

Ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από τη ζωή τους: η σχέση της με την ποιότητα της ζωής τους και την ικανοποίηση από την εργασία τους

Ξαφάκος Ευστάθιος, Δάσκαλος, υπ. Δρ., e-mail: xafakos@uth.gr
Βάσιου Κατερίνα, μέλος ΕΔΙΠ, Δρ., e-mail: evasiou@uowm.gr
Σταυρόπουλος Βασίλειος, Δάσκαλος, Δρ., email: bstavro@uth.gr
Καλδή Σταυρούλα, Καθηγήτρια ΠΤΔΕ, e-mail: kaldi@uth.gr
Τζίκα Βασιλική, Δασκάλα, υπ. Δρ., e-mail: vickytz@windowslive.com
Σταυριανουδάκη Αλεξάνδρα, Δασκάλα, υπ. Δρ., e-mail: alexia_stavr89@yahoo.co.uk

Περίληψη

Η μελέτη βασίζεται στο κοινωνικο-γνωστικό μοντέλο ευημερίας και συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή των Lent & Brown (2008) και εξετάζει τις απόψεις 417 εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, διαφόρων ειδικοτήτων, ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή τους, την ποιότητα ζωής και την επαγγελματική ικανοποίησή τους, καθώς επίσης την πιθανή σχέση μεταξύ των εν λόγω μεταβλητών. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς 22 δηλώσεων, δομημένο σε τρία μέρη: (α) Ικανοποίηση από τη ζωή (πέντε δηλώσεις), (β) Ποιότητα ζωής (έντεκα δηλώσεις) και (γ) Επαγγελματική ικανοποίηση (έξι δηλώσεις). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ένας στους τρεις εκπαιδευτικούς δηλώνει (ποσοστό 30,46%) ότι είναι ικανοποιημένος από τη ζωή του και ότι έχει καλή ποιότητα ζωής (ποσοστό 36,49%), ενώ η πλειονότητα των εκπαιδευτικών δήλωσε ικανοποίηση από την εργασία. Ακόμη, οι εκπαιδευτικοί ειδικοτήτων και της ειδικής αγωγής εκφράζονται πιο θετικά ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή τους σε σχέση με τους δασκάλους και τους νηπιαγωγούς. Περαιτέρω, εντοπίστηκαν συσχετίσεις ανάμεσα στις τρεις υπό διερεύνηση μεταβλητές και συγκεκριμένα η επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών επηρεάζει την ποιότητα της ζωής τους και την ικανοποίηση από τη ζωή τους.

Λέξεις- κλειδιά: *Ικανοποίηση εκπαιδευτικών από τη ζωή, ποιότητα ζωής, επαγγελματική ικανοποίηση.*

Abstract

The study is based on the socio-cognitive model of well-being and overall life satisfaction (Lent & Brown, 2008) and examines the views of 417 Primary Education teachers of various specialties concerning their life satisfaction, their quality of life, and job satisfaction, as well as the possible correlations between these variables. A self-reported questionnaire of 22 statements was used for the purposes of the research, consisting of three parts: (a) Life Satisfaction (five statements) (b) Quality of life (eleven statements) and (c) Job satisfaction (six statements). The results of the survey showed that one in three school teachers are satisfied with their lives and have a good quality of life, however the majority of the respondents said that they are satisfied with their work. In addition, teachers of special education and teachers of various specialties are more positive about their life satisfaction than general education teachers and kindergarten teachers. Furthermore, correlations were found among the three variables under investigation, namely, teachers' professional satisfaction affects their quality of life and their life satisfaction.

Keywords: *School teacher's life satisfaction, quality of life, job satisfaction.*

1. Εισαγωγή

Η ικανοποίηση από τη ζωή και η ποιότητα ζωής είναι δύο ψυχολογικοί παράγοντες ευημερίας, οι οποίοι προσελκύουν τις τελευταίες δεκαετίες το ερευνητικό ενδιαφέρον των επιστημών της συμπεριφοράς και της υγείας (Wimmelmann et al., 2020), καθώς συσχετίζονται με κοινωνικούς, προσωπικούς, δημογραφικούς, οικονομικούς, θεσμικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες (Cerci & Dumluoglu, 2019). Αντίθετα, οι μελέτες για την επαγγελματική ικανοποίηση εστιάζουν κυρίως στα ατομικά χαρακτηριστικά των εργαζομένων και στις συνθήκες του εργασιακού περιβάλλοντος (Cerci & Dumluoglu, 2019). Παρόλο που τα υψηλά επίπεδα της ευημερίας των εκπαιδευτικών σχετίζονται με θετικά αποτελέσματα για τους ίδιους (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) και επιπλέον επηρεάζουν θετικά την επίδοση των μαθητών τους (Briner & Dewberry, 2007· Duckworth, Quinn, & Seligman, 2009· Ostroff, 1992), μέχρι σήμερα πλήθος

μελετών έχει διερευνήσει την ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από την εργασία τους, ενώ ελάχιστες μελέτες εξετάζουν την ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από τη ζωή τους γενικά και τους παράγοντες που την ενισχύουν. Η παρούσα μελέτη έρχεται να καλύψει αυτό το κενό και να μελετήσει την ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από τη ζωή τους, καθώς και τη σχέση της με την ποιότητα της ζωής τους και την ικανοποίηση από την εργασία τους. Αρχικά, ορίζονται οι τρεις έννοιες, δηλαδή η ικανοποίηση από τη ζωή, η ποιότητα της ζωής και η ικανοποίηση από την εργασία. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η σχέση μεταξύ των τριών εννοιών. Τέλος, παρουσιάζεται η σχέση μεταξύ των τριών εννοιών σε έρευνες με εκπαιδευτικούς.

2. Θεωρητική διερεύνηση

Η ικανοποίηση από τη ζωή (*Life Satisfaction*) αναφέρεται σε μια γνωστική διαδικασία, κατά την οποία τα άτομα αξιολογούν τη ζωή τους με βάση τα δικά τους ατομικά κριτήρια (Pavot & Diener, 2009), ενώ η

ποιότητα ζωής (*Quality of Life*), σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, αντανακλά τις απόψεις των ανθρώπων για τη θέση τους στη ζωή σε σχέση με τους στόχους, τις επιδιώξεις, τις σταθερές και τις ανησυχίες τους (WHOQOL, 1995). Η ικανοποίηση από την εργασία (*Job Satisfaction*) ορίζεται γενικά ως η θετική στάση του ατόμου απέναντι στην εργασία του (Baron, 1986) και περιγράφεται ως η συναισθηματική κατάσταση που προκύπτει από το αποτέλεσμα της εργασιακής του εμπειρίας (Mc Allister et al., 2017). Παράγοντες οι οποίοι μπορούν να συμβάλλουν στην επαγγελματική ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια (Evans, 1999), σχετίζονται είτε με το περιεχόμενο της εργασίας είτε με το πλαίσιο μέσα στο οποίο παρέχεται εργασία. Στην περίπτωση των εκπαιδευτικών, η ικανοποίηση από την εργασία αφορά συνολικά τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις που έχουν οι εκπαιδευτικοί για την εργασία τους, καθώς και για τις συνθήκες εργασίας τους και την κοινωνική τους θέση (Troesch & Bauer, 2017).

Μελέτες έχουν εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή και την ποιότητα ζωής. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του είναι οι οικονομική κατάσταση, η εργασιακή απασχόληση και η κοινωνική θέση (Schimmack et al., 2002). Μελέτες, επίσης, έχουν αναδείξει τη σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τη ζωή και τη σωματική άσκηση (Kelly, Steinkamp & Kelly, 1986. Menec & Chipperfield, 1997), τη σωματική υγεία και τα επίπεδα σωματικής λειτουργίας (Shen, Luo, Bo, Garn&Kulik, 2019. Veenhoven, 1991), καθώς και την πνευματική υγεία και τη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του ατόμου (Beutell, 2006). Επιπρόσθετα, μελέτη που διεξήχθη στη Σουηδία ανέδειξε τη σημασία τόσο των κοινωνικών δραστηριοτήτων του ατόμου όσο και των δράσεων του στον ελεύθερο του χρόνο για την ικανοποίηση από τη ζωή του (Ekstrom, Ivanoff, & Elmståhl, 2008). Σύμφωνα, εξάλλου, με τον Coombs (2003), ο πιο σημαντικός παράγοντας για την ικανοποίηση από τη ζωή, εκτός από την υγεία, τις σχέσεις και την καριέρα, είναι η στάση του ίδιου του ατόμου απέναντι στα συμβάντα, καθώς υπάρχουν άτομα που ενώ έχουν βιώσει δυσάρεστες καταστάσεις, ωστόσο νιώθουν ικανοποιημένα από τη ζωή τους και άτομα που ζουν άνετα και χωρίς στρες, αλλά δεν αντλούν ικανοποίηση από τη ζωή τους.

Γίνεται λοιπόν κατανοητό, ότι υπάρχει μια γενική συμφωνία πως οι δύο αυτές έννοιες, δηλαδή η ικανοποίηση από τη ζωή και η ποιότητα ζωής, συσχετίζονται με ατομικούς παράγοντες, στους οποίους συμπεριλαμβάνονται η σωματική και ψυχική υγεία, οι κοινωνικές συνθήκες και οι προσωπικές πεποιθήσεις (Weber et al., 2015). Επομένως, και οι δύο έννοιες μπορούν να θεωρηθούν ως πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας, που επηρεάζονται τόσο από τις προηγούμενες συνθήκες της ζωής όσο και από την τρέχουσα συναισθηματική κατάσταση (Wimmelmann et al., 2020).

Επιπλέον, στις σύγχρονες κοινωνίες, η ικανοποίηση από τη ζωή συνδέεται στενά με την ικανοποίηση από την εργασία. Αυτή η στενή σχέση οφείλεται στην άρρηκτα δεμένη σχέση της εργασίας με την υπόλοιπη ζωή (Lent & Brown, 2006. Spector, 1997). Επομένως, δεδομένου ότι οι άνθρωποι τείνουν να επιδιώκουν την αυτοπραγμάτωση μέσω της εργασίας τους, με σκοπό να κερδίσουν τα προς το ζην, έχουν διεξαχθεί πολυάριθμες μελέτες, για να διερευνήσουν ποιο παράγοντες συμβάλλουν στη μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εργασία και τη συνολική ζωή (Gagné & Deci, 2005). Μάλιστα, σύγχρονη έρευνα σε επαγγελματίες λογισμικών Η/Υ έδειξε ότι η επαγγελματική ικανοποίηση αποτελούσε μεσολαβούσα μεταβλητή ανάμεσα σε πολλούς παράγοντες που μελετήθηκαν σε σχέση με τη γενικότερη ικανοποίησή τους από τη ζωή (Riasudeen, Singh, & Kannadhasan, 2019).

Εντούτοις, ελάχιστες μελέτες έχουν εξετάσει τους παράγοντες που επηρεάζουν την ικανοποίηση από τη ζωή των εκπαιδευτικών. Οι μελέτες αυτές αξιοποιούν το κοινωνικό-γνωστικό μοντέλο ευημερίας των Lent και Brown (Lent & Brown, 2008), το οποίο προτείνει προσωπικά χαρακτηριστικά και συναισθηματικούς παράγοντες ως πρωταρχικά στοιχεία της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή. Το μοντέλο αξιοποιήθηκε για τη μελέτη της ικανοποίησης από τη ζωή σε έρευνα με Ιταλούς εκπαιδευτικούς, σε σχέση με ενισχυτές ή εμπόδια που προέρχονται από το περιβάλλον τους και τα αποτελέσματα έδειξαν καλή προσαρμογή του μοντέλου για τη μέτρηση της ικανοποίησης των εκπαιδευτικών από τη ζωή και στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα σε όλες τις υποθέσεις (Lent et al., 2011). Επίσης, σε πρόσφατη μελέτη σε Κορεάτες εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Lee, & Shin, 2017), διερευνήθηκε, με βάση το ίδιο μοντέλο, ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούν οι προσωπικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες στην ευημερία των εκπαιδευτικών και στην ικανοποίησή τους από τη ζωή και προτάθηκε ως επιπλέον παράγοντας η υποστήριξη από την οικογένεια.

Παρόμοια, ελάχιστες μελέτες έχουν εξετάσει την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών. Για παράδειγμα, πρόσφατη έρευνα έχει συνδέσει την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών με τους μισθούς, το εργασιακό περιβάλλον και τον επαγγελματισμό και έχει προτείνει τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των εκπαιδευτικών αποσκοπώντας στην καλύτερη υποστήριξη των μαθητών καθώς και των οικογενειών τους (Cassidy, Lippard, King, & Lower, 2019). Άλλη έρευνα στην Κίνα έχει συνδέσει την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών με το επαγγελματικό τους άγχος και έχει παρουσιάσει αποτελέσματα σύμφωνα με τα οποία η ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών βρίσκεται σε σημαντικά κατώτερα επίπεδα από αυτήν του γενικού πληθυσμού, ενώ η ποιότητα ζωής των γυναικών εκπαιδευτικών είναι χειρότερη από των ανδρών συναδέλφων τους και επιδεινώνεται καθώς αυξάνεται η ηλικία (Yang, Ge, Hu, Chi, & Wang, 2009). Επιπλέον, πρόσφατη έρευνα έχει συνδέσει την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών με τη φυσική δραστηριότητα (Brodáni & Žišková, 2015).

Τις τελευταίες δεκαετίες η επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών διερευνάται συστηματικά στο διεθνές χώρο και πολλές μελέτες έχουν επιχειρήσει να προσδιορίσουν τις πηγές επαγγελματικής ικανοποίησης και δυσαρέσκειας των εκπαιδευτικών στην Πρωτοβάθμια και στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Eliophotou-Menon, Papanastasiou, & Zempylas, 2008). Για παράδειγμα, αποτελέσματα από έρευνα σε εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης έδειξαν πως σε γενικές γραμμές οι Έλληνες εκπαιδευτικοί είναι ικανοποιημένοι από την εργασία τους (Koustelios, 2001). Ανάλογα, έρευνα των Μαρσαγγούρα και Μακρή-Μπότσαρη (2003) έδειξε ότι οι δάσκαλοι στην Ελλάδα δηλώνουν υψηλά ποσοστά συνολικής επαγγελματικής ικανοποίησης και ότι στη διαμόρφωση της συμβάλλουν οι σχέσεις με τους προϊστάμενους, η κοινωνική υπόσταση του επαγγέλματος και η ελευθερία επιλογής του τρόπου εργασίας. Παρόμοια, πανελλήνια έρευνα σε 1200 εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, που πραγματοποιήθηκε από τη Saiti (2007), ανέδειξε επτά παράγοντες που επηρεάζουν την επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών, οι οποίοι συσχετίζονται με το ρόλο του διευθυντή και το σχολικό κλίμα, με τις δυνατότητες προώθησης και τα οφέλη από την εργασία των εκπαιδευτικών, με την αναγνώριση των προσπαθειών τους και τη διοικητική οργάνωση της εκπαίδευσης, με την αμοιβή των δασκάλων, με τη γενική οργάνωση του σχολείου, με τα συναισθήματα των δασκάλων για τη δουλειά τους και με τη συνεργασία μεταξύ τους. Εξάλλου, συσχέτιση της επαγγελματικής ικανοποίησης των εκπαιδευτικών με το σχολικό κλίμα βρήκε σε έρευνά της και η Πασιαρδή

(2001). Επιπλέον, πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι η ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από την εργασία τους έχει σημαντικές συνέπειες για τους ίδιους, διότι όχι μόνο συσχετίζεται με θετική στάση απέναντι στην εργασία τους και αυξημένη απόδοση στην εργασία τους (Zhai, Lindorff, & Cooper, 2013), αλλά και διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προσωπική τους ευημερία, καθώς συσχετίζεται στενά με την ευτυχία και την ικανοποίηση τους από τη ζωή γενικότερα (Frye & Breaugh, 2004).

Επομένως, με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση προηγούμενων σχετικών ερευνητικών μελετών, προκύπτει ότι η συσχέτιση της ικανοποίησης των εκπαιδευτικών από τη ζωή τους με την ποιότητα της ζωής τους και την ικανοποίηση από την εργασία τους δεν έχει μελετηθεί επαρκώς και αποτελεί ένα ερευνητικό πεδίο προς περαιτέρω διερεύνηση. Ως εκ τούτου, η παρούσα ερευνητική μελέτη μπορεί να συμβάλει στον επιστημονικό διάλογο για την ποιότητα ζωής των ενεργών εκπαιδευτικών, ώστε να ανταποκρίνονται στα πολυσχιδή καθήκοντα του επαγγελματικού τους έργου.

3. Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι η διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης αναφορικά με την ικανοποίηση από τη ζωή τους, την ποιότητα της ζωής τους και την επαγγελματική τους ικανοποίηση, όπως ακόμη της πιθανής σχέσης μεταξύ των υπό εξέταση μεταβλητών. Επιπλέον στόχοι αφορούν στη διερεύνηση πιθανής διαφοροποίησης μεταξύ ατομικών και δημογραφικών χαρακτηριστικών και της ικανοποίησης των εκπαιδευτικών από τη ζωή τους και την εργασία τους και την ποιότητα ζωής τους.

4. Μεθοδολογία

Η έρευνα υιοθέτησε την ποσοτική ερευνητική προσέγγιση. Για την επιλογή του δείγματος ακολουθήθηκε η τυχαία δειγματοληψία (Robson, 2007). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από 417 εκπαιδευτικούς διαφόρων ειδικοτήτων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης από διάφορες περιοχές της ελληνικής επικράτειας (Πίνακας 1). Ωστόσο, οι δάσκαλοι και νηπιαγωγοί αποτέλεσαν την πλειοψηφία των ερωτώμενων εκπαιδευτικών.

Εκτός από τα ατομικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, το ερωτηματολόγιο περιείχε τρεις κλίμακες. Η πρώτη κλίμακα είναι η *The Satisfaction with Life Scale* των Diener et al., (1985), η οποία περιλαμβάνει πέντε δηλώσεις και μετρά την ικανοποίηση από τη ζωή (σε πεντάβαθμη κλίμακα Likert). Η δεύτερη κλίμακα αφορά τις απόψεις των εκπαιδευτικών για την ποιότητα της ζωής τους και περιλαμβάνει 11 δηλώσεις. Βασίστηκε σε επιλεγμένα κριτήρια που προσδιορίζουν την ποιότητα ζωής, όπως η οικονομική κατάσταση, ο ελεύθερος χρόνος, η ενασχόληση με προσωπικά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες, η διάθεση χρόνου για την οικογένεια και τους φίλους και η πνευματική και σωματική ξεκούραση. Η τρίτη κλίμακα για την επαγγελματική ικανοποίηση περιλαμβάνει έξι από τις επτά δηλώσεις της κλίμακας *Teacher Job Satisfaction Scale* των Mullis et al (2016). Θεωρήθηκε ότι όσο πιο κοντά στην τιμή πέντε βρίσκονται οι δηλώσεις, τόσο πιο υψηλό δείκτη ικανοποίησης από τη ζωή αντιλαμβάνονται ότι έχουν οι συμμετέχοντες/ες. Ο βαθμός εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων ήταν οι εξής: α) ικανοποίηση από τη ζωή, $\alpha=.849$, β) ποιότητα ζωής, $\alpha=.859$ και γ) επαγγελματική ικανοποίηση, $\alpha=.857$ (βλ. Πίνακας 2).

Από τους σχετικούς ελέγχους προέκυψε κανονική κατανομή.

5. Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες εκφράζονται ουδέτερα ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή τους (Μ.Τ.=3,02, Τ.Α.=0,91)

και την ποιότητα της ζωής τους (Μ.Τ.=3,27, Τ.Α.=0,79), όμως εκφράζουν σαφή συμφωνία ως προς την επαγγελματική ικανοποίησή τους (Μ.Τ.=4,2, Τ.Α.=0,71). Ειδικότερα, το 30,46% εκφράζει σαφή συμφωνία ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή του, το 36,69% πιστεύει ότι έχει καλή ποιότητα ζωής, ενώ η πλειονότητα 82,25% εκφράζει σαφή συμφωνία ως προς την επαγγελματική του ικανοποίηση (score>3,5) (Πίνακας 3 και Γράφημα 1).

Ο στατιστικός έλεγχος (t-test και Anova) για πιθανές διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις υπό διερεύνηση μεταβλητές και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, κλπ.) έδειξε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μόνο ως προς την ειδικότητα [$F(2,131)=2,947$, $p=0.049$], καθώς οι εκπαιδευτικοί των διαφόρων ειδικοτήτων και της ειδικής αγωγής εκφράζονται πιο θετικά ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή τους σε σχέση με τους/τις δασκάλους/ες και τους/τις νηπιαγωγούς (Μ.Τ.=3,27 και Μ.Τ.=3,40 έναντι Μ.Τ.=2,97 και Μ.Τ.=2,90 αντίστοιχα). Ακόμη, οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε ολιγοθέσια σχολεία εκφράζονται περισσότερο αρνητικά ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή τους.

Περαιτέρω ανάλυση για τον έλεγχο πιθανών συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών έδειξε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίζεται θετικά με την ποιότητα ζωής ($r=.635$, $P<.001$) και την επαγγελματική ικανοποίηση ($r=.413$, $P<.001$), καθώς επίσης ότι η ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών συσχετίζεται με την επαγγελματική ικανοποίησή τους ($r=.375$, $P<.001$) (Πίνακας 4).

6. Συζήτηση-Συμπεράσματα

Η παρούσα ερευνητική μελέτη επιχειρεί να αναδείξει - μέσω της ποσοτικής προσέγγισης έρευνας - τις απόψεις των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (δασκάλων γενικής και ειδικής αγωγής καθώς και εκπαιδευτικών ειδικοτήτων) αναφορικά με την ικανοποίηση από τη ζωή τους, την ποιότητα της ζωής τους και την επαγγελματική τους ικανοποίηση καθώς και την πιθανή σχέση μεταξύ τους.

Η σχέση ποιότητας ζωής, ικανοποίησης από τη ζωή και επαγγελματικής ικανοποίησης, αποτυπώνει ουσιαστικά τη σχέση η οποία έχει εντοπιστεί σε προηγούμενες έρευνες σε εργαζόμενους γενικά και βρίσκει πεδίο εφαρμογής στην περίπτωση των εκπαιδευτικών της παρούσας έρευνας. Στην περίπτωση των εκπαιδευτικών η παραπάνω σχέση έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς ένα υποστηρικτικό πλαίσιο τόσο εντός όσο και εκτός εργασιακού περιβάλλοντος ενδεχομένως να επιδρά στην επαγγελματική τους ικανοποίηση, καθώς ως οργανωσιακή μεταβλητή έχει σχετιστεί άμεσα με την αποτελεσματικότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φανερώνουν μια ουδετερότητα ως προς την ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από τη ζωή τους καθώς και ως προς την ίδια την ποιότητα της ζωής τους. Μια πιθανή ερμηνεία αυτής της ουδετερότητας θα μπορούσε να εντοπιστεί σε προσωπικούς παράγοντες των ερωτώμενων εκπαιδευτικών (πέραν της επαγγελματικής τους κατάστασης) που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής τους και κατ'επέκταση την ικανοποίηση που βιώνουν από την ίδια τους τη ζωή. Το παρόν εύρημα επιβεβαιώνεται από προηγούμενες έρευνες οι οποίες έχουν δείξει ότι οι δύο αυτές μεταβλητές εξαρτώνται σε σημαντικό βαθμό με τη γενικότερη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του ατόμου (Weber et al., 2015).

Άξιοσημείωτο είναι, ωστόσο, το γεγονός πως παρά τη μέτρια ικανοποίηση από τη ζωή τους και την ποιότητα αυτής, οι εκπαιδευτικοί βιώνουν σε υψηλό βαθμό επαγγελματική ικανοποίηση. Το εύρημα αυτό έρχεται σε αντίθεση με άλλες έρευνες που μελετούν την επαγγελματική ικανοποίηση διαφόρων επαγγελματιών. Ειδικότερα η έρευνα των Riasudeen, Singh και

Kannadhasan (2019) σε επαγγελματίες λογισμικών Η/Υ έδειξε ότι η επαγγελματική ικανοποίηση αποτελεί μεσολαβούσα μεταβλητή ανάμεσα σε πολλούς παράγοντες που μελετήθηκαν σε σχέση με τη γενικότερη ικανοποίησή τους από τη ζωή. Πιθανώς, οι εκπαιδευτικοί της παρούσας έρευνας βιώνουν την επαγγελματική ικανοποίηση σε υψηλό βαθμό λόγω της φύσης του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού το οποίο αποτελεί λειτουργήμα όπου η προσφορά στην εκπαίδευση και μόρφωση των παιδιών αποτιμάται περισσότερο με συναισθηματικούς και αξιακούς όρους συγκριτικά με οικονομικούς όρους. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί λόγω του κοινωνικού χαρακτήρα του επαγγέλματός τους θα μπορούσαν να βιώνουν την ικανοποίηση βάσει ενός θετικού σχολικού κλίματος το οποίο επηρεάζει την αποτελεσματικότητα του σχολείου και σε μεγάλο βαθμό την ψυχική διάθεση των εκπαιδευτικών κατά την εκτέλεση του εκπαιδευτικού τους έργου, τον ενθουσιασμό τους για το εκπαιδευτικό και διδακτικό έργο και την παραγωγικότητα των εκπαιδευτικών στο έργο τους (Τσέλιου, 2008: 55). Εν γένει μπορεί να επηρεάσει την όλη τους απόδοση στο εκπαιδευτικό τους έργο (Πασιαρδή, 2001· Τσέλιου 2008: 55). Επομένως το περιεχόμενο της εργασίας των εκπαιδευτικών και το σχολικό πλαίσιο που αυτό υλοποιείται μπορεί να αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα για τη θετική αποτίμηση των ερωτώμενων εκπαιδευτικών της παρούσας έρευνας σχετικά με την επαγγελματική τους ικανοποίηση.

Σημαντικό εύρημα της παρούσας μελέτης αποτελεί και η διαφοροποίηση ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς γενικής αγωγής (δασκάλους και νηπιαγωγούς τυπικής τάξης) και εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής αλλά και ειδικότητας στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση, καθώς οι πρώτοι αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή τους συγκριτικά με τους εκπαιδευτικούς ειδικότητας και ειδικής αγωγής. Σε προηγούμενη έρευνα αναφορικά με την επαγγελματική ικανοποίηση ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς τυπικών σχολείων και εκπαιδευτικούς ειδικών σχολείων τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί τυπικών σχολείων θεωρούσαν ότι ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι επαγγελματικά σε σύγκριση με τους συναδέλφους τους σε ειδικά σχολεία οι οποίοι θεωρούσαν ότι οι φίλοι τους είχαν πιο ενδιαφέρουσες εργασίες (Τσέλιου, 2008: 109). Η διαφορά αυτή που παρουσιάστηκε στην έρευνα της Τσέλιου αντιστρέφεται στην παρούσα έρευνα. Μια πιθανή ερμηνεία αυτής της διαφοροποίησης θα μπορούσε να είναι το γεγονός ότι στην έρευνα της Τσέλιου (2008) οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής εργάζονταν σε ειδικά σχολεία ενώ στην παρούσα έρευνα οι ερωτώμενοι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής εργάζονταν σε παράλληλη στήριξη ή/και σε τμήμα ένταξης και δεν επιβαρύνονταν με τις ευθύνες οργάνωσης και υλοποίησης του διδακτικού έργου σε μια τυπική τάξη όπως συμβαίνει με τους εκπαιδευτικούς γενικής αγωγής. Καθώς η επαγγελματική ικανοποίηση έχει βρεθεί ότι επηρεάζει γενικά την ικανοποίηση από τη ζωή (Lent & Brown, 2006· Spector, 1997) είναι πιθανόν οι εκπαιδευτικοί γενικής αγωγής στην έρευνα αυτή να βιώνουν περισσότερο άγχος να επιτελέσουν το επαγγελματικό και διδακτικό τους έργο σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής σε τυπικές τάξεις και για αυτό να δηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης. Επομένως, στην περίπτωση των εκπαιδευτικών της ειδικής αγωγής, οι οποίοι συγκριτικά με τους συναδέλφους τους στη γενική αγωγή δηλώνουν λιγότερο ικανοποιημένοι (Σταυρόπουλος, 2013· Σταυρόπουλος & Σαραφίδου, 2011), η ικανοποίηση από τη ζωή μπορεί να είναι απότοκος είτε μιας αλλαγής στάσης ζωής του εκπαιδευτικού που ενέχει και το αίσθημα της ανιδοτελούς προσφοράς, είτε της θέασης των όποιων δυσκολιών στο πλαίσιο άσκησης του

επαγγέλματος ως πρόκληση και ευκαιρία για ενδυνάμωση (Σταυρόπουλος, 2013).

Επιπλέον στην παρούσα έρευνα συμμετέχοντες ήταν και εκπαιδευτικοί ειδικότητων σε δημοτικά σχολεία οι οποίοι φαίνεται ότι αποτίμησαν πιο θετικά την επαγγελματική τους ικανοποίηση σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς γενικής αγωγής. Πιθανώς, η σύνδεση της ποιότητας ζωής με τη φυσική δραστηριότητα (Brodáni & Žižková, 2015) να αντανακλά την περίπτωση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής της παρούσας μελέτης. Στις υπόλοιπες ειδικότητες η υπηρέτησή τους σε περισσότερες από μία σχολικές μονάδες για συμπλήρωση του υποχρεωτικού διδακτικού ωραρίου, ενδεχομένως ως διαδικασία να έχει το στοιχείο της ανανέωσης, καθώς υπάρχει εναλλαγή πλαισίων, τάξεων και τμημάτων. Κάτι τέτοιο δε συμβαίνει στην περίπτωση των δασκάλων και νηπιαγωγών, οι οποίοι πλην λίγων εξαιρέσεων, έχουν το ίδιο τμήμα για ένα έως δύο διδακτικά έτη και, σε αντίθεση με τους εκπαιδευτικούς ειδικότητων, αποτελούν σημείο αναφοράς για τους γονείς, τους μαθητές, το διευθυντή και το λοιπό προσωπικό του σχολείου με ό,τι αυτό μπορεί να συνεπάγεται από πλευράς διαχείρισης προβλημάτων που ανακύπτουν στο πλαίσιο της τάξης.

Ως προς το εύρημα αναφορικά με τους εκπαιδευτικούς ολιγοθέσιων σχολείων οι οποίοι εκφράζονται περισσότερο αρνητικά ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή τους μια πιθανή ερμηνεία θα μπορούσε να είναι η εργασιακή συνθήκη που επιβάλλει το επαγγελματικό έργο σε ολιγοθέσια σχολεία. Οι εκπαιδευτικοί των ολιγοθέσιων σχολείων, πέραν του ότι καλούνται να ανταποκριθούν σε τμήματα μαθητών μίας ή περισσότερων τάξεων, ενδεχομένως να έχουν την επιβάρυνση της καθημερινής μετακίνησης από τον τόπο κατοικίας τους (Μλεκάνης, 2005) καθώς οι παραπάνω σχολεία απέχουν αρκετά χιλιόμετρα από τον αστικό ιστό αφενός και, αφετέρου, στην περίπτωση που λόγω συνθηκών (μεγάλη χιλιομετρική απόσταση, νησιωτική περιοχή) οι εκπαιδευτικοί διαμένουν στην έδρα του σχολείου, οι οποίοι περιορισμοί απορρέουν από την καθημερινότητα, πέραν του σχολικού ωραρίου, να αποτελεί πηγή δυσάρεσκων με αντίκτυπο και στην ικανοποίηση από τη ζωή που αυτοί δηλώνουν.

Τα ευρήματα που αναφέρθηκαν παραπάνω μπορούν να ερμηνευτούν από το γεγονός ότι η ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες, όπως η οικονομική κατάσταση, η εργασιακή απασχόληση και η κοινωνική θέση (Schimmack et al, 2002). Τέτοιου είδους δυσχέρειες, όπως φαίνεται και από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, πλήττουν την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών και, ως εκ τούτου, την ικανοποίηση που αντλούν. Ωστόσο, θεωρώντας την ικανοποίηση από τη ζωή ως μία γνωστική διαδικασία ή εσωτερικό διάλογο με τον «εαυτό», καθίσταται αντιληπτό ότι ο εκπαιδευτικός, διαμορφώνοντας τα δικά του ατομικά κριτήρια (Pavot & Diener, 2009), μπορεί να αναθεωρήσει την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση που αντλεί από αυτήν, εμπλουτίζοντάς την με στοιχεία που ενδυναμώνουν την ίδια την άντληση ικανοποίησης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, προκύπτει ότι η επαγγελματική ικανοποίηση είναι από τους παράγοντες αυτούς.

Το γεγονός ότι δεν βρέθηκαν διαφορές ως προς το φύλο των εκπαιδευτικών της έρευνας, ενδεχομένως να συνδέεται με το γεγονός ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί του δείγματος αποτελούν τη συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων (σχεδόν 9 στους 10 συμμετέχοντες είναι γυναίκες). Από την άλλη πλευρά, οι γυναίκες, ενώ έχουν χειρότερη ποιότητα ζωής συγκριτικά με τους άνδρες (Yang et al., 2009), ωστόσο δηλώνουν πιο ικανοποιημένες από τους άντρες συναδέλφους τους (Stavropoulos, Sarafidou & Papadimitriou, 2008). Ίσως οι οικογενειακές υποχρεώσεις, τις οποίες επιφορτίζονται οι γυναίκες, να τις οδηγούν αναμφισβήτητα σε επιπλέον

ψυχικό και σωματικό φόρτο, στο σημείο που να επιδρά στο δηλούμενο βαθμό ποιότητας ζωής. Ταυτόχρονα, όμως, οι υποχρεώσεις αυτές ενδεχομένως να μην επιδρούν στο δηλούμενο βαθμό επαγγελματικής ικανοποίησης, καθώς αποτελούν μέρος μιας καθημερινότητας η οποία είτε προκύπτει από επιλογή είτε ως αποδοχή του «παραδοσιακού» ρόλου του γυναικείου φύλου στο πλαίσιο των οικογενειακών υποχρεώσεων, σε συνδυασμό πάντα με το ρόλο ως εργαζόμενης και επαγγελματία.

Παρότι δίνεται η δυνατότητα για απόδοση τάσεων γενίκευσης στα ευρήματα της παρούσας έρευνας, στους περιορισμούς της συγκαταλέγεται η σύσταση του δείγματος ως προς το φύλο, όπου υπάρχει μια σαφής υποεκπροσώπηση των ανδρών εκπαιδευτικών συγκριτικά με τις γυναίκες συναδέλφους τους. Το ίδιο ισχύει και στις περιπτώσεις των εκπαιδευτικών ειδικοτήτων και γενικής αγωγής. Ως εκ τούτου,

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (N=417)

ΦΥΛΟ		
	N	%
Ανδρας	48	11,5
Γυναίκα	369	88,5
ΗΛΙΚΙΑ		
Μέχρι 35	138	33,1
36-45	141	33,8
46 <	138	33,1
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ		
Δάσκαλοι	241	57,8
Νηπιαγωγοί	103	24,7
Διάφορες ειδικότητες	51	12,2
Ειδικής Αγωγής	22	5,3
ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ		
Ολιγοθέσιο	121	29,0
Πολυθέσιο	296	71,0

Πίνακας 2. Κλίμακες μέτρησης

Ικανοποίηση από τη ζωή (5 δηλώσεις) (α.=849)
Σε γενικές γραμμές η ζωή μου προσεγγίζει το ιδεατό.
Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.
Είμαι ικανοποιημένος/η με τη ζωή μου.
Μέχρι στιγμής έχω πετύχει στη ζωή μου τους σημαντικότερους στόχους μου
Εάν γυρνούσα πίσω τον χρόνο, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα στη ζωή μου.

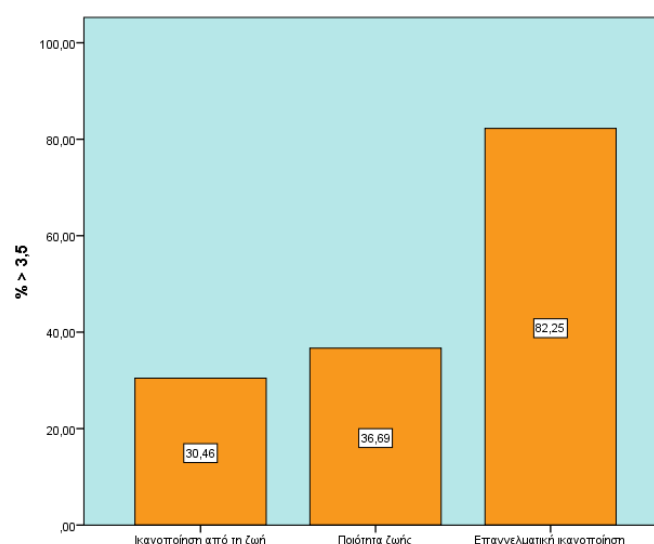
μελλοντικές έρευνες θα χρειαστεί να εφαρμόσουν μεθόδους εστιασμένης και πολυσταδιακής δειγματοληψίας προκειμένου να αρθούν οι παραπάνω περιορισμοί με την εξαγωγή πιο ασφαλών συμπερασμάτων αφενός και, αφετέρου, να εφαρμόσουν και ποιοτικές ερευνητικές προσεγγίσεις για την καλύτερη κατανόηση των υπό μελέτη εννοιών της έρευνας. Επομένως, μια πιθανή προέκταση της παρούσας έρευνας θα μπορούσε να είναι η διεξαγωγή συνεντεύξεων για την εις βάθος διερεύνηση του θέματος με στόχο να εντοπιστούν άλλοι παράγοντες και λόγοι (π.χ. προσωπικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών) που συντελούν στις όποιες δηλώσεις ικανοποίησης από τη ζωή ή/και την εργασία και να καταγραφούν οι ανάγκες και προτεινόμενοι τρόποι για την επίτευξη της βελτίωσης της ποιότητας της ζωής των εκπαιδευτικών μέσω του αναστοχασμού και της ενδυνάμωσής τους.

Ποιότητα ζωής (11 δηλώσεις) (α.=859)
Σε γενικές γραμμές η ποιότητα ζωής μου είναι πολύ καλή.
Έχω πολλούς φίλους.
Περνώ αρκετό χρόνο με τους φίλους μου.
Είμαι καλά στην υγεία μου.
Έχω χρόνο να ασχοληθώ με τα ενδιαφέροντά μου.
Περνώ αρκετό χρόνο με την οικογένειά μου.
Η οικονομική μου κατάσταση είναι καλή.
Έχω χρόνο για να ξεκουραστώ σωματικά και πνευματικά.
Βασικό μου μέλημα είναι να ξεκουράζομαι σωματικά και πνευματικά.
Αφιερώνω χρόνο για τον εαυτό μου.
Κοιμάμαι αρκετά.
Επαγγελματική ικανοποίηση (6 δηλώσεις) (α.=857)
Είμαι ικανοποιημένος/η που εργάζομαι στο συγκεκριμένο σχολείο.
Η δουλειά μου με εμπνέει.
Είμαι περήφανος /η με αυτό που κάνω.
Είμαι ικανοποιημένος/η από το διδακτικό κι εκπαιδευτικό μου έργο.
Νιώθω γεμάτος/η από τη δουλειά μου.
Κάθε πρωί έρχομαι με χαρά στο σχολείο.

Πίνακας 3. Μέσες τιμές

Μεταβλητές	Μ.Τ.	Τ.Α.
Ικανοποίηση από τη ζωή	3,02	0,91
Ποιότητα ζωής	3,27	0,79
Επαγγελματική ικανοποίηση	4,2	0,71

Γράφημα 1. Σκορ ανά μεταβλητή σε μορφή ποσοστού (>3,5)



Πίνακας 4. Pearson's συσχετίσεις

	Ικανοποίηση από τη ζωή	Ποιότητα ζωής
Ποιότητα ζωής	0,635**	-
Επαγγελματική ικανοποίηση	0,413**	0,375**

7. Βιβλιογραφικές αναφορές

Ξενόγλωσσες

- Baron, R. (1986). *Behavior in Organizations*, Allyn and Bacon, Newton, MA.
- Beutell, N. L. (2006). Life satisfaction in relation to domain satisfaction, mental health and physical health. Unpublished research.
- Briner, R. B., & Dewberry, C. (2007). Staff well-being is key to school success: A research study into the links between staff well-being and school performance. *Worklife support*.
- Brodáni, J., & Žišková, I. (2015). Quality of life and physical activity of kindergarden teachers. *Physical Activity Review*, 3, 11-21.
- Cassidy, D. J., Lippard, C., King, E. K., & Lower, J. K. (2019). Improving the Lives of Teachers in the Early Care and Education Field to Better Support Children and Families. *Family Relations*, 68, 288-297.
- Cerci, P. A., & Dumludag, D. (2019). Life Satisfaction and Job Satisfaction among University Faculty: The Impact of Working Conditions, Academic Performance and Relative Income. *Social Indicators Research*, 144, 785-806.
- Coombs, C. (2003). Quality of Personal Life. http://files.nlta.nl.ca/wp-content/uploads/public/documents/eap/lvngwell_arts/lw_nov96art.pdf Files, pp.1-2.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 19, 540-547.
- Ekstrom, H., Ivanoff, S. D., & Elmståhl, S. (2008). Restriction in social participation and lower life satisfaction among fractured in pain. Results from the population study "Good Aging in Skåne". *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 46, 409-424.
- Eliophotou-Menon, M., Papanastasiou, E. & Zempylas, M. (2008). Examining the relationship of job satisfaction to teacher and organizational variables: evidence from Cyprus. *Journal of the Commonwealth Council for Educational Administration & Management*, 36(3), 75-86.
- Evans, L. (1999). *Managing to motivate. A guide for school leaders. Management and Leadership in Education*. London: Cassell.
- Frye, N. K., & Breugh, J. A. (2004). Family-friendly policies, supervisor support, work family conflict, family work conflict, and satisfaction: A test of a conceptual model. *Journal of Business and Psychology*, 19, 197-220.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Kelly, J. R., Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R. (1986). Later Life Leisure: How They Play in Peoria. *The Gerontologist*, 26, 531-537.
- Koustelios, A. (2001) Personal characteristics and job satisfaction of Greek teachers. *International Journal of Educational Management*, 15(7), 354-358.
- Lee, E. S. & Shin, Y. J. (2017). Social cognitive predictors of Korean secondary school teachers' job and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 139-150.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2006). Integrating person and situation perspectives on work satisfaction; a social-cognitive view. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 236-247.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2008). Social cognitive career theory and subjective well-being in the context of work. *Journal of Career Assessment*, 16, 6-21.
- Lent, R. W., Nota, L., Soresi, S., Ginevra, M. C., Duffy, R. D., & Brown, S. D. (2011). Predicting the job and life satisfaction of Italian teachers: Test of a social cognitive model. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 91-97.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- McAllister, C. P., Harris, J. N., Hochwarter, W. A., Perrewé, P. L., & Ferris, G. R. (2017). Got resources? A multi-sample constructive replication of perceived resource availability's role in work passion-job outcomes relationships. *Journal of Business and Psychology*, 32, 147-164.
- Menec, V. H., & Chipperfield, J. G. (1997). Remaining Active in Later Life, the Role of Locus of Control in Seniors. Leisure Activity Participation, Health, and Life Satisfaction. *Journal of Aging and Health*, 9, 105-125.
- Mullis, I. V. S., Martin, M. O., Foy, P., & Hooper, M. (2016). *TIMSS 2015 International Results in Mathematics*. Retrieved from Boston College, TIMSS & PIRLS International Study Center website: <http://timssandpirls.bc.edu/timss2015/international-results/>
- Ostroff, C. (1992). The relationship between satisfaction, attitudes, and performance: An organizational level analysis. *Journal of Applied Psychology*, 77(6), 963-974.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). In E. Diener (Vol. Ed.), *Review of the satisfaction with life scale*: 39. Springer, Dordrecht: *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Shen, B., Luo, X., Bo, J., Garn, A., & Kulik, N. (2019). College women's physical activity, health-related quality of life, and physical fitness: a self-determination perspective. *Psychology. Health & Medicine*, 24(9), 1047-1054.
- Riasudeen, S., Singh, P. & Kannadhasan, M. (2019). The Role of Job Satisfaction behind the Link between Group Cohesion, Collective Efficacy, and Life Satisfaction. *Psychological Studies*, 64(4), 401-410.

- Saiti, A. (2007). Main factors of job satisfaction among primary school educators: factor analysis of the Greek reality. *Management in Education*, 21(2), 23-27.
- Shen, B., Luo, X., Bo, J., Garn, A., & Kulik, N. (2019). College women's physical activity, health-related quality of life, and physical fitness: a self-determination perspective. *Psychology, Health & Medicine*, 24(9), 1047-1054.
- Spector, P. E. (1997). *Job satisfaction: Application, assessment, causes, and consequences*. Sage publications.
- Troesch, L. M., & Bauer, C. E. (2017). Second career teachers: Job satisfaction, job stress, and the role of self-efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 67, 389–398.
- Veenhoven, R. (1991). "Question on happiness: Classical topics, modern answers, and blind spots." In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwartz (Eds.). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Elmsford, New York: Pergamon Press.
- World Health Organization Quality of Life Group. (1995). The world health organization quality of life assessment: Position paper from the world health organization. *Social Science & Medicine*, 41, 1403–1409.
- Weber, K., Canuto, A., Giannakopoulos, P., Mouchian, A., Meiler-Mititelu, C., Meiler, A., et al. (2015). Personality, psychosocial and health-related predictors of quality of life in old age. *Aging & Mental Health*, 19(2), 151–158.
- Wimmelmann, C. L., Mortensen, E. L., Hegelund, E. R., Folker, A. P., Strizzi, J. M., Dammeyer, J., & Flensburg-Madsen, T. (2020). Associations of personality traits with quality of life and satisfaction with life in a longitudinal study with up to 29 year follow-up. *Personality and Individual Differences*, 156, [109725]. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109725>
- Yang, C., Ge, X., Hu, B., Chi, T., Wang L. (2009). Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. *Public Health*, 123, 750–755.
- Zhai, Q., Lindorff, M., & Cooper, B. (2013). Workplace Guanxi: Its dispositional antecedents and mediating role in the affectivity–job satisfaction relationship. *Journal of Business Ethics*, 117, 541–551.
- Ελληνικές**
- Ματσαγγούρας, Η. & Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2003). Επαγγελματική ικανοποίηση και αυτοεκτίμηση εκπαιδευτικών: Εννοιολογική οριοθέτηση, σπουδαιότητα και παράγοντες πρόβλεψης. *Κίνητρο*, 5, 157-172.
- Μλεκάνης, Μ. Γ. (2005). *Οι συνθήκες εργασίας των εκπαιδευτικών*. Αθήνα: Τυπωθήτω- Γιώργος Δαρδανός.
- Πασιαρδή, Γ. (2001). *Το σχολικό κλίμα. Θεωρητική ανάλυση και εμπειρική διερεύνηση των βασικών παραμέτρων του*. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδανός.
- Τσέλιου, Π. (2008). Σύγκριση ψυχολογικών παραγόντων (στρες, επαγγελματική ικανοποίηση, επαγγελματική εξουθένωση) σε εκπαιδευτικούς κανονικών και ειδικών σχολείων. Μεταπτυχιακή διατριβή. <http://hdl.handle.net/11615/14237>