

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURNOUT): ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΧΑΪΑΣ

DIMENSIONS OF BURNOUT SYNDROME: IN SERVICE PRIMARY AND PRE-PRIMARY TEACHERS' VIEWS IN ACHAIA

Μάρθα Γκάμαρη
Εκπαιδευτικός, MSc
Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης
και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία
Πανεπιστήμιο Πατρών
gamarimartha@gmail.com

Δρ. Βασιλική Σ. Φωτοπούλου
Ε.Δι.Π.
Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης
και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία
Πανεπιστήμιο Πατρών
vfotopoulou@upatras.gr

Περίληψη

Η παρούσα εργασία επιδιώκει να αναδείξει επιμέρους πτυχές και παραμέτρους του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και να συνεισφέρει μέσα από αυτή την προσέγγιση στη βαθύτερη κατανόησή του και στην αντιμετώπιση των προκλήσεων των εκπαιδευτικών στο σύγχρονο εκπαιδευτικό συγκείμενο. Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση των διαφοροποιήσεων μεταξύ των διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης και των συσχετίσεων των δημογραφικών χαρακτηριστικών με αυτές, αξιοποιώντας το ερευνητικό εργαλείο Maslach Burnout Inventory (MBI). Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Αχαΐα και η συλλογή των δεδομένων έγινε με ανώνυμο αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο. Από τις απαντήσεις διαπιστώνεται ότι εντοπίζονται διαφοροποιήσεις ως προς τις διαστάσεις του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης, οι οποίες χαρακτηρίζονται μέτριες και υψηλές. Συγκεκριμένα, η κλίμακα της συναισθηματικής εξάντλησης εμφανίζει μέτρια (προς υψηλά) επίπεδα, η κλίμακα της αποπροσωποποίησης εμφανίζει μέτρια επίπεδα και η κλίμακα των προσωπικών επιτευγμάτων καταγράφει υψηλά επίπεδα. Ακόμα, ορισμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως η διδακτική εμπειρία των εκπαιδευτικών, η ικανοποίησή τους από το εισόδημα ή το φύλο φαίνονται να σχετίζονται με το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης.

Λέξεις κλειδιά

Επαγγελματική εξουθένωση, εκπαιδευτικοί, πρωτοβάθμια εκπαίδευση, διαστάσεις επαγγελματικής εξουθένωσης.

Abstract

This study seeks to highlight individual aspects of the burnout syndrome and to contribute through this approach to a deeper understanding of it and to addressing the challenges of teachers in the contemporary educational context. The aim of this study is to investigate the differences between the dimensions of burnout and the correlations of demographic characteristics with them, using the Maslach Burnout Inventory (MBI) research tool. The research sample consisted of in-service primary and pre-primary teachers in Achaia and the data was collected using an anonymous self-completion questionnaire. From the responses it is found that there are variations in the dimensions of burnout syndrome, which are characterized as moderate and high. In particular, the scale of emotional exhaustion shows moderate (towards high) levels, the scale of depersonalization shows medium levels, and the scale of personal achievements registers high levels. Still, some demographic characteristics, such as teachers' teaching experience, their satisfaction with their income or gender seem to be related to burnout syndrome. This paper seeks to highlight individual aspects of teachers' burnout syndrome to contribute through this approach to a deeper understanding of the syndrome and to address the challenges of teachers in the contemporary educational context.

Key words

Burnout syndrome, in-service teachers, primary education, dimensions of burnout syndrome.

0. Εισαγωγή

Το 2019, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αναγνώρισε την επαγγελματική εξουθένωση ως «επαγγελματικό φαινόμενο» στην 11η Αναθεώρηση της Διεθνούς Ταξινόμησης Νοσημάτων (ICD-11). Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout syndrome) αναφέρεται σε ένα σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης, το οποίο σχετίζεται με το εργασιακό περιβάλλον. Παράγοντες στο εργασιακό περιβάλλον όπως, η έλλειψη ή απουσία κοινωνικής υποστήριξης από συναδέλφους, ο φόρτος εργασίας, η οργανωτική κουλτούρα, η ανεπάρκεια ή η ασάφεια ελέγχου των καθηκόντων, οι ανεπαρκείς αμοιβές και η έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σχετίζονται άμεσα με την εμφάνιση του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (Halbesleben & Buckley, 2004, Jackson et al., 1986, Kokkinos, 2007, Lee & Ashforth, 1996, Λιθοξοπούλου & Γεράκη, 2022, Maslach et al., 2001, Νιθαυριανάκη & Παπαδούρης, 2020, Schaufeli & Bakker, 2004).

Συσχέτιση, επίσης, εντοπίζεται και μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης των ατόμων σε σχέση με τη φύση των επαγγέλμάτων που ασκούν. Κυρίως, όταν πρόκειται για επαγγέλματα που έχουν υψηλές απαιτήσεις και προσδιορίζονται από αυξημένα επίπεδα επικοινωνίας και διαχείρισης με άλλα άτομα ή συναισθηματικές απαιτήσεις, όπως για παράδειγμα οι επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης, ψυχικής υγείας και άτομα σε θέσεις ευθύνης. Το επάγγελμα των εκπαιδευτικών συγκαταλέγεται μεταξύ αυτών διότι χαρακτηρίζεται από

υψηλά επίπεδα ευθύνης, πολλές ώρες ενασχόλησης με το αντικείμενο και τη διαχείριση μαθητών/τριών (Aloe et al., 2014, Brunsting et al., 2014, Melamed et al., 2006, Παππά, 2006, Toker & Biron, 2012).

Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης εκδηλώνεται σε διάφορους βαθμούς και αφορά σε τρεις διαστάσεις: i) *συναισθηματική εξάντληση* (EE: emotional exhaustion), που εστιάζει σε συναισθήματα εξάντλησης από την εργασία του ατόμου ii) *αποπροσωποποίηση ή κυνισμό ή αποστασιοποίηση* (DE: depersonalization), που αφορά στην απρόσωπη απόκριση του ατόμου προς τους αποδέκτες της υπηρεσίας, φροντίδας, θεραπείας ή διδασκαλίας και iii) *προσωπικά επιτεύγματα* (PA: personal accomplishments), που αφορούν στα συναισθήματα ικανότητας και επιτυχίας στην εργασία του ατόμου (Αντωνίου, 2002, Bakker & Demerouti, 2007, Cherniss, 1980, Bakker & Schaufeli, 2000, Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Πιο αναλυτικά, η συναισθηματική εξάντληση είναι βασικό σύμπτωμα της επαγγελματικής εξουθένωσης και αναφέρεται σε καταστάσεις συναισθηματικής και σωματικής κόπωσης. Τα άτομα που βιώνουν συναισθηματική εξάντληση αισθάνονται καταβεβλημένα, κουρασμένα, ανίκανα να ανταπεξέλθουν στις εργασιακές απαιτήσεις, δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία τους και ενδέχεται να αποσυρθούν από τα εργασιακά τους καθήκοντα (Halbesleben & Demerouti, 2005, Παπαγιαννάκος, 2012). Η συναισθηματική εξάντληση αναφέρεται συχνά ως η πιο κρίσιμη διάσταση στα επαγγέλματα της εκπαίδευσης: Οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες, συχνά νοιώθουν συναισθηματική εξάντληση, η οποία τελικά οδηγεί σε επαγγελματική εξουθένωση (Brouwers & Tomic, 2000, Li et al., 2014). Η βίωση της επαγγελματικής εξουθένωσης, με τη σειρά της, εγείρει στους/στις εκπαιδευτικούς αισθήματα αναποτελεσματικότητας στον ρόλο τους ως εκπαιδευτικοί, γεγονός που ενισχύει περαιτέρω την εξουθένωση και οδηγεί σε έναν επιζήμιο κύκλο (Schwarzer & Hallum, 2008, Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Η δεύτερη διάσταση, τα προσωπικά επιτεύγματα συνδέονται με αισθήματα ανεπάρκειας και μειωμένης αίσθησης επαγγελματικής αξίας στην εργασία. Τα άτομα αισθάνονται έλλειψη ικανοποίησης από την παραγωγικότητά τους και να αμφιβάλλουν για την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά τα καθήκοντά τους (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Η τρίτη διάσταση, η αποπροσωποποίηση αναφέρεται στην εμφάνιση αρνητικών στάσεων του ατόμου απέναντι σε συναδέλφους ή τον οργανισμό εν γένει και εστιάζει στον βαθμό στον οποίο το άτομο αποστασιοποιείται συναισθηματικά από την εργασία του, αναπτύσσει μία ουδέτερη ή αρνητική στάση απέναντι στη δουλειά του, με αποτέλεσμα ενδεχομένως αυξημένη ευερεθιστότητα και μειωμένη ενσυναίσθηση και κατανόηση (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Η παρούσα εργασία επιδιώκει τη διερεύνηση των διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης σε δείγμα εκπαιδευτικών δημοτικής και προσχολικής εκπαίδευσης στην Αχαΐα. Η επιλογή του δείγματος εκπαιδευτικών δημοτικής και προσχολικής εκπαίδευσης θα προσφέρει πληρέστερη εικόνα για την αξιολόγηση των διαστάσεων που συνθέτουν την επαγγελματική

εξουθένωση σε επίπεδο πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επιπλέον, η εργασία αυτή πραγματοποιείται σε χρονική συγκυρία αλλαγών και μεταβολών στο εκπαιδευτικό συγκείμενο που είτε σχετικά πρόσφατα προηγήθηκαν (όπως, η περίοδος της πανδημίας), είτε πρόκειται για εν εξελίξει (ενδεικτικά: αξιολογήσεις εκπαιδευτικών, αλλαγές προγραμμάτων σπουδών, στην οργάνωση και λειτουργία των νηπιαγωγείων και δημοτικών). Προς τούτο, τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας τίθενται ως εξής:

- Εντοπίζονται διαφοροποιήσεις μεταξύ των διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης;
 - Αν ναι, σε τι επίπεδο είναι η κάθε διάσταση;
- Εντοπίζονται διαφοροποιήσεις των διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης με επίμερους δημογραφικά χαρακτηριστικά;

1. Επαγγελματική εξουθένωση και εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα

Οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί στο ελληνικό πλαίσιο σχετικά με τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, συγκλίνουν στο ότι εμφανίζονται μέτρια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης με σημαντικές διαφορές ως προς το βαθμό κάθε διάστασης. Η παρουσίαση των ερευνών γίνεται με κριτήριο τη χρονική διάσταση αλλά και με τη συνάφεια των ευρημάτων. Ομαδοποιήσεις ωστόσο γίνονται και με κριτήριο τη συσχέτιση των παραμέτρων επαγγελματικής εξουθένωσης με άλλες παραμέτρους. Επίσης, η επιλογή ερευνών εστιασμένες στο ελληνικό πλαίσιο έγινε στοχευμένα διότι παρέχει κοινό σημείο αναφοράς, συμπεριλαμβανομένης και της παρούσας εργασίας, και προσφέρει τη δυνατότητα συγκριτικής προσέγγισης και αξιολόγησης των ευρημάτων. Η Καλυνα (2013) διαπιστώνει μέτρια επίπεδα για τη συναισθηματική εξάντληση και τα προσωπικά επιτεύγματα και χαμηλά επίπεδα για την αποπροσωποποίηση. Παρόμοια ευρήματα αναφέρονται και από τους Panagoroulos et al. (2014) και Kouli et al. (2015): Μέτρια επίπεδα για τη συναισθηματική εξάντληση και τα προσωπικά επιτεύγματα και χαμηλά επίπεδα για την αποπροσωποποίηση. Οι Κάμτσιος και Λώλης (2016) αναφέρουν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και μέτρια επίπεδα αποπροσωποποίησης και προσωπικών επιτευγμάτων. Διαφοροποιημένα είναι τα ευρήματα του Μιχαηλίδη, Α. (2017), σε έρευνα εκπαιδευτικών εξαθέσιων δημοτικών σχολείων της Αχαΐας: Αναφέρονται υψηλά επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων, μέτρια προς χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και χαμηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης. Παρόμοια αναφέρονται και τα ευρήματα της Μοσχάκη (2018) σε δείγμα νηπιαγωγών στην Αχαΐα και του Μιχαηλίδη, Γ. (2020) σε δείγμα εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, όπου διαπιστώνονται χαμηλά επίπεδα στις διαστάσεις της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης και υψηλά επίπεδα για τα προσωπικά επιτεύγματα. Οι Κόσουβα και συν. (2023) εντοπίζουν υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης και μέτρια επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και προσωπικών επιτευγμάτων.

Η Καλαμάρα (2019) σε δείγμα εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εντοπίζει γενικά χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και ιδιαίτερα στη διάσταση της αποπροσωποποίησης και αναφέρει ότι οι γυναίκες είναι πιο εξαντλημένες συναισθηματικά, ενώ οι άνδρες πιο αποπροσωποποιημένοι. Συναφή ευρήματα αναφέρονται και στην έρευνα του Παπαγιαννάκου (2012): χαμηλά επίπεδα και στις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης σε δείγμα εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στη Λακωνία. Αντίθετα, ο Σκαρλάτος (2019) διαπιστώνει υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση προηγούμενες έρευνες που διεξήχθησαν στην Ελλάδα και την Κύπρο. Οι Kroupis et al. (2017) καθώς και η Καλαμάρα (2019) εντοπίζουν διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών που εργάζονται στην ιδιωτική και στη δημόσια εκπαίδευση σε πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση με τους πρώτους να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι και με χαμηλότερα επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης. Οι Kroupis et al. (2017) διαπιστώνουν υψηλότερη ικανοποίηση και χαμηλότερη εξουθένωση για τους εκπαιδευτικούς στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς στην πρωτοβάθμια. Η έλλειψη διαθέσιμου χρόνου και οι μειωμένες αποδοχές κατά την Καλαμάρα (2019) καθώς και τα έτη υπηρεσίας των εκπαιδευτικών (Μιχαηλίδης Α., 2017) φαίνεται να σχετίζονται επίσης με το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ερευνητικό ενδιαφέρον καταγράφεται σχετικά με το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στον τομέα της προσχολικής εκπαίδευσης. Ο Kokkinos (2007) υποστηρίζει ότι ο συγκεκριμένος τομέας είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος λόγω στρεσογόνων παραγόντων όπως η συνεχής και άμεση επαφή με μικρά παιδιά, τα θέματα διαχείρισης της τάξης και οι ανεπαρκείς πόροι. Η Κλειούση (2022) εντοπίζει υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, μέτρια επίπεδα αποπροσωποποίησης και χαμηλά επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων σε νηπιαγωγούς δημόσιας και ιδιωτικής εκπαίδευσης στην Ελλάδα.

Όπως διαπιστώνεται από τη σχετική με το θέμα βιβλιογραφική ανασκόπηση που προηγήθηκε, εντοπίζεται σημαντικός αριθμός ερευνών που εστιάζουν στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών στο ελληνικό πλαίσιο, ενώ παράλληλα εντοπίζονται και διαφοροποιήσεις μεταξύ των ευρημάτων στο ελληνικό εκπαιδευτικό συγκείμενο (Borritz et al., 2006, Demerouti et al., 2002, Μιχαηλίδης, Γ. 2020, Μοσχάκη, 2018, Παπαγιαννάκος, 2012, Roloff & Brown, 2011).

2. Μεθοδολογία

2.1. Το ερευνητικό εργαλείο *Maslach Burnout Inventory*

Το Maslach Burnout Inventory (εφεξής: MBI) αποτελεί ερευνητικό εργαλείο μέτρησης του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης (Maslach, 1982. Maslach, Jackson & Leiter, 1996, Maslach, Jackson & Leiter, 1997, Schaufeli et al., 2009). Το MBI μέσα από 22 ερωτήματα αποτελεί μια τυποποιημένη μέθοδο για την αξιολόγηση των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης: 1) *συναισθηματική εξάντληση* (οι ερωτήσεις για τη συναισθηματική εξάντληση είναι οι: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20), 2) *αποπροσωποποίηση* (οι ερωτήσεις

για την αποπροσωποποίηση είναι οι: 5, 10, 11, 15, 22) και 3) *προσωπικά επιτεύγματα* (οι ερωτήσεις για τα προσωπικά επιτεύγματα είναι οι: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21) μέσω ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, προσαρμοσμένων σε διάφορα επαγγελματικά πλαίσια, μεταξύ των οποίων και η εκπαίδευση (Maslach, Jackson & Leiter, 1996). Παράλληλα, έχει εφαρμοστεί σε ποικίλα επαγγελματικά περιβάλλοντα και πληθυσμούς και παρουσιάζει ισχυρές ψυχομετρικές ιδιότητες, συμπεριλαμβανομένης της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας κατασκευής (Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009). Οι Amri et al. (2021) επισημαίνουν ότι αποτελεί διαχρονικά ένα χρήσιμο εργαλείο αξιολόγησης του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης, επικυρώνοντας τις διαστάσεις του.

Τα ερωτήματα στο ερευνητικό εργαλείο MBI δίνονται σε διαβαθμισμένη κλίμακα Likert επτά βαθμών συχνότητας, από το «ποτέ» έως το «κάθε μέρα», προκειμένου να αξιολογηθεί πόσο συχνά το άτομο βιώνει συγκεκριμένα συναισθήματα που σχετίζονται με την εργασία του (Maslach, 1982, Maslach et al., 1997). Επίσης, κάθε μία από τις τρεις διαστάσεις χαρακτηρίζεται ως προς την έντασή της ως χαμηλή, μέτρια ή υψηλή ανάλογα με το εύρος τιμών της βαθμολογίας που συγκεντρώνεται από τη συμπλήρωση των ερωτημάτων (Πίνακας 1).

Πίνακας 1: Κατηγοριοποίηση επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης (Maslach et al., 1997)

Επίπεδο	Συναισθηματική Εξάντληση	Αποπροσωποποίηση	Προσωπικά Επιτεύγματα
Υψηλό	> = 27	> = 10	0 – 33
Μέτριο	19 – 26	6 – 9	34 – 39
Χαμηλό	0 – 18	0 – 5	> = 40

Αν και υπάρχουν αρκετές εκδόσεις του MBI, παραμερίζοντας τις οποίες διαφοροποιήσεις κοινό σημείο κάθε έκδοσής του είναι οι ερωτήσεις που σχετίζονται με τις τρεις βασικές διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης που προαναφέρθηκαν. Να σημειωθεί ότι πολλές από τις έρευνες που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη ενότητα και αφορούν στη διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών έχουν διεξαχθεί μέσω του MBI. Για όλους τους παραπάνω λόγους, στην παρούσα εργασία αξιοποιήθηκε το σταθμισμένο ερευνητικό εργαλείο MBI, σε μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά από τον Kokkinos (2006).

2.2. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας

Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω ανώνυμου γραπτού αυτοσυμπληρούμενου ερωτηματολογίου, το οποίο αποτελείται από δύο τμήματα. Το πρώτο τμήμα του ερωτηματολογίου αφορά στα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, ήτοι: φύλο, εκπαιδευτική δομή πρωτοβάθμιας νηπιαγωγείου ή δημοτικό (για την ειδικότητα: εκπαιδευτικός δημοτικής ή νηπιαγωγός), επιπλέον τίτλοι σπουδών (αν υπάρχουν) και διδακτική εμπειρία (σε έτη).

Στο τέλος των δημογραφικών στοιχείων περιλαμβάνεται και ένα κλειστού τύπου ερώτημα που αφορά στον βαθμό ικανοποίησης του δείγματος από το μηνιαίο εισόδημά του. Το δεύτερο τμήμα, το κύριο τμήμα του ερωτηματολογίου θεμελιώνεται, όπως προαναφέρθηκε, στο ερευνητικό εργαλείο MBI.

3. Δείγμα έρευνας και συλλογή δεδομένων

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 258 εν ενεργεία νηπιαγωγούς και εκπαιδευτικούς δημοτικής εκπαίδευσης που εργάζονται στην Αχαΐα και απαντήσαν στο ερωτηματολόγιο. Στο δείγμα των εκπαιδευτικών δημοτικής εκπαίδευσης δε συμπεριλαμβάνονται εκπαιδευτικοί ειδικοτήτων. Ως μέθοδος δειγματοληψίας ορίστηκε η τυχαία δειγματοληψία, με στόχο να προσεγγιστεί ολόκληρος ο πληθυσμός της έρευνας, στην προκειμένη περίπτωση το σύνολο των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης Αχαΐας. Η μέθοδος της δειγματοληψίας πραγματοποιήθηκε με διαδικτυακή διανομή του ερωτηματολογίου (έναντι προσωπικής διανομής), καθώς συμβάλλει σε μεγαλύτερη ανταπόκριση του δείγματος λόγω του υψηλού επιπέδου ανωνυμίας (Zikmund et al., 2013). Η αποστολή των ερωτηματολογίων έγινε στις υπηρεσιακές διευθύνσεις ηλεκτρονικής αλληλογραφίας (email) των σχολικών μονάδων με την παράκληση να διανεμηθούν περαιτέρω στους εκπαιδευτικούς της μονάδας (εκτός εκπαιδευτικούς ειδικοτήτων). Συνολικά εστάλησαν 322 μηνύματα, αριθμός που αντιστοιχεί στο σύνολο των σχολικών μονάδων (νηπιαγωγεία και δημοτικά) της Αχαΐας. Το ποσοστό απόκρισης ανέρχεται στο 19,4% του συνόλου των εν ενεργεία εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που υπηρετούσαν στις δημόσιες εκπαιδευτικές δομές της Αχαΐας κατά το σχολικό έτος 2022-2023 και είναι αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τις αρχές Μαΐου έως και τα τέλη Ιουνίου 2023. Για τη δημιουργία του ερωτηματολογίου αξιοποιήθηκε η διαδικτυακή πλατφόρμα Google Docs. Ο συνολικός χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ανερχόταν σε 6-10 λεπτά.

4. Παρουσίαση δεδομένων

Α) Δημογραφικά στοιχεία

Ως προς το φύλο, 67 είναι άνδρες (26%), 190 γυναίκες (73,6%) και 1 άτομο (0,4%) δεν απάντησε στην ερώτηση. Ως προς την εκπαιδευτική δομή που υπηρετούν, 87 άτομα (33,7%) απάντησαν ότι διδάσκουν σε νηπιαγωγεία (νηπιαγωγοί) και 167 (64,7%) σε δημοτικά σχολεία (εκπαιδευτικοί δημοτικής εκπαίδευσης), ενώ 4 (1,6%) άτομα δεν απάντησαν στην ερώτηση. Σχετικά με τους *επιπλέον τίτλους σπουδών*, 34 εκπαιδευτικοί (13%) απάντησαν ότι κατέχουν δεύτερο πτυχίο, 119 (46%) μεταπτυχιακό και 13 (5%) διδακτορικό. Ως προς τη *διδακτική εμπειρία* του δείγματος (ανοιχτού τύπου ερώτηση), αυτή κυμαίνεται από 1 έως 41 έτη, με μέση τιμή τα 14,5 και τυπική απόκλιση 8,8. Ως της τον *βαθμό ικανοποίησης από το μηνιαίο εισόδημα*, οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert από 1 (καθόλου ικανοποιημένος/η) έως 5 (εξαιρετικά ικανοποιημένος/η) ως εξής (σε φθίνουσα κατάταξη):

- 83 εκπαιδευτικοί (32,2%) δήλωσαν *Μέτρια* επίπεδα ικανοποίησης, ενώ ο ίδιος αριθμός απαντήσεων εντοπίζεται και στην επιλογή *Λίγο*.
- Η επιλογή *Καθόλου* απαντήθηκε από 62 εκπαιδευτικούς (24%) ενώ *Αρκετά* δήλωσαν 28 εκπαιδευτικοί (10,9%).
- *Εξαιρετικά* δήλωσαν 2 (0,8%) άτομα.
- Δεν υπήρξαν κενές απαντήσεις.

B) κυρίως ερωτηματολόγιο

Το κυρίως μέρος του ερωτηματολογίου εστιάζει στο άθροισμα των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης σύμφωνα με το MBI. Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζεται η περιγραφική στατιστική για την αθροιστική τιμή των κλιμάκων αυτών, καθώς η θεωρία της Maslach et al. (1997), της προαναφέρθηκε, προσδιορίζει διαφορετικά επίπεδα ανάλογα με της αθροιστικές τιμές (βλ. Πίνακα 2). Συνεπώς, η κλίμακα της συναισθηματικής εξάντλησης εμφανίζει μέτρια (προς υψηλά) επίπεδα (26,01), η κλίμακα της αποπροσωποποίησης εμφανίζει μέτρια επίπεδα (7,81) και η κλίμακα των προσωπικών επιτευγμάτων καταγράφει υψηλά επίπεδα (31).

Πίνακας 2: Περιγραφική στατιστική κλιμάκων

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	SUM
Συναισθηματική Εξάντληση	258	0,00	6,00	2,8892	1,60828	26,01
Αποπροσωποποίηση	258	0,00	5,60	1,5591	1,36225	7,81
Προσωπικά Επιτεύγματα	258	0,13	6,00	3,8665	1,38096	31

4.1. Συσχετίσεις μεταξύ των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS (έκδοση 28), το οποίο αξιοποιείται σε ποσοτικές έρευνες, όπως έρευνες σχετικές με το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, για την εξέταση των υποκείμενων παραγόντων της επαγγελματικής εξουθένωσης και τον εντοπισμό συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών (George & Mallery, 2016, Pallant, 2016).

Κατόπιν εφαρμογής του ελέγχου αξιοπιστίας Cronbach's alpha για την αξιολόγηση της εσωτερικής συνέπειας ή αξιοπιστίας των στοιχείων ενός συνόλου και εν προκειμένω για την ποιότητα των δεδομένων των κλιμάκων που θα αξιοποιηθούν στην παρούσα έρευνα, διαπιστώθηκε ότι τα αποτελέσματα βρίσκονται πάνω από το αποδεκτό εύρος που είναι από 0,7 και άνω. Συνεπώς, οι τιμές είναι όλες σε αποδεκτά επίπεδα που σημαίνει ότι η στατιστική ανάλυση δεν παρουσιάζει προβλήματα αξιοπιστίας.

Ακολουθως, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των τριών μεταβλητών μεταξύ τους, οι οποίες πραγματοποιούνται κατά ζεύγη. Το αποτέλεσμα του κάθε ελέγχου συσχέτισης είναι ο συντελεστής συσχέτισης που κυμαίνεται από -1 ως 1. Οι συσχετίσεις κοντά στο -1 και το 1 δείχνουν ισχυρή σχέση ανάμεσα στις δύο μεταβλητές και οι συσχετίσεις κοντά στο 0 μη ισχυρή σχέση. Οι αρνητικές συσχετίσεις εκφράζουν αντίστροφη σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών και οι θετικές συσχετίσεις ανάλογη σχέση μεταξύ τους. Στην παρούσα έρευνα ενδιαφέρουν την ανάλυση αυτές, οι οποίες είναι στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο 99% ή 95%.

Η στατιστική επεξεργασία για τη διερεύνηση τυχόν συσχετίσεων ανάμεσα στις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης έδειξε ότι όλες οι κατά ζεύγη συσχετίσεις είναι στατιστικά σημαντικές. Η υψηλότερη συσχέτιση προκύπτει μεταξύ συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης ($p=0,745$, $p < 0,001$). Οι υπόλοιπες συσχετίσεις είναι μεν στατιστικά σημαντικές ($p < 0,001$), αλλά αρνητικές και μη ισχυρές. Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά στη σχέση μεταξύ αποπροσωποποίησης και προσωπικών επιτευγμάτων, η συσχέτιση είναι $p=-0,472$ (δηλαδή αύξηση κατά μία μονάδα στην αποπροσωποποίηση θα επιφέρει μείωση κατά 0,472 στα προσωπικά επιτεύγματα), το οποίο δηλώνει ότι οι δύο μεταβλητές είναι μέτρια συνδεδεμένες. Η σχέση μεταξύ συναισθηματικής εξάντλησης και προσωπικών επιτευγμάτων εμφανίζει $p=-0,375$, το οποίο δηλώνει ότι δεν είναι ισχυρά συνδεδεμένες.

4.2. Συσχετίσεις των τριών διαστάσεων επαγγελματικής εξουθένωσης με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Σε ό,τι αφορά στο φύλο, οι άνδρες του δείγματος, όπως διαπιστώθηκε από τον έλεγχο t-test, έχουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα στους μέσους όρους της συναισθηματικής εξάντλησης [$p=0,001$, (άνδρες: $M=3,58$) (γυναίκες: $M=2,64$)] και της αποπροσωποποίησης [$p=0,001$, (άνδρες: $M=2,27$) (γυναίκες: ($M=1,31$))]. Αντίθετα, οι γυναίκες έχουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα στους μέσους όρους προσωπικών επιτευγμάτων [$p=0,001$, (άνδρες: $M=3,31$) (γυναίκες: $M=4,05$)]. Το εύρημα ότι άνδρες εκπαιδευτικοί τείνουν να εμφανίζονται περισσότερο ευάλωτοι στο σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης ταυτίζεται με αντίστοιχα ευρήματα των Ανδρέου (2019), Κάμτσιος & Λώλης (2016) και Κόσουβα και συν. (2023). Αντιθέτως, τα ευρήματα της Τζίμα (2014) δε διαπιστώνουν στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάλογα με το φύλο. Η παράμετρος φύλο φαίνεται να διαφοροποιεί τις απαντήσεις σε ό,τι αφορά το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στις διαστάσεις του μοντέλου MBI.

Σε ό,τι αφορά στη δομή πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (νηπιαγωγοί και εκπαιδευτικοί δημοτικής), ο έλεγχος t-test παρουσιάζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ($p < 0.05$ σε όλες τις περιπτώσεις). Οι εκπαιδευτικοί δημοτικής έχουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα στους μέσους όρους της συναισθηματικής εξάντλησης [$p=0,04$ (εκπαιδευτικοί δημοτικής: $M=3,01$) (νηπιαγωγοί: $M=2,66$)] και της αποπροσωποποίησης [$p=0,003$ (εκπαιδευτικοί δημοτικής: $M=1,73$) (νηπιαγωγοί: $M=1,23$)] και, συνεπώς, βιώνουν πιο έντονα την εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αντίθετα, οι νηπιαγωγοί έχουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων [$p=0,007$ (εκπαιδευτικοί δημοτικής:

M=3,70) (νηπιαγωγοί: M=4,15)]. Το εύρημα αυτό φανερώνει ότι οι εκπαιδευτικοί δημοτικής φαίνεται να είναι περισσότερο εκτεθειμένοι στην εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ταυτόχρονα, οι νηπιαγωγοί εκτιμούν περισσότερο τα προσωπικά τους επιτεύγματα, έχουν χαμηλότερη αποπροσωποποίηση και χαμηλότερη συναισθηματική εξάντληση. Η παράμετρος δομής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης διαφοροποιεί τις απαντήσεις σε ό,τι αφορά το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης σε όλες τις διαστάσεις του μοντέλου MBI.

Σε ό,τι αφορά στους *επιπλέον τίτλους σπουδών*, ο έλεγχος ANOVA δεν εντοπίζει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση όσων κατέχουν επιπλέον τίτλους σπουδών (διδασκαρικό, μεταπτυχιακό ή δεύτερο πτυχίο) σε σχέση με όσους/ες δεν κατέχουν. Οι μέσοι όροι είναι παρόμοιοι για τη συναισθηματική εξάντληση ($p=0,321$), αποπροσωποποίηση ($p=0,065$) και προσωπικά επιτεύγματα ($p=0,063$). Η κατοχή επιπλέον τίτλου σπουδών δε συνιστά στατιστικά σημαντική μεταβλητή για καμία από τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης ή την εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η *διδασκτική εμπειρία* σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την αποπροσωποποίηση ($p = -0,221$, $p < 0,001$) και εντοπίζεται μία μη ισχυρή, αρνητική σχέση μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, όσο περισσότερη διδασκτική εμπειρία αποκτούν οι εκπαιδευτικοί, τόσο χαμηλότερη αποπροσωποποίηση εμφανίζουν. Τα προσωπικά επιτεύγματα και η συναισθηματική εξάντληση δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη διδασκτική εμπειρία. Οι εκπαιδευτικοί τείνουν να παρουσιάζουν παρόμοια επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και προσωπικών επιτευγμάτων, εύρημα που συνάδει με την Τζίμα (2014), η οποία αναφέρει ότι δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάλογα με την προϋπηρεσία.

Ως προς την *ικανοποίηση από το μηνιαίο εισόδημα*, διαπιστώθηκε ότι η συναισθηματική εξάντληση τείνει να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την ικανοποίηση από το μηνιαίο εισόδημα ($p = -0,217$, $p < 0,001$) και εντοπίζεται μη ισχυρή, αρνητική σχέση μεταξύ τους. Το εύρημα αυτό φανερώνει ότι όσο αυξάνεται η ικανοποίηση που νοιώθουν οι εκπαιδευτικοί από το μηνιαίο εισόδημα, τόσο μειώνεται η συναισθηματική εξάντληση. Οι διαστάσεις της αποπροσωποποίησης και των προσωπικών επιτευγμάτων δεν σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με την ικανοποίηση από το μηνιαίο εισόδημα του δείγματος, το οποίο σημαίνει ότι οι εν λόγω διαστάσεις του συνδρόμου εμφανίζονται ανεξάρτητα από τη μισθολογική ικανοποίηση ή όχι που νοιώθουν οι εκπαιδευτικοί.

5. Συζήτηση - Συμπεράσματα

Η ανάλυση των απαντήσεων των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης Αχαΐας διαπιστώνει μέτρια και υψηλά επίπεδα στις διαστάσεις του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης κατά Maslach et al. (1997). Το εύρημα αυτό που αποτελεί και απάντηση στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα της εργασίας, φανερώνει δε ότι οι εκπαιδευτικοί του δείγματος εντοπίζουν διαφοροποιήσεις ως προς τις διαστάσεις του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η αξιολόγηση των διαστάσεων ως μέτριες και υψηλές υπογραμμίζει επιπλέον την ένταση με την οποία οι εκπαιδευτικοί στο δείγμα μας φαίνεται να βιώνουν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η διαφορετική ένταση με την οποία συσχετίζεται κάθε διάσταση φανερώνει ότι πρόκειται για ένα ζήτημα πολύπλοκο που αποτυπώνεται στη διαφοροποίηση των προσεγγίσεων από τους/τις εκπαιδευτικούς.

Προβαίνοντας παράλληλα και σε συγκριτική προσέγγιση των ευρημάτων της παρούσας έρευνας με αυτά σχετικών ερευνών της βιβλιογραφίας, οι οποίες εστιάζουν πρωτίστως στο ελληνικό συγκείμενο, εντοπίζονται συγκλίσεις αλλά και αποκλίσεις. Η συναισθηματική εξάντληση, που εμφανίζει μέτρια επίπεδα στην έρευνά μας, συμφωνεί με τα ευρήματα των Καλγνα (2013), Κόσουβα και συν. (2023), Kouli et al. (2015) και Panagouros et al., (2014). Ως προς την αποπροσωποποίηση, τα ευρήματά μας (μέτρια επίπεδα) συμφωνούν με αυτά των Κάμτσιος & Λώλης (2016) και Κλειούση (2022). Απόκλιση διαπιστώνεται στα προσωπικά επιτεύγματα, όπου στην παρούσα έρευνα εμφανίζει χαμηλότερα επίπεδα σε σχέση με πρόσφατες μελέτες στην Ελλάδα (υψηλά επίπεδα) (βλ. Καλγνα, 2013, Κάμτσιος & Λώλης, 2016, Κλειούση, 2022, Κόσουβα & συν., 2023, Kouli et al., 2015, Panagouros et al., 2014).

Επισημαίνεται ότι τα ευρήματά μας εδράζονται σε μία μελέτη περίπτωσης που πραγματοποιήθηκε στην περιοχή της Αχαΐας και συνεπώς υπόκεινται σε γεωγραφικούς περιορισμούς με τη συνακόλουθη αδυναμία γενίκευσης των συμπερασμάτων στο σύνολο του πληθυσμού. Επιπλέον, σε μεθοδολογικό επίπεδο, τα ευρήματα εδράζονται σε μία εκτίμηση των επιπέδων της επαγγελματικής εξουθένωσης, στην οποία το δείγμα αναφέρει το πως αισθάνεται (αυτοαναφορική μέτρηση) και όχι μέσω αντικειμενικής μέτρησης.

Διαπιστώνεται από τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών του δείγματος ότι το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης σχετίζεται με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως η διδακτική εμπειρία των εκπαιδευτικών, η ικανοποίηση από το εισόδημα και το φύλο, όπου οι άνδρες εκπαιδευτικοί εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Αντίθετα, οι επιπλέον τίτλοι σπουδών δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η ύπαρξη ή η απουσία συσχετίσεων των δημογραφικών χαρακτηριστικών με τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελεί το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας εργασίας. Διαπιστώνεται ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά σχετίζονται με τον σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών. Η διαπίστωση αυτή αποτελεί σημαντικό σημείο αναφοράς, διότι συνεισφέρει στη βαθύτερη και ουσιαστικότερη κατανόηση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών και κατά συνέπεια στην αντιμετώπισή του. Πιο συγκεκριμένα, η διαφοροποίηση ή όχι της επαγγελματικής εξουθένωσης με τους δημογραφικούς παράγοντες που εξετάστηκαν, συμβάλει στην περαιτέρω ανάλυση του συνδρόμου και στην ανάδειξη συσχετίσεων που δύνανται να προσφέρουν μια άλλη οπτική ή ερμηνεία στο σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ενδεικτικό παράδειγμα, η απουσία συσχέτισης επιπλέον τίτλων σπουδών των εκπαιδευτικών με την επαγγελματική τους εξουθένωση. Η συνθήκη αυτή φανερώνει την οριζόντια

έκθεση όλων των εκπαιδευτικών στο σύνδρομο και κατά συνέπεια προτάσσει την αναγκαιότητα για γενικευμένες παρεμβάσεις προς τη σύσσωμη εκπαιδευτική κοινότητα.

Τα εντονότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών δημοτικής εκπαίδευσης σε σύγκριση με τους/τις νηπιαγωγούς χρήζει περαιτέρω διερεύνησης. Ενδεχομένως είναι δηλωτικό μιας αυξανόμενης τάσης των επίπεδων επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνάρτηση με τις υψηλότερες τάξεις και βαθμίδες εκπαίδευσης (π.χ. γυμνάσιο, λύκειο). Μέσα από την έρευνα επιβεβαιώνεται πρώτον, ότι οι εκπαιδευτικοί είναι εκτεθειμένοι στο σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και στις διαστάσεις του, ήτοι, αποπροσωποποίηση, συναισθηματική εξάντληση και προσωπικά επιτεύγματα. Δεύτερον, προβάλλεται η ανάγκη για σχεδιασμό και υλοποίηση παρεμβάσεων στοχευμένα ή για το σύνολο των εκπαιδευτικών. Η ανάδειξη των ιδιαιτεροτήτων ενισχύει τη δυνατότητα στοχευμένης προσέγγισης και σχεδιασμού για την πρόληψη και αντιμετώπιση του συνδρόμου.

Οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών εκτείνονται πέρα από τον ίδιο τον/την εκπαιδευτικό και επηρεάζουν το ευρύτερο εκπαιδευτικό περιβάλλον και κυρίως τους μαθητές και τις μαθήτριες. Όπως επισημαίνουν οι Rodríguez-Mantilla και Fernández-Díaz (2017), η σχέση εκπαιδευτικών-μαθητών/τριών έχει επίπτωση σε όλες τις διαστάσεις του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ τα υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών έχουν άμεσο αντίκτυπο στην κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας (Oberle & Schonert-Reichl, 2016). Πλέον τούτων, η επαγγελματική εξουθένωση σχετίζεται και με τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες των μαθητών (Ρουλου, 2017). Συνεπώς, κάθε προσπάθεια αντιμετώπισης του συνδρόμου προς τους/τις εκπαιδευτικούς θα προσφέρει πολλαπλασιαστικά οφέλη αρχικά προς τους ίδιους και κατόπιν προς το μαθητικό δυναμικό.

6. Μελλοντικές προοπτικές

Η παρούσα εργασία συμβάλλει στην ανάδειξη παραγόντων και συσχετίσεων που εντοπίζονται σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών. Η αποτύπωση των αποτελεσμάτων μπορεί να αποτελέσει αρχικό υλικό, που αξιοποιείται ως εφαλτήριο ευρύτερων ερευνητικών προσεγγίσεων προσφέροντας στοιχεία και πληροφορίες για ένα δείγμα εκπαιδευτικού πληθυσμού με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

Μία κατεύθυνση που θα μπορούσε να εξεταστεί προκύπτει από τη σύγκριση βαθμίδων μεταξύ νηπιαγωγείων και δημοτικών, η οποία έδειξε αρκετές διαφοροποιήσεις. Μια ακόμη πρόταση για μελλοντική έρευνα είναι η συγκριτική προσέγγιση με υψηλότερες βαθμίδων όπως, η δευτεροβάθμια ή η τριτοβάθμια εκπαίδευση. Αναμφίβολα, η διεξαγωγή μιας ευρύτερης κλίμακας έρευνας, με μεγαλύτερο δείγμα, ενδεχομένως σε εθνικό επίπεδο, θα ήταν περισσότερο αντιπροσωπευτική και θα συνεισφέρει στη μελέτη σχετικών ζητημάτων. Μία μελλοντική, επίσης, προσέγγιση θα μπορούσε να εμβαθύνει στους παράγοντες που φάνηκαν ότι επηρεάζουν την εμφάνιση του συνδρόμου. Αυτοί είναι διάφοροι και ποικίλουν στη σχετική βιβλιογραφία.

Βιβλιογραφία

- Aloe, A.M., Shisler, S.M., Norris, B.D., Nickerson, A.B. & Rinker, T.W. (2014) A multivariate meta-analysis of student misbehavior and teacher burnout. *Educational Research Review*, 12, 30-44.
- Amri, A., Abidli, Z., Bouzaaboul, M., Rabea, Z., Ahami, A. & Soulaymani, A. (2021) Psychometric Validation of the Maslach Burnout Inventory (MBI) Adapted to Moroccan Teachers. *Medico-legal Update*, 21(1).
- Bakker, A.B. & Demerouti, E. (2007) The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Bakker, A.B. & Schaufeli, W.B. (2000) Burnout contagion processes among teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(11), 2289-2308. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02437.x>
- Borritz, M., Rugulies, R., Bjorner, J., Villadsen, E., Mikkelsen, O. & K., Tage (2006) Burnout among employees in human service work: Design and baseline findings of the PUMA study. *Scandinavian journal of public health*. 34. 49-58. 10.1080/14034940510032275.
- Brouwers, A. & W., Tomic (2000) A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and teacher education*, 16(2), 239-253.
- Brunsting, N.C., Sreckovic, M.A. & K.L. Lane (2014) Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013. *Education and Treatment of Children*, 37(4), 681-711.
- Cherniss, C. (1980) *Staff burnout: Job stress in the human services*. Sage Publications.
- Demerouti, E., Nachreiner, F. & M. Ebbinghaus (2002) From mental strain to burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 11. 10.1080/13594320244000274.
- George, D. & P. Mallery (2016) *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Routledge.
- Halbesleben, J.R.B. & E. Demerouti (2005) The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work and Stress*, 19, 208-220.
- Halbesleben, J.R.B. & M.R. Buckley (2004) Burnout in organizational life. *Journal of Management*, 30(6), 859-879. <https://doi.org/10.1016/j.jm.2004.06.004>
- Jackson, S.E., Schwab, R.L. & R.S. Schuler (1986) Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 630-640.
- Kalyva, E. (2013) Stress in Greek Primary Schoolteachers Working Under Conditions of Financial Crisis. *Europe's Journal of Psychology*, 9(1), 104-112.
- Kokkinos, C.M. (2006) Factor structure and psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory-Educators Survey among elementary and secondary school teachers in Cyprus. *Stress and Health*. 22(1), 25-33, <https://doi.org/10.1002/smi.1079>

- Kokkinos, C.M. (2007) Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Kouli, O., Kourtessis, T., Tzatsis, G., Karkaletsis, F., Skordilis, E. & E. Banti (2015) Job satisfaction and burnout of Greek secondary education teachers. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*, 5, 1-11.
- Kroupis, I., Kourtessis, T., Kouli, O., Tzetzis, G., Derri, V. & G. Mavrommatis (2017) Job satisfaction and burnout among Greek P.E. teachers. A comparison of educational sectors, level and gender. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 12(34), 5-14. 10.12800/ccd.v12i34.827.
- Lee, R.T. & B.E. Ashforth (1996) A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123-133. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.123>
- Li X, Guan L, Chang, H. & B. Zhang (2014) Core self-evaluation and burnout among Nurses: the mediating role of coping styles. *PLoS One*. 26;9(12):e115799. 10.1371/journal.pone.0115799. PMID: 25541990; PMCID: PMC4277418.
- Maslach, C. (1982) *Burnout: The cost of caring*. Prentice-Hall.
- Maslach, C., Jackson, S.E. & M.P. Leiter (1996) *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Mountain View, CA: CPP, Inc.
- Maslach, C., Jackson, S.E. & M.P. Leiter (1997) *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. & M.P. Leiter (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422 doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S. & I. Shapira (2006) Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327-353.
- Oberle, E. & K.A. Schonert-Reichl (2016) Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30-37.
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual*. McGraw-Hill Education.
- Panagopoulos, N., Anastasiou, S. & V. Goloni (2014) Professional Burnout and Job Satisfaction among Physical Education Teachers in Greece. *Journal of Scientific Research & Reports* 3(13): 1710-1721, Article no. JSRR.2014.13.001
- Poulou, M.S. (2017) Students' emotional and behavioral difficulties: the role of teachers' social and emotional learning and teacher-student relationships. *International Journal of Emotional Education*, 9(2), 72-89.
- Rodríguez-Mantilla, J.M. & M.J. Fernández-Díaz (2017) The effect of interpersonal relationships on burnout syndrome in Secondary Education teachers. *Psicothema*, 29(3), 370-377.

- Roloff, M.E. & L.A. Brown (2011) Extra-Role Time, Burnout and Commitment: The Power of Promises Kept. *Business Communication Quarterly*, 74 (4), 450-474.
- Schaufeli, W.B. & A.B. Bakker (2004) Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
- Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & C. Maslach (2009) Burnout: 35 years of research and practice. *The Career Development International*, 14(3), 204-220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Schwarzer, R. & S. Hallum (2008) Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied Psychology*, 57, 152-171.
- Skaalvik, E.M. & S. Skaalvik (2017) Dimensions of teacher burnout: Relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 20(4), 775-790. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9391-0>
- Toker, S. & M. Biron (2012) Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*, 97(3), 699-710.
- Zikmund, W.G., Babin, B.J., Carr, J.C. & M. Griffin (2013) *Business research methods*. Cengage learning.
- Ανδρέου, Α. (2019) Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών στα σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. *Εκπαιδευτική επικαιρότητα*, τόμος Β', τεύχος 6, 4-1. https://ekpaideytikhepikairothta.gr/wp-content/uploads/2019/10/Andreou_.pdf
- Αντωνίου, Σ. (2002) *Πηγές εργασιακού στρες*. Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας, Αθήνα.
- Καλαμάρα, Ε. (2019) *Μελέτη σχέσεων μεταξύ χαρακτηριστικών της εργασίας, επαγγελματικής εξουθένωσης, ικανοποίησης από το επάγγελμα και στάσεις των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης* [Διδακτορική διατριβή, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών]. ΕΑΔΔ. <https://freader.ekt.gr/eadd/index.php?doc=46435#p=2>
- Κάμτσιος, Σ. & Θ. Λώλης (2016) Βιώνουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί την επαγγελματική εξουθένωση; ο ρόλος των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των καθημερινών στρεσογόνων ερεθισμάτων. *Επιστημονική Επετηρίδα, Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών*, 9, 40-87. <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/jret/article/view/10277/10389>
- Κλειούση, Β. (2022) *Διερεύνηση πηγών επαγγελματικού στρες και επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης νηπιαγωγών* [Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας]. ΙΚΕΕ. <https://dspace.uowm.gr/xmlui/handle/123456789/2554?show=full>
- Κοσύβας, Γ., Μουταβέλης, Α., Αποστολόπουλος, Κ. & Σ. Φερεντίνος (2023) Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών. *Έρκυνα, Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών– Επιστημονικών*

Θεμάτων, 25, 51-75, https://erkyna.gr/e_docs/periodiko/dimosieyseis/ekpaideytika/t25-01.pdf

- Λιθοξοπούλου, Σ. & Α. Γεράκη (2022) Η επαγγελματική εξουθένωση και το άγχος των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής. *Επιστήμες Αγωγής*, 1, 31-52.
- Μιχαηλίδης, Α. (2017) *Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στα νέα, ενιαίου τύπου, βθέσια και άνω, δημόσια ολοήμερα δημοτικά σχολεία: Η περίπτωση των δασκάλων γενικής παιδείας (ΠΕ70) του Νομού Αχαΐας* [Μεταπτυχιακή εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο]. ΕΑΡ. <https://apothesis.eap.gr/archive/item/147914>
- Μιχαηλίδης, Γ. (2020) *Διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σχετικά με την αιτιότητα, τους παράγοντες και τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης* [Μεταπτυχιακή εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο]. ΕΑΡ. <https://apothesis.eap.gr/archive/item/147319>
- Μοσχάκη, Ε. (2018) *Οι παράγοντες που συντελούν στη δημιουργία επαγγελματικής εξουθένωσης στους/στις νηπιαγωγούς δημόσιας εκπαίδευσης της περιφερειακής ενότητας Αχαΐας* [Μεταπτυχιακή εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο]. ΕΑΡ. <https://apothesis.eap.gr/archive/item/147853>
- Νιθαυριανάνη, Α. & Π. Παπαδούρης (2020) Σχέση επαγγελματικής εξουθένωσης και αυτοαποτελεσματικότητας εργαζομένων σε δομές ειδικής αγωγής. *Επιστήμες Αγωγής*, 3, 92-112.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2019) *11η Αναθεώρηση της Διεθνούς Ταξινόμησης Νοσημάτων (ICD-11)*. icd.who.int [Ιούνιος 2024]
- Παπαγιαννάκος, Α. (2012) *Αυτό-αποτελεσματικότητα, επαγγελματική εξουθένωση και επαγγελματική ικανοποίηση σε δασκάλους πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης* [Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου]. <https://amitos.library.uop.gr/xmlui/handle/123456789/762>
- Παππά, Β. (2006) Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 11, 135-141.
- Σκαρλάτος, Κ. (2019) *Επαγγελματική εξουθένωση, εργασιακό άγχος και διδακτική αποτελεσματικότητα αναπληρωτών καθηγητών ειδικής αγωγής τμημάτων ένταξης και παράλληλης στήριξης της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης* [Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας]. Psepheda. <https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/23272>
- Τζίμα, Γ. (2014) *Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση* [Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων]. Olympias. <https://olympias.lib.uoi.gr/jspui/bitstream/123456789/1197/1/M.E%20TZIMA%20ΓΛΥΚΕΡΙΑ.pdf>