



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Π.Μ.Σ. «ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ  
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ»

Μεταπτυχιακός Φοιτητής: Παναγιώτης Ντότσικας

Α.Μ.: 7574132200021

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

Η ψυχική ανθεκτικότητα και η επαγγελματική ευημερία στη  
Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας και τον Επαγγελματικό  
Προσανατολισμό: Η μελέτη περίπτωσης των εκπαιδευτικών  
φιλολόγων στην Ελλάδα

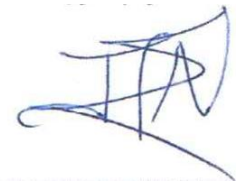
Επιβλέπων καθηγητής: Αθανάσιος Βέρδης

ΑΘΗΝΑ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

## Υπεύθυνη δήλωση εκπόνησης διπλωματικής εργασίας

Η παρούσα Διπλωματική Εργασία εκπονήθηκε από τον μεταπτυχιακό φοιτητή, Παναγιώτη Ντότσικα, στα πλαίσια ολοκλήρωσης του προγράμματος μεταπτυχιακών σπουδών «Συμβουλευτική, Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Διά Βίου Μάθηση» της Φιλοσοφικής Σχολής του Παιδαγωγικού Τμήματος Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Γνωρίζοντας, επομένως, τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο: «Η ψυχική ανθεκτικότητα και η επαγγελματική ευημερία στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό: Η μελέτη περίπτωσης των εκπαιδευτικών φιλολόγων στην Ελλάδα», αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει, έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή. Ειδικότερα, έχει ακολουθηθεί η 7<sup>η</sup> έκδοση του βιβλιογραφικού συστήματος «APA Style».

Ο δηλών,  
Παναγιώτης Ντότσικας



Copyright © All rights reserved / Διατήρηση όλων των δικαιωμάτων.

## **Μέλη τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής**

- 1)** Αθανάσιος Βέρδης (επιβλέπων καθηγητής), Αναπληρωτής Καθηγητής Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης, Παι.Τ.Δ.Ε., Ε.Κ.Π.Α..
- 2)** Φωτεινή (Φαίη) Αντωνίου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδαγωγικής των Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες, Παι.Τ.Δ.Ε., Ε.Κ.Π.Α..
- 3)** Χρήστος Παρθένης, Αναπληρωτής Καθηγητής Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης: Επιστημολογικές Παραδοχές και Εκπαιδευτική Πράξη, Παι.Τ.Δ.Ε., Ε.Κ.Π.Α..

## Αφιέρωση

Στους γονείς μου, Στέλιο και Μαρία  
και στις αδελφές μου, Γεωργία και Ελένη

που με έχουν συνεπικουρήσει και συνεχίζουν να  
με συνεπικουρούν σε κάθε νέο μου βήμα  
ποικιλοτρόπως και εμπράκτως.

## Ευχαριστίες

Θα ήθελα, πρωτίστως, να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή, κύριο Αθανάσιο Βέρδη, που με την άμεση ανταπόκρισή του, την πολυετή εμπειρία του στο αντικείμενο και το ειλικρινές ενδιαφέρον του έθεσε τις προϋποθέσεις για την ολοκλήρωση της παρούσας έρευνας. Ειδικότερα, χωρίς την πολύτιμη αρωγή του δεν θα μπορούσε να διεκπεραιωθεί, στο επίπεδο που βρίσκεται τώρα, η παρούσα διπλωματική εργασία.

Σημαντικό ρόλο, επιπρόσθετα, έπαιξαν όλοι οι διδάσκοντες και όλες οι διδάσκουσες του Π.Μ.Σ. «Συμβουλευτική, Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Διά Βίου Μάθηση» του Παι.Τ.Δ.Ε. του Ε.Κ.Π.Α. εμπλουτίζοντας τη φοίτησή μου με νέες γνώσεις, τεχνικές και μεθοδολογίες σχετικά με την έρευνα και την πράξη της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, του επαγγελματικού προσανατολισμού και της διά βίου μάθησης προετοιμάζοντάς με κατάλληλα για τη μετέπειτα σταδιοδρομία μου. Ιδιαίτερη μνεία πρέπει να δοθεί σε όσους και όσες φιλόλογους που απασχολούνται στην ελληνική δευτεροβάθμια εκπαίδευση και διέθεσαν λίγο από τον χρόνο τους για να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο που δημιούργησα, γεγονός που, ύστερα, κατέστησε εφικτή τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων και των συμπερασμάτων της έρευνας.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους οικείους, τους φίλους και γενικότερα τα κοντινά μου πρόσωπα που μου παρείχαν την ανάλογη υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου και κατέστησαν εφικτή την επιτυχή τους ολοκλήρωση. Τα προαναφερθέντα, φυσικά, συνδυάστηκαν με την πολύωρη προσωπική μου ενασχόληση, την πολυσχιδή μου εργασία, την προηγούμενή μου γνώση, την υπομονή και την επιμονή.

## **Περίληψη**

Λόγω της πολυπλοκότητας και της ταχύτητας που επικρατεί στον σύγχρονο δυτικό κόσμο με τις συνεχείς αλλαγές και μεταβάσεις στη ζωή και τη σταδιοδρομία των ατόμων, έχει αναδειχθεί ακόμη περισσότερο ο ρόλος της επαγγελματικής συμβουλευτικής. Η σημασία αυτή πολλαπλασιάζεται αν αναλογιστούμε τις υποχρεώσεις, τις ιδιαιτερότητες και τις μεταπτώσεις του επαγγέλματος του καθηγητή των φιλολογικών αντικειμένων στις μέρες μας. Στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα διπλωματική εργασία έρχεται να διερευνήσει το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας των εκπαιδευτικών φιλολόγων στην Ελλάδα, αναδεικνύοντας τη σημαντικότητα των δύο προαναφερθεισών ικανοτήτων.

## **Λέξεις – κλειδιά**

Ψυχική Ανθεκτικότητα, Επαγγελματική Ευημερία, Επαγγελματική Ανθεκτικότητα, Εκπαιδευτικοί Φιλολόγοι (ΠΕ02), Ελληνική Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, Ελληνικό Εκπαιδευτικό Σύστημα, Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικός Προσανατολισμός.

## **Abstract**

Due to the complexity and speed prevailing in the modern western world with constant changes and transitions in the lives and careers of individuals, the role of career counseling has become even more prominent. This importance multiplies if we consider the obligations, particularities and transitions of the profession of the secondary humanities teacher nowadays. In this context, this thesis aims to investigate the level of psychological resilience and professional well-being of secondary humanities teachers in Greece, highlighting the importance of the two aforementioned competencies.

## **Keywords**

Psychological Resilience, Professional Well-Being, Professional Resilience, Humanities Teachers, Greek Secondary Education, Greek Educational System, Career Counseling and Career Guidance.

## Περιεχόμενα

I.	Εισαγωγή.....	8
II.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	9
II.1.	Θεωρητική πλαισίωση.....	9
II.2.	Ερευνητική πλαισίωση.....	17
III.	Μεθοδολογία έρευνας.....	19
III.1.	Σκοπός της έρευνας.....	19
III.2.	Ερευνητικά ερωτήματα/ Ερευνητικές υποθέσεις.....	19
III.3.	Μέθοδος έρευνας.....	20
III.4.	Δείγμα/ υποκείμενα της έρευνας.....	21
III.5.	Μέσα συλλογής δεδομένων.....	22
III.6.	Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	24
III.7.	Μέθοδοι ανάλυσης δεδομένων.....	24
III.8.	Συμβολή της έρευνας.....	24
IV.	Παρουσίαση και ανάλυση ερευνητικών δεδομένων.....	26
IV.1.	Περιγραφική και επαγωγική στατιστική.....	26
IV.2.	Αναλύσεις κυρίων συνιστωσών και αποτελέσματα.....	59
V.	Συμπεράσματα έρευνας.....	75
VI.	Επίλογος.....	79
VII.	Βιβλιογραφία.....	80
VIII.	Παράρτημα.....	82



## I. Εισαγωγή

Οι κοινωνικές, οικονομικές, πολιτισμικές παράμετροι και τα νέα συνεχώς εξελισσόμενα επιστημονικά και τεχνολογικά δεδομένα είναι μερικά από τα δομικά συστατικά στοιχεία που επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την επαγγελματική πορεία των κοινωνικών υποκειμένων. Τα προαναφερθέντα, συνήθως, έχουν ως αποτέλεσμα τη δυσχέρεια στην αρχική επιλογή σπουδών και επαγγέλματος, αλλά και τη δυσκαμψία στον σχεδιασμό και τη διά βίου διαχείριση της επαγγελματικής σταδιοδρομίας, τα οποία εντείνονται με τα συχνά σοκ σταδιοδρομίας που υφίστανται ευρέως και στην Ελλάδα (οικονομική κρίση, κοινωνική αστάθεια, χρόνια ανεργία, πανδημία κορωνοϊού κ.ο.κ.). Μέσω αυτών τα άτομα μπορούν να αναθεωρήσουν την επαγγελματική τους αυτοαντίληψη και να επαναξιολογήσουν τη διαδρομή της σταδιοδρομίας τους (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020).

Επομένως, για να είναι οι πολίτες ενός σύγχρονου και δημοκρατικού κράτους καταλλήλως προετοιμασμένοι για την είσοδό τους στην αγορά εργασίας, αλλά και για τη μετέπειτα σταδιοδρομία τους, πρέπει να έχουν καταρτισθεί και εκπαιδευτεί ήδη από μικρή ηλικία, ώστε να έχουν τις κατάλληλες δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται. Είτε αυτές, ειδικότερα, αφορούν την εσωτερική και ψυχολογική πλευρά είτε την εξωτερική και κοινωνική όψη του εαυτού τους (Santilli et al., 2015). Μια από αυτές, λοιπόν, είναι η ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία, αν είναι επαρκώς ανεπτυγμένη, μπορεί να οδηγήσει τα άτομα στην προσωπική και επαγγελματική ευημερία. Έτσι, στην παρούσα διπλωματική εργασία έχει επιλεγεί ως ερευνητική περιοχή η αρχικά θεωρητική πλαισίωση των δύο ικανοτήτων και ύστερα η διερεύνηση μέσω ερωτηματολογίου σχετικά με το κατά πόσο είναι ανεπτυγμένες η ψυχική ανθεκτικότητα και η επαγγελματική ευημερία των Ελλήνων εκπαιδευτικών φιλολόγων στις μέρες μας. Για την εξακρίβωση των δεδομένων για τη συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης, θα χρησιμοποιηθεί περιγραφική, επαγωγική και παραγοντική ανάλυση. Επίσης, ιδιαίτερη μνεία θα δοθεί στην ερευνητική μεθοδολογία που ακολουθήθηκε. Η έρευνα ολοκληρώνεται με την παρουσίαση των αποτελεσμάτων και των συμπερασμάτων, τον επίλογο, καθώς και αναφορά στη βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε.

## **II. Βιβλιογραφική ανασκόπηση**

Στην παρούσα ενότητα της έρευνας θα πραγματοποιηθεί μία ευσύνοπτη αναφορά στο θεωρητικό πλαίσιο που σχετίζεται με τις δεξιότητες της ψυχικής ανθεκτικότητας και τις επαγγελματικής ευημερίας, αλλά και στο πως το επίπεδο ανάπτυξης της πρώτης επηρεάζει αυτό της δεύτερης για τα κοινωνικά υποκείμενα. Η ενότητα θα ολοκληρωθεί με τη σύνδεση με τα ευρωπαϊκά δεδομένα και τη θετική ψυχολογία, αλλά και με την παρουσίαση της ερευνητικής πλαισίωσης του θέματος με την ανάδειξη αποτελεσμάτων από σχετικά άρθρα και έρευνες που έχουν διενεργηθεί.

### **II.1. Θεωρητική πλαισίωση**

Καταρχάς, η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι μία καινούργια έννοια στην επαγγελματική συμβουλευτική (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020). Ο Richardson (2002, ό. α. στο Χριστοδούλου, 2022) αναφέρει ότι η έρευνα γύρω από την εννοιολόγησή της ιστορικά διακρίνεται σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα, ειδικότερα, ερευνά τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που κατέχουν τα ψυχικά ανθεκτικά άτομα. Η δεύτερη μελετά τη διαδικασία απόκτησης των γνωρισμάτων της, ενώ η τρίτη εστιάζει στα θετικά στοιχεία που προσφέρει η ύπαρξή της στους ανθρώπους (Χριστοδούλου, 2022). Η ψυχική ανθεκτικότητα καταδεικνύει τη σημαντικότητά της, όταν οι άνθρωποι αναγκάζονται να διαχειριστούν σύνθετες και ψυχοφθόρες καταστάσεις με ποικίλα εμπόδια, όπως η απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου, ένα μαζικό δράμα, οι οικογενειακές απαιτήσεις, οι συνεχείς και απρόβλεπτες αλλαγές, αλλά και οι συνεχόμενα αυξανόμενες οικονομικές ανάγκες που είναι παράγοντες που επιδρούν στην ποιότητα ζωής, την ψυχική υγεία και την ευημερία τους με πολλαπλές συνέπειες στην επαγγελματική τους πορεία (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020).

Αναφορικά με τον ορισμό της, η ψυχική ανθεκτικότητα δεν ορίζεται το ίδιο από όλους τους ερευνητές. Με τον όρο «resiliency» προσδιορίζεται η ψυχική ανθεκτικότητα σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, ενώ με τον όρο «resilience» νοείται ως η ικανότητα παρά οι αντιξοότητες (Καλτσή, 2013). Ωστόσο, ως γενικό ορισμό της μπορούμε να αναφέρουμε ότι είναι η ικανότητα αντιμετώπισης, επανάκαμψης και ψυχικής ανάρρωσης του ατόμου προς τις αντιξοότητες του περιβάλλοντος. Επομένως, σκοπός είναι η λειτουργική αντιμετώπιση των δυσκολιών με προσαρμογή στα νέα δεδομένα (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020).

Επίσης, αν θα θέλαμε να πραγματοποιηθεί μία σύντομη ιστορική αναδρομή, ο όρος «resilience» προέρχεται από τον χώρο των φυσικομαθηματικών επιστημών και εντοπίζεται το 1824 ως «elasticity» και «flexibility», δηλαδή ελαστικότητα. Η ελαστικότητα, λοιπόν, δήλωνε την ικανότητα ενός υλικού ή ενός συστήματος να επιστρέψει σε ισορροπία μετά από μία αλλαγή ή μετακίνηση. Ως ικανότητα επανάκαμψης, από την άλλη, εμφανίστηκε την δεκαετία του 1970 με τον όρο «ψυχική ανθεκτικότητα» πλέον, όταν οι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι παρατήρησαν ότι υπήρχαν παιδιά τα οποία ευημερούσαν, παρ' όλο που ήταν επιρρεπή στην εκδήλωση ψυχικών προβλημάτων και προβλημάτων συμπεριφοράς από τις έντονες καταστάσεις στρες που αντιμετώπιζαν. Αυτό συμβαίνει, διότι τα παιδιά αυτά διέθεταν έναν πυρήνα ικανοτήτων και δεξιοτήτων που λειτουργούσαν ως κίνητρα, ώστε να διαχειριστούν την ζωή τους μέσα στις συνεχώς μεταβαλλόμενες συνθήκες και τις αντιξοότητες. Σήμερα, μελετάται ως μία πολυεπίπεδη αλληλεπίδραση μεταξύ των κληρονομικών, ατομικών και περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών, αλλά και των παραγόντων επικινδυνότητας, και των προστατευτικών παραγόντων που αφορούν το άτομο (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020· Κουδιγκέλη, 2017).

Επιπρόσθετα, σημαντική βιβλιογραφικά αποτελεί η όψη της ανθεκτικότητας ως χαρακτηριστικό ή ως ικανότητα (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020). Υπάρχουν πολλά μοντέλα και μέτρα ανθεκτικότητας που την αντιμετωπίζουν ως κάτι που έχει ένα άτομο και μπορεί να το αναφέρει με βάση την προηγούμενη εμπειρία. Αυτά τα μοντέλα προσεγγίζουν την ανθεκτικότητα είτε ως ενιαία κατασκευή είτε ως κάτι σύνθετο που αποτελείται από πολλά διακριτά χαρακτηριστικά ή ικανότητες. Σε όλες τις περιπτώσεις, μια μεγάλη ποικιλία χαρακτηριστικών έχει προταθεί στα μέτρα ανθεκτικότητας είτε ως προδραστικοί παράγοντες είτε ως συστατικά της ανθεκτικότητας. Για παράδειγμα, οι κλίμακες ανθεκτικότητας αξιολογούν συνήθως την αποδοχή της αλλαγής, τον έλεγχο, την προσωπική ικανότητα, τις πνευματικές επιρροές και την εμπιστοσύνη στα ένστικτα κάποιου, ενώ άλλες την προσαρμοστικότητα, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την αισιοδοξία, την αυτοαποτελεσματικότητα και την κοινωνική υποστήριξη (Harms et al., 2018).

Στο σημείο αυτό θα δοθεί ιδιαίτερη μνεία στους προστατευτικούς παράγοντες και σε αυτούς της επικινδυνότητας αναφορικά με την ψυχική ανθεκτικότητα. Τα χαρακτηριστικά και οι προστατευτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα και αποτελούν δομικά συστατικά στοιχεία της διακρίνονται σε αυτούς

που βρίσκονται εντός της οικογένειας, αυτούς στην κοινότητα και σε αυτούς που εντοπίζονται μέσα στο άτομο (Κουδιγκέλη, 2017· Harms et al., 2018). Αυτοί είναι τα αλτρουιστικά κίνητρα, η ανάληψη ρίσκου, η δυνατή εσωτερική παρακίνηση, η υψηλού επιπέδου αυτοαποτελεσματικότητα, η συναδελφική υποστήριξη, η ισχυρή ηγεσία που ενδιαφέρεται πραγματικά και έμπρακτα και οι σχέσεις με τυχόν μέντορα που μπορεί να υπάρχει (Καλτσή, 2013· Κουδιγκέλη, 2017). Ακόμη, έχουν αναφερθεί και οι επαρκώς ανεπτυγμένες ψυχοκοινωνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες, οι γνωστικές ικανότητες, η αυτοεκτίμηση, η αυτογνωσία, η αυτοπεποίθηση, η αυτονομία, η αυτορρύθμιση συναισθημάτων, η θετική αντίληψη για τη ζωή, τα χαρακτηριστικά των συστημάτων που μετέχει το άτομο (λ.χ. οικογένεια, σχολείο) και οι εξωγενείς παράγοντες (π.χ. μακροχρόνιες φιλίες, αποτελεσματικό σχολείο) που αποτελούν σημαντικά προστατευτικά στοιχεία για το άτομο (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020).

Από την άλλη, οι παράγοντες επικινδυνότητας μπορούν να μειώσουν την ικανότητα του ατόμου για προσαρμογή και αφορούν πάλι τις σχέσεις του με την κοινότητα, το σχολείο, την οικογένεια, τους φίλους, αλλά και το ίδιο το άτομο (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020). Τέτοιοι παράγοντες είναι η αρνητική αυτοπεποίθηση, αυτοαντίληψη και εμπιστοσύνη, η απροθυμία αναζήτησης βοήθειας, η αναντιστοιχία προσωπικών πεποιθήσεων και πρακτικών, η κακή διαχείριση της συμπεριφοράς, η μη υποστηρικτική ηγεσία, ο μεγάλος φόρτος εργασίας, ο χρόνος που καταναλώνεται σε μη διδακτικά καθήκοντα και η περιστασιακή απασχόληση (Καλτσή, 2013). Σε αυτά προστίθενται, η κληρονομικότητα, η ποιότητα του οικογενειακού περιβάλλοντος, τα προβλήματα οικονομικής φύσης, οι κακές συναισθηματικές εμπειρίες, το υποβαθμισμένο οικιστικό και σχολικό περιβάλλον και η κάθε λογής αρνητική εμπειρία που επιφέρει άγχος, κατάθλιψη και λοιπές ψυχολογικές καταστάσεις (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020).

Η ανθεκτικότητα, επιπλέον, εξετάζεται, αλλά και εμφανίζεται σε πολλαπλά επίπεδα. Αφορά, λοιπόν, το άτομο, την οικογένεια (family resilience), την κοινωνική ομάδα, την εργασία μέχρι και την κοινότητα (community resilience). Η κοινοτική ανθεκτικότητα συνδέεται, αλλά δεν ταυτίζεται με την έννοια της κοινωνικής ευημερίας. Στην περίπτωση της ανθεκτικότητας, τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία, αναφερόμαστε στη διαχείριση και την υπέρβαση δυσκολιών. Από την άλλη, η επαγγελματική ανθεκτικότητα σηματοδοτεί ότι ένα άτομο κατανοεί ότι είναι αδιαχώριστο μέρος του κοινωνικού περιβάλλοντός του και αντιλαμβάνεται τη

διαδικασία μετάβασης και ανάπτυξης δεξιοτήτων αναζήτησης εργασίας ή άλλων που θα τον βοηθήσουν στις απαιτήσεις της εργασίας του. Περιορίζει, επιπρόσθετα, τα αρνητικά συναισθήματα που εμποδίζουν τη λογική σκέψη σχετική με το παρόν και το μέλλον του, ενώ επεξεργάζεται τα συναισθήματα πόνου ή απώλειας με σκοπό την ομαλή αλλαγή. Εμπιστεύεται, τέλος, τις δυνάμεις του, τους προσωπικούς του πόρους και το υποστηρικτικό του δίκτυο επιδρώντας στο περιβάλλον, ώστε να ελέγξει τον παράγοντα της τυχαιότητας (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020· Κουδιγκέλη, 2017· Καλτσή, 2013· Χριστοδούλου, 2022).

Έτσι, καταδεικνύεται και ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας στην προσωπική και επαγγελματική ευημερία, αφού αν ένα άτομο δεν έχει αναπτύξει τις δεξιότητες αυτές σημαίνει ότι υστερεί και σε άλλες αντίστοιχες ικανότητες, που προϋποθέτουν ή αλληλεπιδρούν με την ψυχική ανθεκτικότητα (λ.χ. ο οραματισμός του μέλλοντος, η ρεαλιστική αισιοδοξία, το ψυχικό σθένος, η ελπίδα, η επαγγελματική προσαρμοστικότητα, η ευελιξία, η συναισθηματική νοημοσύνη, η ορθολογική στοχοθέτηση, η δημιουργικότητα, η ετοιμότητα στο τυχαίο, η διεκδικητικότητα, η αυτοαποτελεσματικότητα, η σωστή λήψη αποφάσεων, το χιούμορ και η αναστοχαστικότητα). Η ψυχική ανθεκτικότητα, ακόμη, δεν θεωρείται μόνιμο χαρακτηριστικό στην συμπεριφορά ενός κοινωνικού υποκειμένου, αλλά διαφοροποιείται με το πέρασμα του χρόνου. Δηλαδή, ένα άτομο μπορεί να είναι ανθεκτικό σε μία περίοδο της ζωής του και σε μία άλλη όχι. Και εκτός των άλλων, όσον αφορά την ανάπτυξη και τη διαχείριση της σταδιοδρομίας και της επαγγελματικής πορείας, μέσω των προαναφερθέντων δίνεται χώρος για να διερευνηθεί το δίπολο «άτομο και περιβάλλον», αλλά και το «άτομο και εκπαίδευση», αναδεικνύοντας το μεταβιβάσιμο αυτών των ικανοτήτων, των δεξιοτήτων και των μεταδεξιοτήτων (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020· Αργυροπούλου κ.ά., 2022).

Συγκεκριμένα, η ευημερία, που είναι κοντινή έννοια με αυτές της ευδαιμονίας και της ευζωίας χωρίς φυσικά να ταυτίζονται, έχει περιγραφεί από πολλούς ερευνητές (Χριστοδούλου, 2022). Ο Αριστοτέλης, το 350 π.Χ., πίστευε ότι η ευδαιμονία εξαρτάται από τον εαυτό μας και είναι ο κεντρικός σκοπός της ανθρώπινης ζωής. Έτσι, όταν οι Ryff και Singer (1998, ό. α. στο Brouskeli et al., 2018) παρουσίασαν μια νέα θεωρία σχετικά με την επίτευξη ευημερίας, υποστήριξαν ότι όταν τα άτομα κατέχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, μπορούν να βιώσουν την ευημερία. Αυτά τα χαρακτηριστικά, ειδικότερα, είναι η ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων, η αυτονομία,

η προσωπική ανάπτυξη, η αποδοχή του εαυτού, ο σκοπός στη ζωή και η αίσθηση ελέγχου στο περιβάλλον τους. Φαίνεται ότι η ευημερία ενός ατόμου σχετίζεται με ενδοπροσωπικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η μελέτη των παραγόντων αυτών που σχετίζονται με την επαγγελματική ανθεκτικότητα και ευημερία μπορεί να εμπλουτίσει τη διορατικότητά μας και να προσφέρει ευκαιρίες μεταστροφής των πιθανών παραγόντων κινδύνου σε μελλοντικές ευκαιρίες για προσωπική άνθηση (Brouskeli et al., 2018).

Συνεπικουρικά, η ανθεκτικότητα και η ευημερία συνδέονται θεμελιωδώς και σε ορισμένες περιπτώσεις η ανθεκτικότητα μετρείται ακόμη και με εργαλεία ευεξίας. Αυτή η σύγχυση δημιουργεί προβλήματα με το που μπορεί να τοποθετηθεί η ανθεκτικότητα σε μοντέλα ευημερίας. Πρώτον, θα πρέπει να επισημανθεί ότι παρόλο που οι μεταanalύσεις έχουν δείξει ότι υπάρχουν ισχυρές σχέσεις μεταξύ των μέτρων ανθεκτικότητας και των μέτρων ευημερίας, υπάρχουν στοιχεία ότι τα μέτρα αυτοαναφοράς ανθεκτικότητας δεν είναι απλώς περιττά με βάση τους δείκτες ευημερίας, ενώ η σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και ευημερίας δεν είναι απλή. Μερικοί ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι τα υψηλότερα επίπεδα ευημερίας χρησιμεύουν ως κάτι προγενέστερο της ανθεκτικότητας. Τα θετικά συναισθήματα μπορούν να προάγουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, επειδή προάγουν την ευέλικτη διαχείριση και διευκολύνουν τόσο την προσαρμοστική αντιμετώπιση όσο και τη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων. Έχει, ωστόσο, προταθεί ότι η σχέση μεταξύ ευημερίας και ανθεκτικότητας μπορεί επίσης να λειτουργήσει και προς την αντίθετη κατεύθυνση (Harms et al., 2018).

Τα θετικά άτομα μπορεί τελικά να είναι πιο ανθεκτικά, διότι πλησιάζουν καταστάσεις που περιμένουν καλύτερα αποτελέσματα και τείνουν να προκαλούν πιο θετικές αντιδράσεις. Και παρ' όλο που είναι πιθανώς σωστό να τοποθετηθούν δείκτες ανθεκτικότητας ως μεσολαβητές μεταξύ των στρεσογόνων παραγόντων και της ευημερίας, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι οι μελέτες που δείχνουν μια άμεση σύνδεση δεν μπορούν να συναγάγουν ότι η ανθεκτικότητα μετριάξει πολλά στρεσογόνα γεγονότα για μεγάλο χρονικό διάστημα και ότι η σύνδεση αυτή απλώς αποτυπώνει τη γενική τάση. Επίσης, η λήψη κοινωνικής υποστήριξης αποτελεί κάτι προγενέστερο της ευημερίας. Τα θετικά συναισθήματα που σχετίζονται με την ευημερία, όπως η χαρά και η ηρεμία, τείνουν να δημιουργούν μια διάχυτη ικανοποίηση και όχι την έντονη, ζωντανή εστίαση στις προκλήσεις που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα (Harms et al., 2018).

Σύμφωνα με την Ryff η ευημερία αποτελείται από έξι διαστάσεις. Αυτές οι διαστάσεις του μοντέλου της είναι η αυτοαποδοχή, η περιβαλλοντική γνώση, η αυτονομία, οι θετικές σχέσεις με τους άλλους, η προσωπική ανάπτυξη και η ύπαρξη σκοπού στη ζωή (Καλτσή, 2013).

Παράλειψη θα αποτελούσε αν δεν δινόταν ειδική μνεία για το «LifeComp», δηλαδή το ευρωπαϊκό πλαίσιο για την προσωπική, κοινωνική και μεταγνωστική βασική ικανότητα («The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence») της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Καταρχάς, η ευημερία παίζει σημαντικό ρόλο ως ικανότητα στο πλαίσιο αυτό και αποτελεί την τρίτη κατά σειρά βασική δεξιότητα που μαζί με την αυτορρύθμιση και την ευελιξία συνθέτουν το πρώτο μέρος του πλαισίου που αφορά την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Σύμφωνα με αυτό, οι άνθρωποι έχουν τρεις έμφυτες ψυχολογικές ανάγκες που πρέπει να ικανοποιηθούν για να έχουν υγεία και ευεξία. Αυτές είναι η αυτονομία, η ικανότητα και η εγγύτητα. Ο βαθμός στον οποίο ικανοποιούνται αυτές οι ψυχολογικές ανάγκες επηρεάζεται όχι μόνο από την προσωπική ικανότητα, αλλά και από τις απαιτήσεις, τα εμπόδια και τις προϋποθέσεις του κοινωνικού, πολιτιστικού και οικονομικού πλαισίου. Το «LifeComp» συμφωνεί με τα προαναφερθέντα, αναφέροντας ότι οι άνθρωποι πρέπει να αντιμετωπίσουν τα επώδυνα συναισθήματα ως μέρος της προσωπικής ανάπτυξης στη ζωή τους και ότι τα κίνητρα που σχετίζονται τόσο με την άμεση απόλαυση όσο και με την προσωπική άνθηση θεωρούνται ως διαφορετικές πτυχές της ευημερίας. Τέλος, τονίζει εξίσου τη σημαντικότητα της ανάπτυξης της προσωπικής υγιεινής και φροντίδας τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά (European Commission, 2020).

Ολοκληρώνοντας την παρούσα ενότητα θα αναφερθούμε στη συνεισφορά της θετικής ψυχολογίας για τις ικανότητες της ψυχικής ανθεκτικότητας και επαγγελματικής ευημερίας, αλλά και την αρωγή της στην ανάπτυξη ψυχομετρικών εργαλείων για τη μέτρηση του επιπέδου των προαναφερθεισών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, για μια επιτυχημένη και ευήμερη σταδιοδρομία τα κοινωνικά υποκείμενα πρέπει να έχουν αναπτύξει επαρκώς τις θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις - πόρους που διαθέτουν. Ακόμη σημαντικότερη αποτελεί η ανάπτυξή τους για τους εκπαιδευτικούς φιλολόγους λόγω της φύσης του επαγγέλματός τους. Οι πόροι αυτοί περιλαμβάνουν τον οραματισμό μέλλοντος, την ψυχική ανθεκτικότητα, την ευγνωμοσύνη και την ψυχολογική ευεξία (Αργυροπούλου κ.ά., 2022).

Μέσω της θετικής ψυχολογίας, λοιπόν, τα άτομα μπορούν να ανακαλύψουν τις δυνατότητές τους και τα θετικά χαρακτηριστικά τους, ενώ ταυτόχρονα ενισχύουν και τα στοιχεία εκείνα της προσωπικότητάς τους που δεν είναι επαρκώς ανεπτυγμένα. Η ανάπτυξη αυτών των θετικών χαρακτηριστικών και των ψυχοκοινωνικών δυνάμεων -ή αλλιώς ψυχολογικών πόρων- αντανακλά συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές που καταδεικνύουν τα ατομικά χαρακτηριστικά και καλούν το κοινωνικό υποκείμενο να αναλάβει δράση για να επιτύχει την ουσιαστική ανάπτυξη, την εύρυθμη λειτουργία, και τη βέλτιστη απόδοση των δυνατοτήτων του. Με αυτόν τον τρόπο, ο καθένας θα μπορέσει να κατακτήσει την ψυχική, τη συναισθηματική, αλλά και την επαγγελματική ευημερία (Αργυροπούλου κ.ά., 2022). Πάνω ακριβώς σε αυτή τη θεωρητική πλαισίωση δημιουργήθηκε και η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε για την μέτρηση του επιπέδου της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας των εκπαιδευτικών που διδάσκουν τα ανθρωπιστικά μαθήματα στην ελληνική δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Η ψυχολογική ευεξία, επομένως, είναι ικανή να βοηθήσει τα άτομα να επιτύχουν επαγγελματικά και να αποκτήσουν την επιθυμητή σταδιοδρομία, διότι ως θετική ψυχολογική λειτουργία αναπτύσσει την αυτοαποτελεσματικότητά τους σε προσωπικές και επαγγελματικές υποχρεώσεις. Η υποκειμενική αίσθηση ευεξίας είναι μια πολυδιάστατη έννοια που προϋποθέτει την αίσθηση της ανεξαρτησίας, την αυτονομία, τη λογική και ρεαλιστική σκέψη και δράση, τη διά βίου προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη και την αποδοχή του εαυτού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στις αλλαγές και τις προκλήσεις της ζωής και την ενίσχυση της αίσθησης ελέγχου από την πλευρά του ατόμου. Αυτά είναι τα συστατικά στοιχεία και οι ικανότητες, δεξιότητες και μεταδεξιότητες που πρέπει οι επαγγελματικοί σύμβουλοι να ενισχύουν στις παρεμβάσεις και τις ατομικές και ομαδικές συνεδρίες τους μέσω του πλάνου για τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας και της χρήσης των κατάλληλων τεχνικών αναστοχασμού, αναστοχαστικότητας, αυτοβελτίωσης και αυτοαποτελεσματικότητας. Αυτό συμβαίνει, διότι οι προσωπικοί ρεαλιστικοί στόχοι και η τρέχουσα ατομική δράση διαμορφώνουν το μελλοντικό επαγγελματικό προσανατολισμό του συμβουλευόμενου (Αργυροπούλου κ.ά., 2022· Santilli et al., 2015· Μαριδάκη-Κασσωτάκη, 2011).

Τέλος, κάτι που πρέπει να συνυπολογιστεί είναι ότι ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι πολύπλοκος, πολυπαραγοντικός και πολυδιάστατος. Ο εκπαιδευτικός αποτελεί τον συντονιστή της γνώσης των μαθητών και μαθητριών και παίζει ρόλο στη



διαμόρφωση της κριτικής σκέψης τους και στη δημιουργία συνειδητοποιημένων δημοκρατικών πολιτών. Αν και παρ' όλο που πρωταρχικός ρόλος του εκπαιδευτικού είναι η διδασκαλία και η αξιολόγηση, εξίσου σημαντικός θεωρείται και αυτός της παιδαγωγικής διαδικασίας της συμβουλευτικής, στην οποία ο καθηγητής ή η καθηγήτρια πρέπει να είναι σε θέση να απευθύνεται στους μαθητές και τις μαθήτριες με σεβασμό, αγάπη, υπομονή και κατανόηση. Παράλληλα, καλό θα ήταν να εντοπίζει προβλήματα που μπορεί βιώνουν και να συνδράμει στην εξομάλυνση τους μέσω της δράσης και της συζήτησης δημιουργώντας ένα φιλικό και θετικό κλίμα στη σχολική μονάδα (Μπρούζος, 2009).

Αν αναλογιστούμε, λοιπόν, τον φόρτο εργασίας των εκπαιδευτικών και αναλογικά τον μισθό για την εργασία τους, είναι εύλογο ότι είναι από τα πιο συχνά επαγγέλματα που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση («burnout»), που είναι παράγωγο του κορεσμού και της εξάντλησης από το επάγγελμα (Freudenberger, 1975).

## II.2. Ερευνητική πλαισίωση

Η ερευνητική δραστηριότητα για την εύρεση της σχέσης μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και εργασιακής ευημερίας είναι αρκετά ενεργή αναδεικνύοντας ακόμη περισσότερο τη σημαντικότητα του θέματος της εργασίας. Ειδικότερα, στην συγκεκριμένη ενότητα έχει επιλεγεί να παρουσιαστούν τέσσερις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν κυρίως στον χώρο της εκπαίδευσης μετρώντας τη σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την εργασιακή ευημερία για τους εκπαιδευτικούς στην Ελλάδα καταδεικνύοντας τη σχέση των δύο δεξιοτήτων. Καταρχάς, η Κουδιγκέλη (2017) τονίζει ότι τα επαγγέλματα που σχετίζονται με την εκπαίδευση αποτελούν ιδιαίτερα στρεσογόνα, με υψηλό κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης, εναλλαγής προσωπικού και αποχωρήσεων. Μάλιστα, σε ορισμένες περιπτώσεις έως και το μισό από το ποσοστό των νέων εκπαιδευτικών εγκαταλείπουν το επάγγελμα εντός της πρώτης πενταετίας (Alliance for Excellent Education, 2005).

Η ανάλυσή της κατέδειξε ότι υπάρχει αρνητική συνάφεια μεταξύ των τριών παραγόντων της επαγγελματικής εξουθένωσης για το προαναφερθέν επάγγελμα (συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση, προσωπική επίτευξη) και των τεσσάρων παραγόντων της κλίμακας της ανθεκτικότητας (προσωπική επάρκεια, υψηλά στάνταρντ και επιμονή, εμπιστοσύνη στο προσωπικό ένστικτο, μακροθυμία όσον αφορά την αρνητική διάθεση και ενδυναμωτική επίδραση του στρες, θετική αποδοχή της αλλαγής και ασφαλείς σχέσεις, προσωπικός έλεγχος), η οποία είναι στατιστικώς σημαντική. Το ίδιο συνέβη και για την κλίμακα διδακτικής αυτοαποτελεσματικότητας εκπαιδευτικών, όπου βρέθηκε στατιστικώς σημαντική συνάφεια με όλες τις υποκλίμακες της επαγγελματικής εξουθένωσης. Από όλες τις σχέσεις συνάφειας που παρατηρήθηκαν, φυσικά πιο ισχυρές ήταν αυτές της αυτοαποτελεσματικότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης και πιο ειδικά της προσωπικής επίτευξης (Κουδιγκέλη, 2017). Επομένως, σημαντική είναι η συμβολή των θετικών συναισθημάτων και της ψυχικής ανθεκτικότητας στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των εργαζομένων και δη των εκπαιδευτικών, γεγονός που οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας και επαγγελματικού προσανατολισμού πρέπει να αξιοποιήσουν, όταν σχεδιάζουν τις συμβουλευτικές παρεμβάσεις τους.

Συνεχίζοντας με τη δεύτερη έρευνα που θα παρουσιαστεί, η Καλτσή (2013) εξειδικεύει και αναφέρει ότι σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει για την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών η περιοχή της σχολικής μονάδας στην οποία

επιτελείται το εκπαιδευτικό έργο. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες που διδάσκουν σε σχολικές μονάδες των μεγαλουπόλεων παρουσιάζονται να έχουν μικρότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας από αυτούς που διδάσκουν σε σχολεία ημιαστικών ή και αστικών περιοχών. Και η ίδια, ωστόσο, καταλήγει στο συμπέρασμα ότι όσο περισσότερο είναι ανεπτυγμένη η ικανότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας, τόσο μεγαλύτερη είναι και η επαγγελματική ευημερία που κατέχουν οι εκπαιδευτικοί (Καλτσή, 2013). Από την άλλη, ο Χριστοδούλου (2022) που ερευνά την ψυχική ανθεκτικότητα εν συναρτήσει με την ενσυνείδητη διατροφή και την προσκόλληση στη μεσογειακή δίαιτα καταλήγει και ο ίδιος στο συμπέρασμα ότι οι παράγοντες αυτοί φαίνεται να επιδρούν θετικά στην ευζωία.

Τέλος, οι Brouskeli et al. (2018) στο ίδιο κλίμα επισημαίνουν ότι η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών συσχετίζεται θετικά και είναι στατιστικώς σημαντική με τη συνολική βαθμολογία της επαγγελματικής ευημερίας, τονίζοντας και τη σημασία της εργατικής κοινότητας για το άτομο. Μάλιστα, η μέση ανθεκτικότητα των Ελλήνων εκπαιδευτικών βρέθηκε να είναι πάνω από τον μέσο όρο και σε υψηλότερα επίπεδα από ό,τι αναφέρθηκε σε άλλες πρόσφατες έρευνες, γεγονός που αποδίδεται από τις ερευνήτριες στις τρέχουσες οικονομικές και λοιπές συνθήκες της χώρας. Επομένως, αυτά τα χαρακτηριστικά πρέπει να ενταχθούν στη συμβουλευτική πρακτική και να ενδυναμωθούν, όταν αυτό κριθεί απαραίτητο για τον ωφελούμενο ή την ωφελούμενη.

### **III. Μεθοδολογία έρευνας**

Στη συγκεκριμένη ενότητα της έρευνας θα επικεντρωθούμε στην επιστημονική μεθοδολογία που επιλέχθηκε. Ειδικότερα, θα αναλυθούν ο σκοπός της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα και οι υποθέσεις, το δείγμα, η μέθοδος συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων, αλλά και η ίδια η συμβολή της έρευνας.

#### **III.1. Σκοπός της έρευνας**

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας στα πλαίσια της Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας και του Επαγγελματικού Προσανατολισμού για τους εκπαιδευτικούς φιλολόγους που εργάζονται στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα (δευτεροβάθμια εκπαίδευση). Έτσι, ως στόχους μπορούμε να θέσουμε την εύρεση θετικής ή αρνητικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των δύο άνωθι ικανοτήτων και τον αντίκτυπό τους στους εκπαιδευτικούς φιλολόγους (ΠΕ02). Τέλος, στόχος αποτελεί και η σύγκριση του δείγματος της παρούσας έρευνας με προϋπάρχουσες έρευνες προς εξαγωγή συμπερασμάτων και επικαιροποίηση δεδομένων για την ελληνική, και μελλοντικά ευρωπαϊκή και διεθνή πραγματικότητα.

#### **III.2. Ερευνητικά ερωτήματα/ Ερευνητικές υποθέσεις**

Τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας είναι τα εξής:

1. Η ανάπτυξη της ικανότητας της ψυχικής ανθεκτικότητας αλληλεπιδρά στατιστικώς σημαντικά σε αυτήν της επαγγελματικής ευημερίας για τους εκπαιδευτικούς φιλολόγους;
2. Ποια είναι τα επίπεδα ανάπτυξης των δύο αυτών ικανοτήτων για τους εκπαιδευτικούς φιλολόγους στην Ελλάδα;
3. Ποιος ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας στην ευημερία των εκπαιδευτικών φιλολόγων;
4. Πώς έχει διαμορφωθεί η συσχέτιση των ικανοτήτων αυτών για τους εκπαιδευτικούς εν γένει σε σχέση με προηγούμενες έρευνες;

Επιπρόσθετα, ακολουθούν οι ερευνητικές υποθέσεις:

- Μηδενική υπόθεση: Η επαγγελματική ευημερία των εκπαιδευτικών φιλολόγων δεν εξαρτάται από το πόσο είναι ανεπτυγμένη η ψυχική ανθεκτικότητά τους.

- Εναλλακτική υπόθεση: Η επαγγελματική ευημερία των εκπαιδευτικών φιλολόγων εξαρτάται από το πόσο είναι ανεπτυγμένη η ψυχική ανθεκτικότητά τους.

### **III.3. Μέθοδος έρευνας**

Η μέθοδος έρευνας που έχει επιλεχθεί είναι η ποσοτική και συγκεκριμένα θα χρησιμοποιηθεί η μελέτη περίπτωσης μέσω ερωτηματολογίου για να αναδειχθούν το δείγμα των εκπαιδευτικών φιλολόγων και τα συμπεράσματα σχετικά με τις ικανότητες της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας στη συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα. Η μέθοδος αυτή επιλέχθηκε για να διενεργηθεί μια πρώτη προσέγγιση στο θέμα, καθώς δεν έχει ερευνηθεί ξανά η συσχέτιση των δύο ικανοτήτων σε σχέση με το προαναφερθέν δείγμα.

Συγκεκριμένα, επιλέχθηκε η ποσοτική μέθοδος έρευνας, διότι είναι πιο αμερόληπτη και αντικειμενική. Επίσης, στη μεθοδολογία αυτή τα ερωτήματα είναι περιορισμένα, τα δεδομένα είναι μετρήσιμα και τα συμπεράσματα είναι γενικεύσιμα. Εκτός των άλλων, τα ερωτηματολόγια διασφαλίζουν την ανωνυμία των ερωτηθέντων και των ερωτηθεισών, αλλά και την εμπιστευτικότητα των απαντήσεών τους. Ειδικότερα, υιοθετήθηκε ο συσχετιστικός και δειγματοληπτικός σχεδιασμός αντιπροσωπευτικού δείγματος (Creswell, 2011). Επιπλέον, η ποσοτική μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στο γενικό πληθυσμό, δημιουργώντας μία πρώτη εικόνα για τα δεδομένα στη ελληνική δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ένα σημαντικό αρνητικό είναι ότι, καθώς η μεθοδολογία δεν περιλαμβάνει συνεντεύξεις, οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες δεν θα μπορούν να εκφράσουν προβληματισμούς ή σχόλια πέρα από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Ωστόσο, αυτό θα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ύστερο χρόνο από άλλη έρευνα για να εξεταστεί ποιοτικά η συσχέτιση των δύο ικανοτήτων και ιδιαίτερα το τι προκαλεί τη μείωση ή την αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας στους εκπαιδευτικούς φιλόλογους και πως αυτή επιδρά στην επαγγελματική ευημερία και τη σταδιοδρομία τους.

Σχετικά με τα ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας, στόχος είναι η διασφάλιση της ανωνυμίας των ερωτηθέντων, αλλά και η εξασφάλιση της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της έρευνας. Ειδικότερα, ούσα μια έρευνα ποσοτική, θα διασφαλιστεί ένας ικανοποιητικός αριθμός συμμετεχόντων και συμμετεχουσών που είναι αποκλειστικά εκπαιδευτικοί και δη φιλόλογοι, αλλά και εργάζονται στην ελληνική δευτεροβάθμια

εκπαίδευση, για να μπορούν να εξαχθούν βάσιμα συμπεράσματα, ενώ θα επιδιωχθεί το δείγμα να καλύπτει όσες περισσότερες περιοχές της Ελλάδας γίνεται, ώστε να υπάρχει ποικιλία και άρα αξιοπιστία και εγκυρότητα. Έτσι, θα ακολουθηθούν πιστά οι βασικές αρχές δεοντολογίας που εφαρμόζονται στην ποσοτική έρευνα.

Αναλυτικότερα, οι συμμετέχοντες θα πληροφορηθούν για τους σκοπούς της έρευνας και θα ενημερωθούν ότι δίνουν συγκατάθεση για την συμμετοχή τους σε αυτήν μέσω συμπλήρωσης ειδικής φόρμας που θα περιλαμβάνει το ερωτηματολόγιο (*Google forms*). Στη φόρμα θα αναφέρεται ο σκοπός διεξαγωγής της έρευνας, τα στοιχεία του ερευνητή, αλλά και τα πιθανά οφέλη ή τους κινδύνους από την συμμετοχή τους. Παράλληλα, θα επισημανθεί το δικαίωμα αποχώρησης ανά πάσα στιγμή από την συνολική διαδικασία και η άμεση απόσυρση των δεδομένων που προέκυψαν από αυτούς, χωρίς να υπάρχει κάποια ποινή. Δεν υπάρχει καθορισμένη αμοιβή για την συμμετοχή στην έρευνα, καθώς είναι εθελοντική, ενώ δεν χρειάζεται η λήψη συγκατάθεσης από τρίτους, αφού οι συμμετέχοντες θα είναι όλοι άνω των δεκαοκτώ ετών.

Επιπλέον, θα ληφθούν όλα τα απαραίτητα μέτρα για προστασία από ενδεχόμενο κίνδυνο ή σύγκρουση συμφερόντων ή ενδεχόμενη βλάβη. Τα δεδομένα που θα συλλεχθούν είναι πλήρως εμπιστευτικά και ανώνυμα, αφού συλλέγονται μέσω του διαδικτυακού εργαλείου *Google forms*. Τέλος, τα δεδομένα θα αποθηκευτούν ηλεκτρονικά και κάποιος/α μπορεί να έχει πρόσβαση σε αυτά μόνο με την συγκατάθεση των συμμετεχόντων ή των συμμετεχουσών κατά τη διάρκεια της διενέργειας της έρευνας. Μετά την ολοκλήρωση της έρευνας τα δεδομένα αυτά θα διαγραφούν. Επομένως, η μεθοδολογία που προτείνεται ανταποκρίνεται στις διεθνώς αναγνωρισμένες μεθόδους έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες, ενώ σέβεται και προστατεύει τα προσωπικά δεδομένα των ατόμων που συμμετέχουν στην έρευνα. Η μέθοδος δειγματοληψίας, τέλος, διασφαλίζει το σεβασμό και την προστασία προσωπικών δεδομένων και η περιγραφή της θα καταδεικνύει αυτή τη διασφάλιση.

#### **III.4. Δείγμα/ υποκείμενα της έρευνας**

Όπως προαναφέρθηκε, θα πραγματοποιηθεί μελέτη περίπτωσης για το επίπεδο ανάπτυξης της ψυχικής ανθεκτικότητας και τον αντίκτυπό της στην επαγγελματική ευημερία των εκπαιδευτικών φιλολόγων στην Ελλάδα. Αποτελεί, λοιπόν, μια ομάδα που ανήκει στα επαγγέλματα που σχετίζονται με την εκπαίδευση και άρα είναι

ιδιαίτερα απαιτητικά και αγχογόνα, με υψηλό κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης, εναλλαγής προσωπικού και αποχωρήσεων. Μάλιστα, όπως προαναφέρθηκε, σε ορισμένες περιπτώσεις έως και το μισό από το ποσοστό των νέων εκπαιδευτικών εγκαταλείπουν το επάγγελμα εντός της πρώτης πενταετίας (Alliance for Excellent Education, 2005). Εύστοχη, επομένως, είναι η διενέργεια έρευνας σχετικά με την επαγγελματική ευημερία και την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών φιλολόγων, που μάλιστα συνήθως αποτελούν έναν εκπαιδευτικό κλάδο με επιβαρυνμένο φόρτο εργασίας, καθώς έχουν τη δυνατότητα για ανάθεση των περισσότερων ανθρωπιστικών και κοινωνικών μαθημάτων, αλλά και την οργάνωση των σχολικών εκδηλώσεων και ενημερώσεων.

Σχετικά με τις μεθόδους δειγματοληψίας, όπως προαναφέρθηκε, θα χρησιμοποιηθεί ερωτηματολόγιο που θα διανεμηθεί στο δείγμα μέσω *Google forms* που διατηρεί την ανωνυμία και την ασφάλεια του ατόμου που συμπληρώνει το ερωτηματολόγιο. Ειδικότερα, ούσα μια έρευνα ποσοτική, θα διασφαλιστεί ένας ικανοποιητικός αριθμός συμμετεχόντων και συμμετεχουσών που είναι αποκλειστικά εκπαιδευτικοί και δη φιλόλογοι, αλλά και εργάζονται στην ελληνική δευτεροβάθμια εκπαίδευση, για να μπορούν να εξαχθούν βάσιμα συμπεράσματα, ενώ θα επιδιωχθεί το δείγμα να καλύπτει όσες περισσότερες περιοχές της Ελλάδας γίνεται, ώστε να υπάρχει ποικιλία και άρα αξιοπιστία και εγκυρότητα.

### **III.5. Μέσα συλλογής δεδομένων**

Το εργαλείο που θα αξιοποιηθεί για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας είναι ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο στο πρώτο μέρος του δημιουργήθηκε από τον ίδιο τον ερευνητή, οπότε δεν χρειάζεται άδεια χρήσης γι' αυτό, καθώς ο συγγραφέας είναι ο ίδιος. Για να διασφαλιστεί η αξιοπιστία και η ποιότητά του έχει σταθμιστεί για να διανεμηθεί στο δείγμα. Έχει ήδη αναφερθεί ότι τα δεδομένα που θα συλλεχθούν είναι πλήρως εμπιστευτικά και ανώνυμα, αφού συλλέγονται μέσω του διαδικτυακού εργαλείου *Google forms*. Σκοπός της κλίμακας αυτής είναι η μέτρηση του επιπέδου της ανάπτυξης των ικανοτήτων της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας των εκπαιδευτικών φιλολόγων στην Ελλάδα.

Ειδικότερα, το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου αυτού αποτελείται από 18 δηλώσεις, θετικές και αρνητικές, στις οποίες οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες στην έρευνα καλούνται να απαντήσουν με βάση μία πεντάβαθμη κλίμακα Likert.

Συγκεκριμένα, οι ερωτηθέντες μπορούν να επιλέξουν έναν αριθμό από το 1 έως το 5 για κάθε μία ερώτηση, όπου το 1 αντιστοιχεί στο «συμφωνώ», το 2 στο «σχεδόν συμφωνώ», το 3 στο «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ», το 4 στο «σχεδόν διαφωνώ» και το 5 στο «διαφωνώ». Υπολογίζοντας τους μέσους όρους των θετικών και αρνητικών δηλώσεων της κλίμακας (με αντιστροφή) ανάλογα με τις απαντήσεις των ατόμων, μπορεί να μετρηθεί αξιόπιστα ο βαθμός της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους και της επαγγελματικής τους ευημερίας. Αν οι απαντήσεις στις θετικές και τις αρνητικές δηλώσεις δεν συμβαδίζουν αντίστροφα στις επιλογές της κλίμακας Likert, τότε το ερωτηματολόγιο του συγκεκριμένου ατόμου δεν μπορεί να θεωρηθεί αξιόπιστα, για να χρησιμοποιηθεί για εξαγωγή συμπερασμάτων. Επίσης, πριν την κλίμακα, θα υπάρχει τμήμα στη φόρμα για συμπλήρωση των δημογραφικών στοιχείων των υποκειμένων που θα βοηθήσουν στη βαθύτερη ανάλυση των δεδομένων της έρευνας. Αυτά είναι το βιολογικό φύλο, η ηλικία, τα χρόνια επαγγελματικής προϋπηρεσίας, η περιοχή της σχολικής μονάδας, το επίπεδο εκπαίδευσης, το είδος σχολικής μονάδας που υπηρετεί το άτομο: δημόσια/ ιδιωτική και η υπηρεσιακή του κατάσταση: μόνιμος/η ή αναπληρωτής/τρια καθηγητής/τρια φιλολογικών αντικειμένων.

Τέλος, σχετικά με το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου που αποτελεί την «κλίμακα ανθεκτικότητας», για την οποία έχει ζητηθεί και ληφθεί άδεια χρήσης από τους συγγραφείς, ενώ έχει δοκιμαστεί σε προηγούμενες έρευνες για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της. Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελεί μέρος του ερωτηματολογίου «Σχεδιάζω το μέλλον μου» και έχει 19 δηλώσεις. Το άτομο που συμπληρώνει την κλίμακα αυτή διαβάζει προσεκτικά κάθε δήλωση και επιλέγει σε ποιον βαθμό το περιγράφει η κάθε μία, όπου το 1 αντιστοιχεί στο «δεν με περιγράφει καθόλου», το 2 στο «με περιγράφει λίγο», το 3 στο «με περιγράφει σχετικά καλά», το 4 στο «με περιγράφει καλά» και το 5 στο «με περιγράφει πολύ καλά». Η βαθμολόγηση της κλίμακας ενέχει δύο συνιστώσες. Η πρώτη αφορά τον σχεδιασμό του μέλλοντος και η βαθμολογία της υποκλίμακας είναι η μέση βαθμολογία των ερωτημάτων 1 έως και 11 και η δεύτερη την ανθεκτικότητα και η βαθμολογία της υποκλίμακας είναι η μέση βαθμολογία των ερωτημάτων 12 έως και 19 (Santilli et all, 2015). Η δεύτερη αυτή κλίμακα θα κάνει δυνατή την ανάπτυξη συναφειών με την πρώτη κλίμακα και θα τεκμηριώσει περαιτέρω την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του περιεχομένου και των δεδομένων.



### **III.6. Διαδικασία συλλογής δεδομένων**

Η έρευνα έχει διεξαχθεί κατά το ακαδημαϊκό έτος 2023 - 2024. Κατόπιν ενημέρωσης των υποκειμένων του δείγματος για τον σκοπό της έρευνας, την εθελοντική συμμετοχή τους και την τήρηση της ανωνυμίας, γίνεται χορήγηση του ερωτηματολογίου. Όπου οι ενδιαφερόμενοι αντιμετωπίζουν προβλήματα στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, υπάρχει δυνατότητα για περαιτέρω διευκρινήσεις. Η διάρκεια χορήγησης του ερωτηματολογίου είναι περίπου ένας μήνας.

### **III.7. Μέθοδοι ανάλυσης δεδομένων**

Η μέθοδος ανάλυσης δεδομένων θα γίνει με βάση την ποσοτική έρευνα, άρα σύμφωνα με την περιγραφική, επαγωγική και πολυπαραγοντική στατιστική. Θα πραγματοποιηθεί ανάλυση των δεδομένων της έρευνας και θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα σε μορφή APA. Το στατιστικό λογισμικό που θα χρησιμοποιηθεί είναι το *jamovi*. Ακόμη, η ποσοτική μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στο γενικό πληθυσμό, δημιουργώντας μία πρώτη εικόνα για τα δεδομένα στη ελληνική δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Τα προσωπικά δεδομένα θα προστατευθούν σε όλες τις φάσεις της έρευνας, σε προσωπικό αρχείο του ερευνητή, όπου δεν θα έχει κανείς άλλος πρόσβαση σε αυτά και θα φυλαχθούν μέχρι την καταγραφή της μελέτης και στη συνέχεια θα καταστραφούν.

### **III.8. Συμβολή της έρευνας**

Διαβάζοντας ήδη τα προαναφερθέντα, έχει ήδη διαφανεί ξεκάθαρα ποια είναι η συμβολή της έρευνας για τη Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό που μάλιστα δεν είναι καθόλου αμελητέα. Μετά την ανάλυση της θεωρητικής και ερευνητικής πλαισίωσης, ειδικότερα, θα πραγματοποιηθεί μελέτη περίπτωσης με χρήση ερωτηματολογίου για το επίπεδο της ανάπτυξης της ψυχικής ανθεκτικότητας και τον αντίκτυπό της στην επαγγελματική ευημερία των εκπαιδευτικών φιλόλογων στην Ελλάδα. Επομένως, αυτή η έρευνα θα καταδείξει τα προβλήματα και τις ανάγκες που έχουν οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι σήμερα και θα αναδείξει τα σημεία που επιδέχονται βελτίωση, ενώ θα διαφανεί και κατά πόσο οι καθηγητές αναπτύσσουν θετικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά - πόρους για να έχουν επαγγελματική ευελιξία, προσαρμοστικότητα, επιτυχημένη σταδιοδρομία και ευημερία. Εκτός των άλλων, ευκρινής είναι και η συμβολή στην έρευνα που θα προκύψει από τη σύγκριση του δείγματος της παρούσας έρευνας με προϋπάρχουσες

έρευνες προς εξαγωγή συμπερασμάτων και επικαιροποίηση δεδομένων για την ελληνική, και μελλοντικά ευρωπαϊκή και διεθνής πραγματικότητα.

Τέλος, ένας άλλος λόγος επιλογής του παρόντος θέματος είναι το γεγονός ότι η ψυχική ανθεκτικότητα καταδεικνύει τη σημαντικότητά της, όταν οι άνθρωποι αναγκάζονται να διαχειριστούν σύνθετες και ψυχοφθόρες καταστάσεις με ποικίλα εμπόδια. Για παράδειγμα, η απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου, ένα μαζικό δράμα, οι οικογενειακές απαιτήσεις, οι συνεχείς και απρόβλεπτες αλλαγές, αλλά και οι συνεχόμενα αυξανόμενες οικονομικές ανάγκες είναι παράγοντες που επιδρούν στην ποιότητα ζωής, την ψυχική υγεία και την ευημερία τους με πολλαπλές συνέπειες στην επαγγελματική τους πορεία (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020).

#### **IV. Παρουσίαση και ανάλυση ερευνητικών δεδομένων**

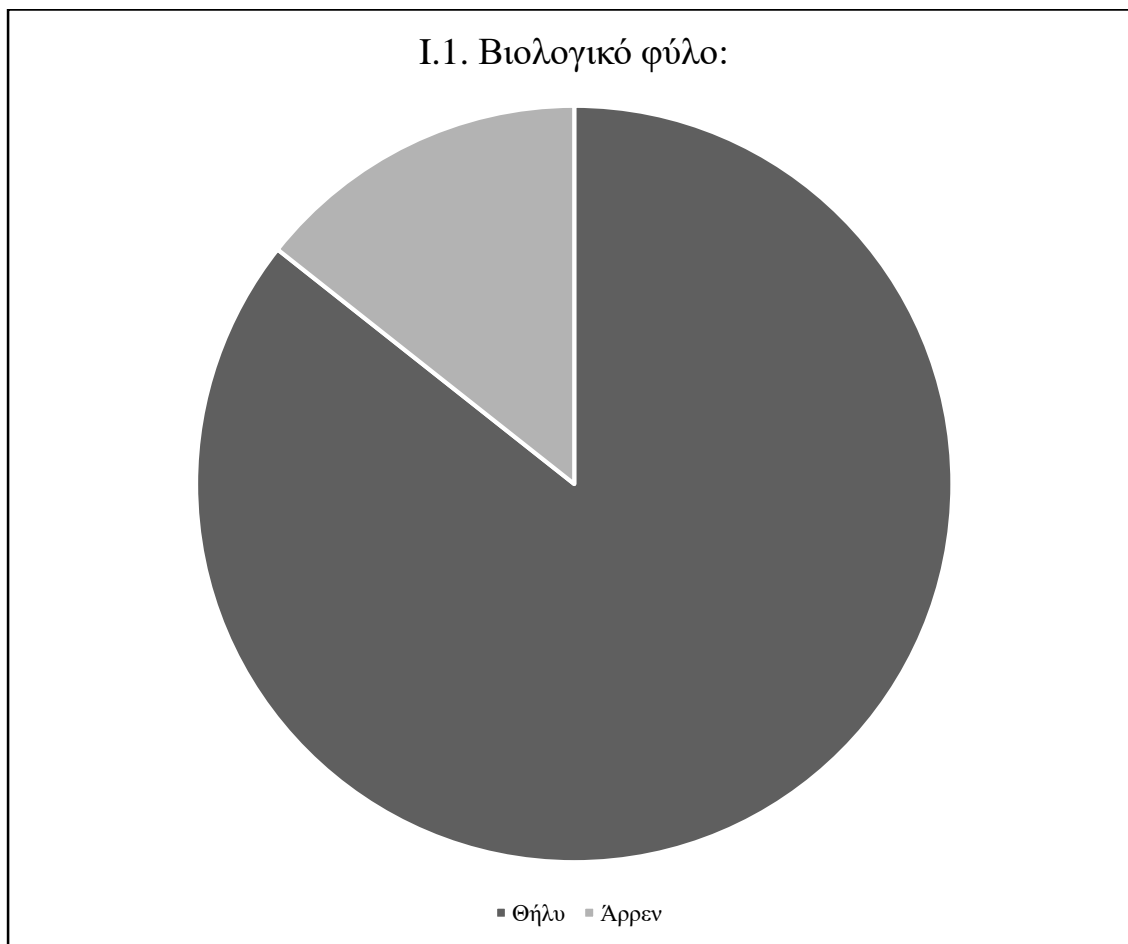
Στη συγκεκριμένη ενότητα θα πραγματοποιηθεί η ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων παρουσιάζοντας τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου που διανεμήθηκε στους εκπαιδευτικούς φιλολόγους που απασχολούνται στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. Η ενότητα αυτή θα ολοκληρωθεί με τις αναλύσεις των κυρίων συνιστωσών που διενεργήθηκαν για τις δύο υποκλίμακες του ερωτηματολογίου, ενώ θα αναφερθούν και τα τελικά αποτελέσματα του ερωτηματολογίου σχετικά με το επίπεδο ανάπτυξης των δύο προαναφερθεισών ικανοτήτων για τους φιλολόγους στο σήμερα.

##### **IV.1. Περιγραφική και επαγωγική στατιστική**

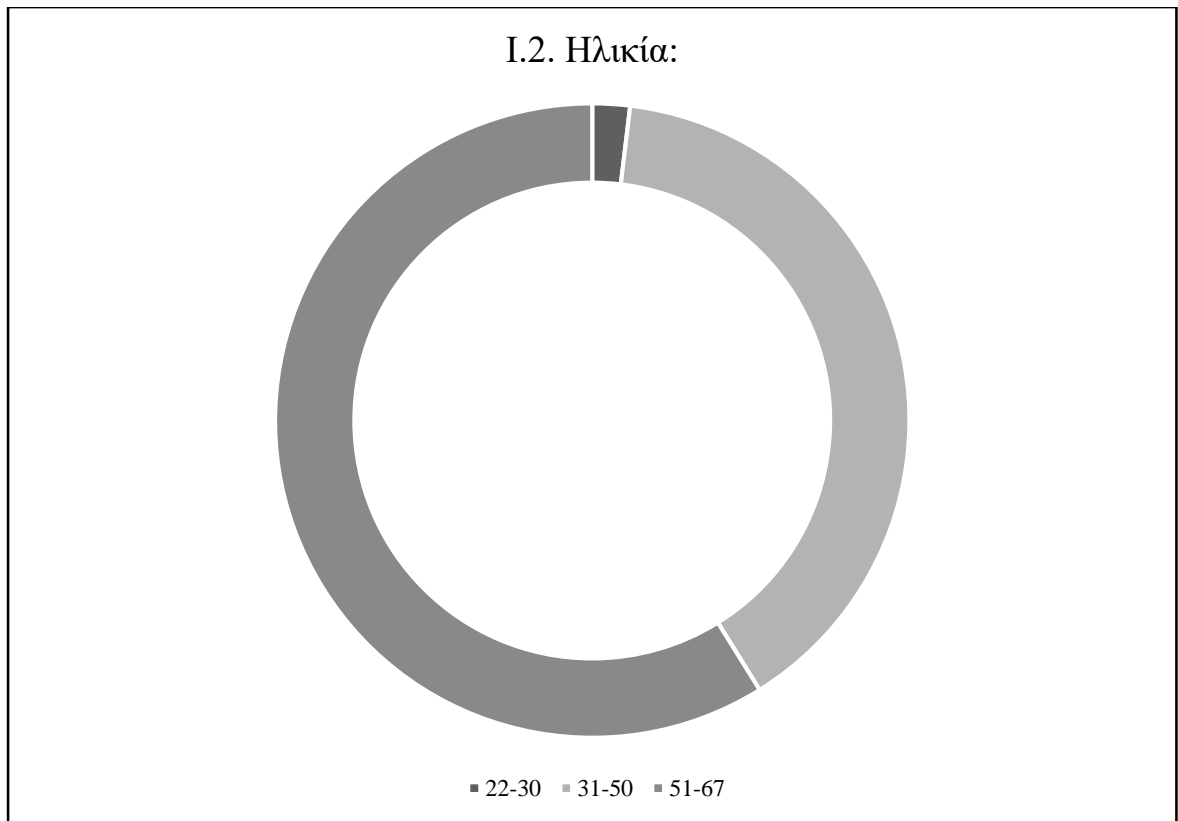
Πραγματοποιήθηκε, αναλυτικότερα, διανομή ερωτηματολογίου σε διακόσους/-ες εννέα (209) εκπαιδευτικούς φιλολόγους που απασχολούνται στις σχολικές μονάδες της ελληνικής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, για να διερευνηθεί και να μετρηθεί αξιόπιστα το επίπεδο της ανάπτυξης των ικανοτήτων της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας τους. Ειδικότερα, στην αρχή της κλίμακας διατέθηκε τμήμα προς συμπλήρωση των δημογραφικών στοιχείων των υποκειμένων που θα βοηθήσουν στη βαθύτερη ανάλυση των δεδομένων της έρευνας. Αυτά είναι το βιολογικό φύλο, η ηλικία, τα χρόνια επαγγελματικής προϋπηρεσίας, η περιοχή της σχολικής μονάδας, το επίπεδο εκπαίδευσης, το είδος σχολικής μονάδας που υπηρετεί το άτομο: δημόσια/ιδιωτική και η υπηρεσιακή του κατάσταση: μόνιμος/-η ή αναπληρωτής/-τρια καθηγητής/-τρια φιλολογικών αντικειμένων.

Στην αρχή της παρούσας ενότητας, επομένως, κρίνεται αναγκαίο να αναλυθούν αυτά τα δημογραφικά στοιχεία, δηλαδή, οι ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας για να διαλευκανθεί το πως αυτές επηρεάζουν τα αποτελέσματά της. Αρχίζοντας με τον παράγοντα του βιολογικού φύλου των συμμετεχόντων και των συμμετεχουσών παρατηρείται ότι η πλειοψηφία εξ' αυτών είναι γυναίκες (179/ 85,6%) και οι υπόλοιποι άντρες (30/ 14,4%) (Σχήμα IV.1.). Ένα άλλο ιδιαίτερος σημαντικό δημογραφικό στοιχείο είναι αυτό της ηλικίας (Σχήμα IV.2.). Συγκεκριμένα, διακρίθηκαν τρεις ηλικιακές ομάδες: η πρώτη με τους καθηγητές από 22 μέχρι 30 ετών, η δεύτερη από 31 μέχρι 50 χρονών και η τρίτη με ηλικία από 51 μέχρι 67 ετών. Η τρίτη ομάδα έχει τα περισσότερα μέλη (123/ 58,9%), ακολουθούμενη από τη δεύτερη (82/ 39,2%) και την πρώτη (4/ 1,9%). Σχετικά με τα χρόνια επαγγελματικής προϋπηρεσίας διαχωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες: η πρώτη με τους φιλολόγους με 0-5 χρόνια προϋπηρεσίας, η

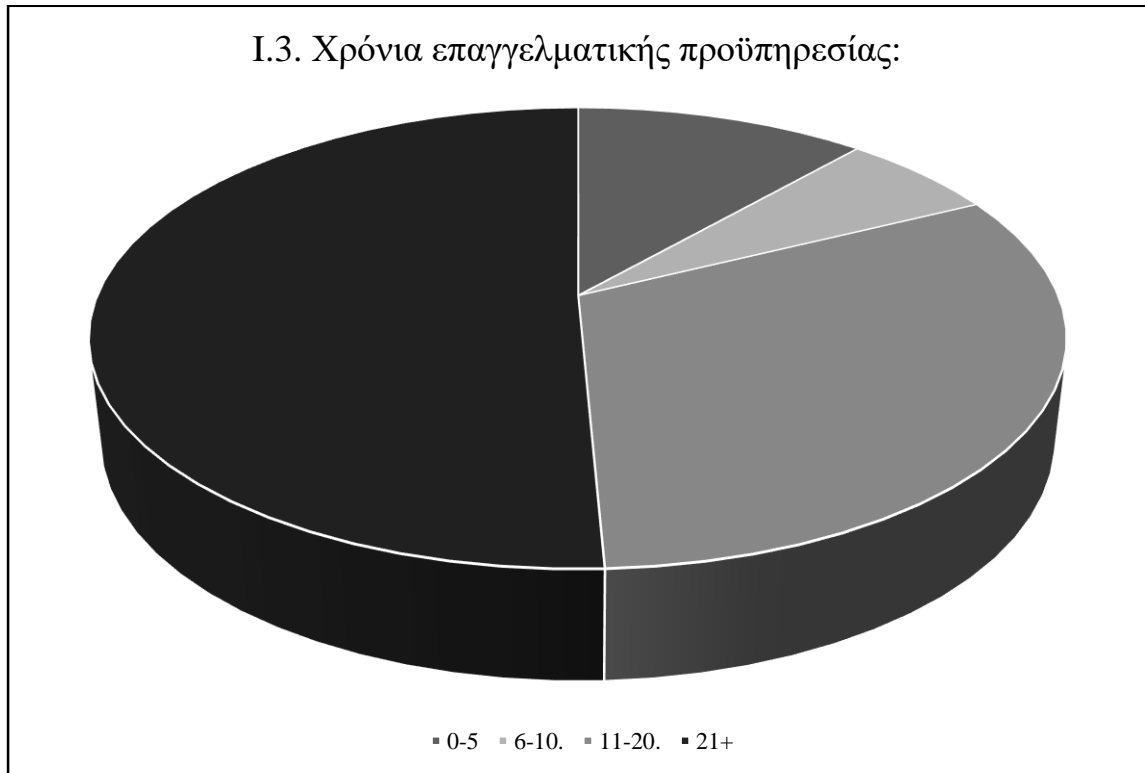
δεύτερη με 6-10 χρόνια, η τρίτη με 11-20 και η τέταρτη με 21 και άνω χρόνια επαγγελματικής προϋπηρεσίας (Σχήμα IV.3.). Αντιστοιχώντας και με το προηγούμενο δημογραφικό στοιχείο της ηλικίας η ομάδα με τις περισσότερες απαντήσεις είναι η τέταρτη (106/ 50,7%), ενώ η ακολουθεί η τρίτη (66/ 31,6%), η πρώτη (24/ 11,5%) και τέλος η δεύτερη ομάδα (13/ 6,25%).



**Σχήμα IV.1.:** I.1. Βιολογικό φύλο.

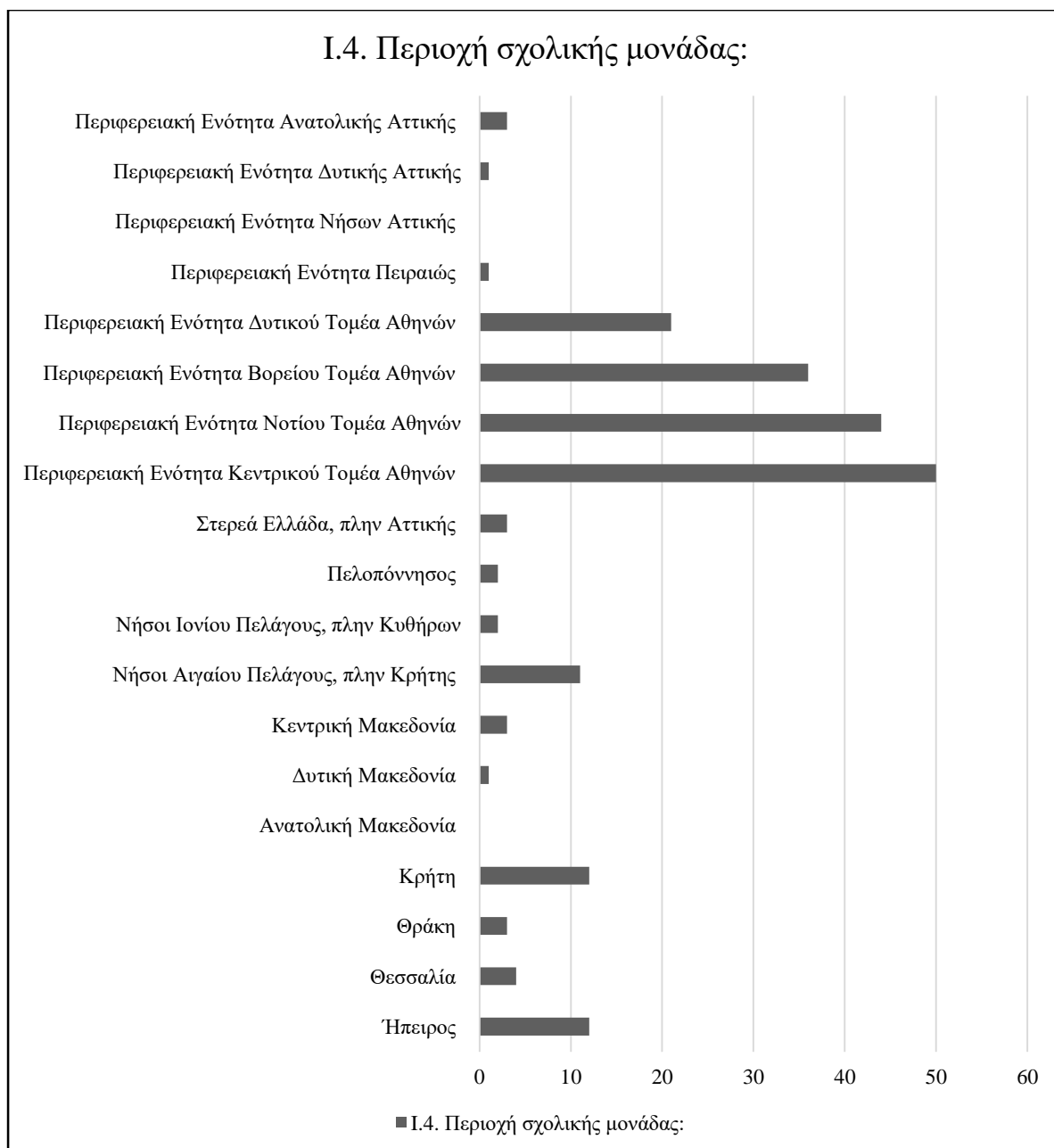


**Σχήμα IV.2.:** I.2. Ηλικία.



**Σχήμα IV.3.:** I.3. Χρόνια επαγγελματικής προϋπηρεσίας.

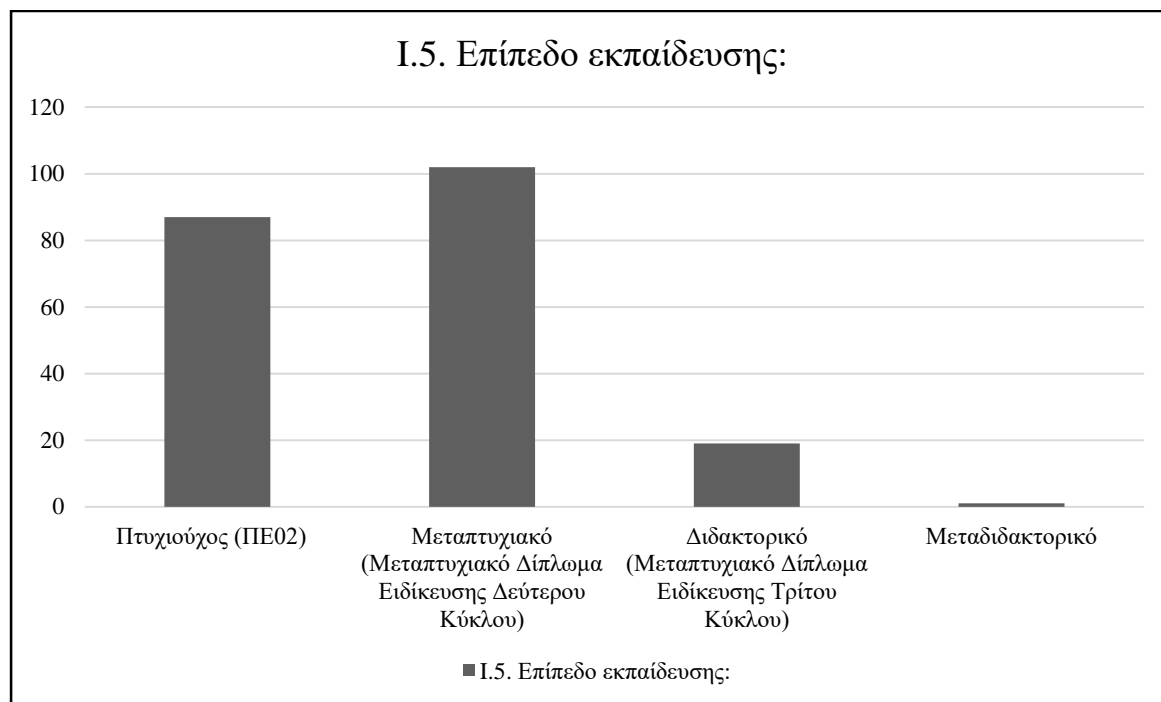
Όσον αφορά την περιοχή της σχολικής μονάδας που ασχολούνται οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι, καταβλήθηκε προσπάθεια να διαμοιραστεί ισόποσα το ερωτηματολόγιο σε όλη την Ελλάδα, με βάση κυρίως τις περιφερειακές ενότητες, για να γίνει εφικτή η έγκυρη εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την αλλαγή των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας και επαγγελματικής ευημερίας ανά τη χώρα (Σχήμα IV.4.). Αναλυτικότερα, οι ερωτηθέντες και οι ερωτηθείσες μπορούσαν να επιλέξουν μία από τις εξής απαντήσεις: Ήπειρος (12/ 5,7%), Θεσσαλία (4/ 1,9%), Θράκη (3/ 1,4%), Κρήτη (12/ 5,7%), Ανατολική Μακεδονία (0/ 0%), Δυτική Μακεδονία (1/ 0,5%), Κεντρική Μακεδονία (3/ 1,4%), Νήσοι Αιγαίου Πελάγους, πλην Κρήτης (11/ 5,3%), Νήσοι Ιονίου Πελάγους, πλην Κυθήρων (2/ 1%), Πελοπόννησος (2/ 1%), Στερεά Ελλάδα, πλην Αττικής (3/ 1,4%), Περιφερειακή Ενότητα Κεντρικού Τομέα Αθηνών (50/ 23,9%), Περιφερειακή Ενότητα Νοτίου Τομέα Αθηνών (44/ 21,1%), Περιφερειακή Ενότητα Βορείου Τομέα Αθηνών (36/ 17,2%), Περιφερειακή Ενότητα Δυτικού Τομέα Αθηνών (21/ 10%), Περιφερειακή Ενότητα Πειραιώς (1/ 0,5%), Περιφερειακή Ενότητα Νήσων Αττικής (0/ 0%), Περιφερειακή Ενότητα Δυτικής Αττικής (1/ 0,5%) και Περιφερειακή Ενότητα Ανατολικής Αττικής (3/ 1,4%).



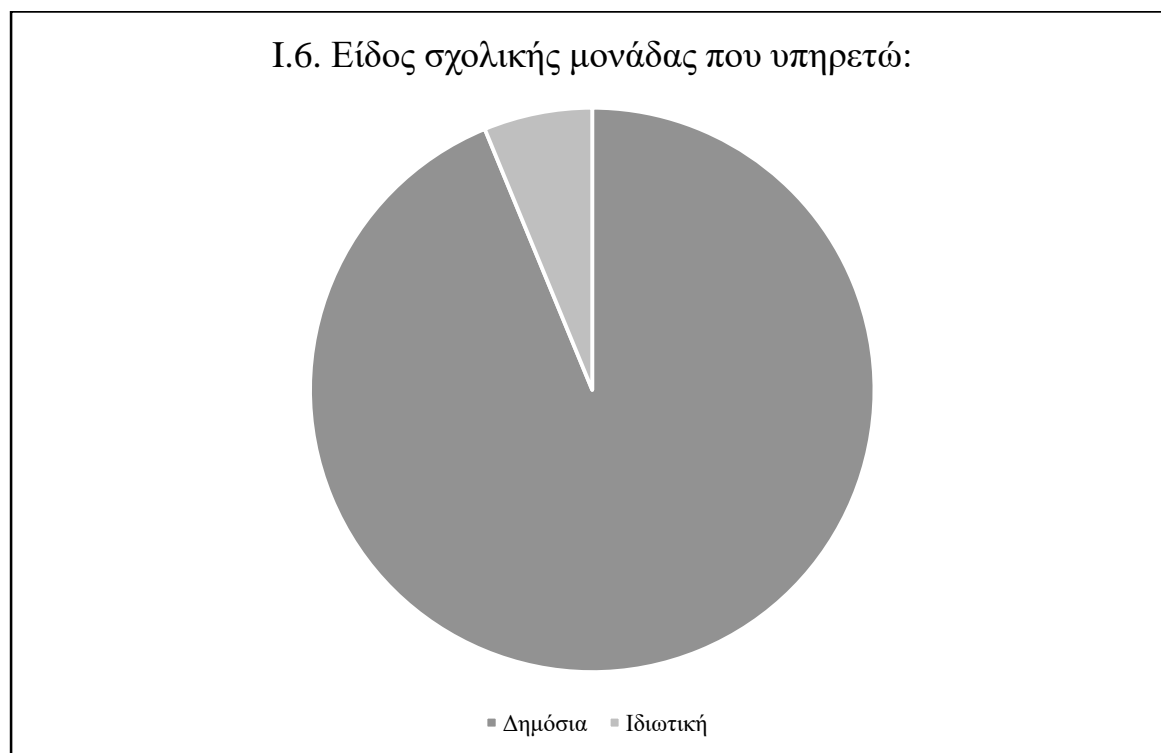
**Σχήμα IV.4.:** I.4. Περιοχή σχολικής μονάδας.

Σχετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης (Σχήμα IV.5.), οι περισσότεροι φιλόλογοι κατέχουν μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών (102/ 48,8%), ενώ ακολουθούν οι πτυχιούχοι (ΠΕ02) (87/ 41,6%) και οι διδάκτορες (19/ 9,1%), με μόνο έναν/ μία (0,5%) από τους συμμετέχοντες/-ουσες να διαθέτει μεταδιδακτορική έρευνα. Συνεχίζοντας με το είδος της σχολικής μονάδας όπου εργάζονται (Σχήμα IV.6.), η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών υπηρετούν σε δημόσια σχολεία (196/ 93,8%), ενώ οι υπόλοιποι στην ιδιωτική δευτεροβάθμια εκπαίδευση (13/ 6,2%). Τέλος, οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες ρωτήθηκαν για την υπηρεσιακή τους κατάσταση (Σχήμα IV.7.), όπου

οι περισσότεροι κατέχουν θέση μόνιμου καθηγητή/ μόνιμης καθηγήτριας στην σχολική μονάδα (177/ 84,7%), ενώ ακολουθούν οι αναπληρωτές σε ποσοστό 15,3 % (32).



**Σχήμα IV.5.:** I.5. Επίπεδο εκπαίδευσης.



**Σχήμα IV.6.:** I.6. Είδος σχολικής μονάδας που υπηρετώ.



### I.7. Υπηρεσιακή κατάσταση:



**Σχήμα IV.7.:** I.7. Υπηρεσιακή κατάσταση.

Σε αυτό το σημείο καλό θα ήταν να σημειωθεί ότι κρίθηκαν περιττές, για τη συγκεκριμένη έρευνα, η περαιτέρω διερεύνηση και καταγραφή της ειδικότητας των συμμετεχόντων/-ουσών μέσω των τμημάτων ή/και των τομέων των Πανεπιστημίων από τα οποία έχουν αποφοιτήσει (λ.χ. Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, Τμήμα Φιλολογίας, Τομέας Ιστορίας κ.ο.κ.) και η ανάλογη συνυπάρχουσα ερευνητική τους υπόσταση πέρα της εκπαιδευτικής ιδιότητας. Η εν λόγω απόφαση θεωρήθηκε ότι εξυπηρετεί αποτελεσματικότερα τον ερευνητικό σκοπό, όπως αυτός περιεγράφηκε ανωτέρω. Για τον λόγο αυτό, όταν χρησιμοποιείται ο όρος «οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι», νοείται ως ένα ενιαίο σύνολο εκπαιδευτικών που ανήκουν στον ενιαίο επαγγελματικό κλάδο «ΠΕ02 Φιλολογοί» χωρίς να διερευνώνται οι ειδικότητές τους.

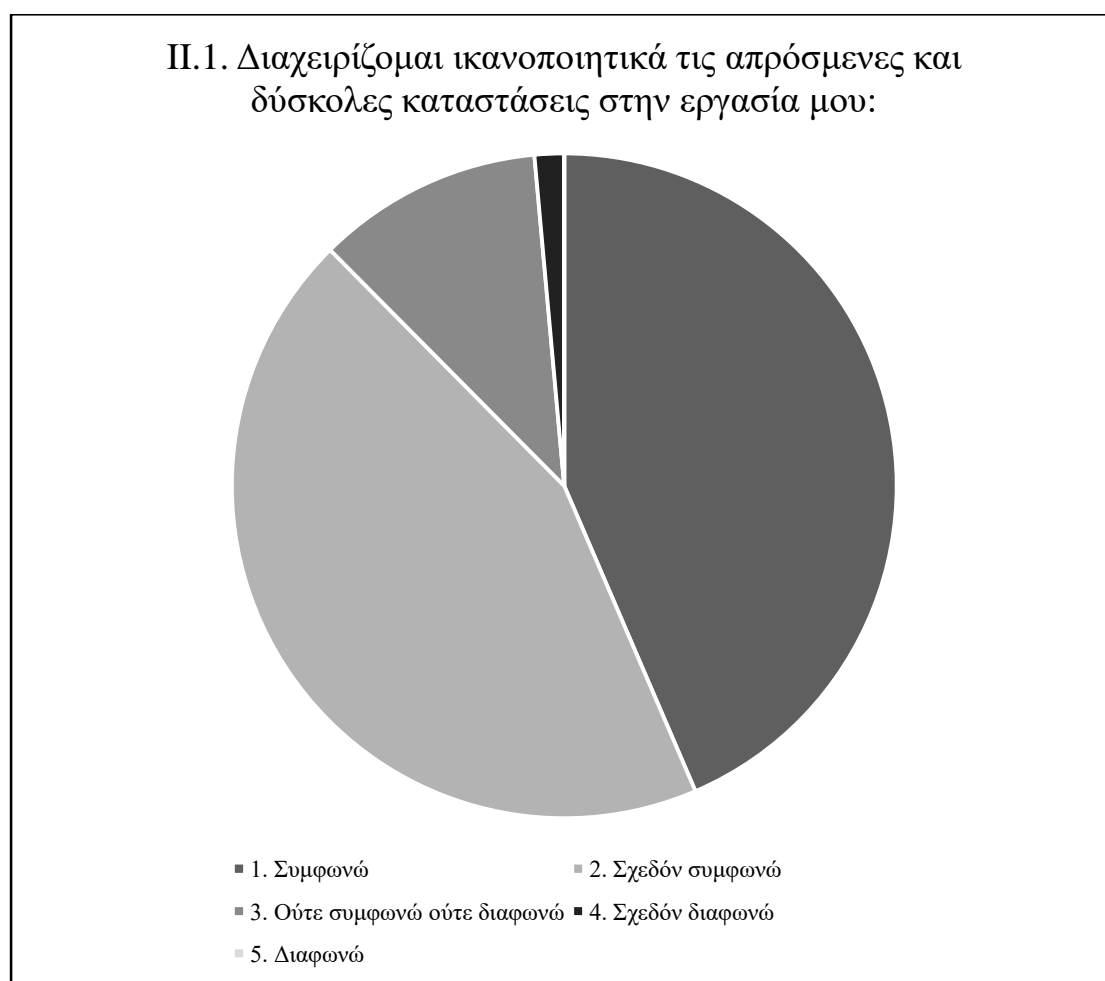
Εν συνεχεία, θα αναλυθούν τα αποτελέσματα των δύο υποκλιμάκων, δηλαδή της πρώτης υποκλίμακας με τις δεκαοκτώ (18) ερωτήσεις - δηλώσεις και της δεύτερης υποκλίμακας με τις δεκαεννέα (19) ερωτήσεις - δηλώσεις, στις οποίες κλήθηκαν οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι να συμφωνήσουν ή να διαφωνήσουν ανάλογα με την άποψή τους. Εκτός αυτών, θα δοθεί και ιδιαίτερη μνεία για τη σύνδεση των αποτελεσμάτων με τα προαναφερθέντα δημογραφικά δεδομένα. Οι απαντήσεις της πρώτης υποκλίμακας δομήθηκαν βάσει μίας πεντάβαθμης κλίμακας Likert με τις εξής επιλογές: 1. Συμφωνώ, 2. Σχεδόν συμφωνώ, 3. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4. Σχεδόν διαφωνώ

και 5. Διαφωνώ. Υπολογίζοντας, ειδικότερα, τους μέσους όρους των θετικών και αρνητικών δηλώσεων (με αντιστροφή) της υποκλίμακας αυτής ανάλογα με τις απαντήσεις των ατόμων, μπορεί να μετρηθεί αξιόπιστα ο βαθμός της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους και της επαγγελματικής τους ευημερίας. Αν οι απαντήσεις στις θετικές και τις αρνητικές δηλώσεις δεν συμβαδίζουν αντίστροφα στις επιλογές της κλίμακας Likert, τότε το ερωτηματολόγιο του συγκεκριμένου ατόμου δεν μπορεί να θεωρηθεί αξιόπιστο, για να χρησιμοποιηθεί για εξαγωγή συμπερασμάτων. Η κλίμακα δημιουργήθηκε με βάση τις θεωρίες της θετικής ψυχολογίας, όπως αναλύθηκε στη θεωρητική πλαισίωση.

Στη δεύτερη υποκλίμακα (κλίμακα ανθεκτικότητας) το άτομο που την συμπληρώνει διαβάσει προσεκτικά κάθε δήλωση και επιλέγει σε ποιον βαθμό το περιγράφει η κάθε μία, όπου το 1 αντιστοιχεί στο «δεν με περιγράφει καθόλου», το 2 στο «με περιγράφει λίγο», το 3 στο «με περιγράφει σχετικά καλά», το 4 στο «με περιγράφει καλά» και το 5 στο «με περιγράφει πολύ καλά». Η βαθμολόγηση της υποκλίμακας ενέχει δύο συνιστώσες. Η πρώτη αφορά τον σχεδιασμό του μέλλοντος και η βαθμολογία της υποκλίμακας είναι η μέση βαθμολογία των ερωτημάτων 1 έως και 11 και η δεύτερη την ανθεκτικότητα και η βαθμολογία της υποκλίμακας είναι η μέση βαθμολογία των ερωτημάτων 12 έως και 19 (Santilli et al, 2015). Η δεύτερη αυτή υποκλίμακα ανθεκτικότητας θα κάνει δυνατή την ανάπτυξη συναφειών με την πρώτη υποκλίμακα και θα τεκμηριώσει περαιτέρω την εγκυρότητα του περιεχομένου και των δεδομένων.

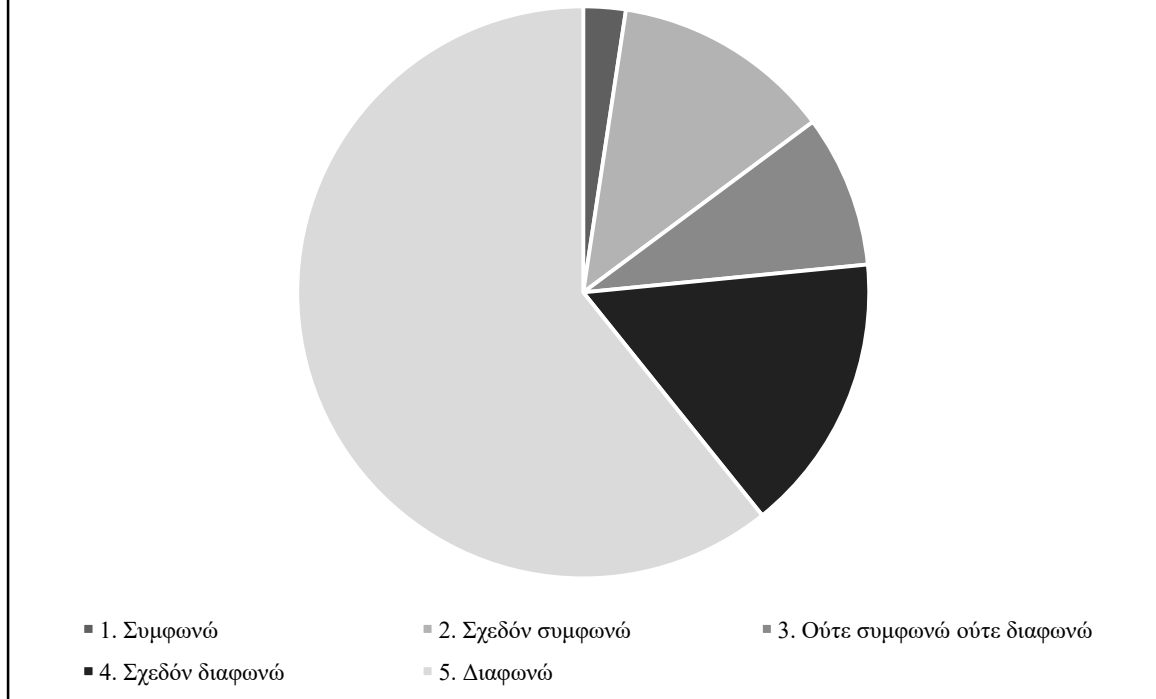
Επομένως, αρχίζοντας με την πρώτη υποκλίμακα των 18 ερωτήσεων - δηλώσεων στην ερώτηση «Π.1. Διαχειρίζομαι ικανοποιητικά τις απρόσμενες και δύσκολες καταστάσεις στην εργασία μου.», οι ερωτηθέντες/-είσες απάντησαν σε μεγαλύτερο βαθμό ότι σχεδόν συμφωνούν (92/ 44%) ή συμφωνούν (91/ 43,5%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (23/ 11%) και «σχεδόν διαφωνώ» (3/ 1,4%), ενώ κανένα άτομο δεν διάλεξε την επιλογή «διαφωνώ» (Σχήμα IV.8.). Ύστερα, στη δεύτερη ερώτηση «Π.2. Επιθυμώ να αλλάξω επάγγελμα.», η πλειοψηφία διαφωνεί (127/ 60,8%) ή σχεδόν διαφωνεί (33/ 15,8%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «σχεδόν συμφωνώ» (26/ 12,4%), «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (18/ 8,6%) και «συμφωνώ» (5/ 2,4%) (Σχήμα IV.9.). Επιπλέον, στην ερώτηση «Π.3. Θεωρώ ότι έχω κατακτήσει την επαγγελματική ευημερία.» οι περισσότεροι φιλόλογοι σχεδόν συμφωνούν (72/ 34,4%), ενώ ακολουθούν οι δηλώσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ»

(61/ 29,2%) και «συμφωνώ» (30/ 14,4%). Οι υπόλοιποι εκπαιδευτικοί δηλώνουν ότι σχεδόν διαφωνούν (27/ 12,9%) ή διαφωνούν (19/ 9,1%) (Σχήμα IV.10.). Επιπρόσθετα, στην ερώτηση «Π.4. Αποφεύγω τις αλλαγές σε επαγγελματικά ζητήματα όσο περισσότερο γίνεται.» οι περισσότεροι/-ες συμμετέχοντες/-ουσες δηλώνουν ότι «ούτε συμφωνούν ούτε διαφωνούν» (67/ 32,1%), υπεκφεύγοντας να πάρουν κατ'ουσίαν στάση για την επαγγελματική τους προσαρμοστικότητα. Ωστόσο, ακολουθούν οι απαντήσεις «σχεδόν συμφωνώ» (52/ 24, 9%), «σχεδόν διαφωνώ» (47/ 22,5%), «συμφωνώ» (26/ 12,4%) και «διαφωνώ» (17/ 8,1%) (Σχήμα IV.11.).



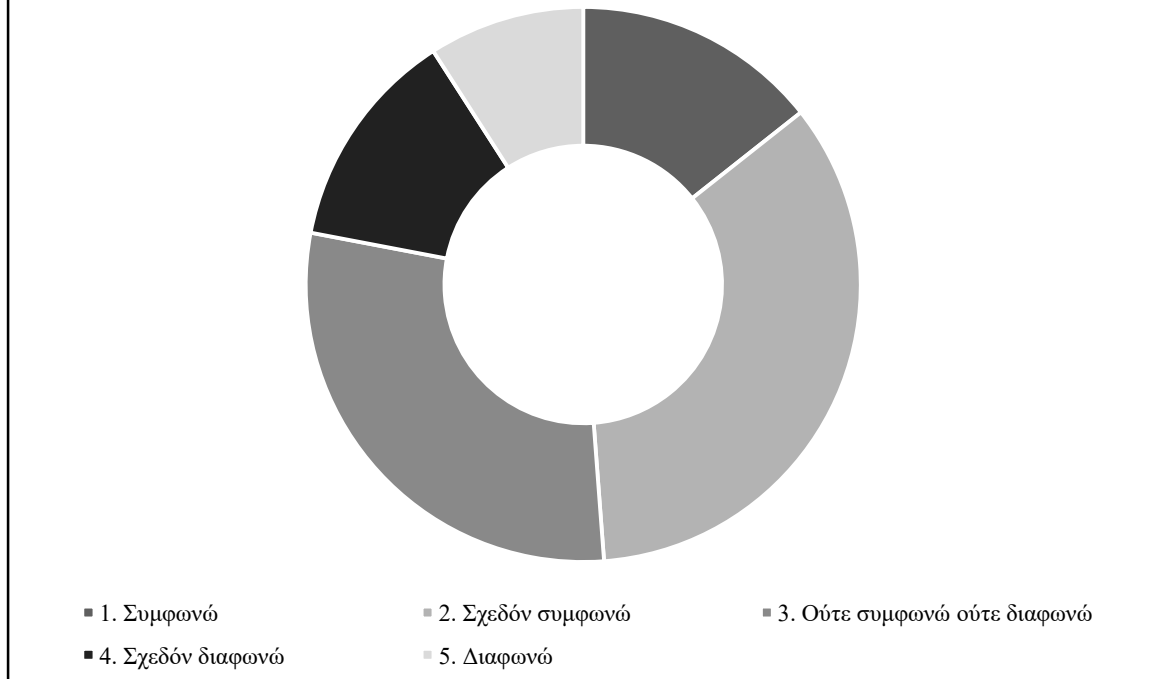
**Σχήμα IV.8.:** Π.1. Διαχειρίζομαι ικανοποιητικά τις απρόσμενες και δύσκολες καταστάσεις στην εργασία μου.

### Π.2. Επιθυμώ να αλλάξω επάγγελμα:

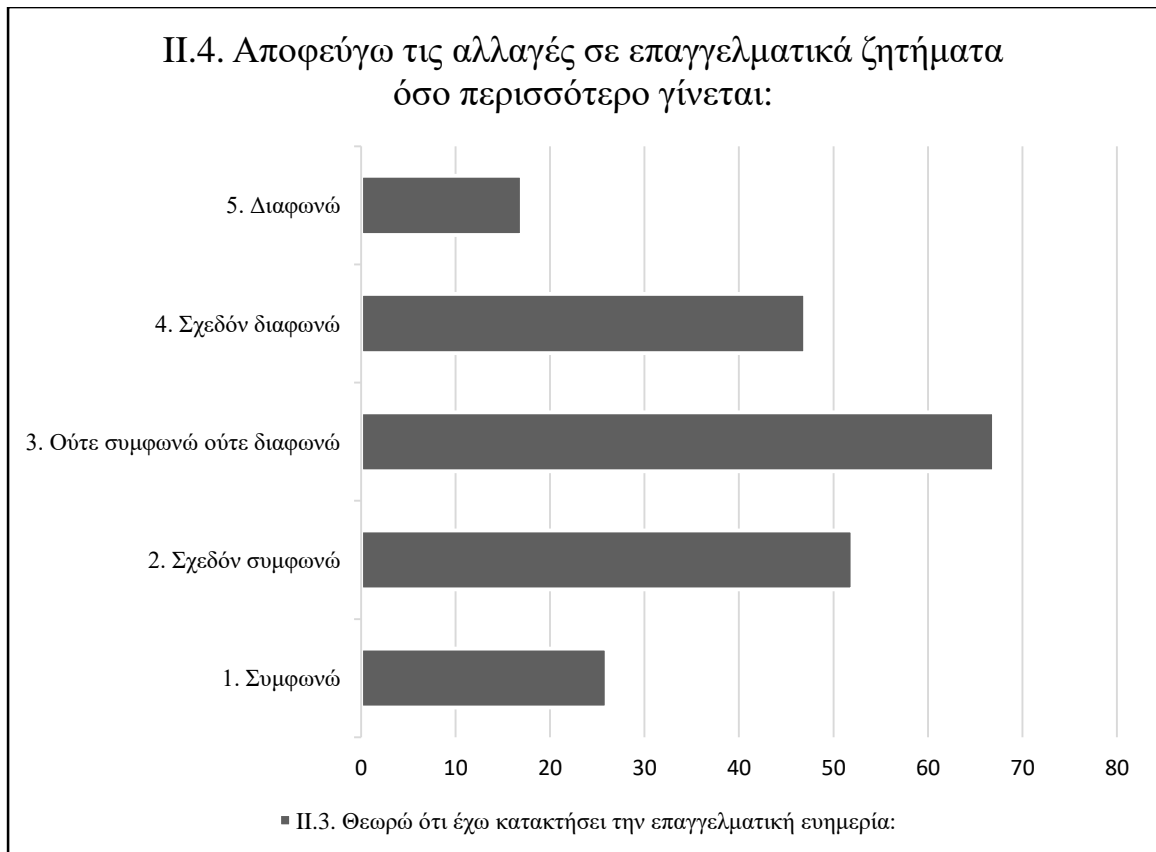


Σχήμα IV.9.: Π.2. Επιθυμώ να αλλάξω επάγγελμα.

### Π.3. Θεωρώ ότι έχω κατακτήσει την επαγγελματική ευημερία:



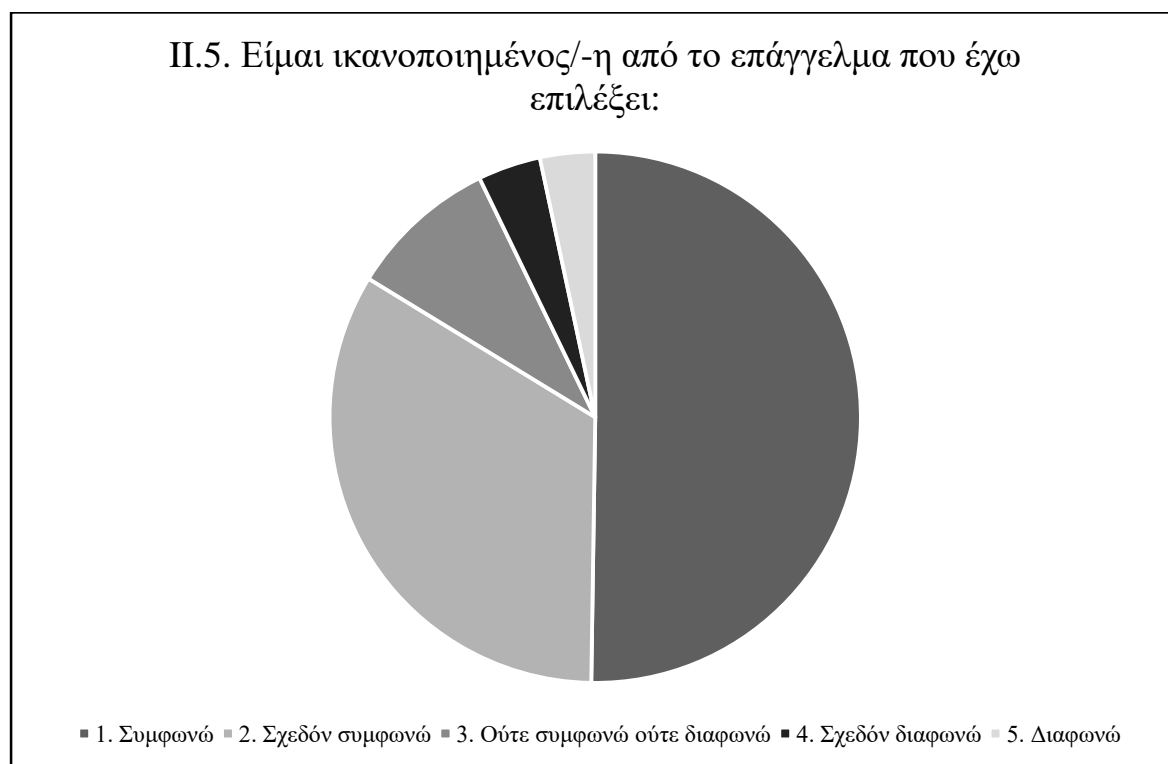
Σχήμα IV.10.: Π.3. Θεωρώ ότι έχω κατακτήσει την επαγγελματική ευημερία.



**Σχήμα IV.11.:** Π.4. Αποφεύγω τις αλλαγές σε επαγγελματικά ζητήματα όσο περισσότερο γίνεται.

Συνεχίζοντας, στην ερώτηση «Π.5. Είμαι ικανοποιημένος/-η από το επάγγελμα που έχω επιλέξει.» η πλειοψηφία των φιλολόγων συμφωνεί (105/ 50,2 %) ή σχεδόν συμφωνεί (70/ 33,5%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (19/ 9,1%), «σχεδόν διαφωνώ» (8/ 3,8%) και «διαφωνώ» (7/ 3,3%) (Σχήμα IV.12.). Έπειτα, η ερώτηση «Π.6. Αισθάνομαι τον χώρο εργασίας ως κάτι αρνητικό και επιβαρυντικό.» καταγράφει ως υψηλότερη απάντηση την «διαφωνώ» (87/ 41,6%) και ακολουθούν οι απαντήσεις «σχεδόν διαφωνώ» (74/ 35,4%), σε ισοψηφία οι «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» και «σχεδόν συμφωνώ» (19/ 9,1%) και τέλος η «συμφωνώ» (10/ 4,8%) (Σχήμα IV.13.). Εν συνεχεία, η ερώτηση - δήλωση «Π.7. Πιστεύω ότι έχω αναπτύξει την ψυχική μου ανθεκτικότητα επαρκώς.» καταδεικνύει ότι η πλειοψηφία των ατόμων σχεδόν συμφωνούν (93/ 44,5%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (48/ 23%), «συμφωνώ» (42/ 20,1%), «σχεδόν διαφωνώ» (20/ 9,6%) και «διαφωνώ» (6/ 2,9%) (Σχήμα IV.14.). Ακόμη, στην ερώτηση «Π.8. Η διαχείριση των δυσμενών καταστάσεων με έχει βοηθήσει στην προσαρμογή στις απαιτήσεις του επαγγελματικού μου περιβάλλοντος και την αίσθηση ευημερίας.» οι

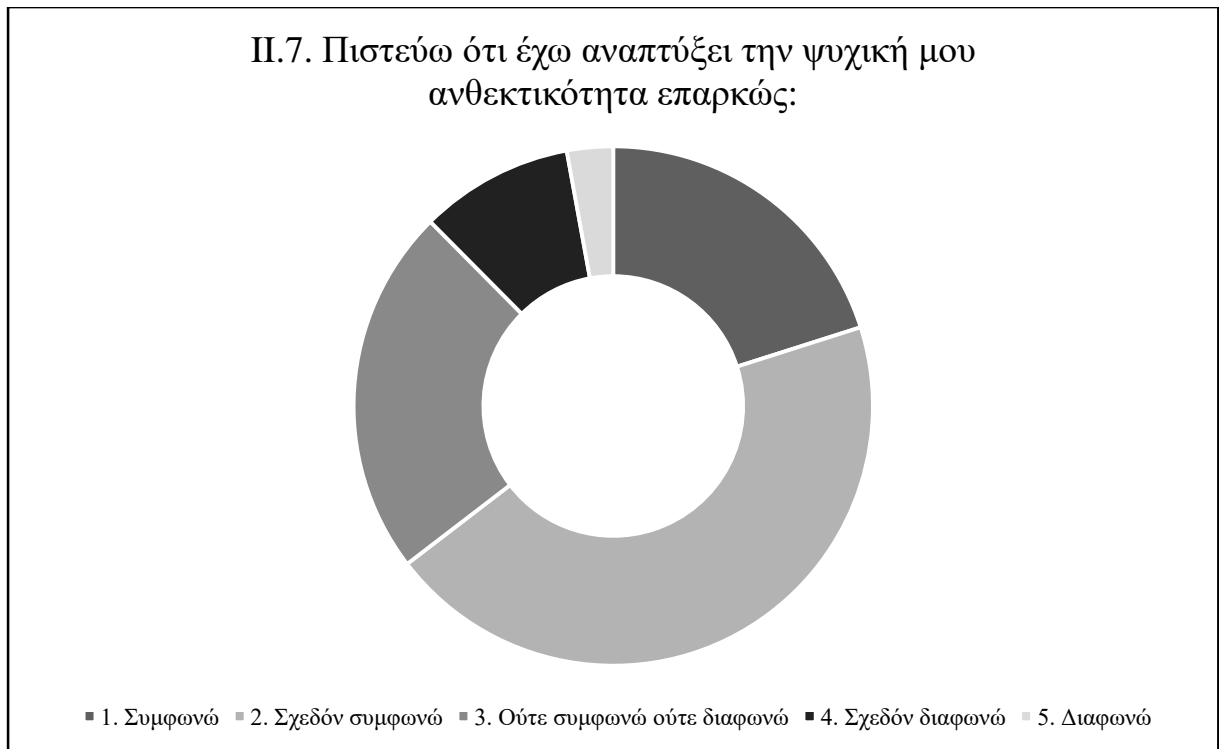
περισσότεροι/-ες φιλόλογοι σχεδόν συμφωνούν (92/ 44%) ή συμφωνούν (69/ 33%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (28/ 13,4%) και «σχεδόν διαφωνώ» (19/ 9,1%), ενώ μόλις ένα άτομο διαφωνεί με την προαναφερθείσα δήλωση (0,5%) (Σχήμα IV.15.).



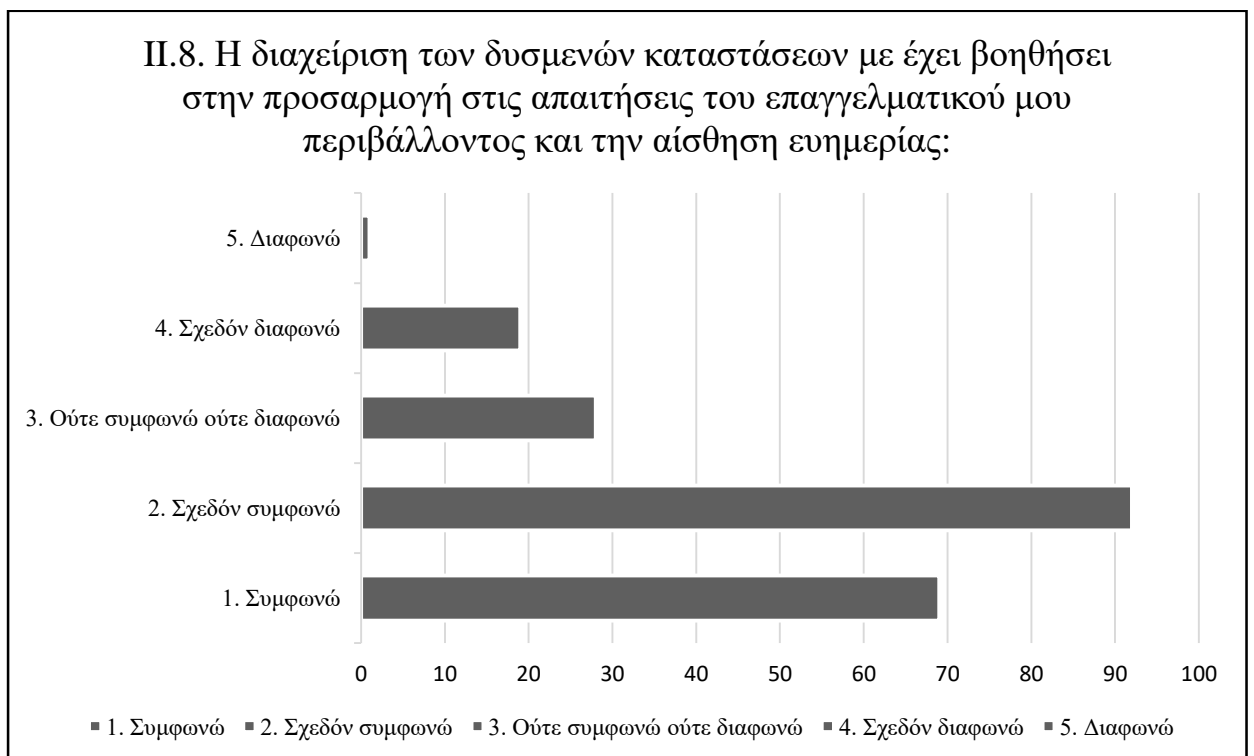
**Σχήμα IV.12.:** Π.5. Είμαι ικανοποιημένος/-η από το επάγγελμα που έχω επιλέξει.



**Σχήμα IV.13.:** Π.6. Αισθάνομαι τον χώρο εργασίας ως κάτι αρνητικό και επιβαρυντικό.

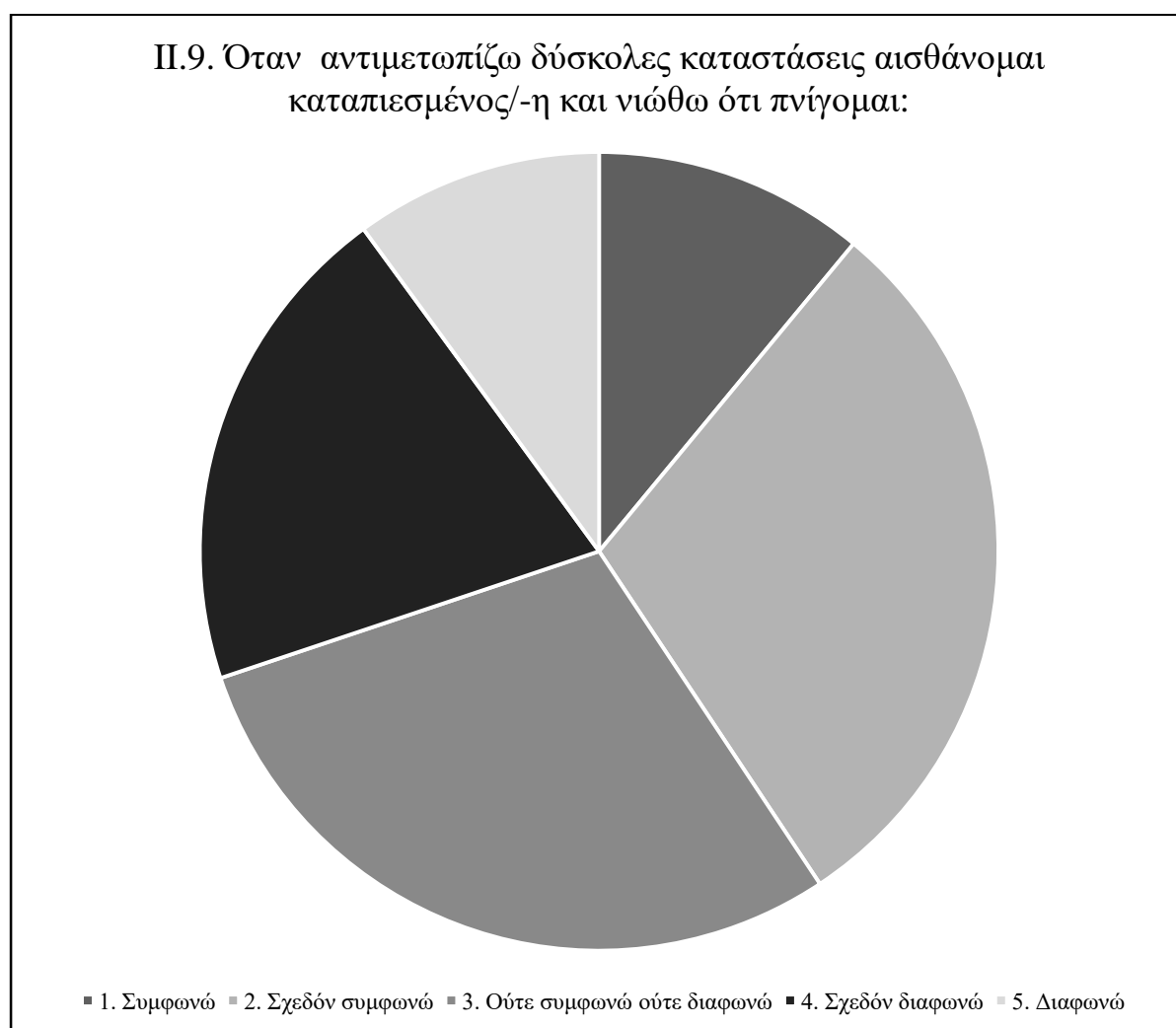


**Σχήμα IV.14.:** Π.7. Πιστεύω ότι έχω αναπτύξει την ψυχική μου ανθεκτικότητα επαρκώς.



**Σχήμα IV.15.:** Π.8. Η διαχείριση των δυσμενών καταστάσεων με έχει βοηθήσει στην προσαρμογή στις απαιτήσεις του επαγγελματικού μου περιβάλλοντος και την αίσθηση ευημερίας.

Στην ένατη ερώτηση «Π.9. Όταν αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις αισθάνομαι καταπιεσμένος/-η και νιώθω ότι πνίγομαι.» η πλειοψηφία των ερωτηθέντων/-εισών απαντούν ότι σχεδόν συμφωνούν (62/ 29,7%), ενώ αμέσως μετά βρίσκεται η απάντηση «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (61/ 29,2%) και ύστερα η «σχεδόν διαφωνώ» (42/ 20,1%). Ακολουθούν οι δηλώσεις «συμφωνώ» (23/ 11%) και «διαφωνώ» (21/ 10%) (Σχήμα IV.16.). Από την άλλη, στη δέκατη ερώτηση «Π.10. Είμαι ενδυναμωμένος/-η για να αντιμετωπίσω οτιδήποτε χρειαστεί στην εργασία μου, ενώ έχω μια αισιόδοξη ματιά για το επαγγελματικό μου μέλλον.» η πλειοψηφία των ατόμων δηλώνει ότι σχεδόν συμφωνεί (83/ 39,7%). Ακολουθούν οι δηλώσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (46/ 22%), «σχεδόν διαφωνώ» (34/ 16,3%), «συμφωνώ» (32/ 15,3%) και «διαφωνώ» (14/ 6,7%) (Σχήμα IV.17.).



**Σχήμα IV.16.:** Π.9. Όταν αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις αισθάνομαι καταπιεσμένος/-η και νιώθω ότι πνίγομαι.



Π.10. Είμαι ενδυναμωμένος-η για να αντιμετωπίσω οτιδήποτε χρειαστεί στην εργασία μου, ενώ έχω μια αισιόδοξη ματιά για το επαγγελματικό μου μέλλον:

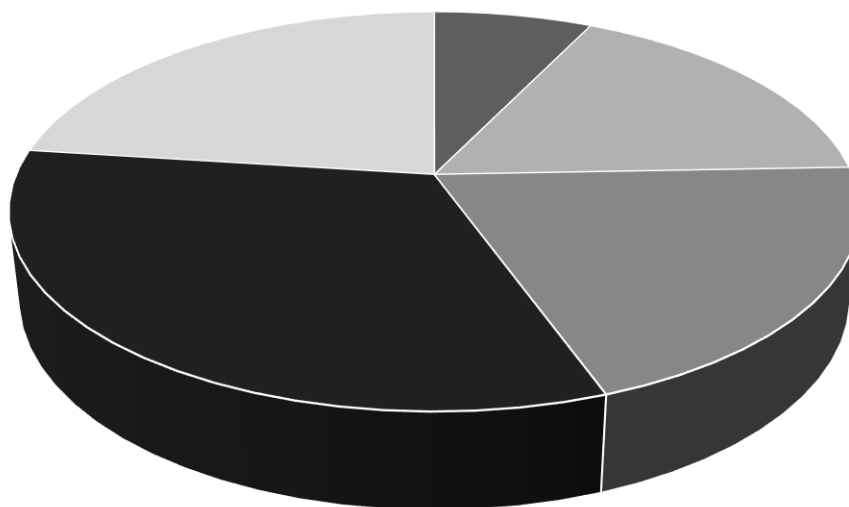


■ 1. Συμφωνώ ■ 2. Σχεδόν συμφωνώ ■ 3. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ ■ 4. Σχεδόν διαφωνώ ■ 5. Διαφωνώ

**Σχήμα IV.17.:** Π.10. Είμαι ενδυναμωμένος-η για να αντιμετωπίσω οτιδήποτε χρειαστεί στην εργασία μου, ενώ έχω μια αισιόδοξη ματιά για το επαγγελματικό μου μέλλον.

Στη συνέχεια, στην ερώτηση - δήλωση «Π.11. Προσαρμόζομαι δύσκολα σε νέες καταστάσεις.» οι περισσότεροι φιλόλογοι απαντούν ότι σχεδόν διαφωνούν (68/ 32,5%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «διαφωνώ» (48/ 23%), «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (42/ 20,1%), «σχεδόν συμφωνώ» (36/ 17,2%) και «συμφωνώ» (15/ 7,2%) (Σχήμα IV.18.). Επιπλέον, στη δήλωση «Π.12. Νιώθω αδύναμος/-η και απροετοίμαστος/-η μπροστά σε ανεπάντεχα γεγονότα.» οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί ανταποκρίνονται με την επιλογή «σχεδόν διαφωνώ» (96/ 45,9%) και ακολουθούν οι επιλογές «διαφωνώ» (43/ 20,6%), «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (38/ 18,2%), «σχεδόν συμφωνώ» (29/ 13,9%) και «συμφωνώ» (3/ 1,4%) (Σχήμα IV.19.). Στην ερώτηση «Π.13. Μετά από κάθε πτωτικό συμβάν στον χώρο εργασίας θέλω να παρατήσω το επάγγελμά μου, καθώς δε βρίσκω νόημα σε αυτό που κάνω.» τα άτομα απαντούν πλειοψηφικά ότι διαφωνούν (108/ 51,7%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «σχεδόν διαφωνώ» (59/ 28,2%), «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (25/ 12%), «σχεδόν συμφωνώ» (13/ 6,2%) και «συμφωνώ» (4/ 1,9%) (Σχήμα IV.20.).

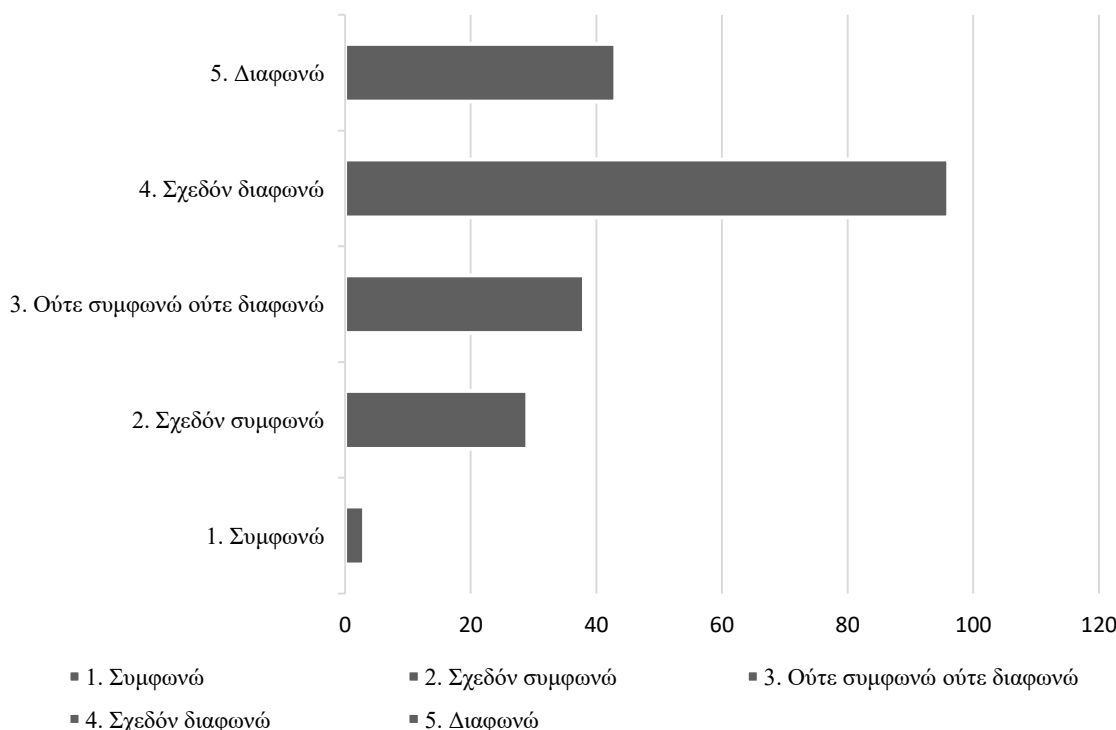
### Π.11. Προσαρμόζομαι δύσκολα σε νέες καταστάσεις:



■ 1. Συμφωνώ ■ 2. Σχεδόν συμφωνώ ■ 3. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ ■ 4. Σχεδόν διαφωνώ ■ 5. Διαφωνώ

Σχήμα IV.18.: Π.11. Προσαρμόζομαι δύσκολα σε νέες καταστάσεις.

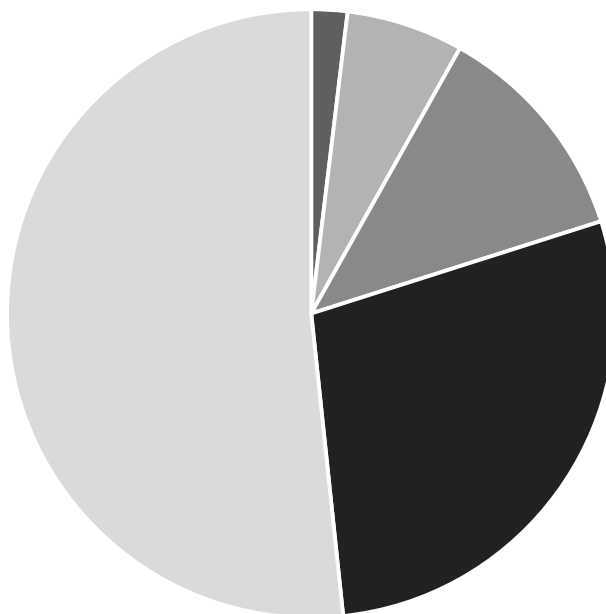
### Π.12. Νιώθω αδύναμος/-η και απροετοίμαστος/-η μπροστά σε ανεπάντεχα γεγονότα:



■ 1. Συμφωνώ ■ 2. Σχεδόν συμφωνώ ■ 3. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ  
■ 4. Σχεδόν διαφωνώ ■ 5. Διαφωνώ

Σχήμα IV.19.: Π.12. Νιώθω αδύναμος/-η και απροετοίμαστος/-η μπροστά σε ανεπάντεχα γεγονότα.

Π.13. Μετά από κάθε πτωτικό συμβάν στον χώρο εργασίας θέλω να παρατήσω το επάγγελμά μου, καθώς δε βρίσκω νόημα σε αυτό που κάνω:



■ 1. Συμφωνώ ■ 2. Σχεδόν συμφωνώ ■ 3. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ ■ 4. Σχεδόν διαφωνώ ■ 5. Διαφωνώ

**Σχήμα IV.20.:** Π.13. Μετά από κάθε πτωτικό συμβάν στον χώρο εργασίας θέλω να παρατήσω το επάγγελμά μου, καθώς δε βρίσκω νόημα σε αυτό που κάνω.

Επίσης, η δήλωση «Π.14. Νιώθω ότι μπορώ να διαχειριστώ οποιεσδήποτε αρνητικές και ανεπάντεχες καταστάσεις και να τις χρησιμοποιήσω θετικά και υπέρ μου, αναπτύσσοντας ακόμη περισσότερο την επαγγελματική μου πορεία.» απαντάται πλειοψηφικά με την επιλογή «σχεδόν συμφωνώ» (73/ 34,9%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (68/ 32,5%), «συμφωνώ» (33/ 15,8%), «σχεδόν διαφωνώ» (30/ 14,4%) και «διαφωνώ» (5/ 2,4%) (Σχήμα IV.21.). Η επομένη ερώτηση «Π.15. Νιώθω ασφυξία στο επαγγελματικό μου περιβάλλον. Δε θεωρώ ότι μου ταιριάζει κάποια εργασία.» απαντάται από την πλειοψηφία με την επιλογή «διαφωνώ» (137/ 65,6%) ή «σχεδόν διαφωνώ» (50/ 23,9%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (13/ 6,2%), «σχεδόν συμφωνώ» (8/ 3,8%) και «συμφωνώ» (1/ 0,5%) (Σχήμα IV.22.). Από την άλλη, στην ερώτηση «Π.16. Μπορώ να πετύχω κάθε επαγγελματικό στόχο που θέτω.» οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι απαντούν ότι σχεδόν συμφωνούν (113/ 54,1%), ενώ ακολουθούν οι δηλώσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (60/ 28,7%), «συμφωνώ» (20/ 9,6%), «σχεδόν διαφωνώ» (12/ 5,7%) και «διαφωνώ» (4/ 1,9%) (Σχήμα IV.23.).

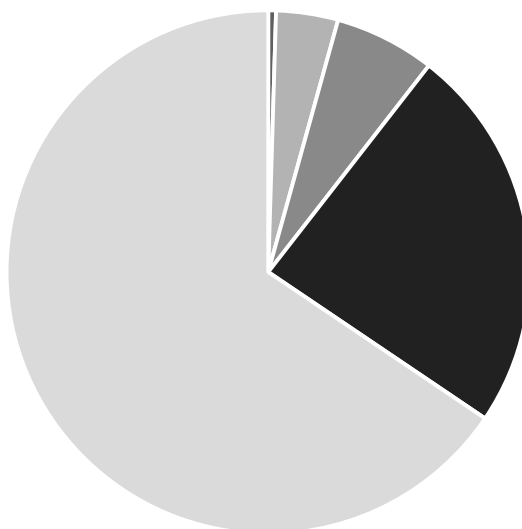
Π.14. Νιώθω ότι μπορώ να διαχειριστώ οποιεσδήποτε αρνητικές και ανεπάντεχες καταστάσεις και να τις χρησιμοποιήσω θετικά και υπέρ μου, αναπτύσσοντας ακόμη περισσότερο την επαγγελματική μου πορεία:



■ 1. Συμφωνώ ■ 2. Σχεδόν συμφωνώ ■ 3. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ ■ 4. Σχεδόν διαφωνώ ■ 5. Διαφωνώ

**Σχήμα IV.21.:** Π.14. Νιώθω ότι μπορώ να διαχειριστώ οποιεσδήποτε αρνητικές και ανεπάντεχες καταστάσεις και να τις χρησιμοποιήσω θετικά και υπέρ μου, αναπτύσσοντας ακόμη περισσότερο την επαγγελματική μου πορεία.

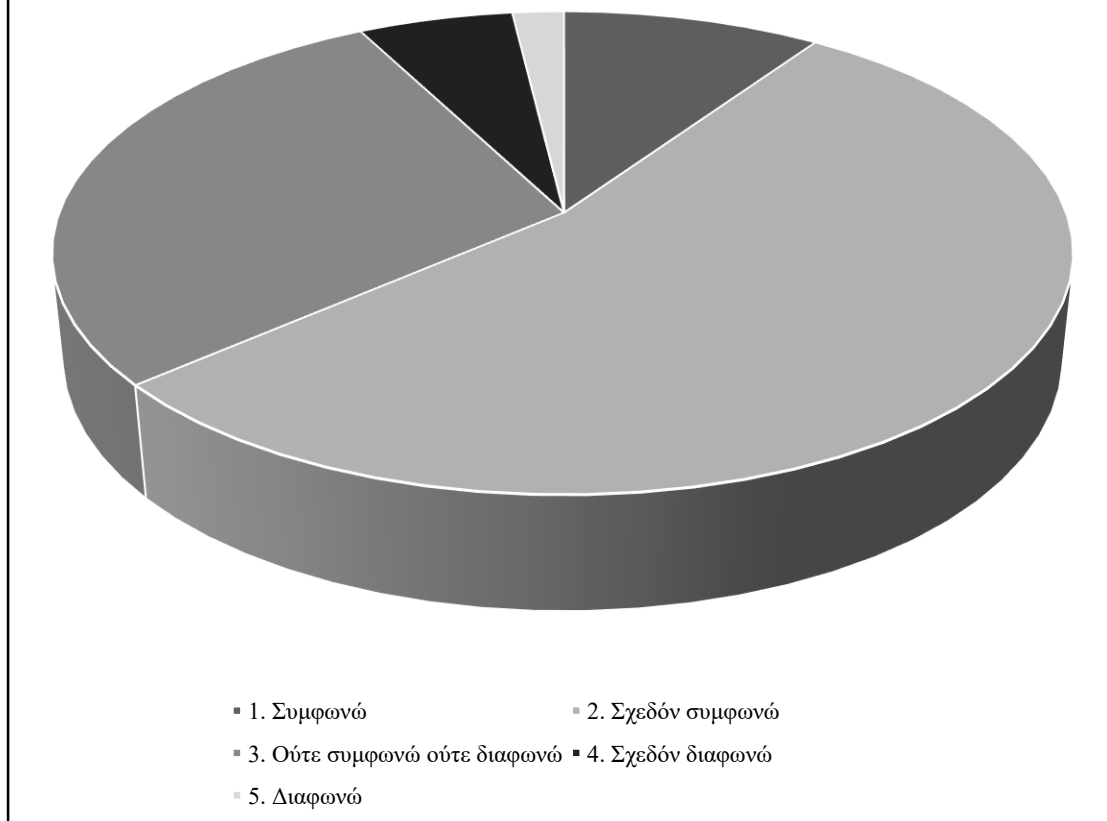
Π.15. Νιώθω ασφυξία στο επαγγελματικό μου περιβάλλον. Δε θεωρώ ότι μου ταιριάζει κάποια εργασία:



■ 1. Συμφωνώ ■ 2. Σχεδόν συμφωνώ ■ 3. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ ■ 4. Σχεδόν διαφωνώ ■ 5. Διαφωνώ

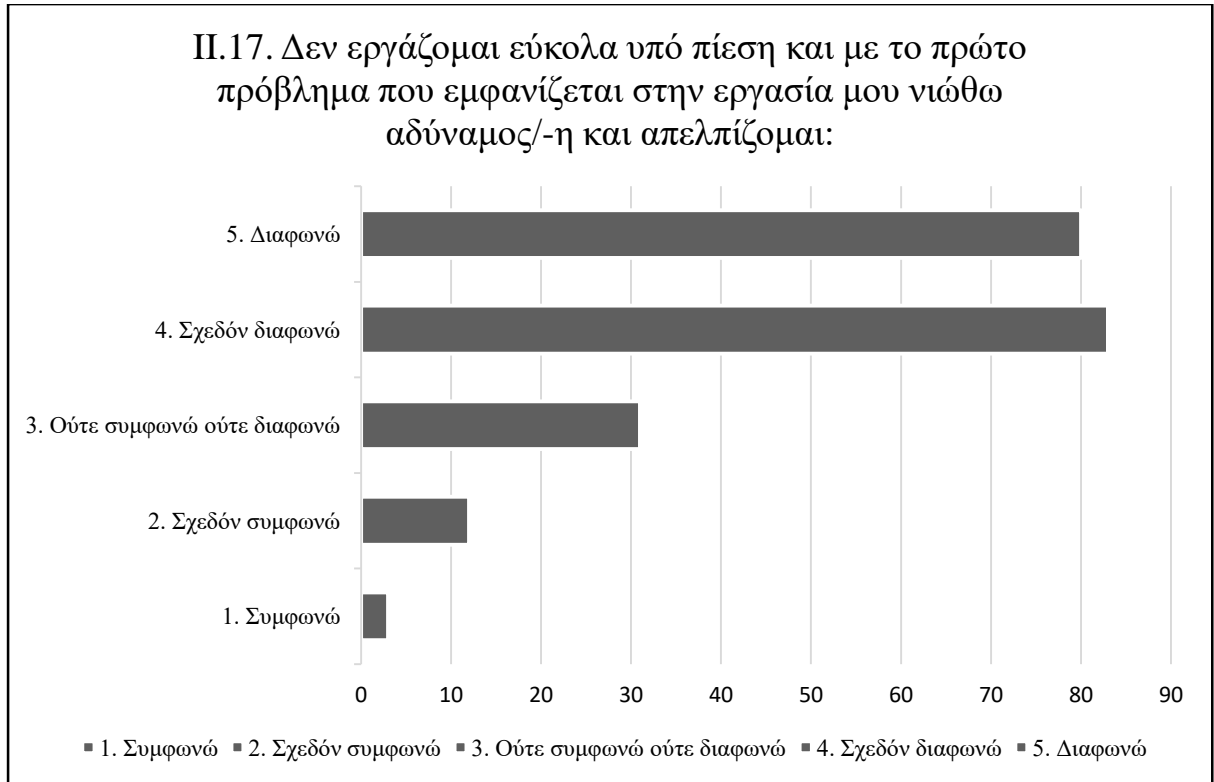
**Σχήμα IV.22.:** Π.15. Νιώθω ασφυξία στο επαγγελματικό μου περιβάλλον. Δε θεωρώ ότι μου ταιριάζει κάποια εργασία.

Π.16. Μπορώ να πετύχω κάθε επαγγελματικό στόχο που θέτω:



**Σχήμα IV.23.:** Π.16. Μπορώ να πετύχω κάθε επαγγελματικό στόχο που θέτω.

Στη δέκατη έβδομη ερώτηση «Π.17. Δεν εργάζομαι εύκολα υπό πίεση και με το πρώτο πρόβλημα που εμφανίζεται στην εργασία μου νιώθω αδύναμος/-η και απελπίζομαι.» οι φιλόλογοι ανταποκρίνονται πλειοψηφικά με τη δήλωση «σχεδόν διαφωνώ» (83/ 39,7%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «διαφωνώ» (80/ 38,3%), «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (31/ 14,8%), «σχεδόν συμφωνώ» (12/ 5,7%) και «συμφωνώ» (3/ 1,4%) (Σχήμα IV.24.). Από την άλλη, στην τελευταία ερώτηση της πρώτης υποκλίμακας «Π.18. Μετά από οποιαδήποτε αποτυχία νιώθω εξίσου δυνατός/-ή και μαθαίνω μέσα από αυτήν.» τα άτομα δηλώνουν πλειοψηφικά ότι σχεδόν συμφωνούν (90/ 43,1%), ενώ ακολουθούν οι δηλώσεις «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ» (46/ 22%), «συμφωνώ» (41/ 19,6%), «σχεδόν διαφωνώ» (26/ 12,4%) και «διαφωνώ» (6/ 2,9%) (Σχήμα IV.25.).



**Σχήμα IV.24.:** Π.17. Δεν εργάζομαι εύκολα υπό πίεση και με το πρώτο πρόβλημα που εμφανίζεται στην εργασία μου νιώθω αδύναμος/-η και απελπίζομαι.



**Σχήμα IV.25.:** Π.18. Μετά από οποιαδήποτε αποτυχία νιώθω εξίσου δυνατός/-ή και μαθαίνω μέσα από αυτήν.

Συνεχίζοντας με την δεύτερη υποκλίμακα των 19 ερωτήσεων - δηλώσεων, στην ερώτηση «III.1. Κοιτάζοντας μπροστά αισθάνομαι γεμάτος/-η ενέργεια.» οι φιλόλογοι απαντούν πλειοψηφικά ότι «τους περιγράφει καλά» (73/ 34,9%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά» (67/ 32,1%), «με περιγράφει λίγο» (34/ 16,3%), «με περιγράφει πολύ καλά» (27/ 12,9%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (8/ 3,8%) (Σχήμα IV.26.). Ύστερα, στην ερώτηση «III.2. Μου αρέσει να σκέφτομαι πού θα βρω τον εαυτό μου μέσα σε λίγα χρόνια.» οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά» και «με περιγράφει καλά» έρχονται πρώτες σε ισοψηφία (55/ 26,3%). Αμέσως μετά ακολουθούν οι δηλώσεις «με περιγράφει λίγο» (42/ 20,1%), «δεν με περιγράφει καθόλου» (29/ 13,9%) και «με περιγράφει πολύ καλά» (28/ 13,4%) (Σχήμα IV.27.). Στη συνέχεια, η δήλωση «III.3. Έχω πολλές φιλοδοξίες για το μέλλον μου.» απαντάται πλειοψηφικά με την επιλογή «με περιγράφει λίγο» (62/ 29,7%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά» (52/ 24,9%), «με περιγράφει καλά» (49/ 23,4%) και σε ισοψηφία οι «δεν με περιγράφει καθόλου καλά» και «με περιγράφει πολύ καλά» (23/ 11%) (Σχήμα IV.28.).



**Σχήμα IV.26.:** III.1. Κοιτάζοντας μπροστά αισθάνομαι γεμάτος/-η ενέργεια.

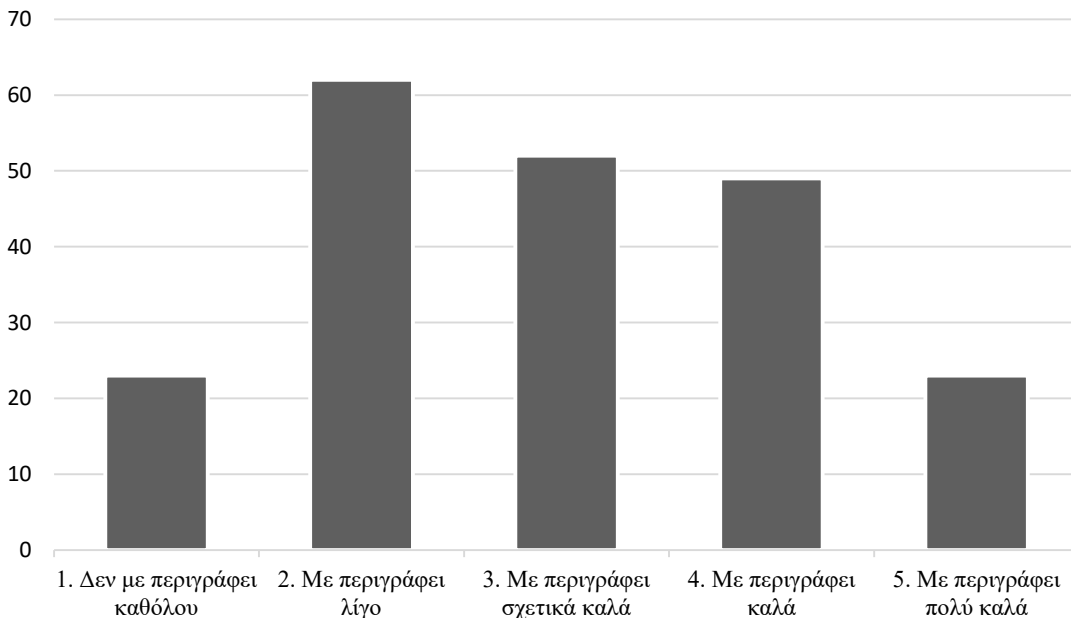
III.2. Μου αρέσει να σκέφτομαι πού θα βρω τον εαυτό μου μέσα σε λίγα χρόνια:



- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

Σχήμα IV.27.: III.2. Μου αρέσει να σκέφτομαι πού θα βρω τον εαυτό μου μέσα σε λίγα χρόνια.

III.3. Έχω πολλές φιλοδοξίες για το μέλλον μου:

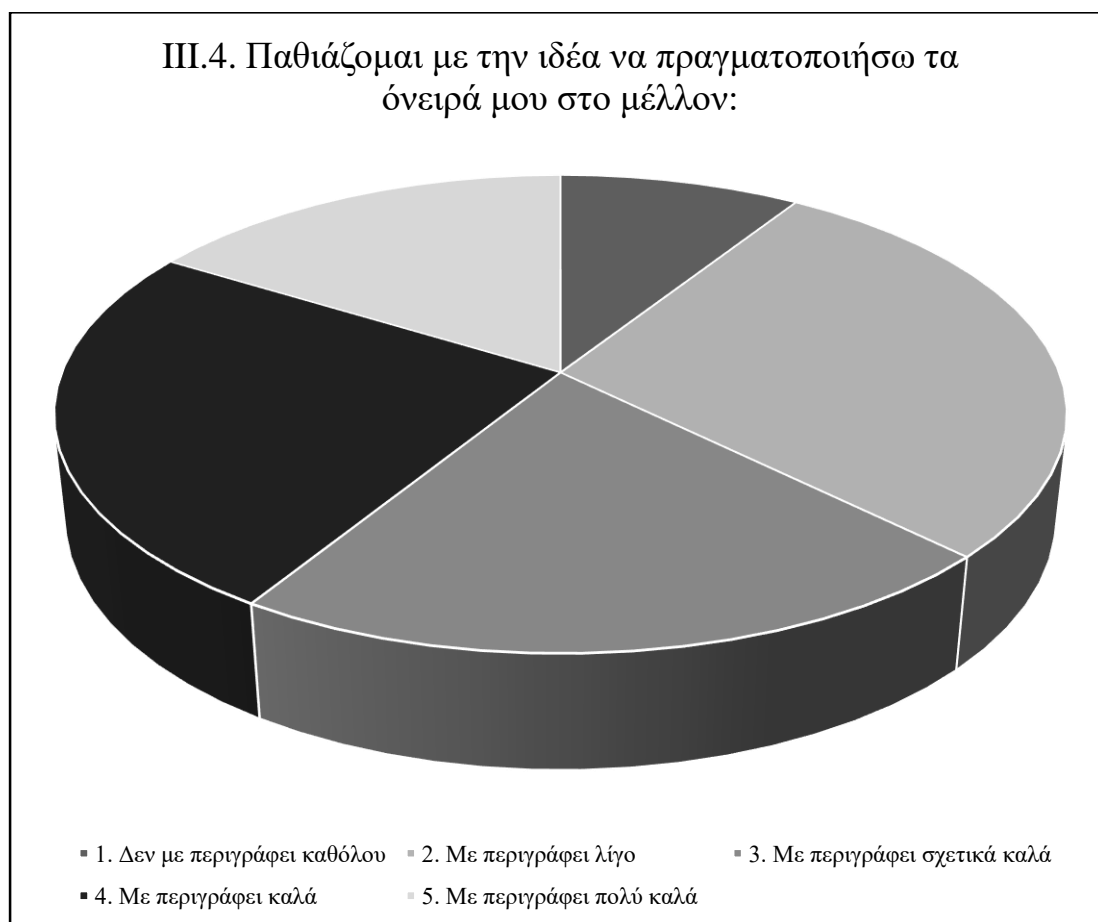


- III.3. Θεωρώ ότι έχω κατακτήσει την επαγγελματική ευημερία:

Σχήμα IV.28.: III.3. Έχω πολλές φιλοδοξίες για το μέλλον μου.



Επιπλέον, στην ερώτηση «III.4. Παθιάζομαι με την ιδέα να πραγματοποιήσω τα όνειρά μου στο μέλλον.» οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί απαντούν ότι «τους περιγράφει λίγο» (59/ 28,2%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει καλά» (52/ 24,9%), «με περιγράφει σχετικά καλά» (45/ 21,5%), «με περιγράφει πολύ καλά» (34/ 16,3%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (19/ 9,1%) (Σχήμα IV.29.). Μετά, στη δήλωση «III.5. Το να σκέφτομαι το μέλλον με ενθουσιάζει.» τα άτομα απαντούν πλειοψηφικά ότι «τα περιγράφει λίγο» (69/ 33%), ενώ ακολουθούν οι επιλογές «με περιγράφει καλά» (49/ 23,4%), «με περιγράφει σχετικά καλά» (41/ 19,6%) και σε ισοψηφία οι «δεν με περιγράφει καθόλου καλά» και «με περιγράφει πολύ καλά» (25/ 12%) (Σχήμα IV.30.). Στη συνέχεια, στην ερώτηση «III.6. Η σκέψη της μελλοντικής μου ζωής με γεμίζει με ελπίδα.» οι περισσότεροι φιλόλογοι απαντούν ότι «τους περιγράφει σχετικά καλά» (58/ 27,8%). Ακολουθούν οι επιλογές «με περιγράφει λίγο» (56/ 26,8%), «με περιγράφει καλά» (50/ 23,9%), «με περιγράφει πολύ καλά» (23/ 11%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (22/ 10,5%) (Σχήμα IV.31.).



**Σχήμα IV.29.:** III.4. Παθιάζομαι με την ιδέα να πραγματοποιήσω τα όνειρά μου στο μέλλον.

III.5. Το να σκέφτομαι το μέλλον με ενθουσιάζει:



- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

Σχήμα IV.30.: III.5. Το να σκέφτομαι το μέλλον με ενθουσιάζει.

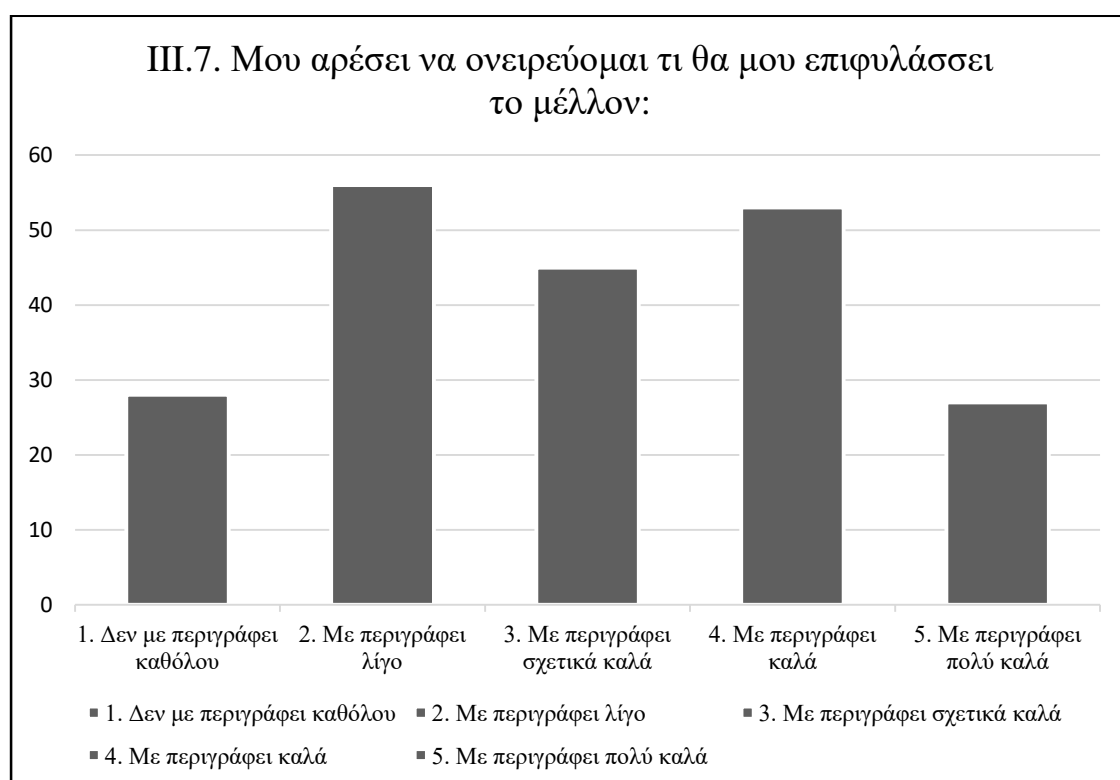
III.6. Η σκέψη της μελλοντικής μου ζωής με γεμίζει με ελπίδα:



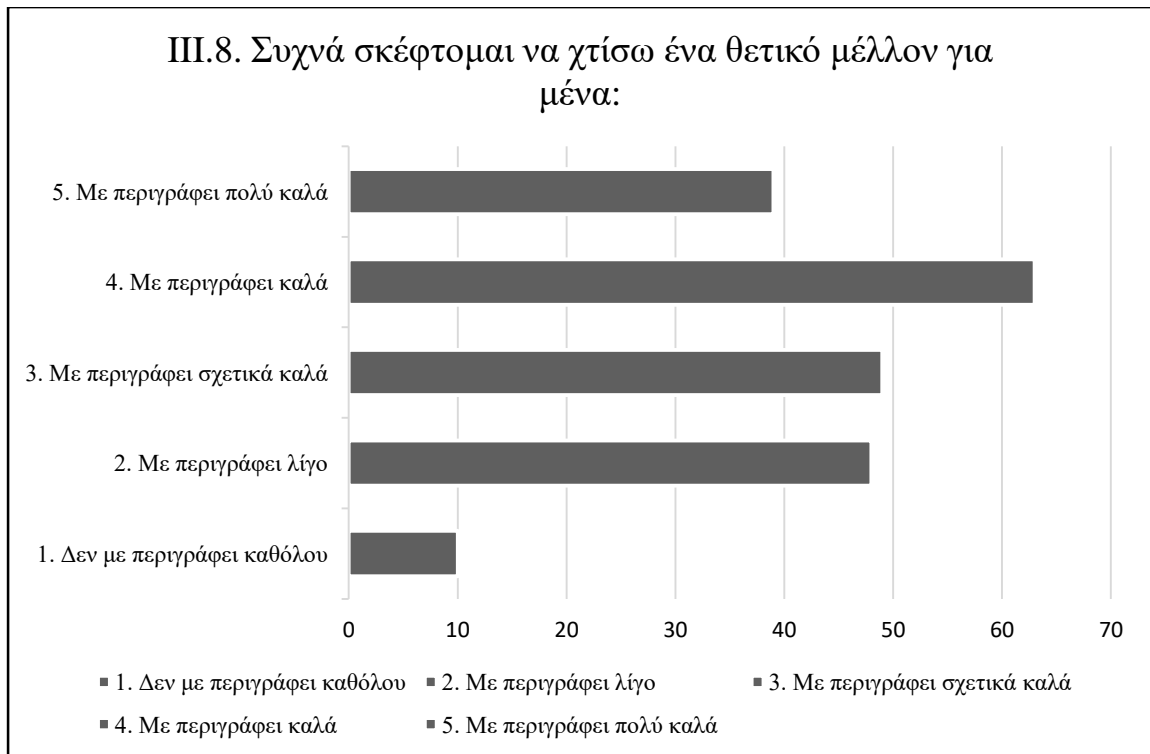
- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

Σχήμα IV.31.: III.6. Η σκέψη της μελλοντικής μου ζωής με γεμίζει με ελπίδα.

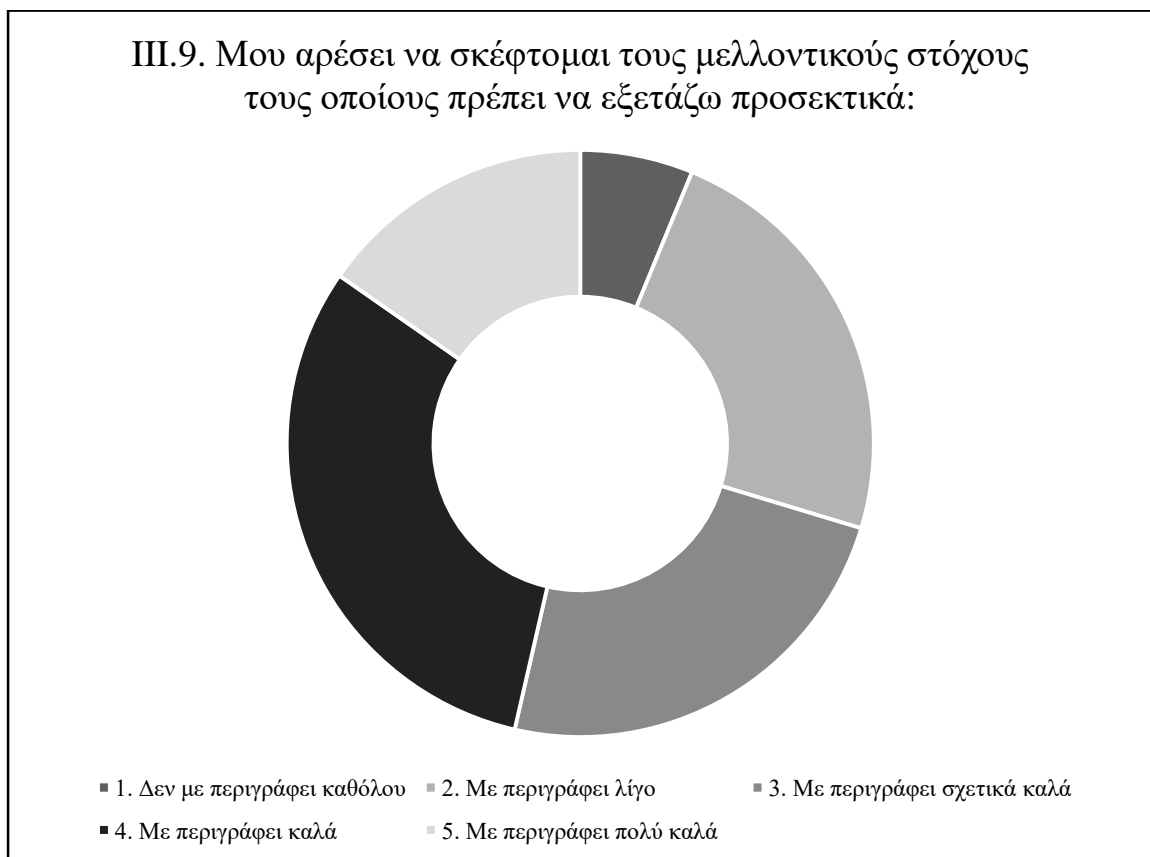
Ακόμη, στην ερώτηση «III.7. Μου αρέσει να ονειρεύομαι τι θα μου επιφυλάσσει το μέλλον.» η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών ανταποκρίνεται με την επιλογή «με περιγράφει λίγο» (56/ 26,8%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει καλά» (53/ 25,4%), «με περιγράφει σχετικά καλά» (45/ 21,5%), «δεν με περιγράφει καθόλου» (28/ 13,4%) και «με περιγράφει πολύ καλά» (27/ 12,9%) (Σχήμα IV.32.). Εν συνεχεία, στην ερώτηση «III.8. Συχνά σκέφτομαι να χτίσω ένα θετικό μέλλον για μένα.» οι περισσότεροι φιλόλογοι δηλώνουν ότι «τους περιγράφει καλά» (63/ 30,1%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά» (49/ 23,4%), «με περιγράφει λίγο» (48/ 23%), «με περιγράφει πολύ καλά» (39/ 18,7%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (10/ 4,8%) (Σχήμα IV.33.). Από την άλλη, στη δήλωση «III.9. Μου αρέσει να σκέφτομαι τους μελλοντικούς στόχους τους οποίους πρέπει να εξετάζω προσεκτικά.» παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων/-ουσών επέλεξε την απάντηση «με περιγράφει καλά» (65/ 31,1%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά» (50/ 23,9%), «με περιγράφει λίγο» (49/ 23,4%), «με περιγράφει πολύ καλά» (32/ 15,3%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (13/ 6,2%) (Σχήμα IV.34.).



**Σχήμα IV.32.:** III.7. Μου αρέσει να ονειρεύομαι τι θα μου επιφυλάσσει το μέλλον.

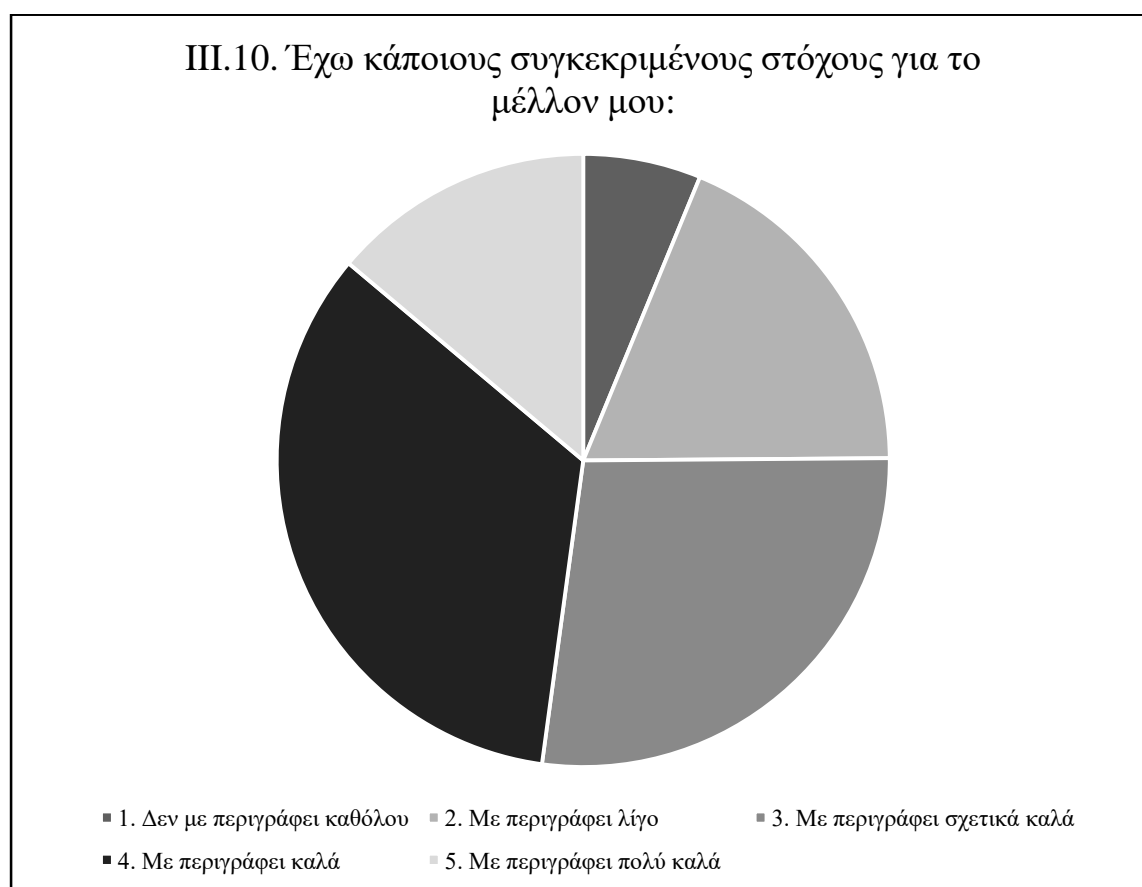


**Σχήμα IV.33.:** III.8. Συχνά σκέφτομαι να χτίσω ένα θετικό μέλλον για μένα.



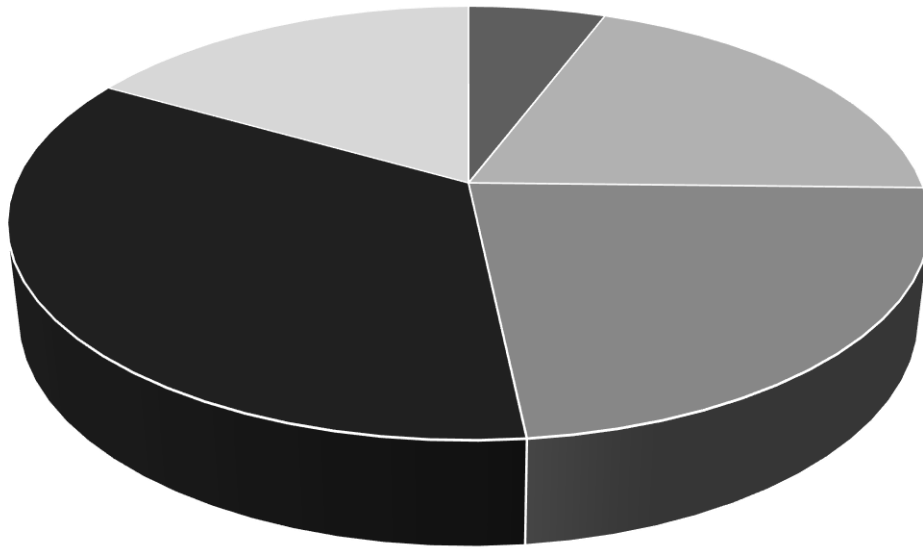
**Σχήμα IV.34.:** III.9. Μου αρέσει να σκέφτομαι τους μελλοντικούς στόχους τους οποίους πρέπει να εξετάζω προσεκτικά.

Στη δέκατη ερώτηση «III.10. Έχω κάποιους συγκεκριμένους στόχους για το μέλλον μου.» οι περισσότεροι φιλόλογοι απαντούν ότι «τους περιγράφει καλά» (71/ 34%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά» (57/ 27,3%), «με περιγράφει λίγο» (39/ 18,7%), «με περιγράφει πολύ καλά» (29/ 13,9%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (13/ 6,2%) (Σχήμα IV.35.). Επιπρόσθετα, στην ερώτηση «III.11. Όταν σκέφτομαι το μέλλον μου εστιάζω την προσοχή μου στο είδος του ατόμου που θέλω να γίνω.» η πλειοψηφία των ατόμων απαντά με την επιλογή «με περιγράφει καλά» (73/ 34,9%). Ακολουθούν οι επιλογές «με περιγράφει σχετικά καλά» (48/ 23%), «με περιγράφει λίγο» (41/ 19,6%), «με περιγράφει πολύ καλά» (35/ 16,7%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (12/ 5,7%) (Σχήμα IV.36.). Ύστερα, στη δήλωση «III.12. Θεωρώ τον εαυτό μου έναν ισχυρό άνθρωπο.» οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί ανταποκρίνονται με την επιλογή «με περιγράφει καλά» (73/ 34,9%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά (62/ 29,7%), «με περιγράφει λίγο» (39/ 18,7%), «με περιγράφει πολύ καλά» (27/ 12,9%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (8/ 3,8%) (Σχήμα IV.37.).



**Σχήμα IV.35.:** III.10. Έχω κάποιους συγκεκριμένους στόχους για το μέλλον μου.

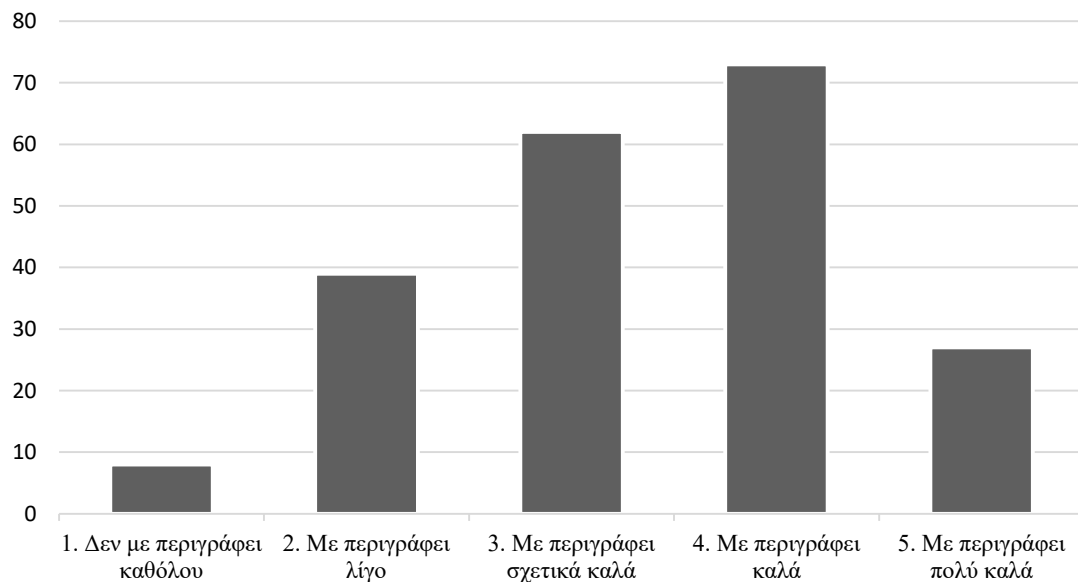
III.11. Όταν σκέφτομαι το μέλλον μου εστιάζω την προσοχή μου στο είδος του ατόμου που θέλω να γίνω:



- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

Σχήμα IV.36.: III.11. Όταν σκέφτομαι το μέλλον μου εστιάζω την προσοχή μου στο είδος του ατόμου που θέλω να γίνω.

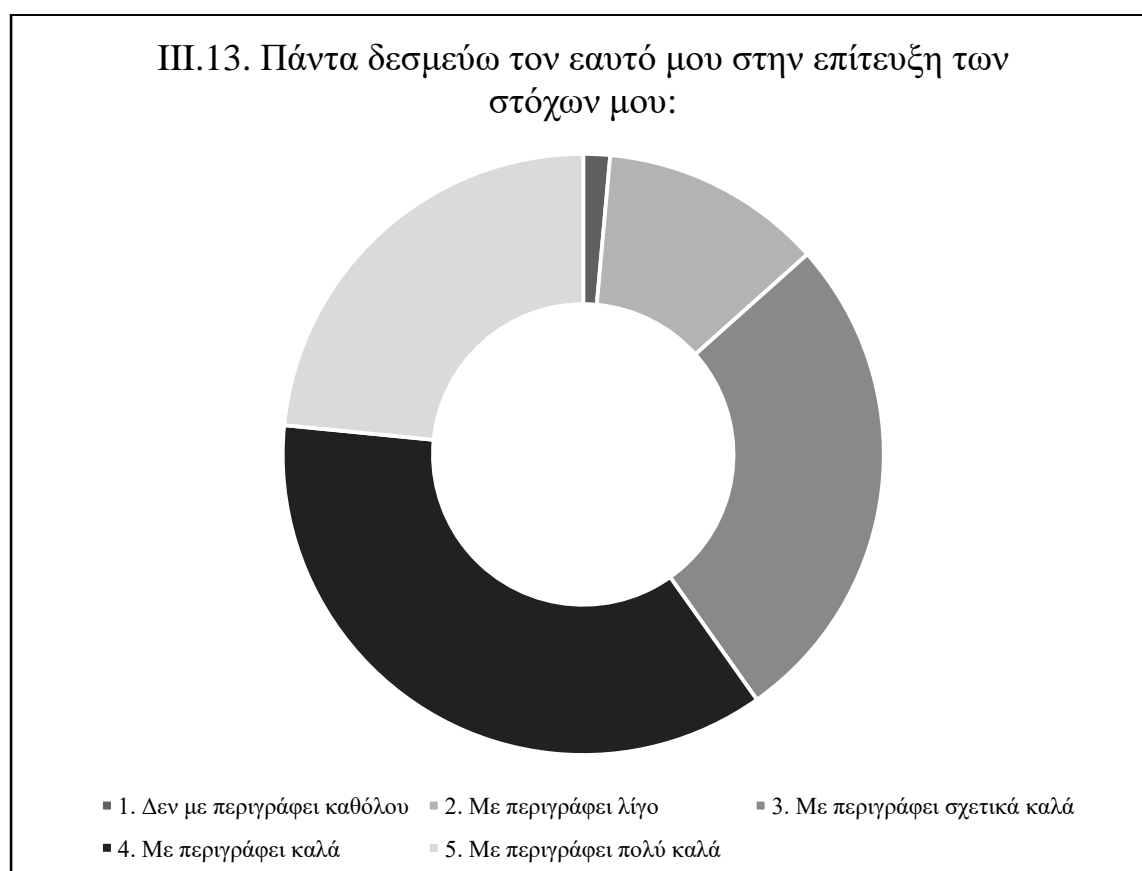
III.12. Θεωρώ τον εαυτό μου έναν ισχυρό άνθρωπο:



- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

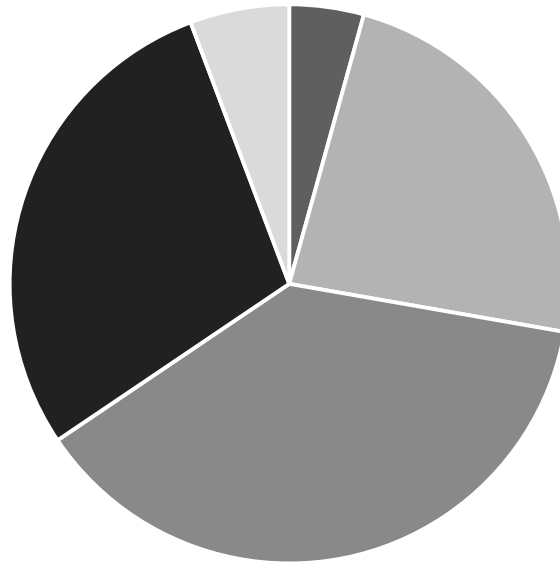
Σχήμα IV.37.: III.12. Θεωρώ τον εαυτό μου έναν ισχυρό άνθρωπο.

Μετάπειτα, στην ερώτηση «III.13. Πάντα δεσμεύω τον εαυτό μου στην επίτευξη των στόχων μου.» οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι απαντούν ότι τους περιγράφει καλά (76/ 36,4%). Ακολουθούν οι επιλογές «με περιγράφει σχετικά καλά» (56/ 26,8%), «με περιγράφει πολύ καλά» (49/ 23,4%), «με περιγράφει λίγο» (25/ 12%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (3/ 1,4%) (Σχήμα IV.38.). Ύστερα, στην ερώτηση «III.14. Θεωρώ ότι μπορώ να αντιμετωπίσω όλα όσα συμβαίνουν.» η πλειοψηφία των ατόμων ανταποκρίνονται με την επιλογή «με περιγράφει σχετικά καλά» (79/ 37,8%), ενώ ακολουθούν οι δηλώσεις «με περιγράφει καλά» (60/ 28,7%), «με περιγράφει λίγο» (49/ 23,4%), «με περιγράφει πολύ καλά» (12/5,7%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (9/ 4,3%) (Σχήμα IV.39.). Επίσης, η ερώτηση «III.15. Ακόμη και υπό πίεση, είμαι σε θέση να συγκεντρωθώ, να σκέφτομαι προσεκτικά και ολοκληρωμένα.» απαντάται πλειοψηφικά με την επιλογή «με περιγράφει σχετικά καλά» (75/ 35,9%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει καλά» (63/ 30,1%), «με περιγράφει λίγο» (42/ 20,1%), «με περιγράφει πολύ καλά» (21/ 10%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (8/ 3,8%) (Σχήμα IV.40.).



**Σχήμα IV.38.:** III.13. Πάντα δεσμεύω τον εαυτό μου στην επίτευξη των στόχων μου.

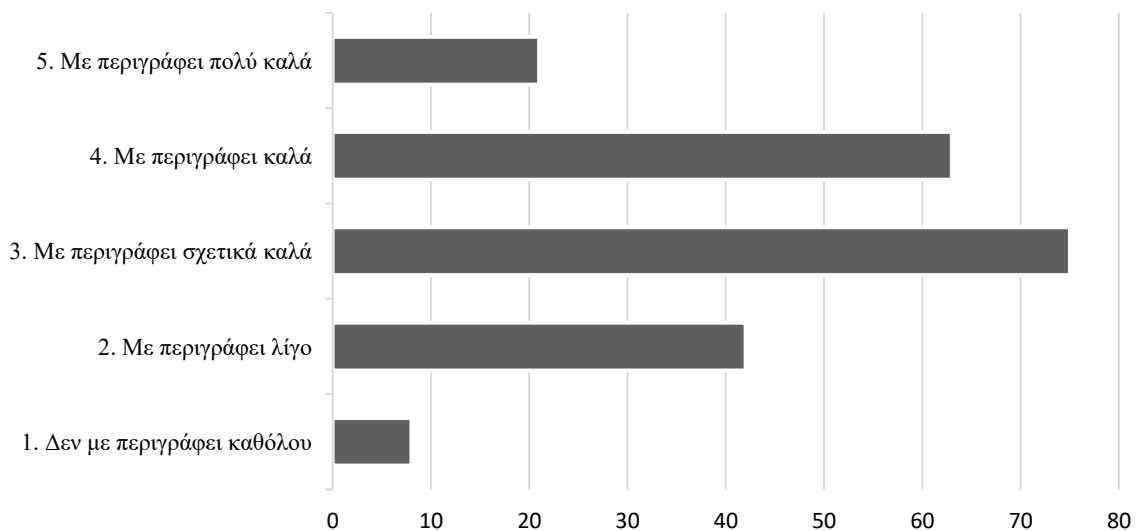
III.14. Θεωρώ ότι μπορώ να αντιμετωπίσω όλα όσα συμβαίνουν:



- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

Σχήμα IV.39.: III.14. Θεωρώ ότι μπορώ να αντιμετωπίσω όλα όσα συμβαίνουν.

III.15. Ακόμη και υπό πίεση, είμαι σε θέση να συγκεντρωθώ, να σκέφτομαι προσεκτικά και ολοκληρωμένα:

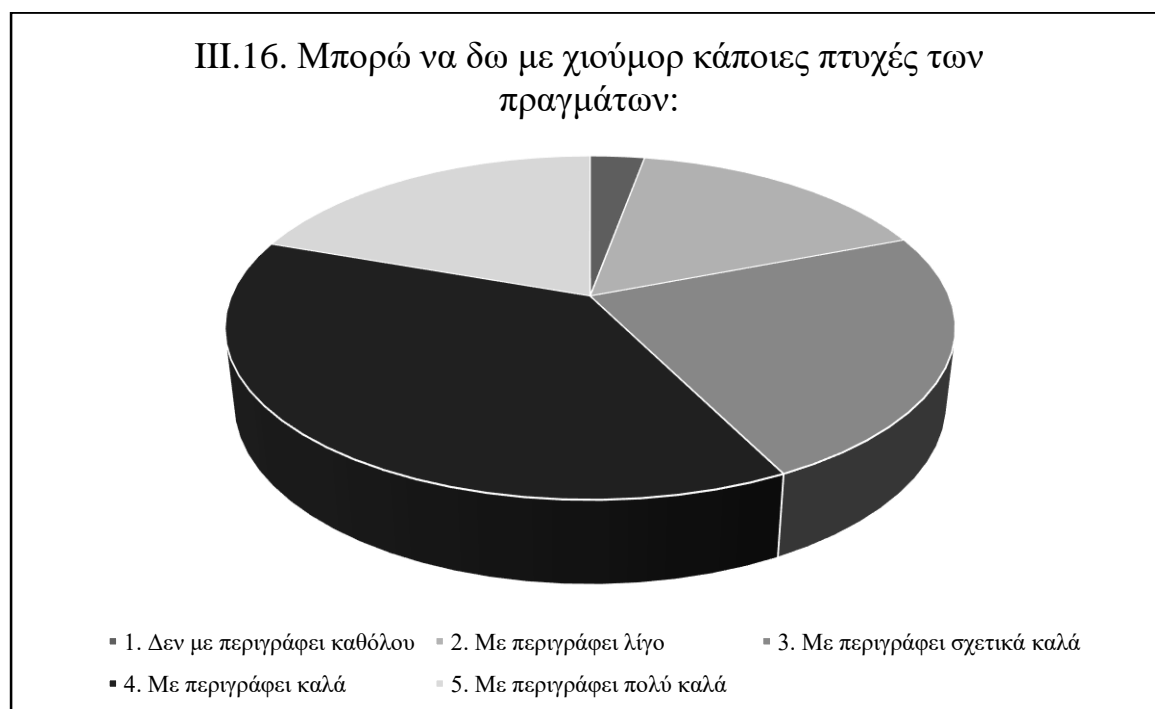


- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

Σχήμα IV.40.: III.15. Ακόμη και υπό πίεση, είμαι σε θέση να συγκεντρωθώ, να σκέφτομαι προσεκτικά και ολοκληρωμένα.

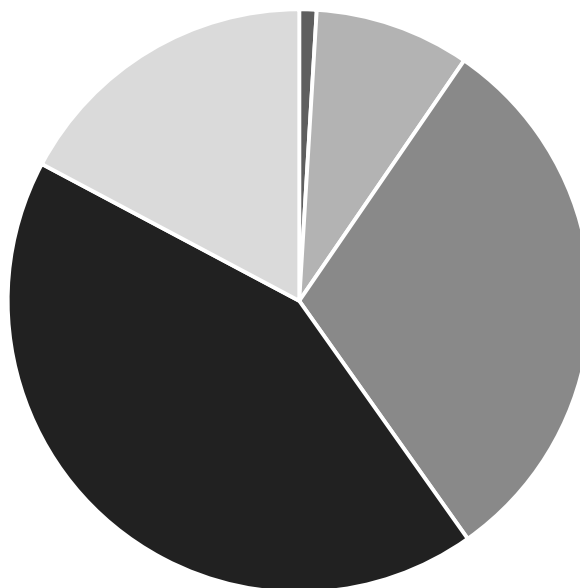


Στην ερώτηση «III.16. Μπορώ να δω με χιούμορ κάποιες πτυχές των πραγμάτων.» η πλειοψηφία των ερωτευθέντων/-εισών απαντούν ότι τους περιγράφει καλά (79/ 37,8%), ενώ ακολουθούν οι επιλογές «με περιγράφει σχετικά καλά» (49/ 23,4%), «με περιγράφει πολύ καλά» (41/ 19,6%), «με περιγράφει λίγο» (34/ 16,3%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (6/ 2,9%) (Σχήμα IV.41.). Έπειτα, στη δήλωση «III.17. Μπορώ να τα καταφέρω να επιτύχω τους στόχους μου.» οι περισσότεροι φιλόλογοι ανταποκρίνονται με την επιλογή «με περιγράφει καλά» (89/ 42,6%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά» (64/ 30,6%), «με περιγράφει πολύ καλά» (36/ 17,2%), «με περιγράφει λίγο» (18/ 8,6%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (2/ 1%) (Σχήμα IV.42.). Επίσης, η ερώτηση «III.18. Η αντιμετώπιση καταστάσεων με κάνει πιο ισχυρό/-ή.» απαντάται πλειοψηφικά από τους εκπαιδευτικούς με την επιλογή «με περιγράφει καλά» (94/ 45%), ενώ ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά» (56/ 26,8%), «με περιγράφει πολύ καλά» (36/ 17,2%), «με περιγράφει λίγο» (20/ 9,6%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (3/ 1,4%) (Σχήμα IV.43.). Τέλος, στη δέκατη ένατη ερώτηση «III.19. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα μετά από μια αποτυχία.» η πλειοψηφία των φιλόλογων ανταποκρίνεται με την επιλογή «με περιγράφει καλά» (72/ 34,4%). Ακολουθούν οι απαντήσεις «με περιγράφει σχετικά καλά» (67/ 32,1%), «με περιγράφει λίγο» (35/ 16,7%), «με περιγράφει πολύ καλά» (29/ 13,9%) και «δεν με περιγράφει καθόλου» (6/ 2,9%) (Σχήμα IV.44.).



**Σχήμα IV.41.:** III.16. Μπορώ να δω με χιούμορ κάποιες πτυχές των πραγμάτων.

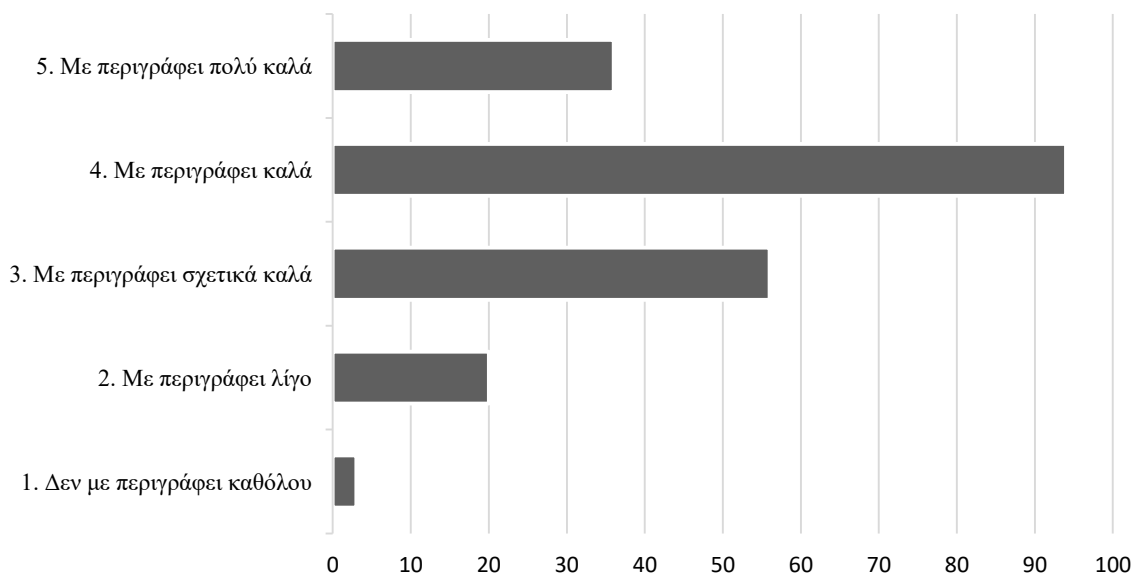
III.17. Μπορώ να τα καταφέρω να επιτύχω τους στόχους μου:



- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

Σχήμα IV.42.: III.17. Μπορώ να τα καταφέρω να επιτύχω τους στόχους μου.

III.18. Η αντιμετώπιση καταστάσεων με κάνει πιο ισχυρό/-ή:



- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

Σχήμα IV.43.: III.18. Η αντιμετώπιση καταστάσεων με κάνει πιο ισχυρό/-ή.

III.19. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα μετά από μια αποτυχία:



- 1. Δεν με περιγράφει καθόλου
- 2. Με περιγράφει λίγο
- 3. Με περιγράφει σχετικά καλά
- 4. Με περιγράφει καλά
- 5. Με περιγράφει πολύ καλά

Σχήμα IV.44.: III.19. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα μετά από μια αποτυχία.

## **IV.2. Αναλύσεις κυρίων συνιστωσών και αποτελέσματα**

Στη συνέχεια, θα πραγματοποιηθούν οι αναλύσεις των κυρίων συνιστωσών και για τις δύο κλίμακες. Ειδικότερα, θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα των δύο υποκλιμάκων, ώστε να μετρηθεί αξιόπιστα το επίπεδο ανάπτυξης των δύο ικανοτήτων, δηλαδή της ψυχικής ανθεκτικότητας και επαγγελματικής ευημερίας, για τους εκπαιδευτικούς φιλολόγους στην Ελλάδα.

Αναλυτικότερα, η πρώτη κλίμακα που μετρά το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας αποτελείται από 18 δηλώσεις που οι μισές από αυτές (εννέα) διακρίνονται σε θετικές και άλλες μισές (εννέα) σε αρνητικές. Οι θετικές δηλώσεις, λοιπόν, είναι οι 1, 3, 5, 7, 8, 10, 14, 16 και 18, ενώ τις αρνητικές αποτελούν οι δηλώσεις 2, 4, 6, 9, 11, 12, 13, 15 και 17 (Πίνακας IV.1.). Στις τελευταίες, μάλιστα, θα χρειαστεί να γίνει αντιστροφή στον επιλεγμένο αριθμό της πεντάβαθμης κλίμακας Likert, ώστε να μπορεί να υπολογιστεί ο μέσος όρος των ικανοτήτων. Δηλαδή, στις απαντήσεις το 1 θα λογίζεται ως 5, το 2 ως 4, το 3 θα παραμένει 3, το 4 θα μετρηθεί ως 2 και το 5 ως 1. Έτσι, το 1 λογίζεται ως ο ανώτερος βαθμός ανάπτυξης των ικανοτήτων, ενώ το 5 ως ο χαμηλότερος.

Στην ανάλυση παραγόντων (Principal Component Analysis, Πίνακας IV.1.) γίνεται σαφές, επομένως, ότι οι δηλώσεις αυτές εξυπηρετούν τρεις ποιότητες (συνιστώσες), την ψυχική ανθεκτικότητα, την επαγγελματική ευημερία και την αντίδραση στις μεταβάσεις και τις αλλαγές. Κάθε στοιχείο του πίνακα έχει διαφορετική φόρτιση σε κάθε συνιστώσα, δηλώνοντας την ανάλογη επιρροή. Αυτές οι λανθάνουσες μεταβλητές που προκύπτουν αντικατοπτρίζουν συνολικά τα επίπεδα ανάπτυξης της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας των εκπαιδευτικών φιλολόγων στην Ελλάδα. Στον πίνακα που ακολουθεί έχει χρησιμοποιηθεί η ορθογώνια περιστροφή (VARIMAX), καθώς οι παράγοντες που προκύπτουν είναι ανεξάρτητοι μεταξύ τους.

**Πίνακας IV.1.:** Παραγοντική ανάλυση (Φορτίσεις συνιστωσών).

Ερωτήσεις - Δηλώσεις	Συνιστώσα			Μοναδικότητα
	Ψυχική Ανθεκτικότητα	Επαγγελματική Ευημερία	Αντίδραση στις μεταβάσεις και τις αλλαγές	
Π.1. Διαχειρίζομαι ικανοποιητικά τις απρόσμενες και δύσκολες καταστάσεις στην εργασία μου.	0.720			0.468
Π.2. Επιθυμώ να αλλάξω επάγγελμα.		0.861		0.236
Π.3. Θεωρώ ότι έχω κατακτήσει την επαγγελματική ευημερία.	0.632	0.487		0.360
Π.4. Αποφεύγω τις αλλαγές σε επαγγελματικά ζητήματα όσο περισσότερο γίνεται.			0.606	0.553
Π.5. Είμαι ικανοποιημένος/-η από το επάγγελμα που έχω επιλέξει.		0.697		0.356
Π.6. Αισθάνομαι τον χώρο εργασίας ως κάτι αρνητικό και επιβαρυντικό.		0.797		0.321
Π.7. Πιστεύω ότι έχω αναπτύξει την ψυχική μου ανθεκτικότητα επαρκώς.	0.727			0.377

**Πίνακας IV.1.:** Παραγοντική ανάλυση (Φορτίσεις συνιστωσών).

Ερωτήσεις - Δηλώσεις	Συνιστώσα			Μοναδικότητα
	Ψυχική Ανθεκτικότητα	Επαγγελματική Ευημερία	Αντίδραση στις μεταβάσεις και τις αλλαγές	
Π.8. Η διαχείριση των δυσμενών καταστάσεων με έχει βοηθήσει στην προσαρμογή στις απαιτήσεις του επαγγελματικού μου περιβάλλοντος και την αίσθηση ευημερίας.	0.624	0.426		0.414
Π.9. Όταν αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις αισθάνομαι καταπιεσμένος/-η και νιώθω ότι πνίγομαι.	0.368	0.388	0.437	0.523
Π.10. Είμαι ενδυναμωμένος/-η για να αντιμετωπίσω οτιδήποτε χρειαστεί στην εργασία μου, ενώ έχω μια αισιόδοξη ματιά για το επαγγελματικό μου μέλλον.	0.757	0.366		0.289
Π.11. Προσαρμόζομαι δύσκολα σε νέες καταστάσεις.			0.682	0.520

**Πίνακας IV.1.: Παραγοντική ανάλυση (Φορτίσεις συνιστωσών).**

Ερωτήσεις - Δηλώσεις	Συνιστώσα		Αντίδραση στις μεταβάσεις και τις αλλαγές	Μοναδικότητα
	Ψυχική Ανθεκτικότητα	Επαγγελματική Ευημερία		
Π.12. Νιώθω αδύναμος/-η και απροετοίμαστος/-η μπροστά σε ανεπάντεχα γεγονότα.	0.503		0.542	0.425
Π.13. Μετά από κάθε πτωτικό συμβάν στον χώρο εργασίας θέλω να παρατήσω το επάγγελμά μου, καθώς δε βρίσκω νόημα σε αυτό που κάνω.		0.667		0.401
Π.14. Νιώθω ότι μπορώ να διαχειριστώ οποιεσδήποτε αρνητικές και ανεπάντεχες καταστάσεις και να τις χρησιμοποιήσω θετικά και υπέρ μου, αναπτύσσοντας ακόμη περισσότερο την επαγγελματική μου πορεία.	0.727			0.385
Π.15. Νιώθω ασφυξία στο επαγγελματικό μου περιβάλλον. Δε θεωρώ ότι μου ταιριάζει κάποια εργασία.		0.795		0.277

**Πίνακας IV.1.:** Παραγοντική ανάλυση (Φορτίσεις συνιστωσών).

Ερωτήσεις - Δηλώσεις	Συνιστώσα		Αντίδραση στις μεταβάσεις και τις αλλαγές	Μοναδικότητα
	Ψυχική Ανθεκτικότητα	Επαγγελματική Ευημερία		
Π.16. Μπορώ να πετύχω κάθε επαγγελματικό στόχο που θέτω.	0.644			0.563
Π.17. Δεν εργάζομαι εύκολα υπό πίεση και με το πρώτο πρόβλημα που εμφανίζεται στην εργασία μου νιώθω αδύναμος/-η και απελπίζομαι.	0.372		0.428	0.552
Π.18. Μετά από οποιαδήποτε αποτυχία νιώθω εξίσου δυνατός/-ή και μαθαίνω μέσα από αυτήν.	0.619			0.518

Σημείωση: Χρησιμοποιήθηκε η περιστροφή «VARIMAX».

Επομένως, 11 στοιχεία ανάγονται και αναδεικνύουν την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών φιλολόγων (ερωτήσεις - δηλώσεις: 1, 3, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17 και 18). Άλλα 9 στοιχεία δηλώνουν την επαγγελματική ευημερία τους (ερωτήσεις - δηλώσεις: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13 και 15), ενώ 5 στοιχεία αναδεικνύουν την αντίδραση των φιλολόγων στις μεταβάσεις και τις αλλαγές (ερωτήσεις - δηλώσεις: 4, 9, 11, 12 και 17). Αναλυτικότερα, το πρώτο στοιχείο (πρώτη ερώτηση - δήλωση) έχει συντελεστή φόρτισης 0,72 καταδεικνύοντας σχετικά υψηλή επιρροή για την πρώτη συνιστώσα της ψυχικής ανθεκτικότητας, ενώ το δεύτερο (δεύτερη ερώτηση - δήλωση) έχει περίπου 0,86, δηλαδή έναν πιο υψηλό συντελεστή για τη δεύτερη συνιστώσα της επαγγελματικής ευημερίας. Συνεχίζοντας, η τρίτη ερώτηση - δήλωση κατέχει έναν μέτριο συντελεστή φόρτισης στο 0,63 για την πρώτη συνιστώσα και έναν χαμηλό



συντελεστή στο 0,48 για τη δεύτερη συνιστώσα. Από την άλλη, στην τέταρτη ερώτηση - δήλωση παρατηρούμε έναν μέτριο συντελεστή (0,6) για τη τρίτη συνιστώσα της αντίδρασης στις μεταβάσεις και τις αλλαγές.

Εν συνεχεία, η πέμπτη ερώτηση - δήλωση διαθέτει έναν μέτριο συντελεστή φόρτισης (0,69), ενώ η έκτη έναν πιο υψηλό συντελεστή (0,79) για τη δεύτερη συνιστώσα. Στο ίδιο πλαίσιο κινείται και η έβδομη ερώτηση - δήλωση με συντελεστή 0,72 για τον πρώτο παράγοντα της ψυχικής ανθεκτικότητας. Επιπλέον, το όγδοο στοιχείο εμφανίζει έναν μέτριο συντελεστή (0,62) για την πρώτη συνιστώσα και έναν χαμηλής επιρροής συντελεστή φόρτισης (0,42) για τη δεύτερη συνιστώσα. Από την άλλη, η ένατη ερώτηση - δήλωση εκτείνεται και στις τρεις συνιστώσες και παρουσιάζει χαμηλούς συντελεστές φόρτισης (κατά σειρά συνιστωσών: 0,36, 0,38 και 0,43). Η δέκατη ερώτηση - δήλωση, ακόμη, παρουσιάζει έναν υψηλής επιρροής συντελεστή (0,75) για την ψυχική ανθεκτικότητα και έναν χαμηλό συντελεστή φόρτισης (0,36) για την επαγγελματική ευημερία, ενώ η ενδέκατη έχει έναν μέτριο συντελεστή (0,68) για την αντίδραση στις μεταβάσεις και τις αλλαγές.

Μέτριοι συντελεστές φόρτισης, επιπλέον, αντιστοιχούν στο στοιχείο 12 με 0,5 για την πρώτη συνιστώσα και 0,54 για τη τρίτη συνιστώσα. Στο δέκατο τρίτο στοιχείο παρατηρείται ένας μέτριας επιρροής συντελεστής (0,66) για τον δεύτερο παράγοντα, ενώ στο δέκατο τέταρτο εμφανίζεται ένας υψηλός συντελεστής (0,72) για τον πρώτο παράγοντα. Στο ίδιο πλαίσιο, η ερώτηση - δήλωση 15 κατέχει έναν υψηλό συντελεστή φόρτισης με 0,79 για τη δεύτερη συνιστώσα. Η ερώτηση - δήλωση 16 ακολουθεί έναν μέτριο συντελεστής φόρτισης (0,64) για τον πρώτο παράγοντα και η ερώτηση - δήλωση 17 καλύπτει την πρώτη συνιστώσα με ένα χαμηλό συντελεστή (0,37) και την τρίτη με έναν εξίσου χαμηλής επιρροής συντελεστή (0,42). Τέλος, το δέκατο όγδοο στοιχείο εμφανίζει έναν μέτριο συντελεστή φόρτισης (0,61) για τον παράγοντα της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Κάτωθι, ακολουθούν ο έλεγχος σφαιρικότητας του Bartlett (Πίνακας IV.2.) και το μέτρο δειγματοληπτικής επάρκειας Kaiser Meyer Olkin (KMO) (Πίνακας IV.3.).

**Πίνακας IV.2.:** Έλεγχος Σφαιρικότητας του Bartlett.

$\chi^2$	df	p
1776	153	< .001

**Πίνακας IV.3.: Μέτρο δειγματοληπτικής επάρκειας ΚΜΟ.**

	<b>MSA</b>
Σύνολο:	0.920
Π.1. Διαχειρίζομαι ικανοποιητικά τις απρόσμενες και δύσκολες καταστάσεις στην εργασία μου.	0.935
Π.2. Επιθυμώ να αλλάξω επάγγελμα.	0.896
Π.3. Θεωρώ ότι έχω κατακτήσει την επαγγελματική ευημερία.	0.934
Π.4. Αποφεύγω τις αλλαγές σε επαγγελματικά ζητήματα όσο περισσότερο γίνεται.	0.661
Π.5. Είμαι ικανοποιημένος/-η από το επάγγελμα που έχω επιλέξει.	0.917
Π.6. Αισθάνομαι τον χώρο εργασίας ως κάτι αρνητικό και επιβαρυντικό.	0.945
Π.7. Πιστεύω ότι έχω αναπτύξει την ψυχική μου ανθεκτικότητα επαρκώς.	0.939
Π.8. Η διαχείριση των δυσμενών καταστάσεων με έχει βοηθήσει στην προσαρμογή στις απαιτήσεις του επαγγελματικού μου περιβάλλοντος και την αίσθηση ευημερίας.	0.911
Π.9. Όταν αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις αισθάνομαι καταπιεσμένος/-η και νιώθω ότι πνίγομαι.	0.943
Π.10. Είμαι ενδυναμωμένος/-η για να αντιμετωπίσω οτιδήποτε χρειαστεί στην εργασία μου, ενώ έχω μια αισιόδοξη ματιά για το επαγγελματικό μου μέλλον.	0.931
Π.11. Προσαρμόζομαι δύσκολα σε νέες καταστάσεις.	0.806
Π.12. Νιώθω αδύναμος/-η και απροετοίμαστος/-η μπροστά σε ανεπάντεχα γεγονότα.	0.877
Π.13. Μετά από κάθε πτωτικό συμβάν στον χώρο εργασίας θέλω να παρατήσω το επάγγελμά μου, καθώς δε βρίσκω νόημα σε αυτό που κάνω.	0.924
Π.14. Νιώθω ότι μπορώ να διαχειριστώ οποιεσδήποτε αρνητικές και ανεπάντεχες καταστάσεις και να τις χρησιμοποιήσω θετικά και υπέρ μου, αναπτύσσοντας ακόμη περισσότερο την επαγγελματική μου πορεία.	0.944
Π.15. Νιώθω ασφυξία στο επαγγελματικό μου περιβάλλον. Δε θεωρώ ότι μου ταιριάζει κάποια εργασία.	0.919
Π.16. Μπορώ να πετύχω κάθε επαγγελματικό στόχο που θέτω.	0.901
Π.17. Δεν εργάζομαι εύκολα υπό πίεση και με το πρώτο πρόβλημα που εμφανίζεται στην εργασία μου νιώθω αδύναμος/-η και απελπίζομαι.	0.938
Π.18. Μετά από οποιαδήποτε αποτυχία νιώθω εξίσου δυνατός/-ή και μαθαίνω μέσα από αυτήν.	0.909

Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται κάτωθι η σύνοψη των στατιστικών στοιχείων των τριών συνιστωσών και τα σκορ των ερωτηθέντων (Πίνακας IV.4. και Πίνακας

IV.5.). Ο γενικός μέσος όρος των εκπαιδευτικών φιλολόγων στις τρεις συνιστώσες είναι περίπου 2,3/5 για την ψυχική ανθεκτικότητα, περίπου 2,1/5 για την επαγγελματική ευημερία και περίπου 2,6/5 για την αντίδραση στις μεταβάσεις και τις αλλαγές. Τα αποτελέσματα αυτά είναι ενθαρρυντικά για το επίπεδο ανάπτυξης των προαναφερθεισών ικανοτήτων για τους φιλολόγους στην Ελλάδα. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα της πρώτης κλίμακας αναδεικνύουν ένα μέτριο προς υψηλό ποσοστό ψυχικής ανθεκτικότητας, επαγγελματικής ευημερίας και θετικής αντίδρασης στις μεταβάσεις και τις αλλαγές, καθώς τείνουν προς το 1 που αποτελεί το υψηλότερο ποσοστό ανάπτυξης των τριών ικανοτήτων/ συνιστωσών.

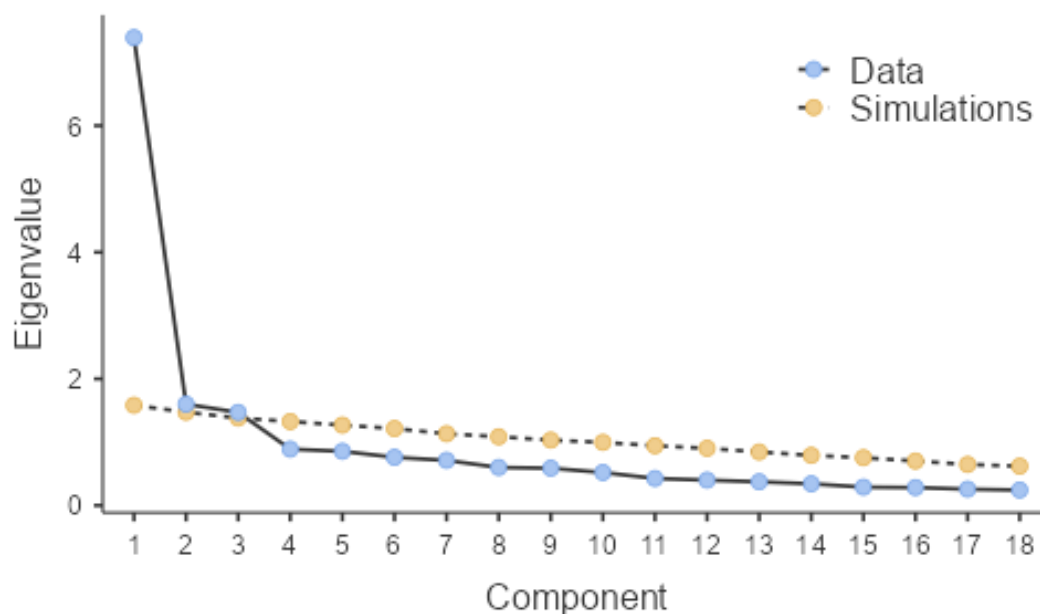
**Πίνακας IV.4.: Σύνοψη.**

Συνιστώσα	Άθροισμα τετραγωνικών φορτίσεων	Διακύμανση επί τοις %	Άθροισμα επί τοις %
Ψυχική Ανθεκτικότητα	4.67	25.93	25.9
Επαγγελματική Ευημερία	4.02	22.31	48.2
Αντίδραση στις μεταβάσεις και τις αλλαγές	1.78	9.87	58.1

**Πίνακας IV.5.: Περιγραφική Στατιστική των τριών συνιστωσών.**

	Σκορ Ψυχικής Ανθεκτικότητας	Σκορ Επαγγελματικής Ευημερίας	Σκορ αντίδρασης στις μεταβάσεις και τις αλλαγές
Αριθμός ατόμων	209	209	209
Απολεσθέντα	0	0	0
Μέσος όρος	5.94e-17	-4.56e-17	-7.75e-17
Διάμεσος	-0.00691	-0.255	-0.0560
Τυπική απόκλιση	1.000	1.000	1.000
Ελάχιστο	-1.94	-1.39	-2.72
Μέγιστο	3.43	4.29	2.63

Τέλος, η ιδιοτιμή (eigenvalue) και οι συνιστώσες (component) των δηλώσεων-ερωτήσεων αναδεικνύονται καλύτερα στο κάτωθι *scree plot* της παράλληλης ανάλυσης (Διάγραμμα IV.1.).



**Διάγραμμα IV.1.:** *Scree plot*.

Από την άλλη, η δεύτερη κλίμακα, όπως προαναφέρθηκε, αποτελείται από 19 δηλώσεις που κλήθηκαν οι φιλόλογοι να απαντήσουν, για να ελεγχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία των δηλώσεών τους δημιουργώντας συνάφειες με την προηγούμενη κλίμακα. Η κλίμακα ανθεκτικότητας, όπως αναφέρεται από τους κατασκευαστές της, αποτελείται από δύο υποκλίμακες. Ειδικότερα, οι δηλώσεις 1 έως 11 αντικατοπτρίζουν την ενότητα «σχεδιάζοντας το μέλλον μου», που αντιστοιχεί στην ικανότητα του οραματισμού μέλλοντος, καταδεικνύοντας πάλι τη συνθετότητα των ικανοτήτων της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας. Αφού αν δεν είναι αναπτυγμένες επαρκώς οι συναφείς δεξιότητες, υποδεξιότητες, ικανότητες και μεταδεξιότητες που προϋποθέτουν την ψυχική και επαγγελματική ανθεκτικότητα και ευημερία, δεν θα βρίσκονται και οι ίδιες οι ικανότητες αυτές σε ένα υψηλό επίπεδο. Από την άλλη πλευρά, στη δεύτερη υποκλίμακα της ανθεκτικότητας, οι δηλώσεις 12 έως 19 αντιστοιχούν σε αυτήν και αντικατοπτρίζουν την ανθεκτικότητα που διαθέτουν οι φιλόλογοι στο σήμερα. Έτσι, σε αυτήν τη δεύτερη κλίμακα το 5 λογίζεται ως ο ανώτερος βαθμός ανάπτυξης των ικανοτήτων, ενώ το 1 ως ο χαμηλότερος.

Στην ανάλυση κυρίων συνιστωσών (Principal Component Analysis, Πίνακας IV.6.) γίνεται σαφές, επομένως, ότι οι δηλώσεις αυτές εξυπηρετούν δύο ποιότητες (συνιστώσες), τον οραματισμό μέλλοντος και την επαγγελματική ανθεκτικότητα. Κάθε στοιχείο του πίνακα έχει διαφορετική φόρτιση σε κάθε συνιστώσα, δηλώνοντας την ανάλογη επιρροή. Αυτές οι λανθάνουσες μεταβλητές που προκύπτουν αντικατοπτρίζουν συνολικά τα επίπεδα ανάπτυξης του οραματισμού μέλλοντος και της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών φιλολόγων στην Ελλάδα. Στον πίνακα που ακολουθεί έχει χρησιμοποιηθεί η ορθογώνια περιστροφή (VARIMAX), καθώς οι παράγοντες που προκύπτουν είναι ανεξάρτητοι μεταξύ τους.

**Πίνακας IV.6.:** Παραγοντική ανάλυση (Φορτίσεις συνιστωσών).

Ερωτήσεις - Δηλώσεις	Συνιστώσα		Μοναδικότητα
	Οραματισμός Μέλλοντος	Επαγγελματική Ανθεκτικότητα	
III.1. Κοιτάζοντας μπροστά αισθάνομαι γεμάτος/-η ενέργεια.	0.441	0.594	0.452
III.2. Μου αρέσει να σκέφτομαι που θα βρω τον εαυτό μου μέσα σε λίγα χρόνια.	0.723		0.448
III.3. Έχω πολλές φιλοδοξίες για το μέλλον μου.	0.765	0.348	0.293
III.4. Παθιάζομαι με την ιδέα να πραγματοποιήσω τα όνειρά μου στο μέλλον.	0.773	0.363	0.270
III.5. Το να σκέφτομαι το μέλλον με ενθουσιάζει.	0.803	0.384	0.208
III.6. Η σκέψη της μελλοντικής μου ζωής με γεμίζει με ελπίδα.	0.788	0.406	0.215
III.7. Μου αρέσει να ονειρεύομαι τι θα μου επιφυλάσσει το μέλλον.	0.833	0.353	0.182
III.8. Συχνά σκέφτομαι να χτίσω ένα θετικό μέλλον για μένα.	0.832	0.340	0.192

**Πίνακας IV.6.:** Παραγοντική ανάλυση (Φορτίσεις συνιστωσών).

Ερωτήσεις - Δηλώσεις	Συνιστώσα		Μοναδικότητα
	Οραματισμός Μέλλοντος	Επαγγελματική Ανθεκτικότητα	
III.9. Μου αρέσει να σκέφτομαι τους μελλοντικούς στόχους τους οποίους πρέπει να εξετάζω προσεκτικά.	0.783	0.401	0.226
III.10. Έχω κάποιους συγκεκριμένους στόχους για το μέλλον μου.	0.689	0.468	0.306
III.11. Όταν σκέφτομαι το μέλλον μου εστιάζω την προσοχή μου στο είδος του ατόμου που θέλω να γίνω.	0.692		0.473
III.12. Θεωρώ τον εαυτό μου έναν ισχυρό άνθρωπο.		0.671	0.499
III.13. Πάντα δεσμεύω τον εαυτό μου στην επίτευξη των στόχων μου.		0.687	0.490
III.14. Θεωρώ ότι μπορώ να αντιμετωπίσω όλα όσα συμβαίνουν.	0.328	0.752	0.327
III.15. Ακόμη και υπό πίεση, είμαι σε θέση να συγκεντρωθώ, να σκέφτομαι προσεκτικά και ολοκληρωμένα.	0.324	0.740	0.347
III.16. Μπορώ να δω με χιούμορ κάποιες πτυχές των πραγμάτων.		0.570	0.635
III.17. Μπορώ να τα καταφέρω να επιτύχω τους στόχους μου.	0.372	0.733	0.324
III.18. Η αντιμετώπιση καταστάσεων με κάνει πιο ισχυρό/-ή.	0.377	0.708	0.357

**Πίνακας IV.6.:** Παραγοντική ανάλυση (Φορτίσεις συνιστωσών).

Ερωτήσεις - Δηλώσεις	Συνιστώσα		Μοναδικότητα
	Οραματισμός Μέλλοντος	Επαγγελματική Ανθεκτικότητα	
III.19. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα μετά από μια αποτυχία.		0.739	0.381

Σημείωση: Χρησιμοποιήθηκε η περιστροφή «VARIMAX».

Επομένως, 15 στοιχεία ανάγονται και αναδεικνύουν τον οραματισμό μέλλοντος των εκπαιδευτικών φιλολόγων (ερωτήσεις - δηλώσεις: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 17 και 18), ενώ άλλα 17 στοιχεία δηλώνουν την επαγγελματική ανθεκτικότητά τους (ερωτήσεις - δηλώσεις: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 και 19). Αναλυτικότερα, το πρώτο στοιχείο (πρώτη ερώτηση - δήλωση) έχει συντελεστή φόρτισης περίπου 0,44 για την πρώτη συνιστώσα του οραματισμού μέλλοντος καταδεικνύοντας χαμηλή επιρροή, ενώ παρουσιάζει συντελεστή περίπου 0,59 για τη δεύτερη συνιστώσα της επαγγελματικής ανθεκτικότητας δηλώνοντας μία μέτρια επιρροή. Εν συνεχεία, το δεύτερο στοιχείο (δεύτερη ερώτηση - δήλωση) έχει περίπου 0,72 συντελεστή φόρτισης, δηλαδή έναν υψηλό συντελεστή για τη πρώτη συνιστώσα του οραματισμού μέλλοντος. Επιπλέον, η τρίτη ερώτηση - δήλωση κατέχει έναν υψηλό συντελεστή φόρτισης στο 0,76 για την πρώτη συνιστώσα και έναν χαμηλό συντελεστή στο 0,34 για τη δεύτερη συνιστώσα. Από την άλλη, στην τέταρτη ερώτηση - δήλωση παρατηρούμε έναν υψηλό συντελεστή (0,77) για την πρώτη συνιστώσα και έναν χαμηλό συντελεστή (0,36) για τη δεύτερη συνιστώσα.

Συνεχίζοντας, η πέμπτη ερώτηση - δήλωση διαθέτει έναν υψηλό συντελεστή φόρτισης (0,8) για τον πρώτο παράγοντα, ενώ έναν χαμηλό συντελεστή (0,38) για τον δεύτερο. Επίσης, το έκτο στοιχείο (έκτη ερώτηση - δήλωση) εμφανίζει έναν υψηλό συντελεστή (0,78) για την πρώτη συνιστώσα και έναν χαμηλό συντελεστή (0,4) για τη δεύτερη. Στο ίδιο πλαίσιο κινείται και η έβδομη ερώτηση - δήλωση με έναν υψηλό συντελεστή φόρτισης (0,83) για τον πρώτο παράγοντα και έναν χαμηλό συντελεστή (0,35) για τον δεύτερο. Ακόμη, το όγδοο στοιχείο εμφανίζει έναν υψηλό συντελεστή (0,83) για την πρώτη συνιστώσα και έναν χαμηλής επιρροής συντελεστή φόρτισης (0,34) για τη δεύτερη συνιστώσα. Από την άλλη, η ένατη ερώτηση - δήλωση εκτείνεται

επίσης και στις δύο συνιστώσες και παρουσιάζει έναν υψηλό συντελεστή φόρτισης (0,78) για την πρώτη συνιστώσα και έναν χαμηλό συντελεστή (0,4) για τη δεύτερη. Η δέκατη ερώτηση - δήλωση, επιπρόσθετα, παρουσιάζει έναν μέτριας επιρροής συντελεστή (0,68) για τον οραματισμό μέλλοντος και έναν χαμηλό συντελεστή φόρτισης (0,46) για την επαγγελματική ανθεκτικότητα, ενώ η ενδέκατη έχει έναν μέτριο συντελεστή (0,69) για τον οραματισμό μέλλοντος.

Μέτριοι συντελεστές φόρτισης, επιπλέον, αντιστοιχούν στο στοιχείο 12 με 0,67 και στο στοιχείο 13 με 0,68 για τη δεύτερη συνιστώσα. Στο δέκατο τέταρτο στοιχείο παρατηρείται ένας χαμηλής επιρροής συντελεστής (0,32) για τον πρώτο παράγοντα και ένας υψηλής επιρροής (0,75) για τον δεύτερο παράγοντα. Στο ίδιο πλαίσιο, στο δέκατο πέμπτο στοιχείο εμφανίζεται ένας χαμηλός συντελεστής φόρτισης (0,32) για τον πρώτο παράγοντα και ένας υψηλός συντελεστής (0,74) για τον δεύτερο. Επίσης, η ερώτηση - δήλωση 16 κατέχει έναν μέτριο συντελεστή φόρτισης με 0,57 για τη δεύτερη συνιστώσα. Η ερώτηση - δήλωση 17 ακολουθεί έναν χαμηλό συντελεστής φόρτισης (0,37) για τον πρώτο παράγοντα και έναν υψηλό συντελεστή (0,73) για τον δεύτερο. Το ίδιο συμβαίνει και στην ερώτηση - δήλωση 18, η οποία καλύπτει την πρώτη συνιστώσα με ένα χαμηλό συντελεστή (0,37) και την δεύτερη με έναν υψηλής επιρροής συντελεστή (0,7). Τέλος, το δέκατο ένατο στοιχείο εμφανίζει έναν υψηλό συντελεστή φόρτισης (0,73) για τον παράγοντα της επαγγελματικής ανθεκτικότητας.

Κάτωθι, ακολουθούν ο έλεγχος σφαιρικότητας του Bartlett (Πίνακας IV.7.) και το μέτρο δειγματοληπτικής επάρκειας Kaiser Meyer Olkin (KMO) (Πίνακας IV.8.).

**Πίνακας IV.7.:** Έλεγχος Σφαιρικότητας του Bartlett.

$\chi^2$	df	p
3202	171	< .001

**Πίνακας IV.8.:** Μέτρο δειγματοληπτικής επάρκειας KMO.

	MSA
Σύνολο:	0.952
III.1. Κοιτάζοντας μπροστά αισθάνομαι γεμάτος/-η ενέργεια.	0.957
III.2. Μου αρέσει να σκέφτομαι που θα βρω τον εαυτό μου μέσα σε λίγα χρόνια.	0.951



**Πίνακας IV.8.:** Μέτρο δειγματοληπτικής επάρκειας ΚΜΟ.

	<b>MSA</b>
III.3. Έχω πολλές φιλοδοξίες για το μέλλον μου.	0.950
III.4. Παθιάζομαι με την ιδέα να πραγματοποιήσω τα όνειρά μου στο μέλλον.	0.954
III.5. Το να σκέφτομαι το μέλλον με ενθουσιάζει.	0.961
III.6. Η σκέψη της μελλοντικής μου ζωής με γεμίζει με ελπίδα.	0.951
III.7. Μου αρέσει να ονειρεύομαι τι θα μου επιφυλάσσει το μέλλον.	0.954
III.8. Συχνά σκέφτομαι να χτίσω ένα θετικό μέλλον για μένα.	0.961
III.9. Μου αρέσει να σκέφτομαι τους μελλοντικούς στόχους τους οποίους πρέπει να εξετάζω προσεκτικά.	0.960
III.10. Έχω κάποιους συγκεκριμένους στόχους για το μέλλον μου.	0.969
III.11. Όταν σκέφτομαι το μέλλον μου εστιάζω την προσοχή μου στο είδος του ατόμου που θέλω να γίνω.	0.951
III.12. Θεωρώ τον εαυτό μου έναν ισχυρό άνθρωπο.	0.947
III.13. Πάντα δεσμεύω τον εαυτό μου στην επίτευξη των στόχων μου.	0.932
III.14. Θεωρώ ότι μπορώ να αντιμετωπίσω όλα όσα συμβαίνουν.	0.943
III.15. Ακόμη και υπό πίεση, είμαι σε θέση να συγκεντρωθώ, να σκέφτομαι προσεκτικά και ολοκληρωμένα.	0.952
III.16. Μπορώ να δω με χιούμορ κάποιες πτυχές των πραγμάτων.	0.957
III.17. Μπορώ να τα καταφέρω να επιτύχω τους στόχους μου.	0.944
III.18. Η αντιμετώπιση καταστάσεων με κάνει πιο ισχυρό/-ή.	0.944
III.19. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα μετά από μια αποτυχία.	0.934

Επιπρόσθετα, παρουσιάζονται κάτωθι η σύνοψη των στατιστικών στοιχείων των δύο συνιστωσών και τα σκορ των ερωτηθέντων (Πίνακας IV.9. και Πίνακας IV.10.). Ο γενικός μέσος όρος των εκπαιδευτικών φιλολόγων στις δύο συνιστώσες είναι περίπου 3,2/5 για τον οραματισμό μέλλοντος και περίπου 3,2/5 για την επαγγελματική ανθεκτικότητα. Τα αποτελέσματα αυτά είναι κάπως ενθαρρυντικά για το επίπεδο ανάπτυξης των προαναφερθεισών ικανοτήτων για τους φιλόλογους στην Ελλάδα, αλλά μετριάζουν κάπως το τελικό αποτέλεσμα. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα της δεύτερης κλίμακας αναδεικνύουν ένα μέτριο ποσοστό οραματισμού μέλλοντος και επαγγελματικής ανθεκτικότητας, αν και τείνουν προς το 5 που αποτελεί το υψηλότερο ποσοστό ανάπτυξης των δύο ικανοτήτων/ συνιστωσών. Συγκρίνοντας, επομένως, με τα αποτελέσματα της πρώτης κλίμακας, μπορεί να λεχθεί με μεγαλύτερη βεβαιότητα ότι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι ως επαγγελματική ομάδα εμφανίζουν ένα σημαντικό ποσοστό

ανάπτυξης (περίπου 3,5/5, με υψηλότερο βαθμό το 5 και χαμηλότερο το 1) στις πέντε ικανότητες της ψυχικής ανθεκτικότητας, της επαγγελματικής ευημερίας, της θετικής αντίδρασης στις μεταβάσεις και τις αλλαγές, του οραματισμού μέλλοντος και της επαγγελματικής ανθεκτικότητας, αλλά υπάρχουν μεγάλα περιθώρια βελτίωσης.

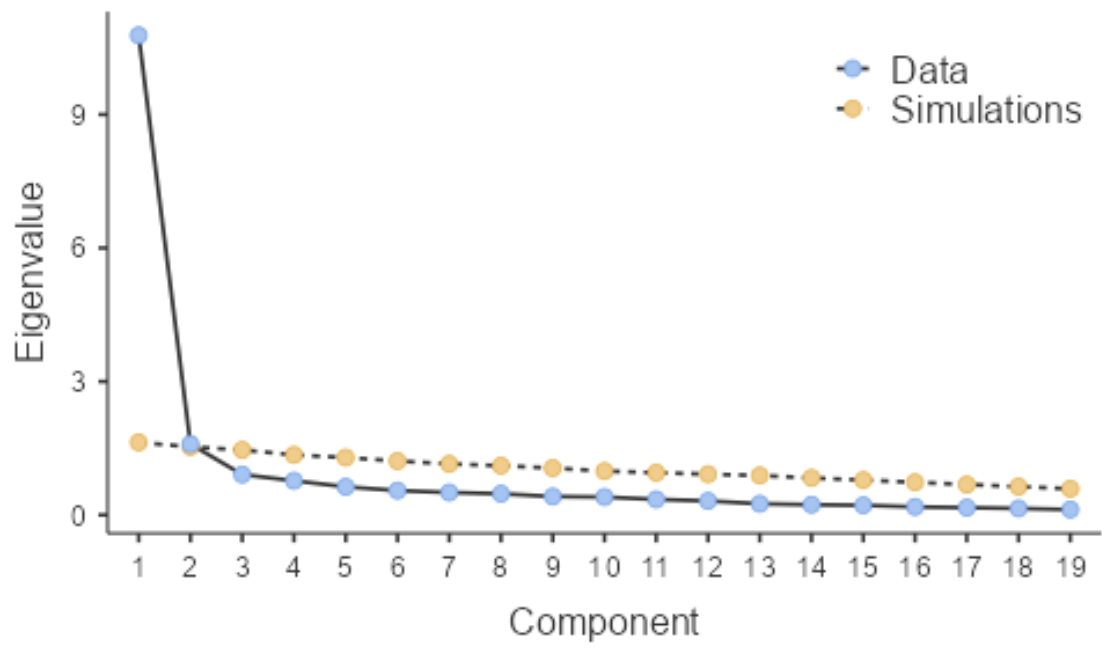
**Πίνακας IV.9.:** Σύνοψη.

Συνιστώσα	Άθροισμα τετραγωνικών φορτίσεων	Διακύμανση επί τοις %	Άθροισμα επί τοις %
Οραματισμός Μέλλοντος	6.81	35.9	35.9
Επαγγελματική Ανθεκτικότητα	5.56	29.3	65.1

**Πίνακας IV.10.:** Περιγραφική Στατιστική των δύο συνιστωσών.

	Σκορ Οραματισμού Μέλλοντος	Σκορ Επαγγελματικής Ανθεκτικότητας
Αριθμός ατόμων	209	209
Απολεσθέντα	0	0
Μέσος όρος	-6.01e-17	4.98e-17
Διάμεσος	-0.00180	0.0640
Τυπική απόκλιση	1.000	1.000
Ελάχιστο	-3.54	-2.52
Μέγιστο	2.06	3.50

Τέλος, η ιδιοτιμή (eigenvalue) και οι συνιστώσες (component) των δηλώσεων-ερωτήσεων αναδεικνύονται καλύτερα στο κάτωθι *scree plot* της παράλληλης ανάλυσης (Διάγραμμα IV.2.).



**Διάγραμμα IV.2.:** *Scree plot.*

## V. Συμπεράσματα έρευνας

Στην τελική αυτή ενότητα θα παρουσιαστούν τα συμπεράσματα της παρούσας ποσοτικής έρευνας. Ειδικότερα, βλέποντας αδρομερώς τα δημογραφικά στοιχεία, η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών φιλολόγων, που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε για τη συγκεκριμένη έρευνα, είναι γυναίκες που ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 51-67 ετών και κατέχουν πάνω από 21 χρόνια επαγγελματικής προϋπηρεσίας στον εκπαιδευτικό χώρο. Επίσης, απασχολούνται σε δημόσιες σχολικές μονάδες της Αθήνας ως μόνιμες καθηγήτριες φιλολογικών μαθημάτων, ενώ έχουν ολοκληρώσει και πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών.

Επιπλέον, αυτή η έρευνα κατέδειξε τα προβλήματα και τις ανάγκες που έχουν οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι σήμερα και ανάδειξε τα σημεία που επιδέχονται βελτίωση. Αναλυτικότερα, οι καθηγητές και οι καθηγήτριες των φιλολογικών αντικειμένων ως εργασιακή ομάδα πρέπει να αναπτύξουν περισσότερα θετικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά - πόρους για να έχουν ένα υψηλό επίπεδο οραματισμού μέλλοντος, επαγγελματικής ευελιξίας, προσαρμοστικότητας, ψυχικής ανθεκτικότητας και επαγγελματικής ευημερίας, ώστε να αποκτήσουν μία επιτυχημένη σταδιοδρομία. Τα μέτρια αποτελέσματα, επομένως, που αναδείχθηκαν στην προηγούμενη ενότητα με τον μέσο όρο (περίπου 3,5/5, με υψηλότερο βαθμό το 5 και χαμηλότερο το 1) των πέντε ικανοτήτων της ψυχικής ανθεκτικότητας, της επαγγελματικής ευημερίας, της θετικής αντίδρασης στις μεταβάσεις και τις αλλαγές, του οραματισμού μέλλοντος και της επαγγελματικής ανθεκτικότητας αποδεικνύουν ότι οι φιλόλογοι κατέχουν ένα βασικό επίπεδο ανάπτυξης στις ικανότητες αυτές και άρα υπάρχουν μεγάλα περιθώρια βελτίωσης. Έτσι, και η ψυχική ανθεκτικότητα και η επαγγελματική ευημερία ως ικανότητες φάνηκε να κινούνται στο ίδιο περίπου επίπεδο ανάπτυξης για τους εκπαιδευτικούς φιλόλογους, έχοντας ανάλογη συσχέτιση.

Φυσικά, σε ατομικό επίπεδο οι καθηγητές και οι καθηγήτριες των φιλολογικών μαθημάτων παρουσιάζουν διαφορετικούς μέσους όρους και με γνώμονα αυτό πρέπει να πράξουν ανάλογα και με την κατάλληλη υποστήριξη να εξελίξουν τα αδύναμα σημεία τους. Ένα άλλο σημαντικό εύρημα που αναδείχθηκε, ωστόσο, είναι ότι το ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας πράγματι μετράει αξιόπιστα και έγκυρα το επίπεδο των πέντε άνωθι ικανοτήτων.

Επιπρόσθετα, συγκρίνοντας τα αποτελέσματα των προγενέστερων ερευνών για την ψυχική ανθεκτικότητα και την επαγγελματική ευημερία των εκπαιδευτικών που αναφέρθηκαν στην ερευνητική πλαισίωση (Κουδιγκέλη, 2017· Καλτσή, 2013· Χριστοδούλου, 2022· Brouskeli et al., 2018) με την παρούσα έρευνα κατανοούμε ότι οι εκπαιδευτικοί ως ομάδα εμφανίζουν σε μερικές έρευνες ένα πιο υψηλό επίπεδο ψυχικής και επαγγελματικής ανθεκτικότητας και ευημερίας, ενώ σε άλλες ένα πιο χαμηλό επίπεδο ανάπτυξης. Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα μπορεί να λεχθεί ότι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι βρίσκονται λίγο πιο πάνω από τη μέση ως προς την ανάπτυξη των ικανοτήτων αυτών.

Συμπερασματικά, αφού η ψυχική και επαγγελματική ανθεκτικότητα και ευημερία, όπως προαναφέρθηκε στη θεωρητική πλαισίωση, εμφανίζονται σε πολλαπλά επίπεδα (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020· Κουδιγκέλη, 2017· Καλτσή, 2013· Χριστοδούλου, 2022), οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι στην Ελλάδα πρέπει να τις αναπτύξουν ατομικά, οικογενειακά και ως κοινωνική και εργασιακή ομάδα. Αυτό κρίνεται απαραίτητο, ώστε να είναι πραγματικά σε θέση να βελτιώσουν το επίπεδο ανάπτυξης των ικανοτήτων που μετρήθηκαν στην παρούσα έρευνα. Μέσω της διαχείρισης και της υπέρβασης των δυσκολιών στην προσωπική και την εργασιακή τους ζωή, θα νιώθουν μεγαλύτερη αρμονία, ευημερία και ευεξία.

Ειδικότερα, η επαγγελματική ανθεκτικότητα σηματοδοτεί ότι ένα άτομο κατανοεί ότι είναι αδιαχώριστο συστατικό τμήμα του κοινωνικού περιβάλλοντός του και αντιλαμβάνεται τη διαδικασία μετάβασης και ανάπτυξης δεξιοτήτων αναζήτησης εργασίας ή άλλων που θα τον βοηθήσουν στις απαιτήσεις της εργασίας του. Περιορίζει, ακόμη, τα αρνητικά συναισθήματα που εμποδίζουν τη λογική σκέψη σχετική με το παρόν και το μέλλον του, ενώ επεξεργάζεται τα συναισθήματα πόνου ή απώλειας με σκοπό την ομαλή αλλαγή. Εμπιστεύεται, τέλος, τις δυνάμεις του, τους προσωπικούς του πόρους και το υποστηρικτικό του δίκτυο επιδρώντας στο περιβάλλον, ώστε να ελέγξει τον παράγοντα της τυχαιότητας (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020· Κουδιγκέλη, 2017· Καλτσή, 2013· Χριστοδούλου, 2022).

Εκτός των προαναφερθέντων, έχει γίνει εμφανές το γεγονός ότι, αφού οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι δεν εμφανίζουν ένα υψηλό επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας και επαγγελματικής ευημερίας, υστερούν και σε άλλες αντίστοιχες ικανότητες που προϋποθέτουν ή αλληλεπιδρούν με τις ικανότητες αυτές (π.χ. ο οραματισμός

μέλλοντος, η ρεαλιστική αισιοδοξία, το ψυχικό σθένος, η ελπίδα, η επαγγελματική προσαρμοστικότητα, η ευελιξία, η συναισθηματική νοημοσύνη, η ορθολογική στοχοθέτηση, η δημιουργικότητα, η ετοιμότητα στο τυχαίο, η διεκδικητικότητα, η αυτοαποτελεσματικότητα, η σωστή λήψη αποφάσεων, το χιούμορ και η αναστοχαστικότητα), μερικές από τις οποίες μετρήθηκαν και μέσου του ερωτηματολογίου.

Σημαντικό, επίσης, είναι να λεχθεί ότι, αφού η ψυχική ανθεκτικότητα και η επαγγελματική ευημερία δεν θεωρούνται μόνιμα χαρακτηριστικά στη συμπεριφορά του ατόμου, αλλά διαφοροποιούνται με το πέρασμα του χρόνου (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020· Αργυροπούλου κ.ά., 2022), οι καθηγητές και οι καθηγήτριες των φιλολογικών αντικειμένων μπορούν να τις εξελίξουν, αλλά πρέπει και να τις διατηρούν σε ένα υψηλό επίπεδο διά βίου. Θα πρέπει, φυσικά, να δοθεί μεγαλύτερη προσπάθεια στην ανάπτυξη των προστατευτικών παραγόντων της ανθεκτικότητας και της ευημερίας τους και την αισθητή μείωση των παραγόντων επικινδυνότητας στα πλαίσια του εφικτού, όπως παρουσιάστηκαν στο θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας. Αυτό ακριβώς καταδεικνύει και την ατομική ανάπτυξη αυτών των παραγόντων, διότι ο κάθε εκπαιδευτικός φιλόλογος έχει άλλον μέσο όρο στην έκαστη ικανότητα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει και ομαδικά να αναπτυχθούν οι ικανότητες και οι παράγοντες αυτοί. Γι' αυτό, μάλιστα, υπάρχει μία σεβαστή μειονότητα στο δείγμα που επιθυμεί την αλλαγή επαγγέλματος, επιβεβαιώνοντας εν μέρει τη θεωρητική πλαισίωση.

Τέλος, γίνονται εμφανή τα σημεία που οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι πρέπει να βελτιώσουν, αν παρατηρήσουμε και τις προτροπές του «LifeComp» (European Commission, 2020), που αφορά την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου και τονίζει την ικανοποίηση των τριών έμφυτων ψυχολογικών αναγκών για την ανάπτυξη της υγείας και της ευεξίας. Δηλαδή, αυτό θα πραγματοποιηθεί με την επίτευξη της αυτονομίας, της ικανότητας και της εγγύτητας. Ο βαθμός στον οποίο ικανοποιούνται αυτές οι ψυχολογικές ανάγκες από τους εκπαιδευτικούς φιλόλογους επηρεάζεται όχι μόνο από την προσωπική ικανότητα, αλλά και από τις απαιτήσεις, τα εμπόδια και τις προϋποθέσεις του κοινωνικού, πολιτιστικού και οικονομικού πλαισίου, το οποίο πρέπει να προσπαθεί να τους συνεπικουρήσει όσο το δυνατόν περισσότερο.

Το «LifeComp», επομένως, συμφωνεί με τα προαναφερθέντα αναφέροντας ότι οι άνθρωποι πρέπει να αντιμετωπίσουν τα επώδυνα συναισθήματα ως μέρος της

προσωπικής ανάπτυξης στη ζωή τους και ότι τα κίνητρα που σχετίζονται τόσο με την άμεση απόλαυση όσο και με την προσωπική άνθηση θεωρούνται ως διαφορετικές πτυχές της ευημερίας. Τέλος, όπως ήδη αναφέρθηκε, το πλαίσιο αυτό τονίζει εξίσου τη σημαντικότητα της ανάπτυξης της προσωπικής υγιεινής και φροντίδας τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά (European Commission, 2020). Έτσι, οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι πρέπει να αναπτύξουν ακόμη περισσότερο τη θετική ψυχολογία τους, ώστε να διακατέχονται από τις θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις - πόρους, την ψυχολογική ευεξία, την ανθεκτικότητα και την ευημερία (Αργυροπούλου κ.ά., 2022).

## VI. Επίλογος

Επιλογικά, στον πολύπλοκο κόσμο του σήμερα οι εκπαιδευτικοί φιλόλογοι φαίνεται να είναι ψυχικά και επαγγελματικά ανθεκτικοί σε έναν βασικό βαθμό προσπαθώντας να κατακτήσουν την επαγγελματική ευημερία. Γεγονός που δεν θα έπρεπε να προκαλεί έκπληξη, καθώς οι συνεχείς κοινωνικές, οικονομικές και πολιτισμικές μεταβάσεις και αλλαγές που έλαβαν χώρα και στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια έχουν ωθήσει τα άτομα στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, την επανεκπαίδευση, την ευελιξία και την προσαρμοστικότητα, αλλά και την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνονται τη ζωή και την εργασία. Ωστόσο, όπως και πολλές άλλες κοινωνικές και εργασιακές ομάδες και κοινότητες της ελληνικής κοινωνίας, χρειάζονται την κατάλληλη υποστήριξη, ώστε να βελτιώσουν σε μεγάλο βαθμό τις ικανότητές τους και να ευημερήσουν ανακαλύπτοντας τα πραγματικά επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα, ιεραρχώντας τις επαγγελματικές τους αξίες και ισορροπώντας την προσωπική με την επαγγελματική τους ζωή.

Ειδικότερα, οι δεξιότητες που απαιτούνται για τη διά βίου λήψη ευέλικτων επαγγελματικών αποφάσεων παίζουν καίριο ρόλο για μία ομαλή και βιώσιμη επαγγελματική ανάπτυξη και πορεία. Επειδή πλέον η επαγγελματική σταδιοδρομία δεν χαρακτηρίζεται από γραμμικότητα, τα άτομα πρέπει να είναι σε θέση, μέσω του συνεχούς αναστοχασμού, να ενισχύσουν τις αδύναμες πτυχές της προσωπικότητάς τους και να εφοδιαστούν με τα στοιχεία εκείνα που θα τους βοηθήσουν να χαρακτηρίζονται από την αρμονία και την ισορροπία στην καθημερινή τους ζωή. Δηλαδή, την ελπίδα, την αισιοδοξία, την ευγνωμοσύνη, την αυτοπεποίθηση, το χιούμορ, τη διεκδικητικότητα, την αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη, την προσαρμοστικότητα και τη θετική ρεαλιστική αυτοαντίληψη και αυτογνωσία, με σκοπό να λαμβάνουν τις κατάλληλες εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές και αποφάσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, χωρίς άγχος και πίεση που οφείλεται συνήθως στην κακή διαχείριση χρόνου. Έχοντας πια θάρρος, ψυχικό σθένος και νόημα στη ζωή και την εργασία τους, θα φτάσουν στην προσωπική ευημερία μέσω της κοινωνικής, αφού αν δεν έχουν κατακτήσει την ψυχική και επαγγελματική ανθεκτικότητα και ευημερία, δεν θα έχουν αναπτύξει επαρκώς τις συναφείς ικανότητες, δεξιότητες και μεταδεξιότητες.



## VII. Βιβλιογραφία

Alliance for Excellent Education [AEE] (2005). *Teacher Attrition: A Costly Loss to the Nation and to the States*. Issue Brief: Alliance for Excellent Education.

Αργυροπούλου, Κ., & Αντωνίου, Α.-Σ. (Επιμ.). (2020). *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Γρηγόρη.

Αργυροπούλου, Κ., Χαροκοπάκη, Α., Νανόπουλος, Π., & Τερζάκη, Μ. (2022). Θετικές Ψυχοκοινωνικές Δυνάμεις: Ένα Δυνητικό Πλαίσιο Παρέμβασης για την Επαγγελματική Ανάπτυξη Εφήβων. *Επιστήμες Αγωγής*, 2022(2), 07-26. <https://doi.org/10.26248/.v2022i2.1601>

Brouskeli, V., Kaltsi, V. & Loumakou, M. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in Educational Research*, 28(1), 43-60.

Creswell, J. W. (2011). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson Education International.

European Commission. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*. European Union.

Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(1), 73-82. <https://doi.org/10.1037/h0086411>

Harms, P. D., Brady, L., Wood, D., & Silard, A. (2018). Resilience and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com.

Καλτσή, Β. (2013). *Ψυχική Ανθεκτικότητα και Επαγγελματική Ευημερία των Εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης*. (Μεταπτυχιακή Διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας).

Κουδιγκέλη, Φ. (2017). *Ψυχική Ανθεκτικότητα και Επαγγελματική Εξουθένωση σε Εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης*. (Διδακτορική Διατριβή, Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών).

Μαριδάκη-Κασσωτάκη, Α. (2011). *Παιδαγωγική Ψυχολογία*. Διάδραση.

Μπρούζος, Α. (2009). *Προσωποκεντρική συμβουλευτική: Θεωρία, Έρευνα και Εφαρμογές*. Δαρδανός.

Santilli, S., Ginevra, M., Sgaramella, T., Nota, L., Ferrari, L., & Soresi, S. (2015). Design My Future: An Instrument to Assess Future Orientation and Resilience. *Journal of Career Assessment*, 25(2), 1-15. <https://doi.org/10.1177/1069072715621524>

Χριστοδούλου, Ε. (2022). *Συγχρονική Μελέτη Συσχέτισης της Ενσυνείδητης Διατροφής και της Προσκόλλησης στη Μεσογειακή Δίαιτα με την Ψυχική Ανθεκτικότητα*. (Μεταπτυχιακή Διατριβή, Πανεπιστήμιο Αιγαίου).

## **VIII. Παράρτημα**

Κάτωθι εναποτίθεται το ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε σε διακόσους/-ες εννέα (209) εκπαιδευτικούς φιλολόγους (ΠΕ02) για την ολοκλήρωση της παρούσας ποσοτικής έρευνας.

### **Ερωτηματολόγιο**

Η παρούσα έρευνα με τίτλο: «Η ψυχική ανθεκτικότητα και η επαγγελματική ευημερία στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό: Η μελέτη περίπτωσης των εκπαιδευτικών φιλολόγων στην Ελλάδα» αποτελεί διπλωματική εργασία και διενεργείται σε μεταπτυχιακό επίπεδο σπουδών (Π.Μ.Σ. Συμβουλευτική, Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Διά Βίου Μάθηση, Παιδαγωγικό Τμήμα Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Φιλοσοφικής Σχολής του Ε.Κ.Π.Α.) και συμπεριλαμβάνεται στο πεδίο της Επαγγελματικής Συμβουλευτικής.

Ειδικότερα, το παρόν ερωτηματολόγιο απευθύνεται σε μόνιμους/-ες και αναπληρωτές/-τριες εκπαιδευτικούς φιλολόγους (ΠΕ02) που απασχολούνται στη δημόσια και ιδιωτική Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση και αποβλέπει στη δημιουργία μιας σαφέστερης εικόνας για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας και τον αντίκτυπό της στην επαγγελματική ευημερία των εκπαιδευτικών φιλολόγων στην Ελλάδα. Αποτελείται, επίσης, από τα δημογραφικά στοιχεία και δύο κλίμακες που καλείστε να συμπληρώσετε.

Η πρώτη κλίμακα, συγκεκριμένα, αποτελείται από 18 δηλώσεις στις οποίες καλείστε να συμφωνήσετε ή να διαφωνήσετε ανάλογα με την άποψή σας. Για κάθε ερώτηση θα πρέπει να επιλέξετε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την προσωπική σας γνώμη. Οι αριθμοί που υπάρχουν δίπλα από τις ερωτήσεις αντιστοιχούν στις εξής απαντήσεις από μέρους σας: το 1 αντιστοιχεί στο «συμφωνώ», το 2 στο «σχεδόν συμφωνώ», το 3 στο «ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ», το 4 στο «σχεδόν διαφωνώ» και το 5 στο «διαφωνώ». Ακολουθεί δεύτερη κλίμακα 19 δηλώσεων και συμπληρώνεται με το ίδιο σκεπτικό. Οι απαντήσεις σας πρέπει να συνοδεύονται με απόλυτη ειλικρίνεια για να έχει εγκυρότητα το ερωτηματολόγιό σας. Η συμπλήρωσή του είναι ανώνυμη και ολιγόλεπτη, ενώ οι πληροφορίες που θα συλλεγούν θα χρησιμοποιηθούν μόνο για την ολοκλήρωση της έρευνας. Ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σας!

## **Μέρος I: Δημογραφικά στοιχεία**

### I.1. Βιολογικό φύλο:

- Θήλυ
- Άρρεν

### I.2. Ηλικία:

- 22 - 30
- 31 - 50
- 51 - 67

### I.3. Χρόνια επαγγελματικής προϋπηρεσίας:

- 0-5 χρόνια
- 6-10 χρόνια
- 11-20 χρόνια
- 21+ χρόνια

### I.4. Περιοχή σχολικής μονάδας:

- Ήπειρος
- Θεσσαλία
- Θράκη
- Κρήτη
- Ανατολική Μακεδονία
- Δυτική Μακεδονία
- Κεντρική Μακεδονία
- Νήσοι Αιγαίου Πελάγους, πλην Κρήτης
- Νήσοι Ιονίου Πελάγους, πλην Κυθήρων
- Πελοπόννησος
- Στερεά Ελλάδα, πλην Αττικής
- Περιφερειακή Ενότητα Κεντρικού Τομέα Αθηνών
- Περιφερειακή Ενότητα Νοτίου Τομέα Αθηνών
- Περιφερειακή Ενότητα Βορείου Τομέα Αθηνών
- Περιφερειακή Ενότητα Δυτικού Τομέα Αθηνών
- Περιφερειακή Ενότητα Πειραιώς

- Περιφερειακή Ενότητα Νήσων Αττικής
- Περιφερειακή Ενότητα Δυτικής Αττικής
- Περιφερειακή Ενότητα Ανατολικής Αττικής

I.5. Επίπεδο εκπαίδευσης:

- Πτυχιούχος (ΠΕ02)
- Μεταπτυχιακό (Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης Δεύτερου Κύκλου)
- Διδακτορικό (Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης Τρίτου Κύκλου)
- Μεταδιδακτορικό

I.6. Είδος σχολικής μονάδας που υπηρετώ:

- Δημόσια
- Ιδιωτική

I.7. Υπηρεσιακή κατάσταση:

- Μόνιμη καθηγήτρια/ Μόνιμος καθηγητής
- Αναπληρώτρια καθηγήτρια/ Αναπληρωτής καθηγητής

<b>Μέρος II: Δηλώσεις</b>	1. Συμφωνώ	2. Σχεδόν συμφωνώ	3. Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	4. Σχεδόν διαφωνώ	5. Διαφωνώ
II.1. Διαχειρίζομαι ικανοποιητικά τις απρόσμενες και δύσκολες καταστάσεις στην εργασία μου.					
II.2. Επιθυμώ να αλλάξω επάγγελμα.					
II.3. Θεωρώ ότι έχω κατακτήσει την επαγγελματική ευημερία.					
II.4. Αποφεύγω τις αλλαγές σε επαγγελματικά ζητήματα όσο περισσότερο γίνεται.					

Π.5. Είμαι ικανοποιημένος/-η από το επάγγελμα που έχω επιλέξει.					
Π.6. Αισθάνομαι τον χώρο εργασίας ως κάτι αρνητικό και επιβαρυντικό.					
Π.7. Πιστεύω ότι έχω αναπτύξει την ψυχική μου ανθεκτικότητα επαρκώς.					
Π.8. Η διαχείριση των δυσμενών καταστάσεων με έχει βοηθήσει στην προσαρμογή στις απαιτήσεις του επαγγελματικού μου περιβάλλοντος και την αίσθηση ευημερίας.					
Π.9. Όταν αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις αισθάνομαι καταπιεσμένος/-η και νιώθω ότι πνίγομαι.					
Π.10. Είμαι ενδυναμωμένος/-η για να αντιμετωπίσω οτιδήποτε χρειαστεί στην εργασία μου, ενώ έχω μια αισιόδοξη ματιά για το επαγγελματικό μου μέλλον.					
Π.11. Προσαρμόζομαι δύσκολα σε νέες καταστάσεις.					
Π.12. Νιώθω αδύναμος/-η και απροετοίμαστος/-η μπροστά σε ανεπάντεχα γεγονότα.					
Π.13. Μετά από κάθε πτωτικό συμβάν στον χώρο εργασίας					

θέλω να παρατήσω το επάγγελμά μου, καθώς δε βρίσκω νόημα σε αυτό που κάνω.					
Π.14. Νιώθω ότι μπορώ να διαχειριστώ οποιοσδήποτε αρνητικές και ανεπάντεχες καταστάσεις και να τις χρησιμοποιήσω θετικά και υπέρ μου, αναπτύσσοντας ακόμη περισσότερο την επαγγελματική μου πορεία.					
Π.15. Νιώθω ασφυξία στο επαγγελματικό μου περιβάλλον. Δε θεωρώ ότι μου ταιριάζει κάποια εργασία.					
Π.16. Μπορώ να πετύχω κάθε επαγγελματικό στόχο που θέτω.					
Π.17. Δεν εργάζομαι εύκολα υπό πίεση και με το πρώτο πρόβλημα που εμφανίζεται στην εργασία μου νιώθω αδύναμος/-η και απελπίζομαι.					
Π.18. Μετά από οποιαδήποτε αποτυχία νιώθω εξίσου δυνατός/-ή και μαθαίνω μέσα από αυτήν.					

<b>Μέρος III: Κλίμακα Ανθεκτικότητας</b>	1. Δεν με περιγράφει καθόλου	2. Με περιγράφει λίγο	3. Με περιγράφει σχετικά καλά	4. Με περιγράφει καλά	5. Με περιγράφει πολύ καλά
III.1. Κοιτάζοντας μπροστά αισθάνομαι γεμάτος/-η ενέργεια.					
III.2. Μου αρέσει να σκέφτομαι που θα βρω τον εαυτό μου μέσα σε λίγα χρόνια.					
III.3. Έχω πολλές φιλοδοξίες για το μέλλον μου.					
III.4. Παθιάζομαι με την ιδέα να πραγματοποιήσω τα όνειρά μου στο μέλλον.					
III.5. Το να σκέφτομαι το μέλλον με ενθουσιάζει.					
III.6. Η σκέψη της μελλοντικής μου ζωής με γεμίζει με ελπίδα.					
III.7. Μου αρέσει να ονειρεύομαι τι θα μου επιφυλάσσει το μέλλον.					
III.8. Συχνά σκέφτομαι να χτίσω ένα θετικό μέλλον για μένα.					
III.9. Μου αρέσει να σκέφτομαι τους μελλοντικούς στόχους τους οποίους πρέπει να εξετάζω προσεκτικά.					
III.10. Έχω κάποιους συγκεκριμένους στόχους για το μέλλον μου.					



III.11. Όταν σκέφτομαι το μέλλον μου εστιάζω την προσοχή μου στο είδος του ατόμου που θέλω να γίνω.					
III.12. Θεωρώ τον εαυτό μου έναν ισχυρό άνθρωπο.					
III.13. Πάντα δεσμεύω τον εαυτό μου στην επίτευξη των στόχων μου.					
III.14. Θεωρώ ότι μπορώ να αντιμετωπίσω όλα όσα συμβαίνουν.					
III.15. Ακόμη και υπό πίεση, είμαι σε θέση να συγκεντρωθώ, να σκέφτομαι προσεκτικά και ολοκληρωμένα.					
III.16. Μπορώ να δω με χιούμορ κάποιες πτυχές των πραγμάτων.					
III.17. Μπορώ να τα καταφέρω να επιτύχω τους στόχους μου.					
III.18. Η αντιμετώπιση καταστάσεων με κάνει πιο ισχυρό/-ή.					
III.19. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα μετά από μια αποτυχία.					