Groups	31,8	167	0,19		
Total	31,9	168			

5.2 Συμπεράσματα

Αφού εξετάσαμε όλες τις μεταβλητές και επιβεβαιώσαμε τις αρχικές ή εναλλακτικές μας υποθέσεις ανακαλύψαμε ότι οι παρακάτω τέσσερις μεταβλητές σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα:

1. τα έτη προϋπηρεσίας,
2. το φύλο του εκπαιδευτικού,
3. η θρησκευτικότητα και
4. το στρες επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού.

Όσο αφορά τις υποθέσεις μας φθάσαμε στο συμπέρασμα ότι:

1. Οι εκπαιδευτικοί του εξεταζόμενου δείγματος εκφράζουν υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας.
2. Τα έτη προϋπηρεσίας επηρεάζουν σημαντικά την ψυχική ανθεκτικότητα
3. Οι γυναίκες εκπαιδευτικοί έχουν υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας.
4. Η θρησκευτικότητα συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού.
5. Η παρουσία επαγγελματικού στρες στην εκπαίδευση επιδρά αρνητικά στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.
6. Η επαγγελματική ικανοποίηση του εκπαιδευτικού δεν συσχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.
7. Η ηλικία του εκπαιδευτικού δεν συσχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.
8. Η σχέση εργασίας (μόνιμος / αναπληρωτής) των εκπαιδευτικών δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.
9. Το μορφωτικό επίπεδο δεν συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι σημαντική για τον τομέα της εκπαίδευσης διότι το πρόβλημα που προκαλείται από την έλλειψη της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών είναι σημαντικό όπως περιγράφηκε στο θεωρητικό μας μέρος. Το εξεταζόμενο δείγμα μας κατέχει σημαντικά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας όπως έδειξαν τα αποτελέσματα της έρευνας. Εάν γενικεύσουμε το δείγμα μας θα λέγαμε ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί διαθέτουν υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα.

Τα έτη προϋπηρεσίας του εκπαιδευτικού σχετίζονται την ψυχική του ανθεκτικότητα, εφόσον σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, όσο αυξάνουν τα έτη εργασίας του εκπαιδευτικού τόσο αυξάνεται και η ψυχική του ανθεκτικότητα, άρα είναι ποσά ανάλογα μεταξύ τους. Οι καινούριοι εκπαιδευτικοί έχουν χαμηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα, γεγονός που επαληθεύει την τέταρτη υπόθεση και συνάδει με

προηγούμενη έρευνα των Pearce και Morrison (2011) που έδειξε ότι για τους εκπαιδευτικούς στην αρχή της καριέρας τους οι επαφές με συναδέλφους (διδάσκοντες και μη διδάσκοντες), μαθητές και οικογένειες μαθητών είναι κρίσιμες στην δόμηση του εαυτού καθώς οι νέοι εκπαιδευτικοί εμπλέκουν το σχηματισμό της επαγγελματικής τους ταυτότητας. Το ίδιο διαπιστώθηκε και σε έρευνα του παρελθόντος, όπου κατά τον Le Cornu (2013), στις δυτικές χώρες, οι νέοι εκπαιδευτικοί σε ποσοστό μεταξύ 25-40% είναι πιθανό να αφήσουν το επάγγελμα τους στα πέντε πρώτα χρόνια (Ewing, Smith, 2003, Day, Gu, 2010). Εντοπίστηκε ο σημαντικός ρόλος των σχέσεων στη δημιουργία ανθεκτικότητας των καινούργιων εκπαιδευτικών. Αυτό αναπτύσσεται μέσω αμοιβαίων σχέσεων που δυναμώνουν και ενθαρρύνουν ώστε η ανθεκτικότητα του νέου εκπαιδευτικού να εμφανίζεται ενισχυμένη. Οι σημαντικές επαγγελματικές και προσωπικές σχέσεις που οι νέοι εκπαιδευτικοί ανέπτυξαν με τους μαθητές, τους συναδέλφους, την οικογένεια, τους φίλους, τους γονείς των μαθητών, όλα τα παραπάνω συνδυάστηκαν ώστε να οικοδομήσουν την αυτοεκτίμηση και μία θετική ταυτότητα του εκπαιδευτικού. Ακόμα αναδείχθηκε ότι το μοντέλο της σχετικής ανθεκτικότητας τονίζει και ενδυναμώνει τις σχέσεις παρά αυξάνει την ατομική δύναμη. Το κοινωνικό περιβάλλον του νέου εκπαιδευτικού παίζει σημαντικό ρόλο στην οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Φάνηκε ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί έχουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα από τους άντρες, έτσι επιβεβαιώθηκε η πρώτη μας υπόθεση. Ωστόσο στην έρευνα των Lundman, Strandberg, Eisemann, Gustafson & Brulin (2007) που αξιολογεί στη Σουηδία την κλίμακα ανθεκτικότητας των (Wagnild & Young 1993), δεν εμφανίστηκε διαφορά ως προς το φύλο.

Η θρησκευτικότητα σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα έτσι επαληθεύεται η έβδομη υπόθεση μας αφού όσοι πιστεύουν στον Θεό έχουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα από τους υπόλοιπους. Όσο περισσότερο θρησκευόμενος είναι ο εκπαιδευτικός τόσο περισσότερη ψυχική ανθεκτικότητα έχει και αυτή επηρεάζεται και μεταβάλλεται ανάλογα με το επίπεδο πίστης του προς τον Θεό. Η πνευματικότητα μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα καλλιεργώντας την αίσθηση της συνοχής, της ελπίδας, των πεποιθήσεων που προωθούν την αίσθηση του νοήματος και την κοινωνική υποστήριξη μέσα σε μια πνευματική κοινότητα. Αντίθετα η πνευματικότητα - θρησκεία μπορεί να μειώσει την ψυχική ανθεκτικότητα, αν σχετίζεται με την αίσθηση της αποθάρρυνσης, τις

αρνητικές πτυχές της πνευματικότητας και την μοιρολατρική πλευρά της θρησκείας. Η έρευνα της Van Hook 2013, ασχολείται με άτομα εντός της χριστιανικής παράδοσης και βοηθά στον εντοπισμό των πτυχών της πνευματικότητας - θρησκείας ώστε να αξιολογήσει το άτομο και την πρόοδο του όσων αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα. Οι Pargament και Brandt (1998) δείχνουν ότι η θρησκευτική αντιμετώπιση είναι αποτελεσματική, διότι προσφέρει μια απάντηση στα προβλήματα της ανθρώπινης ανεπάρκειας. Όταν οι άνθρωποι ωθούνται πέρα από τα όρια των πόρων τους και συνειδητοποιούν την θεμελιώδη ευπάθειά τους, η θρησκεία τους προσφέρει κάποιες λύσεις με τη μορφή της πνευματικής υποστήριξης όπως εξηγήσεις για αινιγματικά και δύσκολα γεγονότα της ζωής, την αίσθηση του ελέγχου.

Διαπιστώσαμε ότι οι εκπαιδευτικοί που διακατέχονται από στρες και καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος στο εργασιακό τους περιβάλλον έχουν μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα και έτσι επαληθεύτηκε η όγδοη μας υπόθεση. Συμπεράναμε πως η ψυχική ανθεκτικότητα είναι αντιστρόφως ανάλογη του εργασιακού στρες καθώς όσο το στρες των εκπαιδευτικών στο περιβάλλον εργασίας μειώνεται τόσο αυξάνεται η ψυχική του ανθεκτικότητα. Τα συμπεράσματα μας συμφωνούν με τα ευρήματα της παρακάτω έρευνας που έδειξε ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα της εκπαίδευσης αναφέρουν προβλήματα υγείας που έχουν να κάνουν με την ψυχολογία τους και που αυτά σχετίζονται με την εργασία τους και ιδιαίτερα το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη, περισσότερο από ότι αναφέρουν εργαζόμενοι σε άλλους τομείς. Σύμφωνα με την έρευνα του εργατικού δυναμικού στο Νότινγκαμ της Αγγλίας, οι εργαζόμενοι στα επαγγέλματα της εκπαίδευσης, της υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών, αναφέρουν υψηλότερα ποσοστά στρες, άγχους και κατάθλιψης από ότι άλλες επαγγελματικές ομάδες καθώς το 4,3% των ατόμων που εργάζονται στην εκπαίδευση κατά το τελευταίο έτος ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο από το ποσοστό των υπολοίπων επαγγελμάτων (3,5%). (www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/occupation.htm). Είδαμε και στο θεωρητικό μας μέρος πως το στρες είναι παράγοντας που μειώνει την απόδοση του εκπαιδευτικού μέσα στην τάξη και πως οι εκπαιδευτικοί είναι μια ομάδα πληθυσμού που ανήκει στα «επαγγέλματα κινδύνου», όσον αφορά το επαγγελματικό άγχος. Αυτή εκφράζεται στους εκπαιδευτικούς με αισθήματα κόπωσης και μείωσης της ενεργητικότητας και της απόδοσης, παραίτηση από κάθε προσπάθεια αποτελεσματικού χειρισμού προβλημάτων και αδυναμία για ουσιαστική εκπαιδευτική προσφορά. Όταν τα συναισθήματα αυτά γίνονται χρόνια, οι εκπαιδευτικοί δεν

μπορούν να ανταποκριθούν στον ρόλο τους και να μεταδώσουν στους μαθητές τους τη γνώση με την επάρκεια που απαιτείται (Κάντας, 2001).

Η έκτη μας υπόθεση πως ο επαγγελματικά ικανοποιημένος εκπαιδευτικός διαθέτει υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα δεν επιβεβαιώθηκε καθώς τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι η επαγγελματική ικανοποίηση του εκπαιδευτικού δεν επηρεάζει την ψυχική του ανθεκτικότητα.

Υποθέσαμε πως η ηλικία του εκπαιδευτικού επηρεάζει την ψυχική του ανθεκτικότητα (έβδομη υπόθεση) όμως αυτό δεν επαληθεύτηκε σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας. Σημαντικό ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός οι μεγαλύτεροι ηλικιακά εκπαιδευτικοί κατέχουν μεγαλύτερο σκορ ανθεκτικότητας από τους πιο νέους. Αξιοσημείωτο είναι ότι στην μελέτη των Lundman, Strandberg, Eisemann, Gustafson & Brulin (2007) όπου στη Σουηδία σε έρευνα που αξιολογεί την κλίμακα ανθεκτικότητας των Wagnild & Young (1993), διαφορές εμφανίστηκαν ως προς την ηλικία των συμμετεχόντων και μάλιστα, όσο μεγαλύτεροι ηλικιακά ήταν οι συμμετέχοντες, τόσο πιο ανθεκτικοί παρουσιάζονταν.

Η όγδοη μας υπόθεση πως η έλλειψη μονιμότητας των εκπαιδευτικών συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα απορρίφθηκε. Όσων αφορά τις συμβάσεις των εκπαιδευτικών, πολλοί από αυτούς διορίζονται αναπληρωτές, έτσι υποθέσαμε πως η συγκεκριμένη κατηγορία περιβάλλεται από στρεσογόνες καταστάσεις λόγω του αβέβαιου επαγγελματικού μέλλοντος, των συνεχών μετακινήσεων, της μικρότερης αμοιβής. Κάτι τέτοιο όμως δεν επιβεβαιώθηκε καθώς δεν υπήρξε στατιστική σημαντικότητα.

Θεωρήσαμε πως το επίπεδο σπουδών του εκπαιδευτικού μεταβάλλει την ψυχική ανθεκτικότητα (ένατη υπόθεση) αλλά η έρευνα έδειξε πως αυτό δεν συμβαίνει και έτσι η υπόθεση μας πως είναι ανάλογο το μορφωτικό επίπεδο με την ψυχική ανθεκτικότητα, δεν επαληθεύτηκε καθώς οι αποκλίσεις στα σκορ των εκπαιδευτικών, ανάλογα με την βαθμίδα σπουδών τους, ήταν μικρές. Σημαντικό ενδιαφέρον παρουσίασαν τα ευρήματα που αφορούν τον τόπο κατοικίας και τον τόπο εργασίας των εκπαιδευτικών, καθώς η ψυχική ανθεκτικότητα εκείνων που ζουν και εργάζονται στις ημιαστικές περιοχές είναι μεγαλύτερη από αυτών της αστικής περιοχής.

Τέλος να συμπληρώσουμε πως λόγω της αδυναμίας συγκέντρωσης ισοδύναμων ερωτηματολογίων σε Αττική και επαρχία, δεν μπορέσαμε να κάνουμε σύγκριση των αποτελεσμάτων των δύο Νομών αλλά απλή αναφορά, κάτι που σε μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να επιτευχθεί. Ακόμα όσων αφορά τις μεταβλητές

φύλο και βαθμίδα εργασίας του εκπαιδευτικού επίσης δεν συγκεντρώσαμε ισοδύναμα σε αριθμό ερωτηματολόγια, γεγονός που θα μπορούσε να επηρεάσει τα ευρήματα της έρευνας μας. Θα ήταν ωφέλιμο στο μέλλον, να διενεργηθεί μία άλλη, πανελλήνια έρευνα με μεγαλύτερο αριθμό δείγματος ώστε να έχουμε γενικευμένα αποτελέσματα σε ότι αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα και τους Έλληνες εκπαιδευτικούς διότι όπως έχουν ήδη δείξει οι M. Rutter (1979), B. Benard (2003) και άλλοι ερευνητές του εξωτερικού, τα κίνητρα, η μάθηση και το χάσμα επιτεύγματος είναι μερικοί μόνο από τους τομείς της εκπαίδευσης όπου η έρευνα για την ψυχική ανθεκτικότητα έχει ζωτικές συνέπειες για την πρακτική και την πολιτική.

5.2.1 Προτάσεις

Ένα από τα επαναλαμβανόμενα μηνύματα στην έρευνα για την ψυχική ανθεκτικότητα προϋποθέτει τη σχέση που έχουν οι πεποιθήσεις με την ανθεκτικότητα καθώς η ανθεκτικότητα αρχίζει με αυτό που πιστεύει ο καθένας. Οι εκπαιδευτικοί που κατανοούν την ψυχική ανθεκτικότητα και την πεποίθηση ότι η ανθεκτικότητα του μαθητή είναι μια διαδικασία που μπορεί να αξιοποιηθεί σε κάθε μαθητή και να δημιουργήσει εκπαιδευτικά περιβάλλοντα που συμβάλουν θετικά στην αύξηση της επιτυχίας των σπουδαστών. Σύμφωνα με τους Masten et al., 2008 και Χατζηχρήστου, 2011, η ψυχική ανθεκτικότητα των ενηλίκων που εργάζονται στα σχολεία είναι σημαντική καθώς εκείνοι διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην ψυχική ανθεκτικότητα των σχολείων ενώ δρουν και ως προστατευτικοί ενήλικες στις ζωές των παιδιών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Στην περίπτωση των εκπαιδευτικών, που η ψυχική τους υγεία πλήττεται, κάποια στοιχεία δείχνουν ότι αυτή η κατάσταση μπορεί να βελτιωθεί. Frederickson (2004) μέσα από την θεωρία των θετικών συναισθημάτων.

Οι ερευνητές όπως ο F. Pajares (1992) υποστηρίζουν τη σημασία της μελέτης πεποιθήσεων στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, διότι οι πεποιθήσεις επηρεάζουν τις συμπεριφορές των εκπαιδευτικών οι οποίες με τη σειρά τους επηρεάζουν τις συμπεριφορές και την επιτυχία των μαθητών τους. Βλέπουμε τόσες πολλές μεταρρυθμίσεις που εστιάζουν μόνο σε ενισχύσεις προσωρινές ενώ η έρευνα έχει δείξει πως εάν οι εκπαιδευτικές μεταρρυθμίσεις εδράζονται σε υγιή έρευνα τότε μπορεί να είναι παραγωγική για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων της εκπαίδευσης. Ένα ζωτικής σημασίας, πολύτιμος και οικονομικά αποδοτικός τρόπος για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών είναι να τους γίνει κατανοητή η έννοια και το

περιεχόμενο της ψυχικής ανθεκτικότητας και να λάβουν την υποστήριξη στην ανάπτυξη και τη διατήρηση των πρακτικών που τους επιτρέπουν να μεταφέρουν την έρευνα της ψυχικής ανθεκτικότητας στις τάξεις και τα σχολεία τους.

Οι σημαντικές επαγγελματικές και προσωπικές σχέσεις που οι νέοι εκπαιδευτικοί αναπτύσσουν με τους μαθητές, τους συναδέλφους, την οικογένεια, τους φίλους, τους γονείς των μαθητών, όλα τα παραπάνω συνδυάζονται ώστε ο εκπαιδευτικός να οικοδομήσει την αυτοεκτίμηση και μία θετική ταυτότητα. Το μοντέλο της σχετικής ανθεκτικότητας τονίζει και ενδυναμώνει τις σχέσεις παρά αυξάνει την ατομική δύναμη. Το κοινωνικό περιβάλλον του νέου εκπαιδευτικού παίζει σημαντικό ρόλο στην οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Σύμφωνα με τους Thieman, Henry, Kitchel (2012), η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ένα πολύπλοκο και πολυδιάστατο φαινόμενο, το οποίο οι ερευνητές και οι εκπαιδευτικοί δυσκολεύονται να αντιληφθούν. Κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί τη φύση της ψυχικής ανθεκτικότητας στην καθημερινή δουλειά του εκπαιδευτικού η οποία είναι σημαντική για την επιτυχία του ίδιου που με τη σειρά της οδηγεί στην επιτυχία του μαθητή μέσα από το αυξανόμενο ενδιαφέρον και την επαγγελματική ικανοποίηση. Στη σημερινή εποχή της συνεχούς ανάπτυξης, πρόκλησης και αλλαγής, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ο παράγοντας κλειδί για τη μελλοντική επιτυχία εκπαιδευτικού και μαθητή.

Για την αντιμετώπιση των νέων αυτών συνθηκών έχουν προωθηθεί κάποιες μεταρρυθμίσεις που αφορούν κυρίως στην αναδιαμόρφωση των παρεχόμενων συμβουλευτικών – ψυχολογικών υπηρεσιών και στη διευρυμένη συνεργασία όλων των μελών της σχολικής κοινότητας (μαθητών, εκπαιδευτικών, γονέων και ειδικών ψυχικής υγείας), καθώς και στη σύνδεση των σχολείων με την κοινότητα. (Χατζηχρήστου, 2004). Οι παρεμβάσεις στο χώρο του σχολείου θέτουν ως βασικό στόχο την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ευεξίας δίνοντας έμφαση στις δυνατότητες των ατόμων, με την παροχή καθοδήγησης και στήριξης στο σύνολο των μελών της σχολικής κοινότητας (Bickel, 1999) καθώς ο σχολικός θεσμός αποτελεί έναν από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην αναπτυξιακή διαδικασία και διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην απαρτίωση της ψυχοκοινωνικής ταυτότητας του ατόμου (Θεοδοσάκης, 2011).

Θα περιγράψουμε το «ιδανικό σχολείο», με την εισαγωγή καινοτόμων προγραμμάτων μάθησης και καινοτομιών στη διαδικασία μάθησης, όχι μόνο στο σχολείο, αλλά δια βίου. Τα καινοτόμα προγράμματα, ως επιχειρηματικότητα των νέων, ως περιβαλλοντική αγωγή και εκπαίδευση, ως προγράμματα υγείας και

κοινωνικής συμπεριφοράς, ως μικροέρευνες με αφορμή τα μαθήματά τους, ως προγράμματα θεάτρου, ως εργαστήρι του φιλόλογου, όπου θα καλλιεργείται η γλώσσα και ο πολιτισμός, ως προγράμματα με τεχνολογική κατεύθυνση, θα αφήσουν χώρο για τη δημιουργικότητα των μαθητών, θα καλλιεργήσουν το πνεύμα της έρευνας και της συνεργασίας και θα συμβάλλουν στην απόκτηση της ουσιαστικής γνώσης. Το σχολείο του παρόντος και του μέλλοντος πρέπει να είναι δημιουργικό, ανοιχτό και ποιοτικό. Διάφορες έρευνες διαπιστώνουν ότι οι δεν χρειάζεται απαραίτητα να πλημμυρίζουν με νέα προγράμματα σπουδών, οι μαθητές δεν χρειάζονται απαραίτητως περισσότερα μαθήματα και πλέον ημέρες σχολείου. Η εκπαίδευση και η ανθεκτικότητα των ερευνητών ανακάλυψε ότι η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών πρέπει να υποστηριχθεί, ώστε να αυξηθεί η ποιότητα στη διδασκαλία και τη μάθηση και να διατηρηθεί. Η ποιότητα ως κύριο αίτημα οικοδομείται με τη συμμετοχική και δημιουργική μάθηση, που οδηγεί τους μαθητές στην αυτοπραγμάτωση, στη συνεργασία με τους συμμαθητές τους και σε δραστηριότητες που συνδέουν το σχολείο με τη ζωή. Για αυτό είναι αναγκαία η συνεργασία όλων (εκπαιδευτικών, επιστημόνων και πανεπιστημιακών, συνδικαλιστών, μαθητών, γονέων) και κυρίως, η ουσιαστική συμβολή της πολιτείας, που δεν θα έχει μόνο σε φραστικό επίπεδο την προτεραιότητα για την Παιδεία, αλλά σε πρακτικό και ουσιαστικό, με οικονομική ενίσχυση και με όραμα για μια καλύτερη δημόσια εκπαίδευση.



Ο άνθρωπος δεν γεννιέται με ανεπτυγμένη ψυχική ανθεκτικότητα (physiological resilience), μπορεί να την ανελίζει.



Η ψυχολογική ανθεκτικότητα καλλιεργείται και αναπτύσσεται (Rutter, 2000).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Alsup, J. (2006). *Teacher identity discourses: Negotiating personal and professional spaces*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Benard, B. (1993). *Fostering resiliency in kids*. *Educational Leadership*, 51, 44-48.
- Benard, B. (2003). Turnaround teachers and schools. In B. Williams (Ed.), *Closing the achievement gap* (2nd ed.) (pp. 115–137). Alexandria, VA: ASCD.
- Bickel, W. E. (1999). *The implications of the effective schools literature for school restructuring*. In C.R. Reynolds & T. B. Gutkin (Eds.), *Handbook of School Psychology* (3^d edition). (pp. 959-983). NY: Wiley.
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). *IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separeteness*. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Calhoon & R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. New York, London: Lawrence Elsbaum Associates.
- Comer, J. P. (1987). *New Haven's school community connection*. *Educational Leadership*, 44, 13-16.
- Connor KM, Davidson JR Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), *Depress Anxiety* 2003.
- Creswell W. J. (2011) *Η έρευνα στην εκπαίδευση*. Α' Ελληνική έκδοση, Επιμέλεια: Τσορμπατζούδης Χ. Αθήνα: Έλλην.
- Danielewicz, J. (2001). *Teaching selves: Identity, pedagogy and teacher education*. Albany, New York: State University of New York Press.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A. & Friesen W.V (2001). *Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813.
- Downey A Jayne (2014). *Children's Perspectives on Factors and Mechanisms That Promote Educational Resilience*, *Canadian Journal of Education*. Canadian Society for the Study of Education/.
- Ewing, R. A. & Smith, D. L. (2003). Retaining quality beginning teachers in the profession. *English Teaching: Practice and Critique*, 2 (1), 15-32.
- Frederickson, B. L. (2004) 'The broaden-and-build theory of positive emotions', *The Royal Society*, 359: 1367-77.
- 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. (2009). *Positivity: Grounbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.
- 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 emotion following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001*. Journal of Personality & Social Psychology, 84, 365-376.
- Futrell, M. H. (1988). *At-risk students: The economic implications, the moral challenge*. In R. Yount & N. Magurn (Eds.), *School/college collaboration: Teaching at-risk youth*(pp. 31-36). Washington, DC: Council of Chief State School Officers.
- Gafoor K. Abdul, Kottalil K. Neena, (2011). *Cultivating the Spirit through Resilience: Vision of Effective Schools and Mission of Caring Teachers*” National Seminar on Spiritual Intelligence – A paradigm for Holistic Development among Learners At N.S.S Training College.
- Garmezy, N. & Masten, A. S. (1991). *The protective role of competence indicators in children at risk*. In E. M. Cummings, A. L. Green & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Prespectives on stress and coping*. New Jersey: Lawrence Etlbaum Publishers (pp. 151-174).
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Gordon, E. W., & Song, L. D. (1994). *Variations in the experience of resilience*. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America:Challenges and prospects* (pp. 27-43). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Henderson, N. & Milstein, M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Θεοδοσάκης Δ. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο σύγχρονο σχολείο*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Κάντας, Α. (2001). *Οι παράγοντες άγχους και η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς*. Στο «Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους», (επιμ. Ε Βασιλάκη, Σ. Τριλίβα, Η. Μπεζεβέγκης). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Le Cornu Rosie, (2013). *Building Early Career Teacher Resilience: The Role of Relationships*, Australian Journal of Teacher Education: Vol. 38: Iss. 4, Article 1.

- Lerope, S. & Revenson, T. (2016). *Relationships Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration*. In L. G. Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 21, 229-237.
- Luthar, S. et al. 2000, *The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work*. *Child Development* 71 (3): 543–562.
- Luthar, S. S. & Zigler, E. (1991). *Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 6, 6-22.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). *The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work*. *Child Dev.*, vol.71(no.3), 543-562.
- Masten, A. (2001). *Ordinary Magic. Resilience Processes in Development*. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). *Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity*. *Development and Psychopathology*, 2, 425-44.
- Masten, A.S. & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1):9.(online)URL:<http://www.ecologyandsociety.org/vol13/iss1/art9/>.
- McMillan, J. H., & Reed, D. F. (1994). *At-risk students and resiliency: Factors contributing to academic success*. *The Clearing House*, 67, 137-40.
- Nicoll G. William, (2014). *Developing Transformative Schools: A Resilience-Focused Paradigm for Education*, *The International Journal of Emotional Education*. ISSN: 2073-7629.
- Ντράϊκωρς Ρούντολφ, Γκραίη Λόρεν, 1979, *Το Δικαίωμα να είσαι Παιδί*, Μετάφραση: Ζ. Χατζηδάκη, Γλάρος, Αθήνα.
- Πιντέρης Γιώργος, 1983, *Εσύ Τα Δικαιώματα σου και οι άλλοι*, Θυμάρι, Αθήνα.
- Pajares, F. (1992). Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy construct. *Review of Educational Research*, 62, 307–332.

- Pallas, A. M., Natriello, G., & McDill, E. L. (1989). *The changing nature of the disadvantaged: Current dimensions and future trends*. *Educational Researcher*, 18, 16-22.
- Pearce, Jane and Morrison, Chad (2011) *Teacher Identity and Early Career Resilience: Exploring the Links*, Australian Journal of Teacher Education: Vol. 36: Iss. 1, Article 4. Available at: <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol36/iss1/4>.
- Pargament, K. & Brandt. C. (1998) Religion in coping. In (H. Koenig). *Handbook of religion and mental health*. –(pp. 111-128) New York: Academic.
- Robson, C. (2010). *Η Έρευνα του Πραγματικού Κόσμου: Ένα Μέσον για Κοινωνικούς Ερευνητές*, Βασιλικού, Κ. & Νταλάκου, Β. (μτφρ), Αθήνα: Gutenberg – Γ.& Κ. Δαρδανός.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantaged. In M. W. Kent & J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology: Social competence in children* (pp. 49–74). Oxford, UK: Blackwell.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (2000). *Psychology influences: Critiques, findings, and research needs*. *Development & Psychopathology*, 12, 375-405.
- Sfard, A. and Prusak, A. (2005). Telling identities: In search of an analytic tool for investigating learning, *Educational Researcher*, 34(4), 14-22.
- Sheldon, K. M. & King, L. (Eds.) (2001). *Positive psychology (special issue)*. *American Psychologist*, 56 (3), 216-263.
- Snyder, S. R. & S. J. Lopez (Eds) (2002). *Handbook of Positive Psychology*. US. Oxford University Press.
- Σταλίκας Α., Μυτσκίδου Π. (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Thieman B. Erica, Henry L. Anna, Kitchel Tracy, (2012). University of Missouri. *Resilient Agricultural Educators: Taking Stress to the Next Level*, *Journal of Agricultural Education* Volume 53, Number 1, pp 81–94 DOI:10.5032/jae.2012.01081.
- Χατζηχρήστου, Χ. (2004). *Εισαγωγή στη Σχολική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Χατζηχρήστου, Χ. (2011). *Σχολική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Zautra, A.J., Hall, J.S & Murray, K.E. (2010). *Resilience: A New Definition of Health for People and Communities*. In L.W Reich, A.J. Zautra & J.S Hall (Eds), *Handbook of Adult Resilience*. New York, London: The Guilford Press.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Blackledge, D. & Hunt, B. (2004). *Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Bottomore, T. (2001). *Κοινωνιολογία*. Β' εκδ. Αθήνα: Gutenberg.

Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Javeau, C., (2000). *Η έρευνα με ερωτηματολόγιο*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Καντζάρα Β. (2011). *Ο σύγχρονος ρόλος της Εκπαίδευσης στην Κοινωνία*. Πρακτικά του Α' Πανελλήνιου Συνεδρίου Ελληνικής Κοινωνιολογικής Εταιρείας Ελλάδος, επιμ. Ν. Τάτσης, Αθήνα, Πρωταγόρας.

Κελπανίδης Μ.(2002). *Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης*. Αθήνα, Ελλ. Γράμματα.

Μιχαλακόπουλος, Γ. (1996). *Κοινωνιολογία και Εκπαίδευση*. Θεσ-κη: Αφοί Κυριακίδη.

Παλαιοκρασάς Σταμάτης (1999). Σημειώσεις για το μάθημα *Εκπαιδευτική Έρευνα, Έρευνα με ερωτηματολόγιο ή με δομημένη συνέντευξη*. Μαρούσι.

Φραγκουδάκη, Α. (1985). *Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης*. Αθήνα : Παπαζήσης.

ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ

<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> Ανακτήθηκε στις 22/07/2015.

<http://www.beyondthebarriers.co.uk/business/mental-resilience/> Ανακτήθηκε στις 22/07/2015.

<http://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-015-0076-1>

Ανακτήθηκε στις 22 Ιουλίου 2015.

Beyond Survival Teachers and Resilience, Key Messages from an ESRC-funded Seminar Series. Christopher Day, Anne Edwards, Amanda Griffiths and Qing Gu
Foreword by Sir Tim Brighouse July 2011.

<http://www.nottingham.ac.uk/education/research/crsc/researchprojects/teachersandresilience/index.aspx>. Ανακτήθηκε στις 15 Σεπτεμβρίου 2016.

Fredrickson, B. L.; Branigan, C (2005). "Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires". *Cognition & Emotion* **19** (3): 313–332. doi:10.1080/02699930441000238. PMC 3156609. PMID 21852891. Ανακτήθηκε στις 22 Ιουλίου 2015 από ιστοσελίδα http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience.

Mary van hook. *Resiliency and spirituality: a framework for assessing and helping*. Presented at: NACSW convention October, 2013, Atlanta, GA, www.nacsw.org.

Tugade, M. M.; Fredrickson, B. L. (2004). "Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences". *Journal of Personality and Social Psychology* **86** (2): 320–33. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320. PMC 3132556. PMID 14769087. Ανακτήθηκε στις 22 Ιουλίου 2015 από ιστοσελίδα http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience.

"<http://onlinelibrary.wiley.com/berlioz.brandonu.ca/doi/10.1111/fare.12134/epdf>".

Family Relations **64**: 505–518. doi:10.1111/fare.12134. External link in |title= (help). Ανακτήθηκε στις 22 Ιουλίου 2015 από ιστοσελίδα http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience.

Ong, A. D.; Bergeman, C. S.; Bisconti, T. L.; Wallace, K. A. (2006). "Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life". *Journal of Personality and Social Psychology* **91** (4): 730–49. doi:10.1037/0022-3514.91.4.730. PMID 17014296. Ανακτήθηκε στις 22 Ιουλίου 2015 από ιστοσελίδα http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience.

<http://www.wholechildeducation.org/blog/resilience-research-and-educational-reform>. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2016.

Waxman, Hersch C., Gray, Jon P., Padron, Yolanda N., (2003). *Review of Research on Educational Resilience*. Center for Research on Education, Diversity and Excellence, Santa Cruz, CA. Ανακτήθηκε στις 15 Ιουνίου 2016 από ιστοσελίδα <http://escholarship.org/uc/item/7x695885>.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. Η Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson (CD-RISC).

α/α		Καθόλου αληθές	Σπάνια αληθές	Κάποιες φορές αληθές	Συχνά αληθές	Σχεδόν πάντα αληθές
1	Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή	1	2	3	4	5
2	Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις	1	2	3	4	5
3	Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν	1	2	3	4	5
4	Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	1	2	3	4	5
5	Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις	1	2	3	4	5
6	Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	1	2	3	4	5
7	Το να αντιμετωπίζω το στρες με ενδυναμώνει	1	2	3	4	5
8	Μπορώ να επανέρχομαι μετά από αντιξοότητα	1	2	3	4	5
9	Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο	1	2	3	4	5
10	Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει	1	2	3	4	5
11	Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	1	2	3	4	5
12	Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι	1	2	3	4	5
13	Ξέρω πού να στραφώ για βοήθεια	1	2	3	4	5
14	Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	1	2	3	4	5
15	Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων	1	2	3	4	5
16	Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία	1	2	3	4	5
17	Με θεωρώ δυνατό άτομο	1	2	3	4	5
18	Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις	1	2	3	4	5

19	Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	1	2	3	4	5
20	Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου	1	2	3	4	5
21	Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού	1	2	3	4	5
22	Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου	1	2	3	4	5
23	Μου αρέσουν οι προκλήσεις	1	2	3	4	5
24	Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου	1	2	3	4	5
25	Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου	1	2	3	4	5

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

26. Φύλο: Άνδρας ☐ Γυναίκα ☐
27. Ηλικία: 25-35 ☐ 36-45 ☐ 46-55 ☐ 56+ ☐
28. Εργάζομαι στην: Πρωτοβάθμια ☐ Δευτεροβάθμια ☐ εκπαίδευση.
29. Ειδικότητα:.....(π.χ ΠΕ 18)
30. Κατέχω: Πτυχίο ☐ Μεταπτυχιακό ☐ Διδακτορικό ☐
31. Εργάζομαι στην εκπαίδευση.....χρόνια.
32. Είμαι αναπληρωτής/τρια ☐ ή μόνιμος-η ☐ εκπαιδευτικός.
33. Οικογενειακή κατάσταση: Άγαμος/η ☐ Έγγαμος/η ☐ Διαζευγμένος/η ☐
Χήρος/α ☐
34. Είμαι ευχαριστημένος/η από το εργασιακό μου περιβάλλον: Ναι ☐
Όχι ☐
35. Τόπος διαμονής:.....
36. Τόπος εργασίας:.....
37. Πιστεύω στο Θεό: Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν απαντώ ☐
38. Η δουλειά μου τις περισσότερες φορές μου προκαλεί στρες: Ναι ☐
Όχι ☐

2. Επιστολή Προς Τους Εκπαιδευτικούς.

Αγαπητοί Εκπαιδευτικοί,

το παρόν ερωτηματολόγιο αποτελεί το εργαλείο έρευνας, η οποία αφορά τη σχέση του εκπαιδευτικού με τη συμβουλευτική διαδικασία. Η συγκεκριμένη έρευνα διεξάγεται στα πλαίσια των σπουδών μου στο ΠΕΣΥΠ (Πρόγραμμα Ειδίκευσης στη Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό) της ΑΣΠΑΙΤΕ (Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής & Τεχνολογικής Εκπαίδευσης). Σας ευχαριστώ πολύ που συμβάλετε σε αυτό το επιστημονικό εγχείρημα.

Με εκτίμηση,
Αθηνά Ζωγράφου. (athzog@yahoo.com)

Παρακαλώ διαβάστε την κάθε πρόταση και επιλέξτε την απάντηση που αντιπροσωπεύει καλύτερα το πώς αισθάνεστε ή ενεργείτε συνήθως, κατά τον τελευταίο μήνα.

3. Πίνακες

Πίνακας 1.

Στατιστική αξιοπιστία εξεταζόμενου δείγματος.

Cronbach's Alpha	Δείγμα (N)
0,84	25

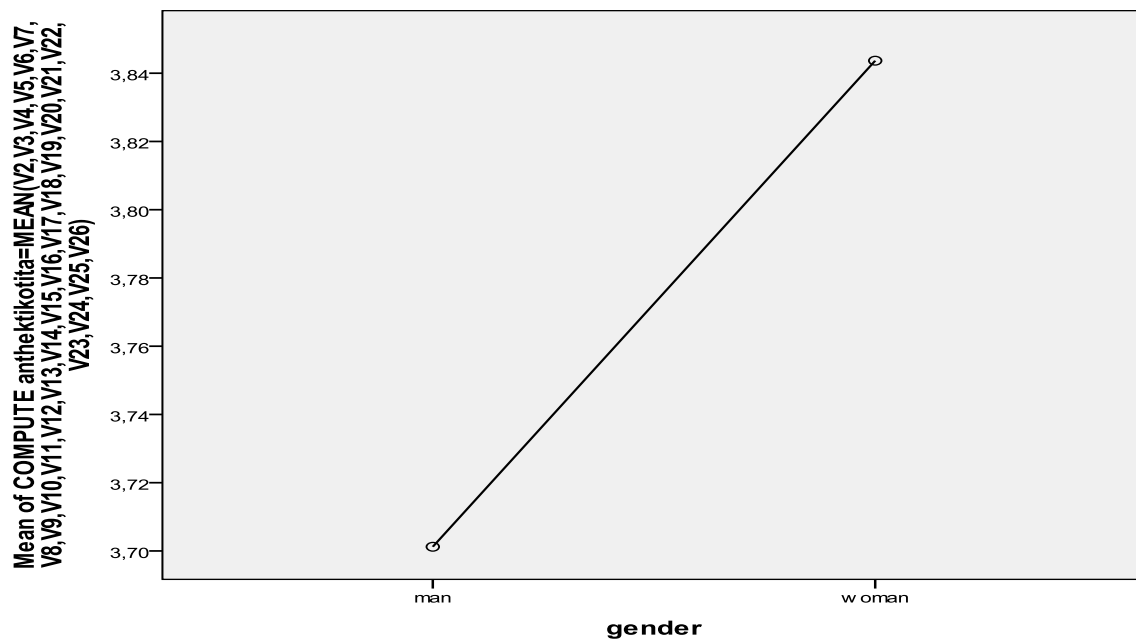
Πίνακας 2.

Περιγραφικός πίνακας ειδικοτήτων εκπαιδευτικών του εξεταζόμενου δείγματος.

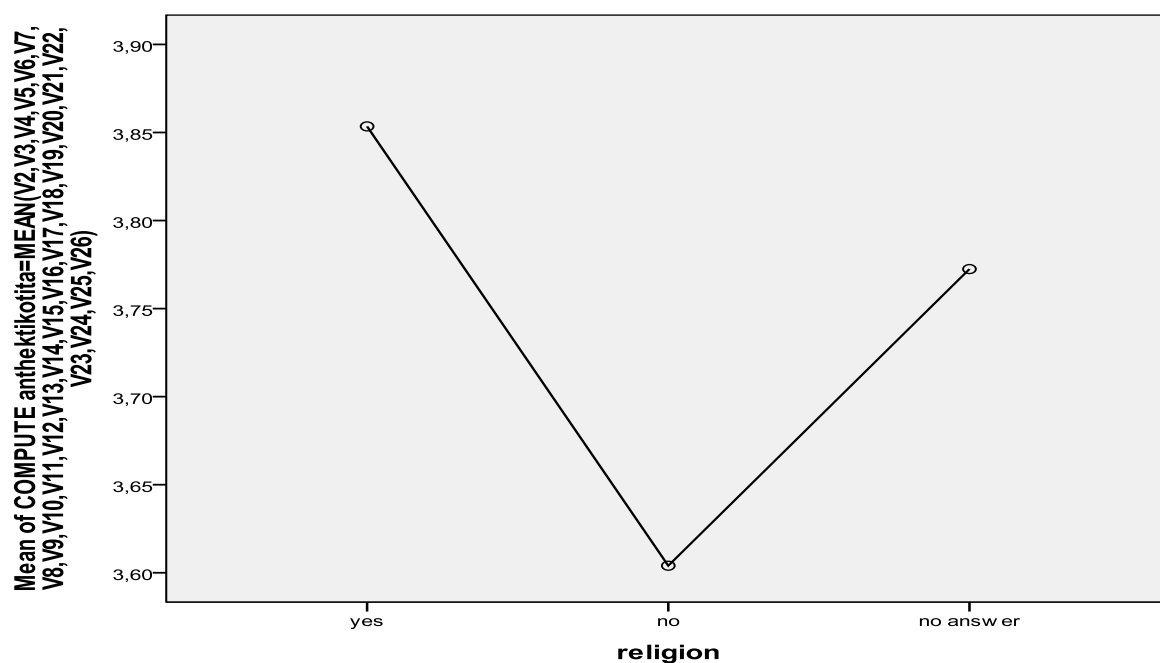
	Συχνότητα	Ποσοστό %
Εγκυρότητα ΠΕ 01	3	1,8
ΠΕ 02	29	17,2
ΠΕ 02-50	1	0,6
ΠΕ 03	10	5,9
ΠΕ 04	5	3,0
ΠΕ 04.01	1	0,6

ΠΕ 0401	1	0,6
ΠΕ 05	6	3,6
ΠΕ 06	9	5,3
ΠΕ 07	1	0,6
ΠΕ 08	4	2,4
ΠΕ 09	1	0,6
ΠΕ 1	1	0,6
ΠΕ 10	2	1,2
ΠΕ 11	4	2,4
ΠΕ 13	1	0,6
ΠΕ 14.04	7	4,1
ΠΕ 15	2	1,2
ΠΕ 16-13	2	1,2
ΠΕ 17	4	2,4
ΠΕ 17.03	2	1,2
ΠΕ 18	1	0,6
ΠΕ 18.10	1	0,6
ΠΕ 18.13	1	0,6
ΠΕ 18.41	1	0,6
ΠΕ 19	3	1,8
ΠΕ 20	1	0,6
ΠΕ 60	11	6,5
ΠΕ 70	46	27,2
ΠΕ 71	1	0,6
ΠΕ03	2	1,2
ΠΕ04-04	1	0,6
ΠΕ11	1	0,6
ΠΕ16.01	2	1,2
ΠΕ17.13	1	0,6
Σύνολο	169	100,0

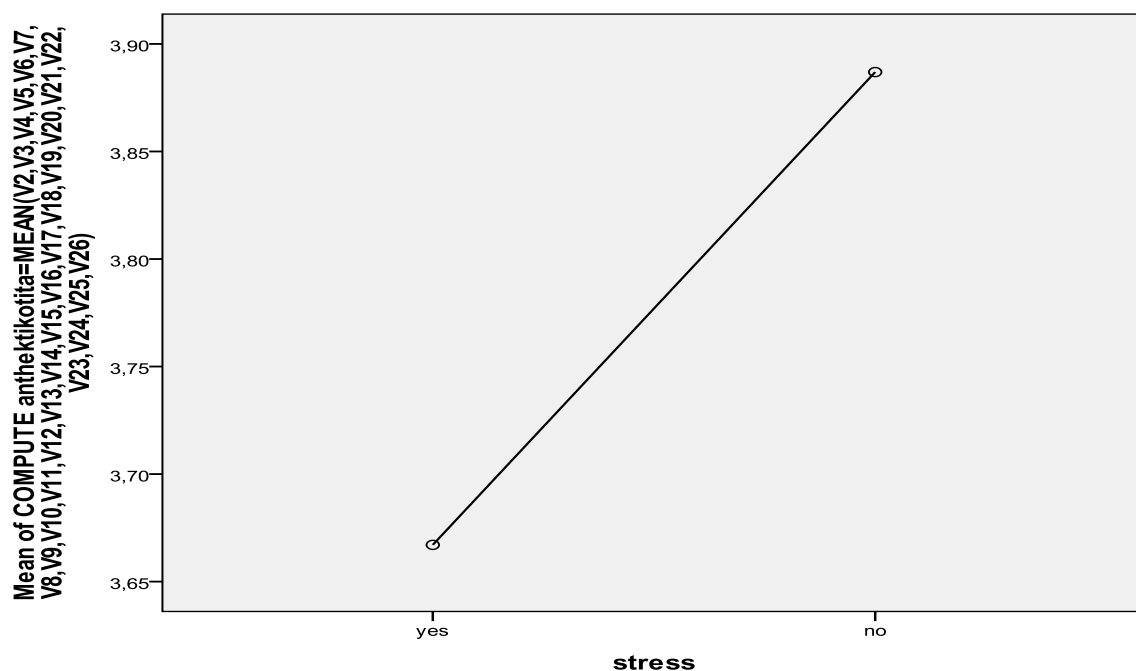
3. Γραφήματα



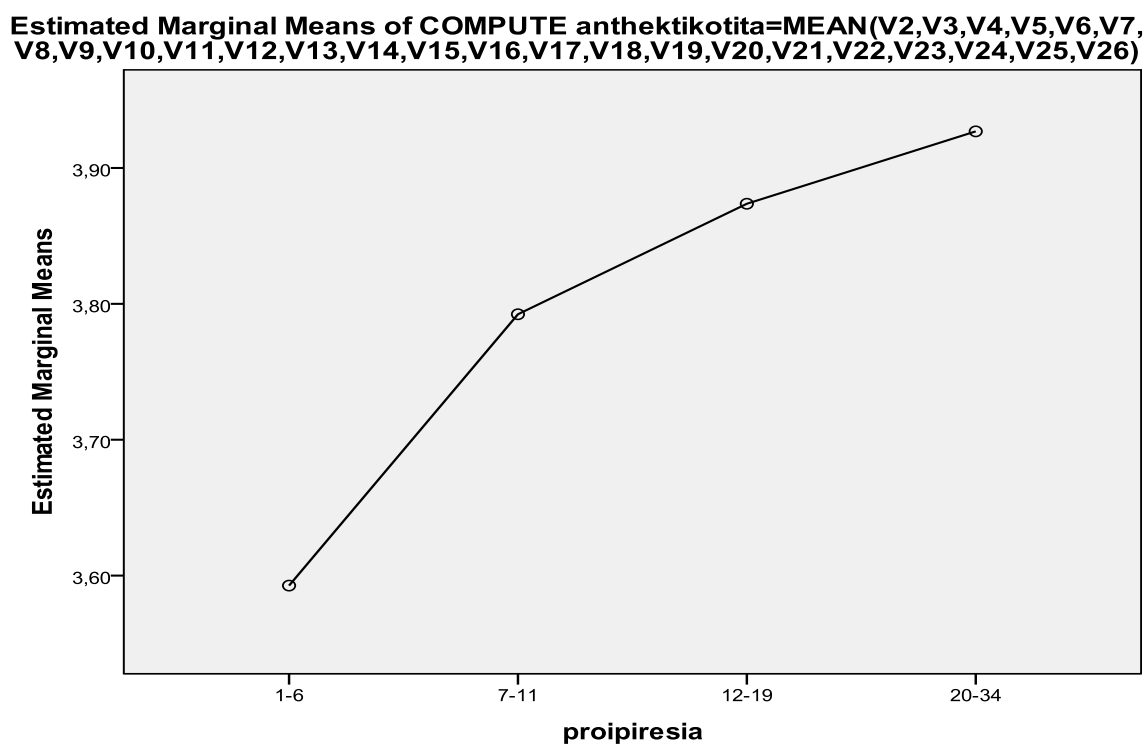
Γράφημα 1. Γραμμή των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας των δύο φύλων του δείγματος.



Γράφημα 2. Γραφική αναπαράσταση των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας του δείγματος σε ότι αφορά την θρησκευτικότητα τους.



Γράφημα 3. Γραφική αναπαράσταση των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών του δείγματος σε ότι αφορά το εργασιακό στρες.



Γράφημα 4. Γραφική αναπαράσταση μεταβολής της ψυχικής ανθεκτικότητας ανά ομάδα ετών προϋπηρεσίας.