



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**  
**ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ**

**Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**«ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ**  
**ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ (Α.με.Α.)»**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας**  
**εκπαίδευσης» (Βιβλιογραφική Ανασκόπηση)**

του Ανδρέα Πολυζωγόπουλου

A.M. 6062201903032

Σπάρτη  
Σεπτέμβριος 2021

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΤΩΝ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
(ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ)**

του Ανδρέα Πολυζωγόπουλου

A.M. 6062201903032

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στην Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Οργάνωση και Διαχείριση Αθλητικών Δραστηριοτήτων για Άτομα με Αναπηρίες (Α.με.Α.)» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης κίνησης και ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Σπάρτη

Σεπτέμβριος 2021

Εγκεκριμένο από την Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή:

i) Επιβλέπουσα: Στυλιανή Τζιαφέρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

ii) Μέλος: Ανδρέας Παπαδόπουλος, Ε.Ε.Π.

iii) Μέλος: Στυλιανός Καπρίνης, Ε.Ε.Π.

**Copyright © Ανδρέας Πολυζωγόπουλος, 2021.**

**Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.**

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

## **ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ**

Ο Ανδρέας Πολυζωγόπουλος, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης», αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει, έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

### **Ο δηλών**

Ανδρέας Πολυζωγόπουλος

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ανδρέας Πολυζωγόπουλος: Επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

(Με την επίβλεψη της κας Στυλιανής Τζιαφέρη, Αναπληρώτριας Καθηγήτριας Τμήματος Νοσηλευτικής)

Η παρούσα εργασία πραγματεύτηκε τη διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Για την πληρέστερη κατανόηση του θέματος, αρχικά εξετάστηκε βιβλιογραφικά η συγκεκριμένη έννοια. Πιο αναλυτικά, παρατέθηκαν γενικοί ορισμοί και χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης, βασικά θεωρητικά μοντέλα και σχετιζόμενοι παράγοντες. Στη συνέχεια, η προσοχή στράφηκε στο πώς ορίζεται η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς, καθώς και στις επιπτώσεις της σε αυτούς. Επιπλέον, έγινε μνεία στην επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών ως μέσο πρόληψης και τη σημασία της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Τα πέντε ερευνητικά ερωτήματα κινήθηκαν γύρω από την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών σε ορισμένες χώρες, τα επίπεδά της στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα και τις ενδεχόμενες διαφορές ως προς το φύλο, τα συνολικά έτη εργασίας και τον τομέα εργασίας (Ειδικό σχολείο, Τμήμα Ένταξης, Παράλληλη Στήριξη). Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν η απλή βιβλιογραφική ανασκόπηση με έρευνα μέσα από ξενόγλωσσα και ελληνόγλωσσα άρθρα των τελευταίων κυρίως ετών. Όσον αφορά τα ευρήματα από δείγματα στην Ελλάδα, αυτά προήλθαν από έρευνες με ένα κοινό σημείο αναφοράς: Σε κάθε δείγμα εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης είχε χορηγηθεί το Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Εξουθένωσης [(Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI – ES)], στην προσαρμοσμένη έκδοση στα ελληνικά δεδομένα για εκπαιδευτικούς από τον Κόκκινο (2002). Τα δύο προαναφερθέντα σημεία στη μεθοδολογία, καθώς και το ερευνητικό κενό που εντοπίστηκε στο συγκεκριμένο πεδίο, αποτέλεσαν σημαντικούς περιορισμούς στη γενίκευση των συμπερασμάτων της παρούσης εργασίας. Ως προς τα αποτελέσματα, υπήρξαν αντικρουόμενα ευρήματα, όπως στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας σε σχέση με τους συναδέλφους τους στη γενική εκπαίδευση ή όπως στις διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, τα έτη προϋπηρεσίας και τον τομέα εργασίας. Όλα αυτά καταδεικνύουν ότι το συγκεκριμένο ζήτημα χρήζει περαιτέρω διερεύνησης, ώστε να καταστεί δυνατή η γενίκευση και η εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων.

### Λέξεις κλειδιά

Επαγγελματική εξουθένωση, εκπαιδευτικοί, ειδική αγωγή, πρωτοβάθμια εκπαίδευση

## **ABSTRACT**

Andreas Polyzogopoulos: Special education teachers' burnout in primary school  
(By Styliani Tziaferi's supervision, Substitute Teacher, Nursing Department)

This postgraduate thesis examined the special education teachers' resilience and burnout in primary schools. For the best understanding of the subject, this meaning was firstly examined by bibliography. More analytically, general definitions and characteristics of burnout, basic theoretical models and related factors were exposed. Subsequently, there were reports of the way that burnout is defined in teacher's group and the effects of it. In addition, there was a discussion about teachers' job satisfaction, as a mean of prevention and importance of their resilience. Five research questions were about teachers' burnout in some countries, the special education teachers' levels of burnout in greek primary school and the potential differences between the gender, the educational experience and the areas of work (Special school, Integration Department, Parallel Support). The methodology of this study was a simple literature review by foreign and greek language recent articles. The results of Greece were from researches with a common reference point: Every special education teachers' sample had used the Vocational Exhaustion Questionnaire [(Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI – ES)], adapted by Kokkinos (2002). These issues of methodology and the research gap in this field constituted important restrictions to generalization of conclusions of this study. The results were conflicting as the special education teachers' levels of burnout in primary school in greek primary school compared to their colleagues of general education or as the differences between the gender, the educational experience and the areas of work. This specific issue requires further investigation for generalization and safe conclusions.

### **Key words**

Burnout, educators, special education, primary education.

## Πρόλογος

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα κα Στυλιανή Τζιαφέρη για την καθοδήγηση που μου προσέφερε, ώστε να εκπονήσω αυτή τη Διπλωματική Εργασία, καθώς και τον κο Παπαδόπουλο και κο Καπρίνη για την τιμή να είναι συνεπιβλέποντες και συνεξεταστές. Θερμές ευχαριστίες και στα άτομα του στενού οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντός μου για τη συμπαράσταση και την εμπύχωση.

Ένα «ταξίδι» έφτασε στο τέλος του...

*«Όσο περισσότερα κάνεις, τόσο περισσότερα μπορείς»*

(Lucille Ball, 1911 – 1989, Αμερικανίδα κωμική ηθοποιός)

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	5
ABSTRACT.....	6
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	7
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.....	10
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
1.1 Εννοιολογικές διασαφήσεις και χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης («burnout»).....	10
1.2 Τρία βασικά θεωρητικά μοντέλα της επαγγελματικής εξουθένωσης.....	13
1.3 Οι εμπλεκόμενοι παράγοντες με την επαγγελματική εξουθένωση.....	15
1.4 Η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς.....	17
1.4.1 Οι εμπλεκόμενοι παράγοντες με τους επαγγελματικά εξουθενωμένους εκπαιδευτικούς.....	19
1.4.2 Οι επιπτώσεις των επαγγελματικά εξουθενωμένων εκπαιδευτικών.....	22
1.4.3 Άλλες σχετιζόμενες έννοιες.....	24
1.4.3.1 Η επαγγελματική ικανοποίηση ως προληπτικός παράγοντας απέναντι στην εκπαιδευτική επαγγελματική εξουθένωση.....	24
1.4.3.2 Ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας έναντι της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών.....	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ.....	27
2.1 Σκοπός.....	27
2.2 Ερευνητικά ερωτήματα.....	28
2.3 Μεθοδολογία.....	29
2.4 Περιορισμοί της παρούσας έρευνας.....	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ.....	37
3 Αποτελέσματα.....	37
3.1 Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών.....	37
3.1.1 Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.....	37
3.1.2 Αυστραλία.....	38
3.1.3 Νότια Αφρική.....	38



3.1.4	Ισπανία.....	39
3.1.5	Μεγάλη Βρετανία.....	39
3.1.6	Νορβηγία.....	39
3.1.7	Κύπρος.....	40
3.1.8	Ελλάδα.....	41
3.2	Τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης – Σύγχρονες έρευνες στην Ελλάδα.....	45
3.3	Οι διαφορές στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης - Σύγχρονες έρευνες στην Ελλάδα.....	47
3.3.1	Διαφορές ανάλογα με το φύλο - Σύγχρονες έρευνες στην Ελλάδα .....	47
3.3.2	Διαφορές ανάλογα με τα συνολικά έτη εργασίας - Σύγχρονες έρευνες στην Ελλάδα.....	48
3.3.3	Διαφορές ανάλογα με τον τομέα εργασίας - Σύγχρονες έρευνες στην Ελλάδα.....	50
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV.....	51
4.	Συζήτηση αποτελεσμάτων - Προτάσεις.....	51
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	56
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	69

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1.1 Εννοιολογικές διασαφήσεις και χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης («burnout»)

Ο Freudenberger το 1974, ήταν από τους πρώτους που έφερε στο προσκήνιο τον όρο «εξουθένωση», αναφερόμενος στην αδυναμία του ατόμου να είναι αποτελεσματικό στον τομέα της εργασίας του (όπως αναφέρεται στο Κόκκινος, 2005). Ο Cherniss αργότερα διαπίστωσε ότι ένα άτομο που βιώνει επαγγελματική εξουθένωση, ουσιαστικά αποδεσμεύεται, αποκόβεται από την εργασία του και γίνεται αντιδραστικό λόγω της μη επάρκειάς του στις εργασιακές του υποχρεώσεις (1980). Οι Farber και Miller (1981) εστίασαν στην κατάσταση που προκύπτει ως αποτέλεσμα συσσωρευμένων πιεστικών εργασιακών συνθηκών και οδηγεί σε πτώση της παραγωγικότητας και σε αρνητική αλλαγή της συμπεριφοράς του εργαζόμενου.

Πριν από πολλές δεκαετίες, οι Maslach και Jackson απέδωσαν στην επαγγελματική εξουθένωση τον ορισμό ενός συνδρόμου εξάντλησης σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο, όπου ο εργαζόμενος βιώνει την απώλεια του ενδιαφέροντος για την εργασία, δεν αισθάνεται θετικά για όσους εξυπηρετεί (ασθενείς ή πελάτες), δε νιώθει εργασιακή ικανοποίηση και καλλιεργεί αρνητική εικόνα για τον εαυτό του λόγω της φθίνουσας απόδοσής του (1981). Άλλοι ερευνητές όρισαν την επαγγελματική εξουθένωση ως την εξάντληση η οποία παρατηρείται βαθμιαία σε βιολογικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο και σχετίζεται με μακροχρόνια εργασία κάτω από δύσκολες συνθήκες (Pines, Aronson & Kafry, 1981).

Θεωρήθηκε ότι ένα άτομο είναι επαγγελματικά εξουθενωμένο, όταν είναι σωματικά, συναισθηματικά, ψυχικά εξαντλημένο από τις απαιτητικές συνθήκες σε συναισθηματικό επίπεδο και η κατάσταση αυτή γίνεται ορατή από το σημείο που το άτομο σταματά να έχει αντιστάσεις απέναντι στο επαγγελματικό άγχος (Shaufeli, Maslach, & Marek, 1993). Επιπλέον, αν το άτομο δεν καταφέρει να διατηρήσει μια ισορροπία ανάμεσα σε προσδοκίες, αξίες, περιβαλλοντικές, τότε οδηγείται σε επαγγελματική εξουθένωση (Brezniak & Ben Ya'lr, 1989) και καταλήγει να δείχνει απαθές και απόμακρο συναισθηματικά, καθώς αυτή είναι η άμυνα που εφαρμόζει (Burke & Richardsen, 1993).

Σε συνέχεια της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, ως επαγγελματική εξουθένωση ορίζεται μια κατάσταση κατά την οποία ένας εργαζόμενος, που έχει την υποχρέωση να συναναστρέφεται διαρκώς με πελάτες ή ασθενείς εξαιτίας της φύσης του επαγγέλματός του, αισθάνεται εξαντλημένος σωματικά και ψυχικά (Αναγνωστόπουλος & Παπαδάτου, 1992). Αυτό το αντικείμενο αποτέλεσε πεδίο έρευνας για τον τομέα της Ιατρικής της Εργασίας, λόγω της σταδιακής φθίνουσας και καθοδικής πορείας των υπηρεσιών που παρέχει ένας εργαζόμενος σε ποιοτικό και ποσοτικό επίπεδο (Καραγιάννης, 2010).

Η επαγγελματική εξουθένωση, εξαιτίας κάποιων χαρακτηριστικών της, μπορεί να ασκεί επιρροή στη λειτουργικότητα ενός εργαζόμενου σε διάφορους τομείς (Figley, 1995). Αναλυτικότερα, στον εργασιακό τομέα, ο εργαζόμενος μπορεί σταδιακά να παρουσιάζει απώλεια κινήτρων, μείωση εργασιακής απόδοσης, συγκρούσεις με συναδέλφους ή στο πεδίο των διαπροσωπικών σχέσεων, να δημιουργεί απόσταση στα άτομα του περιβάλλοντός του και να δείχνει αδιάφορος για τις κοινωνικές του επαφές (Figley, 1995). Στο γνωστικό πεδίο ενδέχεται να δείχνει αδυναμία συγκέντρωσης, στο συναισθηματικό, να νιώθει θλίψη, θυμό, ενοχή,

αδυναμία, απελπισία, συμπεριφορικά, να διακατέχεται από ανυπομονησία, ενώ μπορεί να εμφανίσει αλλαγές σε ψυχοσωματικό επίπεδο, όπως διαταραχές ύπνου, εφίδρωση, ταχυπαλμία (Figley, 1995).

## 1.2 Τρία βασικά θεωρητικά μοντέλα της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η επαγγελματική εξουθένωση ερμηνεύθηκε μέσα από διάφορα θεωρητικά μοντέλα, τα οποία όμως είναι διαφορετικά μεταξύ τους. Παρακάτω αναφέρονται τρία από αυτά, με χρονολογική σειρά.

Το διαδραστικό μοντέλο του Cherniss αφορά την επαγγελματική εξουθένωση του ατόμου που κάνει την εμφάνισή της όταν δεν αντιστοιχίζονται όσα πιστεύει ότι δίνει μέσω της εργασίας τους με όσα λαμβάνει από αυτή, ως ανταπόδοση (Leiter, 1991). Κατά τον Cherniss, είναι μια διαδικασία αποτελούμενη από τρία μέρη, του εργασιακού στρες, της εξάντλησης και της αμυντικής κατάληξης (Leiter, 1991). Το πεδίο του εργασιακού στρες προκύπτει από τη μη επίτευξη των στόχων και απαιτήσεων από το περιβάλλον της εργασίας, κατά την εξάντληση σημειώνεται απώλεια ενδιαφέροντος, άγχος, κόπωση, απογοήτευση, παραίτηση και η αμυντική κατάληξη είναι συνυφασμένη με κυνισμό, απάθεια, μείωση ψυχοσωματικών επιπτώσεων και αγώνας για επαγγελματική επιβίωση (Leiter, 1991).

Το δεύτερο κατά σειρά θεωρητικό μοντέλο, αυτό των Maslach και Jackson, εμπεριέχει τις τρεις διαστάσεις της συναισθηματικής εξάντλησης, της αποπροσωποποίησης και της μειωμένης προσωπικής επίτευξης και σύμφωνα με αυτό, η επαγγελματική εξουθένωση οφείλεται σε πίεση, χρόνιο άγχος και αλληλένδετα συμβάντα (Maslach & Leiter, 1997. Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1999). Η συναισθηματική εξάντληση χαρακτηρίζεται από κόπωση του ατόμου (ψυχική, σωματική), απώλεια ενέργειας, η αποπροσωποποίηση από την απόμακρη, επιθετική στάση του απέναντι σε όσους εμπλέκεται και η έλλειψη προσωπικής επίτευξης εμφανίζεται με την αρνητική του αυτοαξιολόγηση και πτώση της εργασιακής του απόδοσης (Maslach & Leiter, 1997).

Το τρίτο μοντέλο, το πιο σύγχρονο, είναι αυτό της Κοπεγχάγης, το οποίο επικεντρώνεται στη σωματική, συναισθηματική και πνευματική κόπωση του ατόμου λόγω κάποιων συγκεκριμένων απαιτητικών καταστάσεων συναισθηματικών (Kristensen, Borritz, Villadsen & Christensen, 2005). Διαστάσεις πάνω στις οποίες βασίζεται το εν λόγω μοντέλο είναι της προσωπικής εξουθένωσης, της σχετιζόμενης εξουθένωσης με την εργασία και της σχετιζόμενης με την ανθρώπινη συναναστροφή (Kristensen et al., 2005).

### 1.3 Οι εμπλεκόμενοι παράγοντες με την επαγγελματική εξουθένωση

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας οδήγησε στη διαπίστωση πως παράγοντες που ενδέχεται να ωθήσουν τον εργαζόμενο σε κατάσταση επαγγελματικής εξουθένωσης, είναι το άγχος λόγω της πίεσης και των εργασιακών απαιτήσεων (Furnham, 1997. Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1999), οι δυσχερείς συνθήκες εργασίας (Δεμερούτη, 2001. Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1999), το επιβαρυνόμενο εργασιακό πρόγραμμα, οι άσχημες σχέσεις με τους συναδέλφους (Maslach & Leiter, 1997). Άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες ενδέχεται να είναι οι χαμηλές οικονομικές αποδοχές, η μονότονη εργασία, η αυταρχική διοίκηση, το αυστηρό πλαίσιο ελέγχου και η περιορισμένη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, (Δεμερούτη, 2001. Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1999. Πομάκη & Αναγνωστοπούλου, 2001. Furnham, 1997).

Στενή σύνδεση με την επαγγελματική εξουθένωση φαίνεται να έχει η νεαρή ηλικία του εργαζόμενου, η έλλειψη εμπειρίας του και το υψηλό μορφωτικό του επίπεδο, ίσως εξαιτίας και των υψηλών προσδοκιών του, οι οποίες στην πορεία μπορεί να καταρριφθούν (Κουδιγκέλη, 2017). Για τους Greenberg και Baron (2008), η σχέση μεταξύ εργοδότη και εργαζόμενου είναι μεγίστης σημασίας, με τη διοίκηση να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, αφού οι δυσλειτουργικές σχέσεις του εργαζόμενου με τον προϊστάμενο, αυξάνουν τις πιθανότητες για εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης και το αντίστροφο.

Στον αντίποδα όλων των προαναφερθέντων, η αυτοαποτελεσματικότητα και η ανθεκτικότητα του ατόμου απέναντι στο στρες μπορεί να αποτελέσουν ανασταλτικούς και αποτρεπτικούς παράγοντες στην εμφάνιση ή διατήρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης, με ενέργειες όπως την ενεργητική συμμετοχή του στην

εργασία ή την ευέλικτη στάση του σε απρόσμενες και μη προγραμματισμένες εργασιακές αλλαγές και τροποποιήσεις (Skaalvik & Skaalvik, 2007). Ένας εργαζόμενος που είναι επαρκής, θα μπορούσε να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά ενδεχόμενες δυσκολίες ή καταστάσεις και να μειώσει σε μεγάλο ποσοστό την πιθανότητα να εξουθενωθεί με την πάροδο του χρόνου (Κουδιγκέλη, 2017).



#### 1.4 Η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς

Η επαγγελματική εξουθένωση υπήρξε ένα αντικείμενο που παρατηρήθηκε αρχικά σε επαγγελματίες εμπλεκόμενους με παροχή κοινωνικών υπηρεσιών και κυρίως σε άτομα εργαζόμενα σε δομές πρόνοιας, για τη φροντίδα ή περίθαλψη ευπαθών κοινωνικών ομάδων (Δεμερούτη, 2001. Κάντας, 1997). Καθώς όμως περνούσαν τα χρόνια, η έρευνα άρχισε να κινείται και γύρω από διάφορα επαγγέλματα εμπλεκόμενα με αλληλεπίδραση, μεταξύ των οποίων είναι και το επάγγελμα των εκπαιδευτικών (Κάντας, 1996), αλλά και γύρω από τομείς επαγγελματιών, όπου δεν υπήρχε απευθείας επαφή ή επικοινωνία με άλλα άτομα (Δεμερούτη, 2001).

Όσον αφορά τους εκπαιδευτικούς, σε παγκόσμιο επίπεδο βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση σε ποσοστό 6% (Palesch, 1999) και αποτελούν μια ομάδα εργαζόμενων, η οποία έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να την παρουσιάσει εν συγκρίσει με άλλες ομάδες εργαζόμενων που ανήκουν σε διαφορετικούς κλάδους (Βασιλόπουλος, 2012).

Τα βασικά στοιχεία που καθιστούν τους εκπαιδευτικούς επαγγελματικά εξουθενωμένους είναι δύο: Το πρώτο είναι η εξάντληση που βιώνουν σε σωματικό, συναισθηματικό, ψυχολογικό επίπεδο και το δεύτερο είναι η σταδιακή μείωση του ενδιαφέροντός τους για τη διδασκαλία (Hendrickson, 1979). Ήδη από τις πρώτες έρευνες είχε εντοπιστεί πως αρχικά νιώθουν δυσφορία (Hendrickson, 1979) και στη πορεία εμφανίζουν ατονία, διάσπαση προσοχής, μείωση ενθουσιασμού, έχουν περιορισμένη αίσθηση του χιούμορ, μειωμένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση (McGee-Cooper, Trammell & Lau, 1990. Χαραλάμπους, 2012). Βαθιές ρίζες της εκπαιδευτικής επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελούν η διαρκής πίεση και το άγχος

και είναι μια κατάσταση άρρηκτα συνδεδεμένη με το εργασιακό περιβάλλον (Rentzou, 2013).

#### **1.4.1 Οι εμπλεκόμενοι παράγοντες με τους επαγγελματικά εξουθενωμένους εκπαιδευτικούς**

Καθώς οι παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στην εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε κάθε εργαζόμενο φαίνεται να ποικίλουν, υπήρξε μια κατηγοριοποίηση που τους κατέταξε σε τρεις ομάδες, δηλαδή των ατομικών, των οργανωτικών και των παραγόντων συναλλαγής (Chang, 2009).

Αρχικά, οι ατομικοί παράγοντες εστιάζουν σε συγκεκριμένα δημογραφικά στοιχεία και χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως είναι το ηλικιακό επίπεδο, το γένος, η προσωπική / οικογενειακή κατάσταση, τα έτη διδακτικής προϋπηρεσίας, το επίπεδο μόρφωσης, η προσωπικότητα, η αυτοεκτίμηση – αυτοαντίληψη, την ανθεκτική ιδιότητα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης και η θρησκευτική κουλτούρα (Friedman & Farber, 1992).

Αναφορικά με τη δημογραφική μεταβλητή του φύλου, εντοπίζονται έρευνες που καταδεικνύουν ότι οι γυναίκες είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ευάλωτες στην εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης (Bibou - Nakou, Stogiannidou & Kiosseoglou, 1999, Cocco, Gatti, de Mendonça Lima & Camus, 2003). Ως προς την ηλικία, έχει παρατηρηθεί πιο έντονη επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς νεαρής ηλικίας σε σχέση με γηραιότερους, πιθανώς εξαιτίας της μικρότερης επαγγελματικής εμπειρίας των πρώτων, η οποία τους προκαλεί ματαίωση και απογοήτευση από τη μη ικανοποίηση των υψηλών στόχων τους (Antoniou, Polychroni & Vlachakis, 2006. Norlund, 2011. Πολυχρονόπουλος, 2008). Ακόμη, εργαζόμενοι χωρίς δική τους οικογένεια, δείχνουν περισσότερο ευάλωτοι στο να εξουθενωθούν επαγγελματικά, καθώς δεν εισπράττουν οικογενειακή υποστήριξη από αυτού του είδους το στενό πλαίσιο (Maslach & Jackson, 1986).

Οι οργανωτικοί παράγοντες σχετίζονται με τον τρόπο που ασκεί το έργο της η διοίκηση και εμπεριέχουν ορισμένα υλικά ή άυλα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος εργασίας, δηλαδή την υλικοτεχνική υποδομή, τον μισθό των εκπαιδευτικών ή τον πληθυσμό της τάξης, τις απαιτήσεις της εργασίας, τον ρόλο που διαδραματίζουν οι εκπαιδευτικοί, την προετοιμασία της διδασκαλίας, την κουλτούρα και το κοινωνικό – οικονομικό επίπεδο του σχολείου, τη συμμετοχή στις σχολικές διαδικασίες, τη λήψη αποφάσεων, την οργάνωση του σχολείου (Evers, Tomic & Brouwers, 2004).

Μέσα από την αλληλεπίδραση μεταξύ των ατομικών και οργανωτικών παραγόντων της εκπαιδευτικής επαγγελματικής εξουθένωσης δημιουργούνται οι παράγοντες συναλλαγής (Bibou – Nakou et al., 1999). Evers et al., 2004). Σε αυτού του είδους τους παράγοντες συγκαταλέγεται η στάση των διδασκόντων στην «παρεκκλίνουσα» συμπεριφορά μαθητών, οι αντιλήψεις για την οργάνωση της διοίκησης και για την παροχή υποστήριξης προς το προσωπικό, η ανίχνευση της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών από την ίδια την κοινωνία, οι «εσωτερικές» ανταμοιβές, καθώς και η επαγγελματική ικανοποίηση (Bibou - Nakou et al., 1999. Evers et al., 2004).

Μια διαφοροποιημένη τριμερή κατηγοριοποίηση εισάγει ο Forlin (2001), ο οποίος κατέταξε τους στρεσογόνους παράγοντες σε διοικητικούς, σε σχετιζόμενους με τη σχολική τάξη και σε προσωπικούς (όπως αναφέρεται στο Kyriacou, 2001). Επί παραδείγματι, οι διοικητικοί παράγοντες μπορεί να αφορούν καταστάσεις όπως το βαρύ πρόγραμμα εργασίας ή ορισμένες ασάφειες γύρω από τον ρόλο του εκπαιδευτικού (Forlin, 2001, όπως αναφέρεται στο Kyriacou, 2001), ενώ ένας σχετιζόμενος με την τάξη παράγοντας μπορεί να είναι το σχολικό κλίμα (Brouwers & Tomic, 2000). Στους προσωπικούς παράγοντες μπορεί να συγκαταλέγονται οι

συνθήκες, δηλαδή οι κακές συναδελφικές σχέσεις ή οι χαμηλές οικονομικές απολαβές (Kyriakou, 2001).

Στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας εντοπίζονται επιπλέον παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται με την υψηλή επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών, όπως είναι της χαμηλής αυτοαποτελεσματικότητας (Betoret, 2006. Brouwers & Tomic, 2000. Friedman, 2003. Ozdemir, 2007. Skaalvik & Skaalvik, 2010), της ενοχοποίησης του εαυτού τους για τυχόν δυσκολίες στον χειρισμό της σχολικής τάξης (Bibou – Nakou et al., 1999), των κακών διαπροσωπικών σχέσεων ως προς το μαθητικό κοινό και τους συναδέλφους (Van Droogenbroeck, Spruyt & Vanroelen, 2014) ή της μη αποτελεσματικής διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων και των συναδέλφων τους (Brackett, Palomera, Mojsa-Kaja, Reyes & Salovey, 2010).

Αναφορικά με το πεδίο της ειδικής αγωγής, διαπιστώνεται πως η ανεπαρκής υποστήριξη προς τους εκπαιδευτικούς με μαθητές ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών ενταγμένους στο μαθητικό τους δυναμικό σε ποσοστό πάνω από 20%, τους οδηγεί σε υψηλή συναισθηματική εξάντληση (Talmor, Reiter & Feigin, 2005). Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευτικοί που σχετίζονται με μαθητές χρήζοντες ειδικής εκπαιδευτικής υποστήριξης στην τάξη τους και διατηρούν θετική άποψη για την ένταξή τους, βιώνουν μειωμένη επαγγελματική ικανοποίηση εξαιτίας των προσδοκιών τους, που ενδεχομένως να μην εκπληρώνονται στο βαθμό που ανέμεναν (Talmor et al., 2005).

#### **1.4.2 Οι επιπτώσεις των επαγγελματικά εξουθενωμένων εκπαιδευτικών**

Οι εργαζόμενοι στην εκπαίδευση βιώνουν τις επιπτώσεις από την επαγγελματική εξουθένωση σε επίπεδο, οργανικό, ψυχολογικό, συμπεριφορικό και ως προς τη μαθησιακή διαδικασία. Αναλυτικότερα, οι οργανικές επιπτώσεις αφορούν σωματικές ασθένειες και προβλήματα (Steinhardt, Smith - Jaggars, Faulk & Gloria, 2011), όπως είναι η κόπωση, η κεφαλαλγία, οι διαταραχές ύπνου (Freudenberger, 1974. Kyriacou & Sutcliffe, 1978. Maslach, Jackson & Leiter, 1996), η ταχυπαλμία, η ναυτία, η δύσπνοια, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η απώλεια κιλών και το αίσθημα ζάλης (Freudenberger, 1974, Kyriacou & Sutcliffe, 1978). Άλλα αποτελέσματα οργανικού επιπέδου, που προκύπτουν από την εκπαιδευτική επαγγελματική εξουθένωση, ενδέχεται να είναι τα ζητήματα σχετιζόμενα με το γαστρεντερολογικό και το αναπνευστικό σύστημα, καθώς και δερματολογικά προβλήματα (Belcastro, 1982). Επιπροσθέτως, η τρίτη κατά σειρά διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης, η εξάντληση, προαναγγέλλει προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το έντονο και διαρκές άγχος (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Στον ψυχολογικό τομέα, οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς αφορούν αισθήματα ενοχής, πικρίας, θυμού, ματαιότητας, απάθεια, απώλεια ενδιαφέροντος, απουσία υπομονής (Umber (1980, όπως αναφέρεται στο Μωραΐτη, 2018). Διάφοροι ερευνητές θεωρούν ως επιπρόσθετες επιπτώσεις το χαμηλό ηθικό (Maslach et al., 1996), τις αγχώδεις διαταραχές, την κατάθλιψη (Bauer, Stamm, Virnich, Wissing, Müller, Wirsching & Schaarschmidt, 2006) και ένα απροσδιόριστο αίσθημα δυσαρέσκειας (Steinhardt et al., 2011).

Συμπεριφορικά, οι επαγγελματικά εξουθενωμένοι εκπαιδευτικοί ενδέχεται να εμφανίζουν δυσλειτουργία στις συναδελφικές σχέσεις αλλά και στις σχέσεις με τους μαθητές τους (Bauer et al., 2006), να τηρούν μια στάση αποστασιοποίησης και να

δείχνουν απομονωμένοι, αποξενωμένοι (Steinhardt et al., 2011). Η εκπαιδευτική επαγγελματική εξουθένωση έχει συνδυαστεί με τη μειωμένη παραγωγικότητα, αλλά και τη φθίνουσα αποτελεσματικότητά τους (Maslach et al., 1996. Steinhardt et al., 2011), την άρνηση σε τυχόν αλλαγές, την παραίτηση από την εργασία (Umber, 1980, στο Κουδιγκέλη 2017), την αλλαγή επαγγέλματος (Maslach et al., 1996) ή ακόμη και την πρόωρη συνταξιοδότηση (Bauer et al., 2006). Επιπλέον, η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να ευθύνεται για συγκρούσεις μεταξύ των μελών του οικογενειακού περιβάλλοντος, συχνή αποχή από την εργασία, καθώς και σε ορισμένες περιπτώσεις, εθισμό σε ναρκωτικές ουσίες ή αλκοολισμό (Maslach et al., 1996).

Ως προς τον τομέα της μαθησιακής διαδικασίας, η διδασκαλία των επαγγελματικά εξουθενωμένων εκπαιδευτικών χάνει την αποτελεσματικότητά της (Κάντας, 2001) και την ποιότητά της (Bauer et al., 2006). Ακόμη, διακρίνονται από μεγαλύτερη δυσκολία στη διαχείριση της σχολικής τάξης (Smith & Bourke, 1992) και απώλεια ή μείωση του «πάθους» τους (Byrne, 1991). Επιπλέον, σε ενδεχόμενη ανάρμοστη συμπεριφορά μαθητών, δεν επιδεικνύουν την επιθυμητή ανεκτικότητα, «διογκώνουν» τη σοβαρότητα αυτής (Kokkinos, Panayiotou & Davazoglou, 2005) και τέλος, όλα αυτά δρουν αρνητικά στη συναισθηματική ευημερία και την ψυχοσωματική υγεία των μαθητών, αφού υπάρχει αλληλεπίδραση με τους εκπαιδευτικούς (Rentzou, 2013).

Η επαγγελματική εξουθένωση και οι επιπτώσεις της δεν παρουσιάζονται στην καθημερινότητα των εκπαιδευτικών ακαριαία, αλλά μέσα από σειρά χρόνιων διεργασιών και από την αλληλεπίδραση μεταξύ περιβαλλοντικών, σωματικών και ψυχοσωματικών παραγόντων (Κουδιγκέλη 2017).

### **1.4.3 Άλλες σχετιζόμενες έννοιες**

#### **1.4.3.1 Η επαγγελματική ικανοποίηση ως προληπτικός παράγοντας απέναντι στην εκπαιδευτική επαγγελματική εξουθένωση**

Η επαγγελματική ικανοποίηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον τομέα της πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών και μπορεί να αποκτηθεί μέσω της δημιουργικής έκφρασης, της ελευθερίας των εκπαιδευτικών και γενικότερα μέσω της αυτονομίας τους (Τούκας, 2010, όπως αναφέρεται στο Κούρκουλου, 2018). Σε διεθνές επίπεδο η αυτονομία των εκπαιδευτικών παρουσιάζει μια φθίνουσα τάση (Ballet, Kelchtermans & Loughran, 2006).

Η επαγγελματική ικανοποίηση διαμορφώνει σημαντικά την ποιότητα σχέσης μεταξύ των εκπαιδευτικών και των μαθητών (Van den Berg, 2002). Επιπλέον, καίριας σημασίας στοιχεία είναι η επικοινωνιακή συνεργασία με τους γονείς, η θετική επικοινωνία μαζί τους, η εμπιστοσύνη τους απέναντι στους εκπαιδευτικούς και η μη επικριτική τους διάθεση, καθώς ενισχύουν την επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών και δρουν προληπτικά ως προς την επαγγελματική εξουθένωση (Stoeber & Rennert, 2008).

Ο αυξημένος φόρτος εργασίας και οι έντονοι ρυθμοί μπορεί να οξύνουν την πίεση των εκπαιδευτικών, σύμφωνα με τους Skaalvik και Skaalvik (2010), με αποτέλεσμα να νιώθουν ολοένα και λιγότερο ικανοποιημένοι επαγγελματικά (Scott, Stone & Dinham, 2001). Επομένως, η επαγγελματική ικανοποίηση, εφόσον υπάρχει, μπορεί να δράσει με μια προληπτική διάσταση, εάν μέσω της σωστής διαχείρισης των επαγγελματικών υποχρεώσεων και της μείωσης των γρήγορων ρυθμών, εξοικονομείται ο απαραίτητος χρόνος για ξεκούραση και χαλάρωση (Skaalvik & Skaalvik, 2010).



#### 1.4.3.2 Ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας έναντι της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών

Η «ψυχική ανθεκτικότητα», όταν χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει τους εκπαιδευτικούς, είναι ένας όρος σύμφωνα με τον οποίο νοείται η προσπάθεια να διατηρούν μια ευημερία, ενώ αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε προσωπικό και σε ευρύτερο επίπεδο (Oswald, Johnson & Howard, 2003). Είναι μια διαδικασία δυναμική και λειτουργεί σαν μια εσωτερική κινητήρια δύναμη με ώθηση προς την επιτυχημένη προσαρμογή σε τομείς του επαγγελματικού, αλλά και του προσωπικού τους τομέα (Patterson, Collins και Abbott, 2004). Για τον Brunetti (2006) είναι η «ποιότητα» που συνδράμει στη δέσμευση των εκπαιδευτικών στη διδασκαλία, παρά τις δυσκολίες που ενδεχομένως να συναντούν στην εκπαιδευτική τους «θητεία».

Ψυχικά ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί θεωρούνται όσοι πετυχαίνουν σωστή διαχείριση της συμπεριφοράς τους, κατανοούν τους μαθητές και δείχνουν εμπράκτως την ενσυναίσθησή τους απέναντι σε αυτούς, απομακρύνουν από τον ψυχικό τους κόσμο τα αρνητικά συναισθήματα, προσφέρουν δείγματα ευσυνειδησίας και υπευθυνότητας ως προς αυτά που επιτάσσει το επαγγελματικό τους καθήκον (Howard & Johnson, 2004).

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στη διαμόρφωση της επαγγελματικής ευημερίας στους εκπαιδευτικούς. Εκπαιδευτικοί με αποθέματα ψυχικής ανθεκτικότητας, βιώνουν επαγγελματική ευημερία (Κουδιγκέλη, 2017), ενώ όσοι δεν είναι ψυχικά ανθεκτικοί, ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά και τους μαθητές τους (Συγκολλίτου & Γωνίδα, 2005). Αυτή η ζωτικής σημασίας ικανότητα του ατόμου να μπορεί να ανασυσταθεί και να είναι απολύτως λειτουργικό, ενώ εκτίθεται σε συνθήκες πιεστικές και που προκαλούν άγχος (Rirkin & Hooperman,

1991, όπως αναφέρεται στο Κουδιγκέλη, 2017), μπορεί να καθορίσει την επαγγελματική του ευημερία (Κουδιγκέλη, 2017).

Έχει εντοπιστεί αρνητική σύνδεση μεταξύ των δύο μεταβλητών της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης, αφού εκπαιδευτικοί με υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας παρουσιάζουν χαμηλή επαγγελματική εξουθένωση (Μωραΐτη, 2018). Οι ψυχικά ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης γιατί η ψυχική ανθεκτικότητα λειτουργεί ως προστατευτικό «τείχος» απέναντί της (Μωραΐτη, 2018). Η υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται πως δρα προστατευτικά και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς (Cooke, Doust & Steele, 2013. Beltman, Mansfield & Price, 2011).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

### 2.1 Σκοπός

Η συγκεκριμένη βιβλιογραφική εργασία έχει ως βασικό πυλώνα την εξέταση του ζητήματος της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του ελληνικού δημοσίου σχολείου.

Όπως κρίθηκε σκόπιμο, αρχικά έγινε μια σύντομη προσέγγιση του εν λόγω ζητήματος σφαιρικά, διερευνώντας αδρά την έννοια αυτή στους εκπαιδευτικούς σε διάφορες χώρες, ώστε να υπάρξει μια ομαλή σύνδεση. Στη συνέχεια, η προσέγγιση έγινε περισσότερο διεξοδική και στοχευμένη ως προς το γεωγραφικό κομμάτι της Ελλάδας και ως προς το δείγμα των εκπαιδευτικών που εργάζονται σε τομείς ειδικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Επιχειρήθηκε μια προσπάθεια να καταγραφούν τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης του προαναφερθέντος δείγματος, καθώς και να εντοπιστούν ενδεχόμενες διαφορές φύλου, ετών προϋπηρεσίας και τομέα εργασίας.

## 2.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Με γνώμονα τα προαναφερθέντα, προέκυψαν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

- Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών σε Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, Αυστραλία, Νότια Αφρική, Ισπανία, Μεγάλη Βρετανία, Νορβηγία, Κύπρο και Ελλάδα.
- Τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα.
- Οι διαφορές στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των Ελλήνων εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ανάλογα με το φύλο.
- Οι διαφορές στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των Ελλήνων εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ανάλογα με τα συνολικά έτη εργασίας.
- Οι διαφορές στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των Ελλήνων εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ανάλογα με τον τομέα εργασίας.

### 2.3 Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία της συγκεκριμένης εργασίας αποτελεί μια απλή βιβλιογραφική ανασκόπηση. Εντούτοις, η έρευνα έγινε μέσα από ξενόγλωσσα και ελληνόγλωσσα άρθρα δημοσιευμένα σε επιστημονικά περιοδικά και τα οποία αντλήθηκαν κυρίως από ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων. Καταβλήθηκε προσπάθεια να παρατεθούν αποτελέσματα ερευνών των τελευταίων ετών, ώστε οι πληροφορίες να είναι κατά το δυνατόν επικαιροποιημένες.

Ξενόγλωσσες ηλεκτρονικές βάσεις:

- PubMed
- Scientific Research

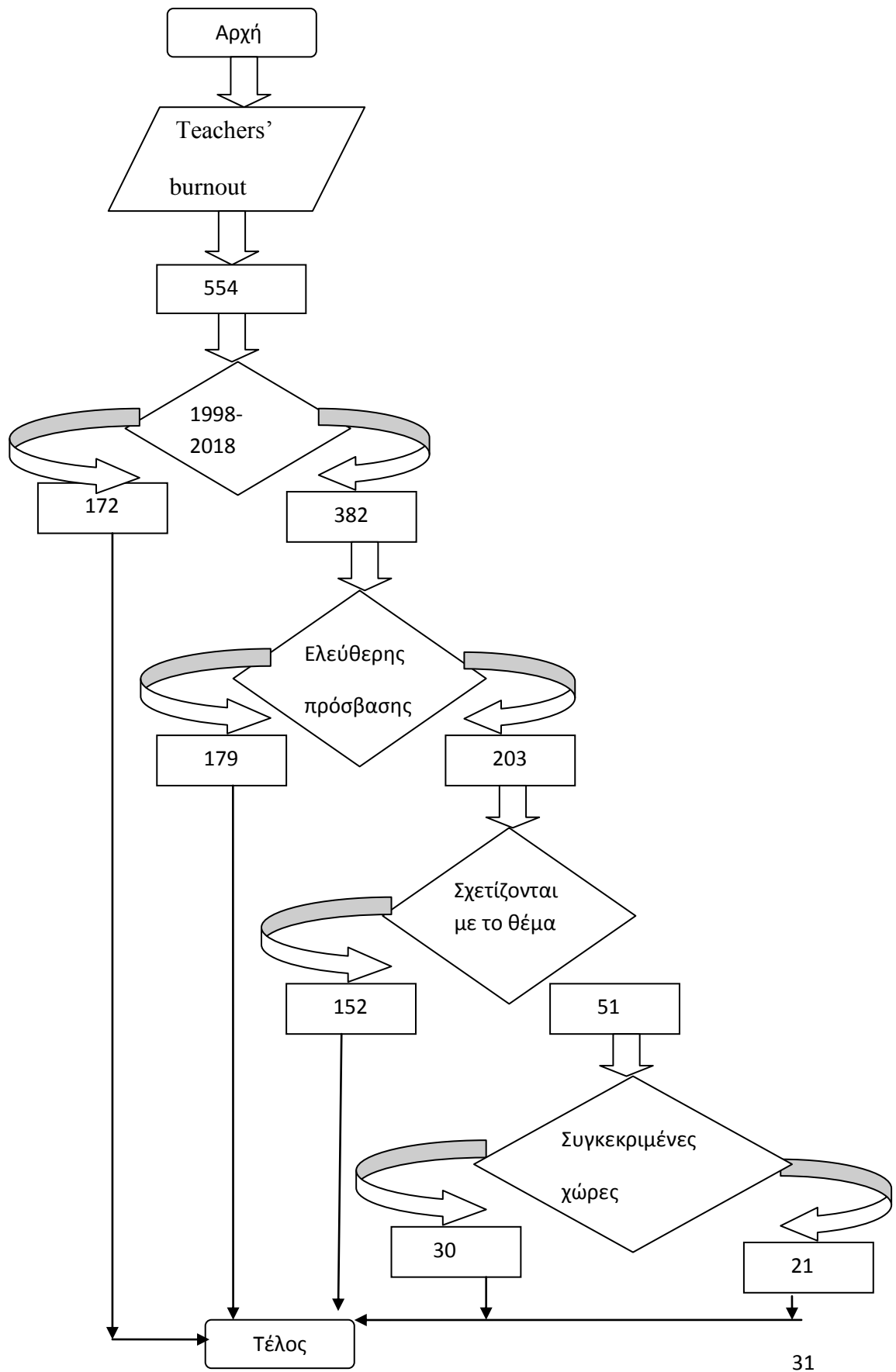
Ελληνόγλωσσες ηλεκτρονικές βάσεις:

- Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών
- Επιστημονική Επετηρίδα του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών της Σχολής Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (eJournals)
- Hellenic Journal of Psychology (HJP)
- Ιδρυματικό Αποθετήριο ΕΣΤΙΑ του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
- Ιδρυματικό Αποθετήριο Ολυμπιάς του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
- Ιδρυματικό Καταθετήριο Επιστημονικών Εργασιών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
- Πάνδημος - Ψηφιακή Βιβλιοθήκη του Παντείου Πανεπιστημίου
- Πέργαμος – Ενιαία Πλατφόρμα Ιδρυματικού Αποθετηρίου / Ψηφιακής Βιβλιοθήκης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Αναλυτικότερα, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση του όρου «teachers' burnout» στις ξενόγλωσσες ηλεκτρονικές βάσεις και εντοπίστηκαν 554 αναφορές. Ο αριθμός αυτός μειώθηκε στις 382, όταν τέθηκε το κριτήριο των ετών 1998-2018. Από αυτά τα άρθρα, ελεύθερη πρόσβαση διέθεταν τα 203 και με το θέμα σχετίζονταν τα 51. Επειδή το πρώτο ερευνητικό ερώτημα πραγματεύεται συγκεκριμένες χώρες, η αναζήτηση της βιβλιογραφικής αναζήτησης ολοκληρώθηκε στα 21 άρθρα (βλ. Διάγραμμα ροής 1).

Διάγραμμα ροής 1

Teachers' burnout

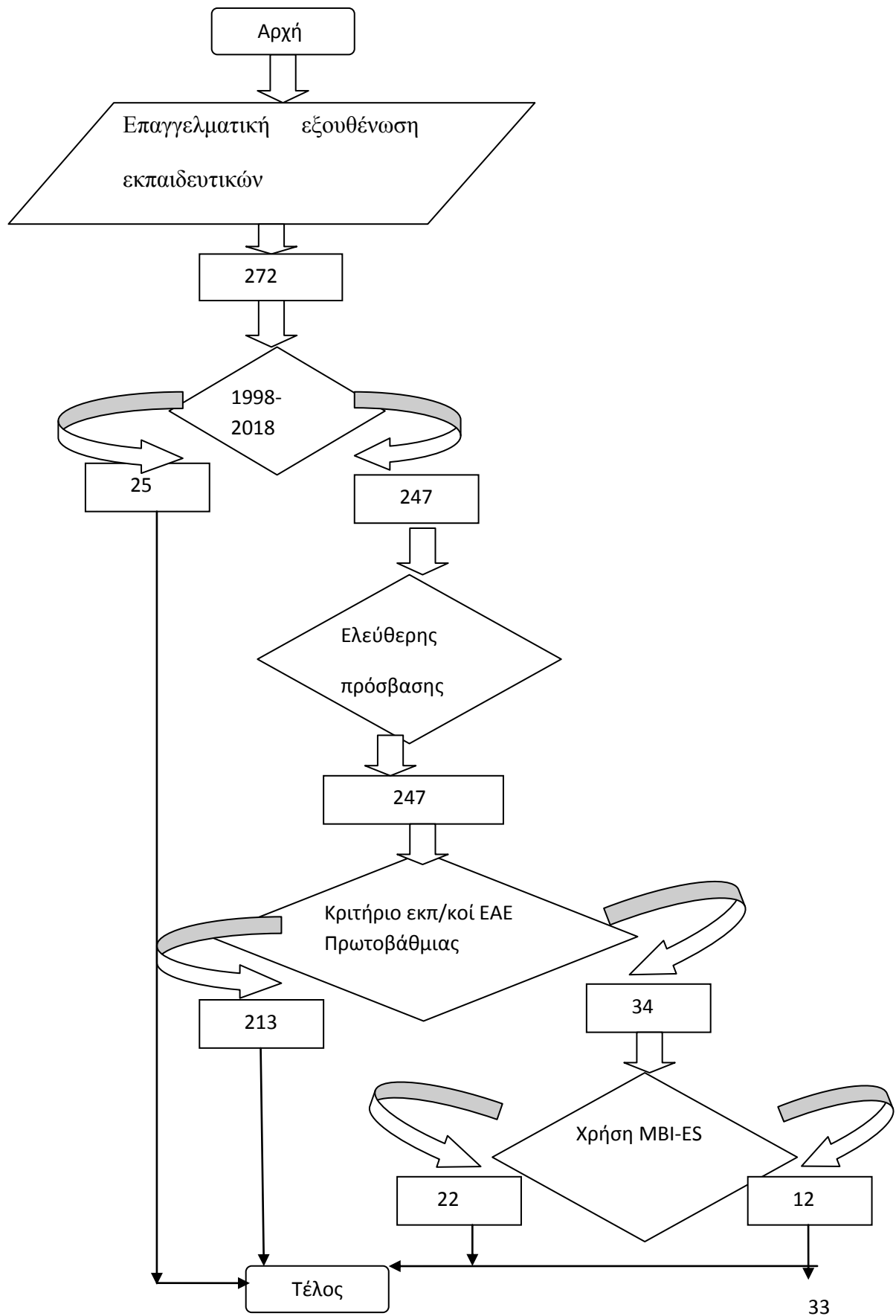


Όσον αφορά τις ελληνόγλωσσες ηλεκτρονικές βάσεις, η αρχική αναζήτηση του όρου «επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών» εντόπισε 272 αποτελέσματα, εκ των οποίων τα 247 σχετίζονταν με άρθρα των προαναφερθέντων ετών. Από αυτά, τα 34 αναφέρονταν σε εκπαιδευτικούς που εργάζονταν σε τομείς ειδικής αγωγής και μόλις τα 12 πληρούσαν το κριτήριο αποκλειστικά της χορήγησης ενός συγκεκριμένου ερευνητικού εργαλείου (βλ. Διάγραμμα ροής 2).



Διάγραμμα ροής 2

Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών



Στο σημείο αυτό, είναι συνετό να αναφερθεί πως η ανασκόπηση των ερευνών που υλοποιήθηκαν στην Ελλάδα, είχε ένα κοινό σημείο αναφοράς: Σε όλες τις έρευνες είχε χορηγηθεί το Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Εξουθένωσης [(Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI – ES)] των Maslach, Jackson και Leiter (1996), στην προσαρμοσμένη έκδοση στα ελληνικά δεδομένα για εκπαιδευτικούς από τον Κόκκινο (2002).

Στην αρχική του έκδοση, ήταν ένα ερευνητικό εργαλείο που προοριζόταν να μετρά την επαγγελματική εξουθένωση σε νοσηλευτές, αστυνομικούς, συμβούλους ψυχικής υγείας και εκπαιδευτικούς και εμπεριείχε 25 δηλώσεις αυτοαναφοράς για την αξιολόγηση τεσσάρων παραγόντων που σχετίζονται με τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση, την προσωπική εκπλήρωση και τη εργασιακή δέσμευση (Maslach & Jackson, 1981).

Η τροποποιημένη έκδοσή του το 1996, προοριζόταν αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς και περιελάμβανε 22 κλειστού τύπου δηλώσεις, οι οποίες αξιολογούσαν τρεις παράγοντες, τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και την προσωπική επίτευξη (Κόκκινος, 2005). Ο Κόκκινος το μετέφρασε και το προσαρμοσε στην ελληνική και κυπριακή πραγματικότητα (βλ. Παράρτημα)<sup>1</sup>, ύστερα από εξέταση δείγματος 430 Ελλήνων εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και 771 Κυπρίων εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, καταλήγοντας στην ελληνική έκδοση (2005).

Οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί επέλεξαν σε κάθε δήλωση έναν βαθμό από το 0 έως το 6 για να δηλώσουν πόσο συχνά αισθάνονταν για το επάγγελμά τους, κατά τον τρόπο που περιγραφόταν. Η κλίμακα επιλογών τύπου Likert είχε επτά διαβαθμίσεις και διαμορφωνόταν ως εξής: 0 («Ποτέ»), 1 («Μερικές φορές το χρόνο ή

---

<sup>1</sup>Αναφορικά με την άδεια χρήσης του ερευνητικού εργαλείου, ζητήθηκε και εγκρίθηκε από τον ερευνητή κ.Κόκκινο και στο Παράρτημα επισυνάπτεται το Ερωτηματολόγιο που εστάλη από τον ίδιο, μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας.

λιγότερο»), 2 («Μια φορά το μήνα ή λιγότερο»), 3 («Μερικές φορές το μήνα»), 4 («Μια φορά την εβδομάδα»), 5 («Μερικές φορές την εβδομάδα») και 6 («Κάθε μέρα»).

Οι 22 ερωτήσεις / δηλώσεις του ερωτηματολογίου κατανέμονταν στις τρεις υποκλίμακες. Το άθροισμα που προέκυπτε από τους βαθμούς των δηλώσεων, αποτελούσε τη βαθμολογία κάθε υπικλίμακας (Κόκκινος, 2002). Πιο αναλυτικά, η συναισθηματική εξάντληση θεωρούνταν υψηλή με σκορ 27 και άνω, μέτρια από 17 έως 26 και χαμηλή από 0 έως 16. Η αποπροσωποποίηση χαρακτηριζόταν ως υψηλή με σκορ από 14 και άνω, μέτρια από 9 έως 13 και χαμηλή από 0 έως 8. Η προσωπική επίτευξη βαθμολογούνταν στην αντίθετη κατεύθυνση και χαρακτηριζόταν ως υψηλή με σκορ 0 έως 30, μέτρια 31 έως 36 και χαμηλή από 37 και άνω. Επομένως, η υψηλή επαγγελματική εξουθένωση προκύπτει από το υψηλό σκορ του δείγματος στις δηλώσεις της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης, αλλά και στις δηλώσεις της προσωπικής επίτευξης, με την ιδιομορφία όμως ότι χαρακτηρίζονται χαμηλού επιπέδου εξαιτίας της αντιστροφής τους (Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Η αντιστροφή έχει ως στόχο να «φορτίζουν» όλες οι δηλώσεις προς την ίδια κατεύθυνση και κατ' αυτόν τον τρόπο, όταν αυξάνεται ή μειώνεται η βαθμολογία στην προσωπική επίτευξη, τότε κυριολεκτικά μειώνονται ή αυξάνονται τα επίπεδα προσωπικής επίτευξης, επομένως, αυξάνονται ή μειώνονται τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

Όσον αφορά τις 22 δηλώσεις (βλ. Παράρτημα), στη συναισθηματική εξάντληση υπάγονταν κατά αύξοντα αριθμό οι εξής: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Η αποπροσωποποίηση εμπεριείχε τις δηλώσεις με αριθμό 5, 10, 11, 15, 22. Τέλος, οι υπόλοιπες δηλώσεις που υπάγονταν στην προσωπική επίτευξη ήταν οι υπ' αριθμόν 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

## 2.4 Περιορισμοί της παρούσας έρευνας

Η εν λόγω βιβλιογραφική έρευνα, όπως είναι αναπόφευκτο, υπόκειται σε ορισμένους περιορισμούς.

Ένας από τους βασικότερους περιορισμούς είναι πως δεν πρόκειται για μια οριοθετημένη συστηματική ανασκόπηση, αλλά για μια απλουστευμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Επίσης, καταβλήθηκε προσπάθεια η έρευνα να εστιαστεί στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα και στην πορεία αναδείχτηκε ότι υπάρχει ερευνητικό κενό, καθώς χρειάζεται πλήθος επιπλέον ερευνών για την ανάδειξη ασφαλών συμπερασμάτων. Οι υπάρχουσες έρευνες σε αυτό το συγκεκριμένο θεματικό πεδίο είναι πενιχρές.

Τέλος, η αναζήτηση σχετικών ερευνών με το θέμα είχε ένα ακόμη περιορισμό, που ήταν η χρήση μόνο του Ερωτηματολογίου Επαγγελματικής Εξουθένωσης [(Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI – ES))].

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### 3. Αποτελέσματα

Διάφοροι ερευνητές, σε διεθνές επίπεδο αλλά και στον ελλαδικό χώρο, έχουν ασχοληθεί με το ζήτημα της διερεύνησης της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς. Παρακάτω, παρατίθενται αποτελέσματα ερευνών τις τελευταίες δεκαετίες, από διάφορες χώρες.

#### 3.1. Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών

##### 3.1.1. Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής

Οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής είναι μια χώρα όπου παρατηρείται εγκατάλειψη του επαγγέλματος σε ποσοστό πάνω από 25%, πριν συμπληρώσουν οι εκπαιδευτικοί τρία χρόνια υπηρεσίας και σε ποσοστό 40%, στα πέντε πρώτα έτη προϋπηρεσίας τους (Milner & Woolfolk Hoy, 2003). Οι Κουστέλιος και Κουστελιού (2001) πραγματοποίησαν έρευνα σε εκπαιδευτικούς από τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και σε Έλληνες συναδέλφους τους και εντόπισαν υψηλότερα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης στους πρώτους. Επίσης, πιο αναλυτικά, στους εκπαιδευτικούς στη Βόρεια Αμερική σημειώθηκαν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης εν συγκρίσει με συναδέλφους τους στην Ελλάδα (Kantas & Vassilaki, 1997) και γενικότερα, η Βόρεια Αμερική είχε υψηλότερο δείκτη από την Ευρώπη (Van Horn, Schaufeli, Greenglass & Burke, 1997).

### **3.1.2 Αυστραλία**

Σε έρευνα που διεξήχθη στην Αυστραλία εξετάστηκαν τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και εν συνεχεία, συγκρίθηκαν τα αποτελέσματα σε σχέση με άλλα αντίστοιχων ερευνών σε Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και σε Καναδά (Sarros & Sarros, 1990). Φάνηκε ότι οι Αυστραλοί εκπαιδευτικοί εμφάνισαν χαμηλότερη συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση και μειωμένη προσωπική επίτευξη ως προς τις ομάδες σύγκρισης και ενδεχομένως αυτό οφείλεται σε διαφοροποιήσεις ανάμεσα στα εκπαιδευτικά συστήματα, όπως είναι η ευελιξία, η δυνατότητα προσωπικής επιλογής και εξέλιξης στο σύστημα των συγκρινόμενων χωρών (Sarros & Sarros, 1990).

Πιο πρόσφατα, ερευνήθηκε η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών και κατά πόσο σημειώθηκε εγκατάλειψη του επαγγέλματος (Goddard & Goddard, 2006). Διαπιστώθηκε ότι στους 112 εκπαιδευτικούς με προϋπηρεσία το ανώτατο δύο έτη, υπάρχει σύνδεση της επαγγελματικής εξουθένωσης με την εγκατάλειψη του επαγγέλματος, με τους εκπαιδευτικούς με δήλωση της πρόθεσής τους (για εγκατάλειψη επαγγέλματος) να εκδηλώνουν υψηλότερη συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση, εν συγκρίσει με τους υπόλοιπους (Goddard & Goddard, 2006).

### **3.1.3. Νότια Αφρική**

Σύμφωνα με έρευνα που υλοποιήθηκε στη Νότια Αφρική, οι εκπαιδευτικοί που είναι επαγγελματικά εξουθενωμένοι και συνεχίζουν να ασκούν το επάγγελμά

τους, αισθάνονται κόπωση, η οποία έχει αρνητικές επιπτώσεις στους μαθητές και γενικότερα στο σχολικό πλαίσιο (Olivier & Venter, 2003).

#### **3.1.4. Ισπανία**

Ο Betoret (2009) μελέτησε την κατάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε Ισπανούς εκπαιδευτικούς, που προέρχονταν από την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, σε συνάρτηση με την αυτοαποτελεσματικότητα, τους αγγογόνους παράγοντες και τους πόρους που διαθέτει το σχολείο. Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι εξωτερικοί πόροι του σχολείου, έμψυχοι και άψυχοι (όπως το εξειδικευμένο προσωπικό, ο εξοπλισμός) και οι εσωτερικοί (όπως η διαχείριση της τάξης) επιδρούν θετικά και συνδράμουν στην εξάλειψη συναισθημάτων που προκαλούν άγχος.

#### **3.1.5. Μεγάλη Βρετανία**

Ο Macdonald (1999) μέσα από ερευνητικά δεδομένα διαπίστωσε πως στη Μεγάλη Βρετανία αρκετός είναι ο αριθμός των εκπαιδευτικών που αναγκάζονται να απομακρυνθούν πρόωρα από τον μέχρι τότε χώρο εργασίας τους, πριν ακόμη φτάσει η ώρα για να συνταξιοδοτηθούν, λόγω της επαγγελματικής εξουθένωσης που τους έχει καταβάλει.

#### **3.1.6 Νορβηγία**

Σύμφωνα με τους ερευνητές Skaalvik και Skaalvik (2011), οι εκπαιδευτικοί έχουν πιθανότητες να εκδηλώσουν επαγγελματική εξουθένωση κατά τη διάρκεια του

επαγγελματικού τους βίου και το φαινόμενο αυτό προκαλεί προβληματισμό, γιατί καταγράφηκαν σημαντικές επιπτώσεις στους ίδιους, όπως είναι η πρόωρη εγκατάλειψη του επαγγέλματος.

### **3.1.7 Κύπρος**

Σε έρευνα με δείγμα εκπαιδευτικών από την Κύπρο, φάνηκε πως δεν είναι ιδιαίτερα εξουθενωμένοι και σημειώθηκαν χαμηλά επίπεδα στην αποπροσωποποίηση, μέτρια στη συναισθηματική εξάντληση και υψηλά στην προσωπική επίτευξη (Κόκκινος, 2002).

Ο Κόκκινος πραγματοποίησε το 2005 μια νέα έρευνα, διακρατική, ανάμεσα σε 430 εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από την Ελλάδα και 447 από την Κύπρο, για να συγκρίνει τα επίπεδα της επαγγελματικής τους εξουθένωσης και να εξετάσει αν επιδρούν τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά στην αποπροσωποποίηση, τη συναισθηματική εξάντληση και την προσωπική επίτευξη. Μέσα από αυτή, προέκυψε ότι οι Κύπριοι εκπαιδευτικοί επιδεικνύουν χαμηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης και υψηλά επίπεδα στη συναισθηματική εξάντληση και την προσωπική επίτευξη, ενώ οι Έλληνες εμφανίζουν χαμηλή αποπροσωποποίηση, συναισθηματική εξάντληση και προσωπική επίτευξη σε σχέση με τους Κύπριους συναδέλφους τους (Κόκκινος, 2005). Η διαπίστωση αυτή, σύμφωνα με τον ερευνητή, ενδεχομένως να είναι ενδεικτική του κινδύνου εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης για τον λόγο ότι η παράμετρος της συναισθηματικής εξάντλησης είναι αυτή που εκδηλώνεται πρώτη και πηγάζει από το χρόνιο άγχος ενός εργαζόμενου σε πλαίσιο απαιτητικών συνθηκών.



Ως προς τα δημογραφικά στοιχεία, οι γυναίκες εκπαιδευτικοί της Κύπρου παρουσίασαν μεγαλύτερο ποσοστό συναισθηματικής εξάντλησης από τους άνδρες, ενώ άνδρες και γυναίκες έδειξαν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και μεγαλύτερη προσωπική επίτευξη από τους Έλληνες συναδέλφους τους (Κόκκινος, 2005). Συγκριτικά με άλλες μελέτες, που δείχνουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης σε εκπαιδευτικούς με μικρή προϋπηρεσία, η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε μεγαλύτερη συναισθηματική εξάντληση στους εκπαιδευτικούς με άνω των δέκα ετών διδακτική εμπειρία, εν συγκρίσει με τους λιγότερο έμπειρους συναδέλφους τους (Κόκκινος, 2005).

### **3.1.8 Ελλάδα**

Στον ελλαδικό χώρο, η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών σε γενικό επίπεδο κυμαίνεται από μέτρια έως χαμηλή, συγκρινόμενη με άλλες χώρες (Κουδιγκέλη, 2017). Σύμφωνα με ερευνητικά ευρήματα, οι εκπαιδευτικοί που ανήκουν στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση είναι περισσότερο επαγγελματικά εξουθενωμένοι εν συγκρίσει με τους αντίστοιχους στην πρωτοβάθμια (Κουδιγκέλη, 2017).

Σε έρευνα που αφορούσε την ψυχική ανθεκτικότητα και την επαγγελματική εξουθένωση 450 εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, οι εκπαιδευτικοί γενικής εκπαίδευσης εμφάνισαν υψηλότερη προσωπική επίτευξη και χαμηλότερη αποπροσωποποίηση συγκριτικά με τους αντίστοιχους στην ειδική αγωγή (Κουδιγκέλη, 2017). Φάνηκε να υπάρχει μια αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην ανθεκτικότητα, τη συναισθηματική εξάντληση και την αποπροσωποποίηση, αλλά μια θετική συσχέτιση μεταξύ της ανθεκτικότητας και του αισθήματος της προσωπικής επίτευξης (Κουδιγκέλη, 2017). Επίσης, δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές

φύλου, καθώς και στα δύο φύλα εντοπίζεται μέτρια επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, χαμηλά στην αποπροσωποποίηση και μέτρια στον τομέα της προσωπικής επίτευξης (Κουδιγκέλη, 2017).

Η Μωραΐτη (2018) υλοποίησε έρευνα σε 206 εκπαιδευτικούς γενικής και ειδικής αγωγής, πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και μελέτησε τα επίπεδα της επαγγελματικής τους εξουθένωσης και τη συσχέτισή της με την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Σε εκπαιδευτικούς με υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα, εντοπίστηκε χαμηλή αποπροσωποποίηση και επιπλέον, τα υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας μαζί με την πολυετή εμπειρία, φάνηκε να είναι προβλεπτικοί παράγοντες. Σύμφωνα με την ίδια ερευνήτρια, οι ψυχικά ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί ήταν λιγότερο πιθανό να παρουσιάσουν συμπτωματολογία επαγγελματικής εξουθένωσης, αφού η ψυχική ανθεκτικότητα τους προστατέυε και τους προφύλασσε από αυτή (Μωραΐτη, 2018).

Αναφορικά με το φύλο, οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερο επίπεδο στην αποπροσωποποίηση από τους άνδρες, ενδεχομένως λόγω του πλουραλισμού των ρόλων τους σε κάθε επίπεδο (Μωραΐτη, 2018). Ως προς την ηλικία, οι γηραιότεροι και πιο έμπειροι εκπαιδευτικοί παρουσίασαν πιο υψηλή την προσωπική επίτευξη συγκριτικά με τους λιγότερο έμπειρους (Μωραΐτη, 2018).

Σε μια εκτεταμένη έρευνα των Κάμτσιου και Λώλη (2016), με δείγμα 1447 εκπαιδευτικούς από σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης όλης της Ελλάδας, σημειώθηκαν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, αποπροσωποποίησης και χαμηλά επίπεδα προσωπικής επίτευξης. Κατά τους ερευνητές, η ερμηνεία αυτών των αποτελεσμάτων πιθανώς να εξηγείται από τις θεσμικές αλλαγές και τις εργασιακές συνθήκες κατά τη διεξαγωγή της έρευνας με

θέματα της τότε επικαιρότητας, όπως η αξιολόγηση ή το ενδεχόμενο της διαθεσιμότητας (Κάμτσιος & Λώλης, 2016).

Στα δύο φύλα παρατηρήθηκε υψηλή συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και προσωπική επίτευξη, με στατιστικά σημαντική διαφορά τις υψηλότερες τιμές των ανδρών στην αποπροσωποποίηση και την προσωπική επίτευξη, αλλά χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά στη συναισθηματική εξάντληση (Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Αυτή η διαφοροποίηση ίσως πηγάζει από τη διαφορετικότητα των ρόλων των δύο φύλων και τα αισθήματα στοργής, προστασίας του γυναικείου φύλου έναντι του ανταγωνιστικού χαρακτήρα, της διεκδίκησης και της ενδεχόμενης ματαίωσης που βιώνει το ανδρικό φύλο (Μωραΐτη, 2018).

Στη μελέτη των Antoniou et al., (2006) σημειώθηκαν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης του γυναικείου φύλου εν συγκρίσει με το ανδρικό. Αυτό ίσως οφείλεται στην πολυπλοκότητα των ρόλων των γυναικών και την πίεση που νιώθουν να τους ασκείται Μωραΐτη (2018).

Ως προς την προϋπηρεσία, εκπαιδευτικοί με ανώτατη προϋπηρεσία έως 10 έτη βιώνουν χαμηλή συναισθηματική εξάντληση, υψηλή αποπροσωποποίηση, χαμηλή προσωπική επίτευξη, οι έχοντες προϋπηρεσία πάνω από 30 έτη βιώνουν σε χαμηλά επίπεδα τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και σε υψηλά επίπεδα την προσωπική επίτευξη και όσο αυξάνονται τα διδακτικά έτη εμπειρίας, τόσο ανεβαίνει το αίσθημα της προσωπικής τους επίτευξης (Κάμτσιος & Λώλης, 2016).

Εντοπίστηκε πως εκπαιδευτικοί με λίγα χρόνια διδακτικής εμπειρίας είναι περισσότερο επιρρεπείς να εξουθενωθούν επαγγελματικά, σε σχέση με τους πιο έμπειρους (Κάντας, 2001. Κουδιγκέλη, 2017. Παπαστυλιανού, 1997. Πολυχρόνη & Αντωνίου, 2006). Το 30.29 % παρουσίασε μέση – υψηλή αποπροσωποποίηση, το

58.35 % μέση – υψηλή μειωμένη προσωπική επίτευξη και το 61.69 % παρουσίασε μέση – υψηλή συναισθηματική εξάντληση (Κουδιγκέλη, 2017). Οι λιγότερο έμπειροι εκπαιδευτικοί εμφάνισαν ευαλωτότητα απέναντι στην επαγγελματική εξουθένωση (Antoniou et al., 2000. Κάντας, 1995, Κουδιγκέλη, 2017), γεγονός που υποδεικνύει την ανάγκη για πρόληψη ή παρέμβαση για ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και ελάττωσης ή «εξουδετέρωσης» της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς.

Οι περισσότεροι έμπειροι εκπαιδευτικοί, λόγω της εξοικείωσής τους με τις απαιτήσεις του επαγγέλματος και της γνώσης τους, είναι λιγότερο ευάλωτοι στην επαγγελματική εξουθένωση και παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα από τους λιγότερο έμπειρους συναδέλφους τους στη διάσταση της προσωπικής επίτευξης, οι οποίοι αυτοματαιώνονται (Μωραΐτη, 2018).

Από τις μετρήσεις της υψηλής προσωπικής επίτευξης των περισσότερων έμπειρων εκπαιδευτικών προέκυψε πως όταν περισσότερα ήταν τα διδακτικά έτη εμπειρίας, αυξανόταν και η προσωπική τους επίτευξη (Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Οι εκπαιδευτικοί που ήταν πιο νέοι και ως επί το πλείστον είχαν λίγα χρόνια προϋπηρεσίας εμφάνισαν υψηλότερη επαγγελματική εξουθένωση σε σχέση με τους γηραιότερους και περισσότεροι έμπειρους και πιο αναλυτικά, φάνηκαν περισσότερο συναισθηματικά εξαντλημένοι και με υψηλότερη αποπροσωποποίηση (Antoniou et al., 2006).

### **3.2. Τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης – Σύγχρονες έρευνες στην Ελλάδα**

Σε έρευνα αναφορικά με την ψυχική ανθεκτικότητα και την επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής εντοπίστηκαν υψηλότερα επίπεδα αποπροσωποποίησης συγκριτικά με τους εκπαιδευτικούς γενικής, οι οποίοι επέδειξαν υψηλότερο αίσθημα επίτευξης (Κουδιγκέλη, 2017).

Η Μόττη-Στεφανίδη (2000) διαπίστωσε επίσης χαμηλή επαγγελματική εξουθένωση σε Έλληνες ειδικούς παιδαγωγούς, στους οποίους υπήρξαν πιο χαμηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης και συναισθηματικής εξάντλησης και πιο υψηλά επίπεδα προσωπικής επίτευξης, εν συγκρίσει με συναδέλφους τους στη γενική εκπαίδευση. Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξε η Χατζηπαντελή (2016) ως προς το εκπαιδευτικό προσωπικό σε Ειδικά σχολεία. Επίσης, οι Platsidou & Agaliotis (2008) εντόπισαν χαμηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης και υψηλά στην προσωπική επίτευξη. Η Μωραΐτη (2018) ξεχώρισε διαφορές στη διάσταση της προσωπικής επίτευξης, με τους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής να εμφανίζουν συστηματικά υψηλότερες μετρήσεις από τους συναδέλφους τους στη γενική αγωγή. Αυτό ίσως εξηγείται από τη ρεαλιστική στοχοθεσία που τίθεται στον τομέα της ειδικής αγωγής βάσει της εξατομικευμένης αξιολόγησης των μαθητών, τις ρεαλιστικές προσδοκίες, τις ολιγάριθμες τάξεις, τις εξειδικευμένες γνώσεις (Μωραΐτη, 2018). Ο Κάντας (1995) απέδωσε την εξήγηση της παραπάνω διαπίστωσης στην ψυχική και σωματική ξεκούραση των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής κατά τις περιόδους μη λειτουργίας των σχολείων, η Μόττη – Στεφανίδη (2000) στα υποστηρικτικά δίκτυα συγγενών και φίλων και η Κουδιγκέλη (2017) τόνισε τη συνειδητοποίηση των δυσκολιών και των

συνθηκών εργασίας με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι οι εργαζόμενοι στην ειδική αγωγή.

Τέλος, η Τζίμα (2014) σε 370 εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, εντόπισε χαμηλές μετρήσεις σε όλες τις διαστάσεις. Οι Παπαγιάννη και Ρέππα (2008) διερεύνησαν την επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς με τάξεις μαθητών με προβλήματα συμπεριφοράς ή μαθησιακές δυσκολίες και ανίχνευσαν σε αυτούς συναισθηματική εξάντληση και ενδείξεις αποπροσωποποίησης, οι οποίοι παραδόξως δεν κάμπτονταν, κυρίως γιατί προέτασσαν το αίσθημα προσωπικής επίτευξης.

Σε έρευνα των Κολιάδη, Μυλωνά, Κουμπιά, Τσιναρέλλη, Βαλσάμη & Βάρφη (2003) σε εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής και εκπαιδευτικούς γενικής εκπαίδευσης, φάνηκε οι πρώτοι να επιδεικνύουν χαμηλότερη συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση από τους δεύτερους.

### **3.3 Οι διαφορές στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης**

#### **3.3.1 Διαφορές ανάλογα με το φύλο – Σύγχρονες έρευνες στην Ελλάδα**

Τα ευρήματα των ερευνών αναφορικά με τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ανδρικού και γυναικείου φύλου είναι αντιφατικά.

Στην έρευνα της Τζίμα (2014), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, αναφορικά με τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης και σημειώθηκε χαμηλή συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και προσωπική επίτευξη σε άνδρες - γυναίκες, ίσως εξαιτίας των λίγων ετών προϋπηρεσίας στην εκπαίδευση. Επιπλέον, στη μελέτη των Platsidou και Agaliotis (2008) με τη διερεύνηση του εργασιακού στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης 127 Ελλήνων δασκάλων ειδικής αγωγής, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στη δημογραφική μεταβλητή του φύλου.

Σε άλλη έρευνα διαπιστώθηκαν διαφορετικά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης μόνο στην υποκλίμακα της αποπροσωποποίησης, με τις γυναίκες να εκδηλώνουν υψηλότερη αποπροσωποποίηση συγκριτικά με τους άνδρες εκπαιδευτικούς (Μωραΐτη, 2018). Μια ερμηνεία των αποτελεσμάτων αυτών θα μπορούσε να είναι η πολυπλοκότητα και η ποικιλομορφία των ρόλων των γυναικών τη σημερινή εποχή με την προσπάθεια επίτευξης ισορροπίας ανάμεσα στην οικογενειακή και επαγγελματική ζωή, που οδηγεί σε υψηλές προσδοκίες και κάποιες φορές αναπόφευκτα σε εκδήλωση επαγγελματικής εξουθένωσης με αυτοματαίωση, απογοήτευση (Μωραΐτη, 2018).

### **3.3.2 Διαφορές ανάλογα με τα συνολικά έτη εργασίας – Σύγχρονες έρευνες στην Ελλάδα**

Σε έρευνα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, δε φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τρεις παραμέτρους, δηλαδή στη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και την προσωπική επίτευξη ως προς τα έτη εκπαιδευτικής προϋπηρεσίας (Τζίμα, 2014).

Οι περισσότερο έμπειροι εκπαιδευτικοί, καθώς διαθέτουν τις γνώσεις και είναι ήδη εξοικειωμένοι με τις απαιτήσεις του επαγγέλματος, εμφάνισαν μικρότερη ευαλωτότητα να εξουθενωθούν επαγγελματικά και υψηλότερα επίπεδα προσωπικής επίτευξης συγκριτικά με τους συναδέλφους τους που διαθέτουν λιγότερα χρόνια εκπαιδευτικής εμπειρίας και οι οποίοι βίωναν την αυτοματαίωση (Μωραΐτη, 2018). Το ίδιο εύρημα, αυτό της υψηλής προσωπικής επίτευξης των περισσότερο έμπειρων εκπαιδευτικών, αποτύπωσαν και άλλοι ερευνητές (Κάμτσιος & Λώλης, 2016. Platsidou & Agaliotis, 2008).

Σε άλλη έρευνα για την εξέταση της σχέσης της ηλικιακής κατάστασης των εκπαιδευτικών και του επιπέδου της επαγγελματικής εξουθένωσής τους, φάνηκε ότι οι γηραιότεροι (επομένως, οι εμπειρότεροι) εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, γεγονός που προέκυψε και από τα υψηλά επίπεδα στην υποκλίμακα της προσωπικής επίτευξη (Μωραΐτη, 2018). Πιο αναλυτικά, οι γηραιότεροι και πιο έμπειροι εκπαιδευτικοί φάνηκε να βιώνουν επαγγελματική ικανοποίηση, καθώς διαθέτουν πλήρη εξοικείωση με τις επαγγελματικές απαιτήσεις και με την υιοθέτηση κατάλληλων παιδαγωγικών μεθόδων και τρόπων διδασκαλίας (Μωραΐτη, 2018). Μέσα από την μακρόχρονη εκπαιδευτική τους πορεία, εμφανίζουν



λιγότερες πιθανότητες ευαλωτότητας στην επαγγελματική εξουθένωση, καθώς έχουν υψηλή αυτοπεποίθηση και είναι σε θέση να ενεργοποιούν τους κατάλληλους αμυντικούς μηχανισμούς ώστε να τα φέρνουν εις πέρας (Μωραΐτη, 2018).

Τέλος, στην έρευνα των Platsidou και Agalioitis (2008) που αφορούσε τη μελέτη του εργασιακού στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης σε 127 δασκάλους ειδικής αγωγής, οι εκπαιδευτικοί με πολλά χρόνια προϋπηρεσίας (άρα, οι γηραιότεροι) σημείωσαν υψηλότερη προσωπική επίτευξη ως προς τους λιγότερο έμπειρους συναδέλφους τους.

### **3.3.3 Διαφορές ανάλογα με τον τομέα εργασίας – Σύγχρονες έρευνες στην Ελλάδα**

Στην έρευνα της Μωραΐτη (2018) εντοπίστηκαν συστηματικές διαφορές στη διάσταση της προσωπικής επίτευξης και συγκεκριμένα ο υψηλότερος μέσος όρος αφορούσε τους εκπαιδευτικούς σε Τμήμα Ένταξης και δευτερευόντως, το Ειδικό σχολείο και το Γενικό σχολείο.

Η Τζίμα (2014) στην έρευνά της για την εξέταση της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, επικεντρώθηκε στους χώρους του Ειδικού σχολείου, του Ειδικού νηπιαγωγείου, του Τμήματος Ένταξης και της Παράλληλης Στήριξης. Ως προς τη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης, εντοπίστηκαν χαμηλά επίπεδα, αλλά χωρίς στατιστικά σημαντικές διαφορές, όπως και στην αποπροσωποποίηση. Η διάσταση της προσωπικής επίτευξης στους προαναφερθέντες τομείς εργασίας, ήταν επίσης σε χαμηλά επίπεδα και σημειώθηκαν οριακές στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους εργαζόμενους σε Ειδικά σχολεία και Τμήματα Ένταξης, με χαμηλότερη προσωπική επίτευξη στα δεύτερα (Τζίμα, 2014). Η διαπίστωση αυτή πιθανώς να έχει τη βάση της στο ότι όσοι εργάζονται στο Τμήμα Ένταξης, είναι μόνοι σε ξεχωριστή αίθουσα, μακριά από άλλους συναδέλφους, ενώ οι εκπαιδευτικοί στο Ειδικό σχολείο δουλεύουν με τον ακριβώς αντίθετο τρόπο (Τζίμα, 2014).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

### 4. Συζήτηση αποτελεσμάτων - Προτάσεις

Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που προηγήθηκε, προκύπτουν ορισμένα συμπεράσματα και αναδύονται προβληματισμοί αναφορικά με την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών στην Ελλάδα, γενικά, αλλά και των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Ειδικό σχολείο, Τμήμα Ένταξης, Παράλληλη Στήριξη).

Σημείο άξιο αναφοράς είναι ότι υπάρχουν ευρήματα ερευνών που δείχνουν πως οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης βιώνουν εντονότερη επαγγελματική εξουθένωση σε σχέση με τους συναδέλφους τους στην πρωτοβάθμια (Κουδιγκέλη, 2017). Αυτό καταδεικνύει πως στο δείγμα που εξετάστηκε, η εκτίμησή του είναι ότι το εκπαιδευτικό επάγγελμα είναι περισσότερο ψυχοφθόρο και απαιτητικό σε σχολεία με μαθητές από 12 έως 18 ετών, παρά με μαθητές μικρότερης ηλικιακής κλίμακας. Η παραπάνω διαπίστωση ενδεχομένως να εξηγείται λόγω της μετάβασης των μαθητών στην εφηβεία και αργότερα στην ενηλικίωση και λόγω των ψυχολογικών και συμπεριφορικών τους αλλαγών που παρατηρούνται στους μαθητές.

Αντικρουόμενα ερευνητικά ευρήματα εντοπίζονται ως προς το φύλο των εκπαιδευτικών, με μη στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα (Κουδιγκέλη, 2017), με υψηλή αποπροσωποποίηση στις γυναίκες (Μωραΐτη, 2018), με υψηλή συναισθηματική εξάντληση στις γυναίκες (Antoniou et al., 2006) και με υψηλή αποπροσωποποίηση και προσωπική επίτευξη στους άνδρες (Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Αυτές οι διαφοροποιήσεις ενδεχομένως να μπορούν να ερμηνευθούν από τις εκάστοτε χρονικές συνθήκες κατά τη διεξαγωγή της έρευνας, την ποικιλομορφία του δείγματος, τα στερεότυπα, τις προκαταλήψεις των ερωτηθέντων.

Ως προς την ομάδα των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, υπάρχουν ορισμένα αντιφατικά ευρήματα ερευνών. Η Κουδιγκέλη (2017) εντόπισε υψηλότερη αποπροσωποποίηση στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής, αλλά χαμηλότερη αίσθηση προσωπικής επίτευξης εν συγκρίσει με τους εκπαιδευτικούς στη γενική εκπαίδευση, γεγονός που μπορεί να εξηγείται από το άγχος και την πίεση που βιώνουν οι πρώτοι και από τη θετική ανατροφοδότηση από το διδακτικό τους έργο οι δεύτεροι.

Αντιθέτως, άλλοι ερευνητές σημείωσαν χαμηλή επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής συγκριτικά με τους εκπαιδευτικούς στη γενική αγωγή, με κυρίαρχο το υψηλό αίσθημα προσωπικής επίτευξης (Κολιάδης et al., 2003. Μόττη-Στεφανίδη, 2000. Μωραΐτη, 2018. Platsidou & Agaliotis, 2008. Χατζηπαντελή, 2016).

Η διαπίστωση αυτή θα μπορούσε να έχει τις βάσεις της στη «φιλοσοφία» και τη μεθοδολογία της ειδικής αγωγής και των εκπροσώπων της, η οποία, όταν υιοθετείται με ορθό τρόπο, έχει ευεργετική επίδραση σε διδακτικό προσωπικό και μαθητικό δυναμικό. Σε μια προσπάθεια ερμηνείας αυτών των αποτελεσμάτων, διατυπώθηκε η θέση ότι οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής προβαίνουν σε ατομική αξιολόγηση, εξατομικευμένη παρέμβαση, συγκεκριμένη και σαφή στοχοθεσία, ώστε να αποφεύγουν τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες από ανέφικτους στόχους (Μωραΐτη, 2018). Ιδιαίτερος βοηθητική είναι και η επιστημονική κατάρτιση των εκπαιδευτικών που εξειδικεύονται στην ενασχόληση με μαθητές ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών, αλλά και η σύσταση τάξεων με λίγους μαθητές αριθμητικά, εν αντιθέσει με τις πολυάριθμες τάξεις στα σχολεία γενικής εκπαίδευσης (Μωραΐτη, 2018).

Αντιθέτως, οι εκπαιδευτικοί γενικής εκπαίδευσης πιάζονται να μην παρεκκλίνουν από το αναλυτικό πρόγραμμα, αντιμετωπίζουν αυστηρό

χρονοδιάγραμμα για την κάλυψη της διδακτέας ύλης, ενδεχομένως συναντούν κάποια ετερογένεια στον μαθητικό πληθυσμό, καθώς και το βάρος των υψηλών προσδοκιών του οικογενειακού περιβάλλοντος των μαθητών και του κοινωνικού περίγυρου (Rubie-Davis, 2012). Επιπροσθέτως, οι αυτοεκπληρούμενες προφητείες των εκπαιδευτικών αυτών για τους μαθητές, οι οποίες όταν δεν είναι εφικτό να πραγματοποιηθούν, γίνονται η αιτία για την αυτοματαίωσή τους και τη μειωμένη αυτοαποτελεσματικότητά τους (Rubie-Davis, 2012), αλλά και η έλλειψη υποστηρικτικών δικτύων (Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010). Κατά συνέπεια, οι εκπαιδευτικοί γενικής εκπαίδευσης εκδηλώνουν ευαλωτότητα ως προς την επαγγελματική εξουθένωση και είναι διάχυτη η απογοήτευσή τους (Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010).

Διαφορές εντοπίζονται και στα αποτελέσματα ερευνών ως προς την επαγγελματική εξουθένωση των δύο φύλων στην ειδική πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Από τη μια μεριά, δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα δύο φύλα (Platsidou & Agaliotis, 2008. Τζίμα, 2014), από την άλλη οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερη αποπροσωποποίηση από τους άνδρες (Μωραΐτη, 2018). Ενδεχομένως τα ευρήματα να προκύπτουν από τη διαφορετικότητα των δειγμάτων των ερευνών.

Ως προς τα έτη προϋπηρεσίας, αν και μια έρευνα δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές (Τζίμα, 2014), ωστόσο εντοπίστηκαν αποτελέσματα ερευνών τα οποία κατευθύνονταν στη χαμηλή επαγγελματική εξουθένωση των περισσότερο έμπειρων εκπαιδευτικών (Κάμτσιος & Λώλης, 2016. Μωραΐτη, 2018. Platsidou & Agaliotis, 2008). Σύμφωνα με αυτά, οι εκπαιδευτικοί που είναι πιο νέοι και έχουν στο ενεργητικό τους λίγα χρόνια εργασιακής εμπειρίας μπορεί να καθίστανται περισσότερο ευάλωτοι στην εκδήλωση επαγγελματικής εξουθένωσης. Ενδεχομένως να έχουν ουτοπικές προσδοκίες για τις συνθήκες που θα συναντήσουν, οι οποίες

καταρρίπτονται σταδιακά, κυρίως λόγω των βεβαρυμένων και απαιτητικών συνθηκών εργασίας, αλλά και της μη ικανοποιητικής ύπαρξης υποδομών και υποστηρικτικών δικτύων (Μωραΐτη, 2018).

Τέλος, όσον αφορά τον τομέα εργασίας, εντοπίστηκαν αποτελέσματα ερευνών χωρίς σύγκλιση, άλλοτε με υψηλότερα επίπεδα της προσωπικής επίτευξης στους εκπαιδευτικούς του Τμήματος Ένταξης (Μωραΐτη, 2018) και άλλοτε με χαμηλότερη (Τζίμα, 2014), χωρίς δυνατότητα διατύπωσης ασφαλών συμπερασμάτων.

Όπως διαπιστώνεται από τα ανωτέρω, το ζήτημα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα, χρήζει περαιτέρω διερεύνησης ως προς τα επίπεδά της, το φύλο, τα έτη προϋπηρεσίας και τα τον τομέα εργασίας. Για να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα, θα ήταν ωφέλιμο να πραγματοποιηθούν εκτενείς έρευνες με δείγμα από πολλούς νομούς ή ολόκληρα γεωγραφικά διαμερίσματα, να υπήρχε δηλαδή μια οργανωμένη γεωγραφική κατανομή. Με αφορμή τις ιδιάζουσες συνθήκες λόγω της πανδημίας Covid-19, θα είχε επιστημονικό ενδιαφέρον να εξεταστεί η επαγγελματική εξουθένωση στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική ομάδα σε συνάρτηση αυτόν τον παράγοντα.

Όπως προέκυψε από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να δρα προστατευτικά και προληπτικά απέναντι στην επαγγελματική εξουθένωση. Επομένως, θα ήταν βοηθητικό για την επιστημονική έρευνα να στραφεί η προσοχή και στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας σε συνδυασμό με την επαγγελματική εξουθένωση.

Μέσα από τη μελλοντική διενέργεια διαχρονικών ερευνών, είναι πιθανό να υπάρξουν συμπεράσματα και τοιουτοτρόπως, η επιστημονική κοινότητα να καταστεί δυνατή ώστε να υλοποιεί στοχευμένα παρεμβατικά προγράμματα προαγωγής και

ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας, αλλά και πρόληψης, παροχής στήριξης, καθοδήγησης και αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αναγνωστόπουλος, Φ. & Παπαδάτου, Δ. (1992). Παραγοντική σύνθεση και εσωτερική συνοχή του Ερωτηματολογίου Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης σε δείγμα νοσηλευτριών. *Ψυχολογικά Θέματα*, 5, 183-202. Ανακτήθηκε από <http://pandemos.panteion.gr/index.php?op = record&lang = el&pid = iid:10383>
- Antoniou, A. S., Polychroni, F. & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682-690. Doi: <https://doi.org/10.1108/02683940610690213>
- Ballet, K., Kelchtermans, G., & Loughran, J. (2006). Beyond intensification towards a scholarship of practice: analysing changes in teachers' work lives. *Teachers and Teaching*, 12(2), 209-229. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.1080/13450600500467415>
- Βασιλόπουλος, Σ. Φ. (2012). Η επαγγελματική εξουθένωση και η σχέση της με το κοινωνικό άγχος στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Hellenic Journal of Psychology*, 9, 18-44. Ανακτήθηκε από [https://pseve.org/wpcontent/uploads/2018/03/Volume09\\_Issue1\\_Vasilopoulos.pdf](https://pseve.org/wpcontent/uploads/2018/03/Volume09_Issue1_Vasilopoulos.pdf)
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., & Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International archives of occupational and environmental health*, 79(3), 199-204. Doi: [10.1007/s00420-005-0050-y](https://doi.org/10.1007/s00420-005-0050-y)



- Belcastro, P. A. (1982). Burnout and its relationship to teachers' somatic complaints and illnesses. *Psychological Reports*, 50(3),1045-1046. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.50.3c.1045>
- Beltman, S., Mansfield, C. F., Price, A. (2011) Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3)185–207. Doi: 10.1016/j.edurev.2011.09.001.
- Betoret, F. D. (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*, 26(4),519–539. Doi: [10.1080/01443410500342492](https://doi.org/10.1080/01443410500342492)
- Betoret, F.D. (2009). Self-efficacy, school resources, job stressors and burnout among Spanish primary and secondary school teachers: a structural equation approach. *Educational Psychology*, 29(1),45-68. Doi: [10.1080/01443410802459234](https://doi.org/10.1080/01443410802459234)
- Bibou-Nakou, I., Stogiannidou, A., & Kiosseoglou, G. (1999). The relation between teacher burnout and teachers' attributions and practices regarding school behaviour problems. *School Psychology International*, 20, 209-217. Doi: [10.1177/0143034399020002004](https://doi.org/10.1177/0143034399020002004)
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417.
- Brezniak, N., & Ben Ya'lr, S. (1989). Patient Burnout Behavior of Young Adults *Undergoing Orthodontic Treatment*. 5(3), 183-187. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.1002/smi.2460050308>
- Brouwers, A. & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Educa-*

- tion, 16(2), 239-253. Ανακτήθηκε από [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(99\)00057-8](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(99)00057-8)
- Brunetti, G. J. (2006). Resilience under fire; perspectives on the work of experienced, inner city high school teachers in the United States. *Teaching and Teacher Education* 22(7), 812-825. Doi: [10.1016/j.tate.2006.04.027](https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.04.027)
- Byrne, B. M. (1991). Burnout: Investigating the Impact of Background Variables for Elementary, Intermediate, Secondary, and University Educators. *Teaching & Teacher Education*, 7, 197-209.
- Burke R.J. & Richardsen A.M. (1993). Psychological burnout in organizations. In Golembiewski R.T. (ed). *Handbook of organizational behavior*. New York: Marcel Dekker.
- Chang, M. L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21, 193-218. Doi: 10.1007/s10648-009-9106-y. Ανακτήθηκε από [https://www.researchgate.net/profile/Mei-Lin-Chang/publication/226517875\\_An\\_Appraisal\\_Perspective\\_of\\_Teacher\\_Burnout\\_Examining\\_the\\_Emotional\\_Work\\_of\\_Teachers/links/550990a80cf26ff55f85f24f/An-Appraisal-Perspective-of-Teacher-Burnout-Examining-the-Emotional-Work-of-Teachers.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mei-Lin-Chang/publication/226517875_An_Appraisal_Perspective_of_Teacher_Burnout_Examining_the_Emotional_Work_of_Teachers/links/550990a80cf26ff55f85f24f/An-Appraisal-Perspective-of-Teacher-Burnout-Examining-the-Emotional-Work-of-Teachers.pdf)
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human organization*. New York: Praeger Publisher.
- Cocco, E., Gatti, M., de Mendonça Lima, C. A., & Camus, V. (2003). A comparative study of stress and burnout among staff caregivers in nursing homes and acute geriatric wards. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(1), 78-85.
- Cooke, G. P., Doust, J. A., & Steele, M. C. (2013). A survey of resilience, burnout, and tolerance of uncertainty in Australian general practice registrars. *BMC Medical Education*, 13,2. Ανακτήθηκε από

<https://bmcmededuc.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1472-6920-13-2.pdf>

- Δεμερούτη, Ε., (2001). Επαγγελματική εξουθένωση: Ορισμός και σχέση της με τις εργασιακές συνθήκες σε διάφορους επαγγελματικούς τομείς. Στο Ε. Βασιλάκη, Σ. Τριλίβα & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ. Εκδ.), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή του*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Evers, W. J. G., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, 25(2), 131-148. Doi: [10.1177/0143034304043670](https://doi.org/10.1177/0143034304043670)
- Farber, B. A., & Miller, J. (1981). Teacher Burnout: A Psychoeducational Perspective. *Teachers College Record*, 83(2), 235-243.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary trauma stress: Self-care issues for clinicians, researchers and educators* (pp. 3–28). Lutherville, MD: Sidran Press.
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Friedman, I. A. (2003). Self-efficacy and burnout in teaching: The importance of inter-personal-relations efficacy. *Social Psychology of Education*, 6, 191–215.
- Friedman, I. A., & Farber, B. A. (1992). Professional self-concept as a predictor of teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 86, 28-35.
- Furnham, A. (1997). *The Psychology of Behaviour at Work*. Hove: Psychology Press.
- Goddard, R., & Goddard, M. (2006). Beginning teacher burnout in Queensland schools: Associations with serious intentions to leave. *The Australian Educational Researcher*, 33(2), 61-75.
- Greenberg, J. & Baron, R. (2008). *Behavior in Organizations*. Pearson Prentice Hall.

Hendrickson, B. (1979). Teacher burnout: How to recognize it: What to do about it. *Learning*, 7, 36-39. Ανακτήθηκε από

[https://www.researchgate.net/publication/234623460\\_Stress\\_and\\_Burnout\\_Implications\\_for\\_Teacher\\_Motivation](https://www.researchgate.net/publication/234623460_Stress_and_Burnout_Implications_for_Teacher_Motivation)

Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(4), 399-420.

Κάμτσιος, Σ., & Λώλης, Θ. (2016). Βιώνουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί την επαγγελματική εξουθένωση; Ο ρόλος των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των καθημερινών στρεσογόνων ερεθισμάτων. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 9(1), 40-87. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.12681/jret.10277>

Κάντας, Α. (1996). Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς και στους εργαζόμενους σε επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας. *Ψυχολογία* 3 (2), 71-85.

Κάντας, Α. (1997). *Οργανωτική – Βιομηχανική Ψυχολογία.1*». Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κάντας, Α. (2001). Οι παράγοντες άγχους και η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς. Στο Ε. Βασιλάκη, Σ. Τριλίβα & Η. Μπεζεβέγκης (επιμ.) *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους* (σελ. 217-230). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Kantas, A. & Vassilaki, E. (1997). Burnout in Greek teachers: Main findings and validity of the Maslach Burnout Inventory. *Work and Stress*, 11, 94-100.

Καραγιάννης, Δ. (2010). *Η αδικία που πληγώνει*. Αθήνα: Αρμός.

Κόκκινος, Κ. Μ. (2002). Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης της Maslach για Εκπαιδευτικούς. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα

- & Π. Ρούσση (Επιμ.) *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*, σελ. 224 – 225.  
Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κόκκινος, Κ. Μ. (2005). Επαγγελματική εξουθένωση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση: Μια συγκριτική μελέτη ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς από την Ελλάδα και την Κύπρο. *Μακεδόν*, 14, 79-89.
- Kokkinos, C. M., Panayiotou, G., & Davazoglou, A. M. (2005). Correlates of teacher appraisals of student behaviors. *Psychology in the Schools*, 42(1), 79-89.  
Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.1002/pits.20031>
- Κουδιγκέλη, Φ. Δ. (2017). *Ψυχική Ανθεκτικότητα και Επαγγελματική Εξουθένωση σε Εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης*. Διδακτορική διατριβή, Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών. Ανακτήθηκε από <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/42790>
- Κολιάδης, Ε., Μυλωνάς, Κ.Λ., Κουμπιάς, Ε., Τσιναρέλλης, Γ., Βαλσάμη, Ν., & Βάρφη, Β. (2003). Το Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης σε Εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Γενικής & Ειδικής Αγωγής. Στο: Πρακτικά του 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου της Ελληνικής Παιδαγωγικής Εταιρείας της Ελλάδος «Ελληνική Παιδαγωγική και Εκπαιδευτική Έρευνα» Β' τόμος (282 – 287). Αθήνα: Εκδόσεις Ατραπός.
- Κούρκουλου, Σ. (2018). *Επαγγελματική Εξουθένωση και Συναισθηματική Εξάντληση Εκπαιδευτικών Ειδικής και Γενικής Εκπαίδευσης*. Διπλωματική εργασία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Ανακτήθηκε από <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/frontend/file/lib/default/data/2856731/theFile>
- Κουστέλιος, Αθ. & Κουστελίου, Ι. (2001). Επαγγελματική ικανοποίηση και επαγγελματική εξουθένωση στην εκπαίδευση. *Ψυχολογία*, 8(1), σελ.30-39.

- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress, 19*(3), 192-207.
- Kyriacou, C. (2001). Teachers Stress: directions for the future research. *Educational Review, 53*, 28-35. Doi: [10.1080/00131910120033628](https://doi.org/10.1080/00131910120033628)
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology, 48*(2), 159-167. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x>
- Leiter, M. (1991). The dream denied: Professional burnout and the constraints of human service organizations. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 32*(4), 547–558. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.1037/h0079040>
- Macdonald, D. (1999). Teacher attrition: A review of literature. *Teaching and Teacher Education, 15*(8), 835-848.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). *The Maslach Burnout Inventory. Research edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory: Manual Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P.(1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

McGee-Cooper, A., Tramell, D. & Lau, B. (1990). *You Don't Have to Go Home from Work Exhausted!: The Energy Engineering Approach*. Dallas Texas: Bowen & Rogers.

Milner, H. R., & Woolfolk Hoy, A. (2003). Teacher self-efficacy and retaining talented teachers: A case study of an African American teacher. *Teaching and Teacher Education*, 19(2), 263-276. Doi: 10.1016/S0742-051X(02)00099-9.

Ανακτήθηκε από  
[https://wps.ablongman.com/wps/media/objects/2347/2404137/Milner\\_Woolfolk%20Hoy.pdf](https://wps.ablongman.com/wps/media/objects/2347/2404137/Milner_Woolfolk%20Hoy.pdf)

Μόττη – Στεφανίδη, Φ., (2000). Επαγγελματική εξουθένωση του ειδικού προσωπικού σχολικών μονάδων ατόμων με ειδικές ανάγκες και μελών ομάδων ιατροπαιδαγωγικών κέντρων. Στο Α. Καλατζί – Αζίζι & Η.Γ. Μπεζεβέγκης (Επιμ.) *Θέματα επιμόρφωσης, ευαισθητοποίησης στελεχών ψυχικής υγείας εφήβων και παιδιών*, (σσ. 95 – 103). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μωραΐτη, Χρ. (2018). *Η Επαγγελματική Εξουθένωση και η Ψυχική Ανθεκτικότητα των Εκπαιδευτικών Γενικής και Ειδικής Αγωγής, Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης*. Διπλωματική εργασία. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Ανακτήθηκε από  
<https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/frontend/file/lib/default/data/2710227/theFile>

Norlund, S. (2011). Psychosocial work factors and burnout: A study of a working general population and patients at a stress rehabilitation clinic. Medical Dissertation, Umeå University, Sweden.

Ozdemir, Y. (2007). The role of classroom management efficacy in predicting teacher burnout. *International Journal of Social Sciences*, 2(4), 257 – 263.

- Olivier, M. A. J., & Venter, D. J. L. (2003). The extent and causes of stress in teachers in the George region. *South African Journal of Education*, 23(3), 186-192.  
Ανακτήθηκε από <https://www.ajol.info/index.php/saje/article/view/24932>
- Oswald, M., Johnson, B., & Howard, S. (2003). Quantifying and Evaluating Resilience Promoting Factors-Teachers' Beliefs and Perceived Roles. *Research in Education*, 70, 50-64.  
Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.7227/RIE.70.5>
- Palesch, K. A. (1999). The effects of exercise, hobbies and social support on teacher burnout. Thesis for the degree of MA in educational psychology, McGill University.
- Παπαγιάννη, Α., Ρέππα, Γ. (2008). Επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών που διδάσκουν σε τάξεις όπου φοιτούν μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς ή μαθησιακές δυσκολίες. Στο Φτιάκα, Ε., Συμεωνίδου, Σ., & Σωκράτους, Μ. (επιμ.) *10ο Συνέδριο Παιδαγωγικής εταιρείας Κύπρου. Ποιότητα στην Εκπαίδευση: Έρευνα και Διδασκαλία*, 6-7 Ιουνίου 2008 (σσ. 57-81). Λευκωσία: Πανεπιστήμιο Κύπρου.
- Παπαδάτου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Φ. (1999). Επαγγελματική Εξουθένωση. Στο Παπαδάτου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Φ. (Επιμ.). *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας* (σελ. 242-265). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαστυλιανού, Α. (1997). Το στρες στους Έλληνες εκπαιδευτικούς μέσης εκπαίδευσης. Ανακοίνωση στο 4ο Πανευρωπαϊκό συνέδριο Ψυχολογίας. Στο: *Σύγχρονη Ψυχολογία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Πατσάλης, Χ., & Παπουτσάκη, Κ. (2010). Η επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιστημονικό Βήμα*, 14, 249-261.



- Patterson, J. H., Collins, L., & Abbott, G. (2004). A study of teacher resilience in urban schools. *Journal of Instructional Psychology*, 31,3-11.
- Pines, M. A., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. The Free Press.
- Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers. *International Journal of Disability, Development and Education*, 55(1), 61-76.  
Doi: [10.1080/10349120701654613](https://doi.org/10.1080/10349120701654613)
- Πολυχρόνη, Φ., & Αντωνίου, Α.-Σ. (2006). «Εργασιακό στρες και επαγγελματική εξουθένωση των Ελλήνων εκπαιδευτικών στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση». Στο Παπαηλιού, Ξανθάκου & Χατζηχρήστου (επιμέλεια), *Εκπαιδευτική Σχολική Ψυχολογία*. Τόμος Γ' (σελ. 161-186). Αθήνα: Ατραπός.
- Πολυχρονόπουλος, Μ. (2008). *Παράγοντες Ψυχικής Υγείας του Έλληνα Δασκάλου και η Σχέση τους με την Επαγγελματική Εξουθένωση*. Διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Ανακτήθηκε από <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/25545>
- Πομάκη, Γ. & Αναγνωστοπούλου, Τ. (2001). Το στρες στον εργασιακό χώρο. Στο Ε. Βασιλάκη, Σ. Τριλίβα & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, (σσ. 259-274). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Rentzou, K. (2013). Prevalence of burnout syndrome of Greek child care workers and kindergarten teachers. *International Journal of Primary, Elementary and early Years Education*, 43(3), 249-262. Doi: [10.1080/03004279.2013.804853](https://doi.org/10.1080/03004279.2013.804853)

- Rubie-Davies, C. M., Flint, A., & McDonald, L. G. (2012). Teacher beliefs, teacher characteristics, and school contextual factors: What are the relationships?. *British Journal of Educational Psychology*, 82(2), 270-288.
- Sarros, A. M., & Sarros, J. C. (1990). How burned out are our teachers? A cross-cultural study. *Australian Journal of Education*, 34(2), 145-152.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Series in applied psychology: Social issues and questions. Professional burnout: Recent developments in theory and research*, pp. 1-16. Ανακτήθηκε από: <https://psycnet.apa.org/record/1993-97794-001>
- Scott, C., Stone, B., & Dinham, S. (2001). International patterns of teacher discontent.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99, 611-625.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and teacher education*, 26(4), 1059-1069. Doi: [10.1016/j.tate.2009.11.001](https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.11.001)
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: Relations with school context, feeling of belonging, and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 27(6), 1029-1038. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.04.001>
- Smith, M., & Bourke, S. (1992). Teacher stress: Examining a model based on context, workload, and satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 8(1), 31-46. Ανακτήθηκε από [https://doi.org/10.1016/0742-051X\(92\)90038-5](https://doi.org/10.1016/0742-051X(92)90038-5)

- Steinhardt, M., Smith-Jaggars, S., Faulk, K. & Gloria, C. (2011). Chronic work stress and depressive symptoms: assessing the mediating role of teacher burnout. *Stress and Health, 27*, 420-429.
- Stoeber, J., & Rennert D. (2008). Perfectionism in school teachers: relation with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, & Coping. An International Journal, 21*, 37-53. Ανακτήθηκε από <https://core.ac.uk/reader/90990>
- Συγκολλίτου, Ε. & Γωνίδα, Ε. (2005). Αντιλήψεις για χαρακτηριστικά του ψυχολογικού κλίματος της τάξης. Η σχέση τους με την επίδοση και την αυτοαποτελεσματικότητα, σελ. 177-200. Επιστημονική επετηρίδα της ΨΕΒΕ, Τόμος 3. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Talmor, R., Reiter, S., & Feigin, N. (2005). Factors relating to regular education teacher burnout in inclusive education. *European Journal of Special Needs Education, 20*(2), 215-229.
- Τζίμα, (2014). *Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Ανακτήθηκε από: <https://olympias.lib.uoi.gr/jspui/bitstream/123456789/1197/1/%CE%9C.%CE%95%20%CE%A4%CE%96%CE%99%CE%9C%CE%91%20%CE%93%CE%9B%CE%A5%CE%9A%CE%95%CE%A1%CE%99%CE%91.pdf>
- Van den Berg, R. (2002). Teachers' meanings regarding educational practice. *Review of Educational Research, 72*(4), 577-625.
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Vanroelen, C. (2014). Burnout among senior teachers: Investigating the role of workload and interpersonal relationships at work. *Teaching and Teacher Education, 43*, 99-109.

Van Horn, J. E., Schaufeli, W.B., Greenglass, E. R., & Burke, R.J. (1997). A *Canadian – Dutch comparison of teachers' burnout. Psychological Reports*, 81, 371-382.

Χαραλάμπους, Ε. (2012). *Επαγγελματικές Πηγές Στρες και Επαγγελματική Εξουθένωση Εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Αττικής. Διπλωματική Εργασία. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.*

Χατζηπαντελή Αι. (2016). *Επαγγελματική εξουθένωση των εργαζομένων στα ειδικά σχολεία. Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.*  
Ανακτήθηκε από <https://ikee.lib.auth.gr/record/284839/files/GRI-2016-17320.pdf>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Εξουθένωσης για εκπαιδευτικούς

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

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

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