



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



**Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των
Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό
Θεσπρωτίας**

**Αικατερίνη Κόκκαλη
Σχολική Νοσηλεύτρια**

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Παπαθανασίου Ιωάννα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Φραδέλος Ευάγγελος, Εντεταλμένος Επίκουρος Καθηγητής Π.Δ.407/1980 Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας

Τσάρας Κωνσταντίνος, Αναπληρωτής Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Λάρισα, Μάιος 2020

Occupational Weakness and Quality of Life of Primary Education Teachers in Thesprotia Prefecture

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή : Η επαγγελματική εξουθένωση και η χαμηλή ποιότητα ζωής των εργαζομένων αποτελεί ένα σημαντικό κοινωνικό και ανθρωπιστικό ζήτημα, γεγονός που επιβάλλει τη διαχείριση του εργασιακού άγχους και τη βελτίωση των επιπέδων της ποιότητας ζωής τους, προκειμένου να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητα του έργου τους και να μειωθούν οι αρνητικές επιπτώσεις που επιφέρει το εν λόγω σύνδρομο και η μη ικανοποίηση από τη ζωή στην υγεία τους.

Σκοπός : Η διερεύνηση του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και των δημογραφικών χαρακτηριστικών που επιδρούν στην ανάπτυξη του συγκεκριμένου συνδρόμου και στην ποιότητα ζωής τους.

Μέθοδος : Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 εκπαιδευτικοί του νομού Θεσπρωτίας, ενώ ως εργαλείο συλλογής των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο. Ειδικότερα, χρησιμοποιήθηκαν τρία ερωτηματολόγια : το πρώτο αφορά στα δημογραφικά στοιχεία των ερωτηθέντων, ενώ για την εκτίμηση του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης αξιοποιήθηκε η Κλίμακα Συνδρόμου Επαγγελματικής Εξουθένωσης και για την εκτίμηση του επιπέδου της ποιότητας ζωής τους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο WHOQOL – BREF.

Αποτελέσματα : Οι 71 (71%) συμμετέχοντες είναι γυναίκες και οι 29 (29%) άντρες, ενώ η μέση ηλικία του δείγματος είναι τα 43 (± 9) έτη. Οι εκπαιδευτικοί φαίνεται πως βιώνουν χαμηλό βαθμό επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά και χαμηλό επίπεδο ποιότητας ζωής. Το φύλο, η ηλικία, η εκπαίδευση, ο τόπος διαμονής, καθώς και η σχέση εργασίας και το είδος απασχόλησης, όπως και το πλήθος των μαθητών εντός της τάξης, σχετίζονται τόσο με την ποιότητα ζωής όσο και με την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών ($\text{sig} < 0.05$).

Συμπέρασμα : Η ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών εξαρτάται από την ύπαρξη προβλημάτων υγείας και την επαγγελματική εξουθένωση που βιώνουν.

Λέξεις κλειδιά : *Επαγγελματική εξουθένωση, εκπαιδευτικοί, ποιότητα ζωής*

ABSTRACT

Introduction: Educators' poor quality of health is an important social issue, which requires its management to bring about the proper conduct of their work and to reduce the negative effects it has on their health.

Aim: Investigating how various factors affect educators' exhaustion and health quality in primary education and demographic characteristics that affect the development of this syndrome and their quality of life.

Method: The sample of the present study was 100 educators and the questionnaire was used as a tool. Three questionnaires were used: the first refers to respondents' socio demographic data, the second on the scale of their emotional exhaustion and the third on the scale of their quality of life.

Results: 71 (71%) participants are women and 29 (29%) are men while the mean age of the sample is 43 (\pm 9) years. Teachers seem to be experiencing a low level of occupational exhaustion, but also a low standard of living. Gender, age, education, place of residence, as well as the employment relationship and type of employment as well as the number of students in the classroom are related to the quality of life and occupational exhaustion of teachers (sig <0.05).

Conclusion: The quality of life of teachers depends on the existence of health problems and the professional exhaustion they experience.

Keywords: *Occupational exhaustion, teachers, quality of life*

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους βοήθησαν και συνέβαλαν στην πραγματοποίησή της. Πρωτίστως, θα ήθελα να ευχαριστήσω την κ. Παπαθανασίου, επιβλέπουσα καθηγήτρια μου στο ΠΜΣ στην Ψυχική Υγεία, η οποία με την στήριξη και την ευγένεια της με βοήθησε στην εκπόνηση της εργασίας μου. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Θεσπρωτίας, οι οποίοι με βοήθησαν στη διαλογή του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου της έρευνας μου και η συνεισφορά τους ήταν πολύτιμη για την επιτυχή ολοκλήρωση της έρευνας. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον αδελφό μου και την μητέρα μου, που ο καθένας, με τον δικό του τρόπο, με στήριζε καθ' όλη την διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών. Τέλος, αφιερώνω αυτή τη διπλωματική εργασία στον πατέρα μου, ο οποίος δεν βρίσκεται στην ζωή, για να μοιραστεί μαζί μου την ικανοποίηση από την ολοκλήρωσή της.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|----|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ..... | 3 |
| ABSTRACT..... | 4 |
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ..... | 2 |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ..... | 4 |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 6 |
| 1. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ..... | 8 |
| 1.1. Εννοιολογικές διευκρινήσεις..... | 8 |
| 1.2. Τα θεωρητικά μοντέλα ερμηνείας της ανάπτυξης της επαγγελματικής εξουθένωσης | 10 |
| 1.3. Τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης..... | 13 |
| 1.4. Παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης..... | 14 |
| 1.5. Οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης και οι παρεμβάσεις για την αντιμετώπισή της..... | 17 |
| 2. Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ..... | 19 |
| 2.1. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς..... | 19 |
| 2.2. Τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς..... | 21 |
| 2.3. Παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς..... | 24 |
| 2.3.1. Παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος..... | 24 |
| 2.3.2. Χαρακτηριστικά προσωπικότητας..... | 25 |
| 2.3.3. Η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων των εκπαιδευτικών στην εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης..... | 26 |
| 2.4. Οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών..... | 30 |
| 3. ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ..... | 32 |
| 3.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις και προσδιοριστικοί παράγοντες της ποιότητας ζωής..... | 32 |

| | |
|--|----|
| 3.2. Η ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών..... | 37 |
| 3.2.1. Η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων των εκπαιδευτικών στην εκτίμηση της ποιότητας ζωής..... | 38 |
| 3.2.2. Επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών και ποιότητα ζωής..... | 40 |
| 4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ..... | 42 |
| 4.1. Ερευνητικός σκοπός και στόχοι..... | 42 |
| 4.2. Ερευνητικά ερωτήματα..... | 42 |
| 4.3. Η μεθοδολογία της έρευνας..... | 43 |
| 4.4. Το δείγμα της έρευνας..... | 43 |
| 4.5. Το εργαλείο συλλογής των ερευνητικών δεδομένων..... | 44 |
| 4.6. Διεξαγωγή της έρευνας – Κωδικοποίηση δεδομένων..... | 45 |
| 4.7. Στατιστική Ανάλυση..... | 46 |
| 5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ..... | 47 |
| 5.1. Περιγραφική ανάλυση..... | 47 |
| 5.2. Επαγωγική ανάλυση..... | 51 |
| 6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ..... | 61 |
| 6.1. Συζήτηση..... | 61 |
| 6.2. Συμπεράσματα..... | 64 |
| 6.3. Προτάσεις – περιορισμοί..... | 65 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... | 66 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ..... | 79 |

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

| | |
|---|----|
| Πίνακας 1 Μέση τιμή και τυπική απόκλιση της ηλικίας του δείγματος..... | 47 |
| Πίνακας 2 Κατανομή συχνότητας και σχετικής συχνότητας του φύλου της οικογενειακής κατάστασης του αν έχουν παιδιά και αν ζουν μόνοι τους οι ερωτηθέντες..... | 47 |
| Πίνακας 3 Κατανομή συχνότητας και σχετικής συχνότητας του τόπου διαμονής, του μορφωτικού επιπέδου, των ετών προϋπηρεσίας και του αριθμού των παιδιών στην τάξη..... | 48 |
| Πίνακας 4 Κατανομή συχνότητας και σχετικής συχνότητας όσων αφορά το πόσο καλή είναι η υγεία των ερωτηθέντων και ποια προβλήματα υγείας αντιμετωπίζουν..... | 49 |
| Πίνακας 5 Μέση τιμή και τυπική απόκλιση των επιμέρους κλιμάκων του MBI..... | 50 |
| Πίνακας 6 Μέση τιμή και τυπική απόκλιση των επιμέρους κλιμάκων της WQL..... | 50 |
| Πίνακας 7 Αποτελέσματα συσχέτισης του φύλου του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL... | 51 |
| Πίνακας 8 Αποτελέσματα συσχέτισης της ύπαρξης παιδιών του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL..... | 52 |
| Πίνακας 9 Αποτελέσματα συσχέτισης της διαμονής του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL | 53 |
| Πίνακας 10 Αποτελέσματα συσχέτισης της κατάστασης υγείας του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL..... | 53 |
| Πίνακας 11 Αποτελέσματα συσχέτισης της οικογενειακής κατάστασης του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL..... | 54 |
| Πίνακας 12 Αποτελέσματα συσχέτισης της οικογενειακής κατάστασης του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL..... | 56 |
| Πίνακας 13 Αποτελέσματα συσχέτισης της ηλικίας και του πλήθους παιδιών του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL/ MBI..... | 57 |
| Πίνακας 14 Αποτελέσματα συσχέτισης του τόπου διαμονής και του μορφωτικού επιπέδου του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL/ MBI..... | 58 |
| Πίνακας 15 Αποτελέσματα συσχέτισης της προϋπηρεσίας, του πλήθους παιδιών και της ποιότητας υγείας του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL/ MBI..... | 59 |

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

Πίνακας 16 Αποτελέσματα συσχέτισης των υποκλιμάκων MBI και WQL.....60

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο όρος επαγγελματική εξουθένωση εμφανίζεται τη δεκαετία του 1970, για να περιγράψει την κατάσταση των εργαζομένων που έρχονται σε καθημερινή επαφή με τον ανθρώπινο πόνο. Ως εκ τούτου, η αρχική μελέτη του φαινομένου εστίασε σε επαγγελματίες παροχής υγειονομικών υπηρεσιών, μία μελέτη που κατέληξε στη διατύπωση μίας σειράς θεωρητικών μοντέλων σχετικά με τον τρόπο ανάπτυξής του. Σήμερα, η επαγγελματική εξουθένωση αναγνωρίζεται ως σύνδρομο και ως ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους για τους εργαζόμενους του 21^{ου} αιώνα και δη για όσους απασχολούνται σε ανθρωπιστικά επαγγέλματα. Ανάμεσα σε αυτά, το επάγγελμα του εκπαιδευτικού θεωρείται πως συγκεντρώνει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που απαιτούνται για την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, με τη διεθνή έρευνα να αξιολογεί, πράγματι, ως σημαντικό και υπαρκτό πρόβλημα την ανάπτυξη του συγκεκριμένου συνδρόμου στους εκπαιδευτικούς. Στην Ελλάδα, ωστόσο, η έως τώρα σχετική έρευνα δεν έχει καταλήξει σε ασφαλή συμπεράσματα ως προς τη βίωση της επαγγελματικής εξουθένωσης από τους εκπαιδευτικούς, την ίδια στιγμή που – τόσο σε ελληνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο – καταγράφεται έντονη διαφωνία και ως προς την επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών στην εμφάνιση του συνδρόμου.

Από την άλλη, κοινή συνισταμένη, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε ερευνητικό επίπεδο, αποτελεί η παραδοχή ότι η ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης δεν επιδρά μόνο στο ρόλο, τη συμπεριφορά και την ψυχολογία του ατόμου εντός του εργασιακού του περιβάλλοντος, αλλά δύναται να επηρεάσει και την ίδια την ποιότητα της ζωής του. Έννοια πολυσύνθετη και πολυπαραγοντική, η ποιότητα ζωής συγκεντρώνει το ενδιαφέρον ερευνητών στο χώρο της υγείας και δη της ψυχικής υγείας, ενώ, τα τελευταία χρόνια, η έρευνα αρχίζει να στρέφει δειλά την προσοχή της και στη διερεύνηση της ποιότητας ζωής εργαζομένων σε ανθρωπιστικά επαγγέλματα. Ωστόσο, και παρά το γεγονός ότι η διερεύνηση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων συνδέεται με την παραγωγικότητά τους και με την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, η μελέτη της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών είναι έως σήμερα ένα ανεξερεύνητο πεδίο. Η περιορισμένη διεθνής σχετική έρευνα, ωστόσο, κάνει λόγο για χαμηλό επίπεδο ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών, αλλά και για στενή συσχέτιση της επαγγελματικής εξουθένωσης με το επίπεδο ποιότητας ζωής τους.

Λαμβάνοντας υπόψη τις αντιφάσεις της έως τώρα έρευνας σχετικά με το βαθμό της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι έλληνες εκπαιδευτικοί και σχετικά με την επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών τους στην ανάπτυξη του εν λόγω συνδρόμου και θεωρώντας την ποιότητα ζωής ως μία έννοια με βαθιά ανθρωπιστική διάσταση, η παρούσα έρευνα στοχεύει στη διερεύνηση του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

εκπαίδευσης και της συσχέτισης αυτού με την ποιότητα ζωής τους. Η καθοριστική επίδραση των παρεχόμενων εμπειριών στην ψυχική και διανοητική εξέλιξη των μαθητών της σχολικής ηλικίας, οι σημαντικές ατομικές, οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά και το ερευνητικό κενό που παρατηρείται στο πεδίο της μελέτης της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών, αποτελούν επιπρόσθετους λόγους, οι οποίοι συνηγορούν στην αναγκαιότητα διεξαγωγής μίας τέτοιας έρευνας.

1. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

1.1. Εννοιολογικές διευκρινήσεις

Η επαγγελματική εξουθένωση ως όρος χρησιμοποιήθηκε στην ελληνική βιβλιογραφία από τους Παπαδάτου και Αναγνωστόπουλο (1995), προκειμένου να αποδοθεί στα ελληνικά η έννοια του burnout. Ήδη από τη δεκαετία του 1970, ο όρος burnout χρησιμοποιούνταν άτυπα μεταξύ ειδικών στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, για την περιγραφή των επιπτώσεων από τη χρόνια χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (Pedersen, 1998, όπ. αναφ. στο Τζίμα, 2014). Το 1974, ο κλινικός ψυχολόγος Freudenberger, κατά τη διάρκεια εργασίας του σε κλινική απεξάρτησης τοξικομανών, παρατήρησε σε αρκετούς συναδέλφους του συμπτώματα εξάντλησης και μειωμένης ενεργητικότητας, καθώς και εκδήλωση αρνητικών αντιλήψεων και στάσεων για τους ασθενείς. Μάλιστα, σε κάποιες περιπτώσεις, συνάδελφοί του παρουσίαζαν και συμπτώματα κατάθλιψης και ο Freudenberger, επιχειρώντας να περιγράψει την κατάσταση αυτή, χρησιμοποίησε τον όρο burnout, για να παραπέμψει σε μία κατάσταση προοδευτικής σωματικής και συναισθηματικής αδυναμίας, που εμφανίζεται στη διάρκεια του καθημερινού εργασιακού βίου του ατόμου, ως αποτέλεσμα της έντονης και παρατεταμένης έκθεσής του σε συνθήκες εργασιακού άγχους (Freudenberger, 1975). Έκτοτε, ο όρος burnout άρχισε να συγκεντρώνει σταδιακά το έντονο ενδιαφέρον θεωρητικών της εργασίας και ερευνητών από διάφορα επιστημονικά πεδία, με αποτέλεσμα τη διατύπωση μίας ποικιλίας ορισμών.

Το 1976, η καθηγήτρια Κοινωνικής Ψυχολογίας Maslach έκανε λόγο για μία κατάσταση υπερέντασης, που οδηγεί βαθμιαία σε απώλεια ενεργητικότητας και σε περιορισμό της εργασιακής απόδοσης του ατόμου (Maslach, 1976). Σε μία επαναξιολόγηση του όρου burnout, ο Freudenberger αναφέρθηκε σε μία κατάσταση σωματικής και ψυχικής κόπωσης και φθοράς, προκύπτουσα από την αφοσίωση του ατόμου σε ένα σκοπό και από την ακολουθούμενη διάψευση των προσδοκιών του ως προς την αναμενόμενη ή επιθυμητή ανταμοιβή για την προσφορά του στο πλαίσιο του σκοπού αυτού (Freudenberger & Richelson, 1980). Με τον όρο burnout οι Brezniak and Ben Ya' Ir (1989) περιέγραψαν μία κατάσταση κόπωσης και απογοήτευσης, που απορρέει από την ανισορροπία μεταξύ ατομικών προσδοκιών, αξιών, δυνατοτήτων και περιβαλλοντικών – εργασιακών απαιτήσεων, και οι Maslach and Schaufeli (1993) τη σταδιακή απώλεια της ικανότητας του ατόμου να ανθίσταται και να προσαρμόζεται σε ένα στρεσογόνο εργασιακό περιβάλλον. Οι Ross and Altmaier (1994) συνέδεσαν την επαγγελματική εξουθένωση με τη σταδιακή τροποποίηση της συμπεριφοράς του εργαζόμενου, εξαιτίας των στρεσογόνων παραγόντων που αυτός συναντά στο χώρο εργασίας του, ενώ ο Potter (2001, όπ. αναφ. στο Τζίμα, 2014) προσδιόρισε το burnout ως μία σταδιακή αδυναμία του ατόμου να

κινητοποιήσει τις δυνάμεις και τις ικανότητές του, ως αποτέλεσμα της απώλειας του ενδιαφέροντός του για την εργασία.

Ωστόσο, ο πλέον γνωστός και κοινά αποδεκτός ορισμός για την επαγγελματική εξουθένωση ανήκει στη Maslach, σύμφωνα με την οποία η επαγγελματική εξουθένωση συνίσταται στο σύνδρομο της σωματικής και συναισθηματικής εξάντλησης του εργαζόμενου, που εκδηλώνεται αφενός με την προοδευτική απώλεια του ενδιαφέροντος και της θετικής στάσης για την εργασία του και για τους αποδέκτες των υπηρεσιών του και αφετέρου με τη σταδιακή ανάπτυξη αρνητικής αυτό – εικόνας και ενός αισθήματος μη ικανοποίησης από το επάγγελμα και από τις εργασιακές του αποδόσεις (Maslach, 1982). Μελετώντας κανείς τους ποικίλους ορισμούς για την επαγγελματική εξουθένωση, δεν μπορεί παρά να εντοπίσει σε αυτούς δύο κυρίαρχες διαστάσεις. Η μεν πρώτη αφορά στην επαγγελματική εξουθένωση ως απόρροια μίας παρατεταμένης έκθεσης του εργαζόμενου σε στρεσογόνες εργασιακές συνθήκες, ενώ η δεύτερη αφορά στην επαγγελματική εξουθένωση ως απόρροια μίας δυσανάλογα υψηλής προσπάθειας που καταβάλλει ο εργαζόμενος, εντός πειστικών εργασιακών συνθηκών (Hock, 1988).

Ως προς την πρώτη διάσταση, και σύμφωνα με τη σχετική βιβλιογραφία, το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης, αν και συνδέεται άρρηκτα με το εργασιακό άγχος, διατηρεί το διακριτό του χαρακτήρα (Lazarus & Folkman, 1984). Το εργασιακό άγχος ορίζεται ως η βίωση αρνητικών συναισθημάτων εξαιτίας εργασιακών παραγόντων και θεωρείται, κυρίως, μία διαδικασία προσαρμοστικού και προσωρινού χαρακτήρα, κατά την οποία παράγεται υπερδραστηριότητα, υπερ-εμπλοκή συναισθήματος και μία αίσθηση του επείγοντος, με τη σωματική φθορά να υπερισχύει, ως αποτέλεσμα εργασιακών απαιτήσεων, που τείνουν να υπερβαίνουν τις δυνάμεις του εργαζόμενου. Από την άλλη, η επαγγελματική εξουθένωση συνεπάγεται μία αργή διαδικασία κατάρρευσης της προσαρμοστικής ικανότητας του εργαζόμενου, στο πλαίσιο της οποίας υπερισχύει η συναισθηματική φθορά και οδηγεί σε αποθάρρυνση, σε άμβλυνση του συναισθήματος και σε αποστασιοποίηση, σε απώλεια κινήτρων και ιδανικών, ως αποτέλεσμα επανειλημμένων αποτυχιών του ατόμου να διαχειριστεί το εργασιακό άγχος. Παράλληλα, το εργασιακό άγχος ενδέχεται να το βιώσει ο κάθε εργαζόμενος, ενώ η επαγγελματική εξουθένωση καθίσταται εμπειρία, συνήθως, για τους εργαζόμενους εκείνους που, κατά την έναρξη της καριέρας τους, χαρακτηρίζονται από ενθουσιασμό, υψηλές προσδοκίες και υψηλούς στόχους (Kyriacou, 2001· Maslach et al, 2001· Pines & Keinan, 2005).

Ως προς τη δεύτερη διάσταση, το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης, τόσο από την αρχική φάση της προσέγγισής του όσο και στα μεταγενέστερα στάδια, φαίνεται πως έχει συνδεθεί με επαγγέλματα υψηλών απαιτήσεων, που προϋποθέτουν αφενός επένδυση σε χρόνο και σε συναίσθημα και προσφορά στο κοινωνικό σύνολο και αφετέρου τη διαπροσωπική επικοινωνία (Koustelios &

Tsigilis, 2005). Ως εκ τούτου, πρόκειται για σύνδρομο που πλήττει, κυρίως, εργαζόμενους σε επαγγέλματα του κοινωνικού – ανθρωπιστικού τομέα και σε επαγγέλματα παροχής υπηρεσιών με υψηλό βαθμό αφοσίωσης (Maslach et al., 2001). Δεν είναι τυχαία, άλλωστε, η αναφορά του Freudenberger (1975), ότι η επαγγελματική εξουθένωση πλήττει τους πιο αφοσιωμένους ή η διατύπωση του Cherniss (1980) ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι η ασθένεια των υπερ – αφοσιωμένων.

1.2. Τα θεωρητικά μοντέλα ερμηνείας της ανάπτυξης της επαγγελματικής εξουθένωσης

Αρκετοί ερευνητές επιχείρησαν να προσδιορίσουν το χρόνο έναρξης και τον τρόπο ανάπτυξης του συνδρόμου της επαγγελματικής ανάπτυξης. Τα θεωρητικά μοντέλα που αναπτύχθηκαν για τον τρόπο που εξελίσσεται η επαγγελματική εξουθένωση προσφέρουν, παράλληλα, μία σαφή εικόνα των σταδίων ανάπτυξης του συνδρόμου, αλλά και ορισμένων από τα βασικά συμπτώματα που εμφανίζει ο εργαζόμενος, κατά την εξέλιξη του φαινομένου (Φλάμπουρας – Νιέτος κ.ά., 2018). Σύμφωνα με το διαδραστικό μοντέλο που ανέπτυξε ο Cherniss (1980), η επαγγελματική εξουθένωση είναι μία εξελισσόμενη διαδικασία, που διακρίνεται σε τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο, αυτό του εργασιακού στρες, ο εργαζόμενος συνειδητοποιεί μία ανισορροπία μεταξύ των διαθέσιμων πόρων του και των εργασιακών απαιτήσεων. Η ύπαρξη, αλλά και η συνειδητοποίηση της ανισορροπίας αυτής, είναι μία κατάσταση συνήθης στους εργασιακούς χώρους, που, όμως, δεν οδηγεί νομοτελειακά τον εργαζόμενο σε επαγγελματική εξουθένωση.

Όταν η διατάραξη της ισορροπίας μεταξύ διαθέσιμων πόρων και εργασιακών απαιτήσεων προκαλέσει την ενεργοποίηση συγκινησιακών μηχανισμών από τη μεριά του εργαζόμενου, προκειμένου αυτός να ανταποκριθεί στη στρεσογόνο κατάσταση, τότε το άτομο εισέρχεται στο στάδιο της εξάντλησης. Ο εργαζόμενος αρχίζει να βιώνει κόπωση και συναισθήματα ανίας, αδιαφορίας και απάθειας. Το περιβάλλον της εργασίας μετατρέπεται σταδιακά σε πηγή διαρκούς έντασης για το άτομο, μία ένταση που, αν δεν τύχει κατάλληλης διαχείρισης, ο εργαζόμενος θα οδηγηθεί στην ανάπτυξη συναισθημάτων απογοήτευσης και ενδεχομένως σε παραίτηση. Το τρίτο στάδιο είναι αυτό της αμυντικής εξάντλησης, στη διάρκεια του οποίου καθίσταται εμφανής μία σειρά αλλαγών στη συμπεριφορά και τη στάση του εργαζόμενου. Ο χώρος εργασίας και το επάγγελμα απο – επενδύεται συναισθηματικά και το άτομο αντιδρά με απάθεια και κυνισμό απέναντι στους συναδέλφους και τους αποδέκτες των υπηρεσιών του. Σύμφωνα με τον Cherniss (1980), πίσω από τη συμπεριφορά αυτή βρίσκεται η προσπάθεια του ατόμου να αμυνθεί στις σωματικές και ψυχολογικές πιέσεις που του ασκούνται και να εξασφαλίσει την επαγγελματική του επιβίωση.

Στο θεωρητικό μοντέλο των Edelwich and Brodsky (1980), η επαγγελματική εξουθένωση είναι το τελικό αποτέλεσμα μίας μακράς πορείας τεσσάρων σταδίων. Στην αρχή της επαγγελματικής του καριέρας, ο εργαζόμενος βρίσκεται στο στάδιο του ενθουσιασμού. Έχοντας θέσει υψηλούς στόχους και έχοντας διαμορφώσει μη ρεαλιστικές, συχνά, προσδοκίες, το άτομο αφοσιώνεται στην εργασία του, υπερ – επενδύει συναισθηματικά σε αυτή και στις σχέσεις που αναπτύσσονται στο πλαίσιο της, αλλά η σταδιακή συνειδητοποίηση της μη ανταπόκρισης του έργου του στις προσδοκίες του, του δημιουργεί συναισθήματα απογοήτευσης. Τότε, περνά στο δεύτερο στάδιο, αυτό της αμφιβολίας και της αδράνειας, στη διάρκεια του οποίου, η συνεχής διάψευση των προσδοκιών του τον ωθεί σε ακόμη μεγαλύτερη προσπάθεια στο χώρο της εργασίας του. Καθώς, όμως, δεν παράγεται το επιθυμητό θετικό αποτέλεσμα, το άτομο σταδιακά αποιδανικοποιεί το επάγγελμά του, αν και ακόμη δεν προχωρά σε αναθεώρηση των αρχικών προσδοκιών του.

Θεωρώντας ότι οι ανάγκες του δεν καλύπτονται από την εργασία του και ότι ο ίδιος δεν μπορεί να ολοκληρωθεί μέσω αυτής, ο εργαζόμενος εισέρχεται στο στάδιο της απογοήτευσης και της ματαίωσης. Στη φάση αυτή, και προκειμένου να απεμπλακεί από τα αδιέξοδά του, το άτομο τείνει είτε να επαναξιολογεί και να αναθεωρεί τις προσδοκίες του είτε να οδηγείται σε παραίτηση. Στην περίπτωση που ο εργαζόμενος παραμένει στην εργασία του, τότε διανύει το τελικό στάδιο της επαγγελματικής εξουθένωσης, το οποίο οι Edelwich and Brodsky (1980) ονόμασαν στάδιο της απάθειας. Το άτομο συνεχίζει να εργάζεται, αλλά μόνο για βιοποριστικούς λόγους, αποφεύγοντας, έτσι, κάθε υπευθυνότητα και καταβάλλοντας την ελάχιστη δυνατή ενέργεια για να εκτελέσει τα καθήκοντά του και για να εξυπηρετήσει τις ανάγκες των αποδεκτών της εργασίας του. Και σε αυτή την προσέγγιση, όπως και στην προηγούμενη, υποστηρίζεται ότι ο εργαζόμενος αναπτύσσει αυτή τη συμπεριφορά, ως ένα τρόπο αντιμετώπισης της ματαίωσης και της προσωπικής ανεπάρκειας που βιώνει.

Στο μοντέλο των τριών διαστάσεων της Maslach (1982), το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης προσδιορίζεται από τρεις επιμέρους διαστάσεις, οι οποίες αποτελούν, ταυτόχρονα, και τρία διαφορετικά στάδια. Η πρώτη διάσταση είναι αυτή της συναισθηματικής εξάντλησης, που ορίζεται ως η σωματική και ψυχική υπερένταση που απορρέει από την εργασία και οδηγεί στη συναισθηματική κατάπτωση του ατόμου. Ως πρώτο στάδιο στην ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης, η συναισθηματική εξάντληση συνδέεται με διάψευση των προσδοκιών του ατόμου από την εργασία του, με υπερβολικές εργασιακές απαιτήσεις ή με υπερβολικές απαιτήσεις του ατόμου από τον εαυτό του, με ανάπτυξη ενός αισθήματος εξάντλησης των ατομικών διαθέσιμων πόρων και με μειωμένη αποδοτικότητα. Ο εργαζόμενος χαρακτηρίζεται από περιορισμένη ενέργεια και μειωμένη διάθεση προσφοράς στους αποδέκτες των υπηρεσιών του, από κόπωση και αδυναμία αφοσίωσης στην εργασία και στα καθήκοντά του.

Η δεύτερη διάσταση ορίζεται ως αποπροσωποποίηση, όρος που περιγράφει την αποξένωση του εργαζόμενου από τους συναδέλφους και τους αποδέκτες των υπηρεσιών του και την ανάπτυξη ουδέτερων, αρνητικών ή ακόμη και κυνικών στάσεων απέναντί τους. Στο στάδιο αυτό, το άτομο αναπτύσσει αρνητικά συναισθήματα για ό,τι σχετίζεται με την εργασία του και προκειμένου να αμυνθεί στη νέα αυτή κατάσταση, απομονώνεται ή διατηρεί μία αναποτελεσματική επικοινωνία με τους άλλους. Η περιορισμένη προσωπική επίτευξη συνιστά την τρίτη διάσταση του μοντέλου της Maslach και αναφέρεται στα συναισθήματα ανικανότητας και ανεπάρκειας που αναπτύσσει ο εργαζόμενος σχετικά με την προσφορά του στην εργασία του. Στο τελικό αυτό στάδιο της επαγγελματικής εξουθένωσης, το άτομο νιώθει αποστροφή για την εργασία του και αναπτύσσει έντονα αρνητική αυτό – εικόνα, με απώλεια αυτοσεβασμού, αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης. Στη φάση αυτή, η εργασιακή του απόδοση ελαχιστοποιείται και ο εργαζόμενος, νιώθοντας αποτυχημένος, συχνά, οδηγείται σε παραίτηση ή στην αναζήτηση υποστήριξης από κάποιον ειδικό.

Στο μοντέλο που διαμόρφωσε η Maslach, η κάθε διάσταση συμπληρώνει την άλλη και το κάθε στάδιο θεωρείται συνέχεια του προηγούμενου, ως αποτέλεσμα της συναισθηματικής φόρτισης που κάθε φορά συσσωρεύεται (Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Δεν είναι λίγοι, όμως, εκείνοι που αμφισβητούν τη συγκεκριμένη ακολουθία, υποστηρίζοντας ότι η αποπροσωποποίηση αποτελεί έναν μηχανισμό που, μάλλον, προϋπάρχει της συναισθηματικής εξάντλησης (Καλαντζή, 2007). Μία διαφορετική προσέγγιση του τρόπου ανάπτυξης του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης επιχείρησαν οι Pines and Aronson (1988). Σύμφωνα με το δικό τους θεωρητικό μοντέλο, η επαγγελματική εξουθένωση συνδέεται περισσότερο με την ανάγκη του ατόμου να προσδώσει νόημα στη ζωή του μέσω της εργασίας. Όταν το εργασιακό περιβάλλον, στο οποίο εντάσσεται το άτομο, χαρακτηρίζεται ως πειστικό, στρεσογόνο και υψηλών απαιτήσεων, τότε η εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης καθίσταται αναπόφευκτη, καθώς ο εργαζόμενος νιώθει ότι δεν καλύπτονται οι υπαρξιακές του ανάγκες.

Σε μία προσπάθεια να εντοπίσουν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των διάφορων θεωρητικών μοντέλων που προτάθηκαν για τον τρόπο ανάπτυξης της επαγγελματικής εξουθένωσης, οι Scaufeli et al. (1993) κατέληξαν σε πέντε σημεία :

1. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης σχετίζεται αποκλειστικά με το χώρο της εργασίας
2. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης εμφανίζεται σε άτομα που δεν πάσχουν από κάποια μορφή ψυχοπαθολογία
3. Στο σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης υπερισχύουν τα συμπτώματα της ψυχικής δυσφορίας, όπως η συναισθηματική εξουθένωση

4. Στο σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης, εκτός από τα ψυχικά και τα συμπεριφορικά συμπτώματα, δύναται να εμφανίζονται και οργανικά συμπτώματα
5. Η μειωμένη εργασιακή απόδοση και αποτελεσματικότητα του ατόμου προκύπτει κυρίως λόγω των αρνητικών συμπεριφορών, στάσεων και συναισθημάτων.

Στη λίστα αυτή των κοινών σημείων, ίσως, θα μπορούσε να προστεθεί και η μεταγενέστερη παρατήρηση των Burke and Richarsden (1996, όπ. αναφ. στο Τζίμα, 2014), ότι, δηλαδή, η επαγγελματική εξουθένωση φαίνεται να συνίσταται σε έναν μηχανισμό άμυνας που αναπτύσσει ο εργαζόμενος, στην προσπάθειά του να προσαρμοστεί σε ιδιαίτερα στρεσογόνες εργασιακές συνθήκες. Σε μία ανάλογη προσπάθεια σύμπτυξης των ποικίλων θεωρητικών μοντέλων για την ερμηνεία της ανάπτυξης του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης, προχώρησε και ο Burisch (2014, όπ. αναφ. στο Οικονόμου, 2018), ο οποίος διαμόρφωσε ένα σχήμα, αποτελούμενο από τέσσερα στάδια. Στο πρώτο στάδιο, παρατηρείται ένας συνδυασμός φόρτου εργασίας και υψηλών προσδοκιών του ατόμου από την εργασία. Στη φάση αυτή, το άτομο αντιλαμβάνεται ότι οι εργασιακές απαιτήσεις υπερβαίνουν τους διαθέσιμους πόρους του ή / και ότι η εργασία δε συμβαδίζει τελικά με τις προσδοκίες του. Στο δεύτερο στάδιο, ο εργαζόμενος βιώνει συναισθηματική εξάντληση, αποτέλεσμα της παρατεταμένης παραμονής του στο πρώτο στάδιο, ενώ, παράλληλα, καταναλώνει όλο και περισσότερη ενέργεια, προκειμένου να εκτελέσει τα καθήκοντά του. Στο επόμενο στάδιο, το άτομο εκδηλώνει αρνητικές σκέψεις, στάσεις και συμπεριφορές για οτιδήποτε σχετίζεται με την εργασία του, απομακρύνεται από αυτή, αδιαφορεί και καταβάλλει όλο και λιγότερες προσπάθειες για την εκτέλεση των καθηκόντων του. Στο τελευταίο, πια, στάδιο, ο εργαζόμενος νιώθει συναισθήματα αποστροφής για την εργασία και για τα άτομα που σχετίζονται με αυτή, ενώ παράλληλα αναπτύσσει αισθήματα ενοχής και προσωπικής ανεπάρκειας.

1.3. Τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης

Ο όρος σύνδρομο, που συνοδεύει την επαγγελματική εξουθένωση, παραπέμπει σε μία παθολογική κατάσταση που εκδηλώνεται με μία σειρά κοινών διαταραχών και δυσλειτουργιών (Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010). Συνοψίζοντας κανείς τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως αυτά έχουν καταγραφεί σε μία σειρά ταξινομήσεων (Tyler & Cushway, 1998· Δούκα, 2003· Θεοφίλου, 2009), θα μπορούσε να διαμορφώσει τις εξής κατηγορίες :

- Σωματικά συμπτώματα : ο εργαζόμενος μπορεί να βιώνει κόπωση και εξάντληση, να αναπτύξει διαταραχές διατροφής και ύπνου, να εμφανίσει αυξημένη αρτηριακή πίεση,

δύσπνοια, μυϊκούς πόνους, γαστρεντερικά και καρδιολογικά προβλήματα, σεξουαλική δυσλειτουργία

- Ψυχολογικά συμπτώματα : ο εργαζόμενος ενδέχεται να βιώνει έντονο στρες και ανία, να εκδηλώνει θυμό, εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, επιθετικότητα και κυνισμό, να χαρακτηρίζεται από απότομες και έντονες αλλαγές στη διάθεση, να αναπτύξει υπαρξιακούς προβληματισμούς. Στα ψυχολογικά συμπτώματα περιλαμβάνονται, επίσης, ο κλονισμός της αυτοπεποίθησης, η σύγχυση και η αδυναμία συγκέντρωσης, η απώλεια της προσαρμοστικής ικανότητας, η αποτυχία στην εκτέλεση των εργασιακών καθηκόντων και ο χαμηλός βαθμός εργασιακής ικανοποίησης, καθώς και η ανάπτυξη αισθημάτων ανεπάρκειας και αποτυχίας, ενοχής, αδικίας, αποτελμάτωσης, αποξένωσης, έως και αυτοκαταστροφικές ιδέες
- Συμπεριφορικά συμπτώματα : ο εργαζόμενος χαρακτηρίζεται από χαμηλή εργασιακή απόδοση και χαμηλό ηθικό, από έλλειψη ακρίβειας και αδυναμία στη λήψη των αποφάσεων, από συχνές απουσίες από την εργασία και από την αποφυγή ανάληψης ευθυνών και υπευθυνότητων, από τη νωθρότητα και την απαξίωση της εργασίας. Επίσης, ο εργαζόμενος τείνει να εκδηλώνει δυσκολίες στην επικοινωνία του με τους συναδέλφους και τους αποδέκτες των υπηρεσιών του, να δημιουργεί τεταμένες σχέσεις ή να αδιαφορεί για αυτές, να συγκρούεται και να εκδηλώνει συναισθηματικές εκρήξεις.

Αν και η εκδήλωση των συμπτωμάτων αυτών τείνει να συσχετίζεται με τον εργασιακό χώρο, η προσωπική και η κοινωνική ζωή του ατόμου δεν παραμένει αλώβητη. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης συνδέεται με αύξηση των εντάσεων και των συγκρουσιακών σχέσεων και εκτός εργασίας, με απομόνωση, με δυσπιστία του εργαζόμενου για τα άτομα του προσωπικού και κοινωνικού του περιβάλλοντος, με απομάκρυνση από οικογενειακές ή φιλικές σχέσεις, με απώλεια κάθε ενδιαφέροντος για κοινωνικές συναναστροφές, με έλλειψη υπομονής και θετικής διάθεσης ή ακόμη και με κατάχρηση ουσιών. Μάλιστα, στην περίπτωση που τα συμπτώματα αυτά δεν αντιμετωπιστούν κατάλληλα, τότε το άτομο μπορεί να αναπτύξει και συμπτώματα κατάθλιψης (Διομήδους κ.ά., 2009).

1.4. Παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης

Όπως έχει ήδη επισημανθεί, η εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης σχετίζεται άρρηκτα με την παρατεταμένη έκθεση του εργαζόμενου σε αγχογόνες καταστάσεις. Στους κόλπους των θεωρητικών του άγχους αποτελεί κοινή παραδοχή ότι το εργασιακό άγχος, όπως και

κάθε άλλη μορφή άγχους, βιώνεται από το άτομο με έναν μοναδικό τρόπο, που εξαρτάται από την αλληλεπίδραση στρεσογόνων παραγόντων και ατομικών χαρακτηριστικών (Kyriacou, 2001). Στην περίπτωση, ωστόσο, της επαγγελματικής εξουθένωσης, ως απόκρισης στο εργασιακό άγχος, οι αρχικές μελέτες για τις μεταβλητές που λειτουργούν ενισχυτικά προς την ανάπτυξή της, στράφηκαν στη διακριτή διερεύνηση των εργασιακών στρεσογόνων παραγόντων και των χαρακτηριστικών των εργαζομένων. Στο πλαίσιο αυτό, οι ισχυρισμοί που διατυπώνονταν αναδείκνυαν τη δυναμική πότε της μίας και πότε της άλλης πλευράς. Έτσι, για κάποιους μελετητές, το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης σχετιζόταν αποκλειστικά με τις αγχογόνες εργασιακές συνθήκες και για κάποιους άλλους, προέκυπτε ως αδυναμία διαχείρισης του εργασιακού άγχους, λόγω ατομικών χαρακτηριστικών (Pines, 1993· Leiter & Maslach, 1988). Σήμερα, αποτελεί κοινή πεποίθηση ότι η ανάπτυξη του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των εργασιακών και λειτουργικών παραγόντων και των ατομικών χαρακτηριστικών και στοιχείων της προσωπικότητας (Schaufeli & Bakker, 2004).

Από τη μελέτη της βιβλιογραφίας προκύπτει μία ποικιλία στις ταξινομήσεις των παραγόντων εκείνων που θεωρείται ότι διαμορφώνουν τις κατάλληλες συνθήκες για την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι παράγοντες αυτοί, γενικά, τείνουν να διακρίνονται σε περιβαλλοντικούς και σε ατομικούς. Στους περιβαλλοντικούς εντάσσονται όσοι παράγοντες σχετίζονται με τον εργασιακό χώρο και το ευρύτερο κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, ενώ στους ατομικούς αναφέρονται τα στοιχεία της προσωπικότητας και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των εργαζομένων. Ειδικότερα, στοιχεία του εργασιακού χώρου, που φαίνεται να συμβάλουν στην εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι ο φόρτος εργασίας, ο ανεπαρκής προγραμματισμός, οι ασάφειες ως προς την κατανομή των αρμοδιοτήτων, οι συγκρούσεις των ρόλων, οι ελλείψεις σε ανθρώπινους και υλικούς πόρους, οι υπερβολικές απαιτήσεις και οι μη ρεαλιστικοί στόχοι από την πλευρά της διοίκησης, οι περιορισμένες δυνατότητες για εργασιακή ανάπτυξη και εξέλιξη, οι μη ικανοποιητικές οικονομικές απολαβές, η ελλιπής υποστήριξη και ανατροφοδότηση του εργαζόμενου, η μη αναγνώριση του έργου του, η μειωμένη δυνατότητά του να λαμβάνει πρωτοβουλίες ή να συμμετέχει στη διαδικασία της λήψης των αποφάσεων, η άκαμπτη και αυταρχική διοίκηση, οι δυσλειτουργικές σχέσεις μεταξύ συναδέλφων και η έλλειψη εμπιστοσύνης και συνεργασίας (Freudenberger & Richelson, 1980· Pines & Aronson, 1988· Maslach et al., 2001· Kokkinos, 2006).

Στους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης αναφέρονται, συνήθως, το κοινωνικό status του επαγγέλματος, η φιλοσοφία της εργασίας και ο βαθμός εντατικοποίησής της, η ευρύτερη επαγγελματική ανασφάλεια και οι κοινωνικές αναπαραστάσεις για τα διάφορα επαγγέλματα (Kokkinos, 2006· Vachon, 1987). Ως προς

τους ατομικούς παράγοντες και δη εκείνους που αφορούν στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, οι ερευνητές συσχετίζουν την επαγγελματική εξουθένωση με τον τρόπο που το άτομο αντιλαμβάνεται και αντιδρά σε αγχογόνες καταστάσεις, με τα επίπεδα της ψυχοκοινωνικής του ανθεκτικότητας, με την ικανότητα προσαρμογής στις αλλαγές, με την αίσθηση του ελέγχου των γεγονότων, με τα ατομικά κίνητρα και τις προσδοκίες, με την τάση του εργαζόμενου για προσφορά, με τα επίπεδα εγωισμού και αισιοδοξίας του, καθώς και με τα επίπεδα του ενθουσιασμού του (Vachon, 1987· Leiter & Maslach, 1988). Πράγματι, μέσα από μία σειρά ερευνών έχει διαπιστωθεί ότι εργαζόμενοι που απασχολούνται σε επαγγέλματα που υπηρετούν το γενικό δημόσιο συμφέρον και που απαιτούν μεγάλη συναισθηματική εμπλοκή, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο, συγκριτικά με άλλους εργαζόμενους, να εκδηλώσουν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης (Pines & Aronson, 1988· Maslach et al., 2001). Επίσης, άτομα με υψηλή αίσθηση αυτό – αποτελεσματικότητας, με αισιόδοξη στάση για τη ζωή γενικά, με ρεαλιστικές φιλοδοξίες και αυτοσυγκράτηση, με δυναμική προσωπικότητα και με την τάση να αποδίδουν τα γεγονότα σε προσωπικές τους προσπάθειες και ικανότητες, και όχι σε τρίτους παράγοντες, τείνουν να διαθέτουν περισσότερο λειτουργικές νοσηματοδοτήσεις για την εργασία τους και να μην εμφανίζουν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης (Pierce & Molloy, 1990· Semmer, 2002· Chang et al., 2000).

Προκειμένου, ωστόσο, να διαπιστωθεί ο λόγος για τον οποίο κάποιοι εργαζόμενοι εμφανίζονται να είναι περισσότερο επιρρεπείς στην εκδήλωση συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης, οι ερευνητές εστίασαν και στη μελέτη της σχέσης της επαγγελματικής εξουθένωσης με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων, με τα αποτελέσματα των έως τώρα σχετικών ερευνών να αναδεικνύουν μία ποικιλία ευρημάτων. Σε μελέτες, όπως αυτές των Maslach (1982) και Mearns and Cain (2003), διαπιστώθηκε ότι άγαμοι εργαζόμενοι, εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας και με περισσότερα έτη προϋπηρεσίας, αλλά και εργαζόμενοι με υψηλότερα μορφωτικά προσόντα, έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης. Παράλληλα, υποστηρίζεται ότι οι γυναίκες, γενικά, τείνουν να βιώνουν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, σε σχέση με τους άνδρες (Kokkinos, 2006). Στον αντίποδα αυτών, βρίσκονται έρευνες, όπως αυτές των Maslach and Jackson (1981), Pierce & Molloy (1990) και Carton and Fruchart (2013), στις οποίες νέοι σε ηλικία εργαζόμενοι, με λιγότερα έτη προϋπηρεσίας και με λιγότερα ακαδημαϊκά προσόντα φαίνεται να εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης, με το φύλο και την οικογενειακή κατάσταση να μη συσχετίζονται με την εκδήλωση του συνδρόμου.

1.5. Οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης και οι παρεμβάσεις για την αντιμετώπισή της

Η επαγγελματική εξουθένωση έχει συνδεθεί με μία πληθώρα αρνητικών συνεπειών, οι οποίες εκκινούν από το άτομο και καταλήγουν στις εθνικές οικονομίες. Η εκδήλωση των συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης συνεπάγεται για το άτομο πνευματικές, οργανικές και ψυχολογικές δυσλειτουργίες, όπως χρόνια κόπωση, συχνές ασθένειες, διαταραχές μνήμης και συγκέντρωσης, χαμηλή αυτοπεποίθηση, αλλά και ανάπτυξη ευαλωτότητας σε διάφορες αγχογόνες καταστάσεις. Οι ψυχοσωματικές αυτές δυσλειτουργίες έχουν συσχετιστεί θετικά με συμπτώματα κοινωνικής δυσλειτουργίας και συγκεκριμένα με προβληματικές οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις, με αδυναμία του ατόμου να συμμετέχει αποτελεσματικά σε κοινωνικές δραστηριότητες, με αύξηση των εντάσεων και των συγκρούσεων στο οικογενειακό και κοινωνικό πεδίο, καθώς και με την τάση του ατόμου να δημιουργεί επιφανειακές σχέσεις, στις οποίες δε χρειάζεται να επενδύσει συναισθηματικά. Την ίδια στιγμή, η επαγγελματική εξουθένωση του εργαζόμενου συνιστά και ένα τεράστιο πλήγμα για τον οργανισμό / επιχείρηση. Η χαμηλή επαγγελματική ικανοποίηση, η μειωμένη αφοσίωση του εργαζόμενου, η καθυστέρηση στην εκτέλεση των καθηκόντων του, ο περιορισμός των ικανοτήτων του και της δημιουργικότητάς του, η έλλειψη συγκέντρωσης, η δυσαρέσκεια ή ακόμη και ο θυμός που ενδέχεται να βιώνει το άτομο για ό,τι σχετίζεται με την εργασία του, μεταφράζεται αυτόματα σε μειωμένη εργασιακή απόδοση, σε χαμηλή παραγωγικότητα, σε παροχή χαμηλής ποιότητας υπηρεσιών και κατ' επέκταση σε υψηλό οικονομικό κόστος για τον οργανισμό / επιχείρηση. Το οικονομικό κόστος, ωστόσο, επεκτείνεται και στα εθνικά συστήματα οικονομίας, εξαιτίας της χαμηλής παραγωγικότητας, των πρόωρων συνταξιοδοτήσεων, των παρατεταμένων αδειών από την εργασία, αλλά και στα εθνικά συστήματα υγείας, λόγω της αύξησης της ιατρικής και φαρμακευτικής δαπάνης για την περίθαλψη των εργαζομένων (Cordes & Dougherty, 1993· Στάγια & Ιορδανίδης, 2014).

Οι πολυεπίπεδες επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης αναδεικνύουν την αναγκαιότητα της αποτελεσματικής παρέμβασης για την αντιμετώπισή της, η οποία εΐθισται να κινείται σε δύο επίπεδα· στο ατομικό και στο οργανωτικό. Σε ατομικό επίπεδο, η αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης βασίζεται στην ενίσχυση του αυτοελέγχου του εργαζόμενου και περιλαμβάνει διάφορου τύπου παρεμβάσεις, οι οποίες αφορούν στην ανάπτυξη της ικανότητας του ατόμου να αναγνωρίζει έγκαιρα τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης και στην εκπαίδευσή του να αναγνωρίζει και να αποδέχεται τους περιορισμούς της εργασίας, καθώς και να αναπτύσσει ενδιαφέροντα εκτός εργασίας. Οι παρεμβάσεις μπορούν, επίσης, να αφορούν στην ώθηση του εργαζόμενου να επαναξιολογεί τους στόχους και τις προσδοκίες του, στην ενίσχυση της ικανότητάς του να διαχειρίζεται τη μη επίτευξη των εργασιακών στόχων, στην ανάπτυξη τεχνικών αναζήτησης

συναισθηματικής υποστήριξης από συναδέλφους ή και ειδικούς, αλλά στην εκπαίδευσή του, ώστε να επιλέγει κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης των αγχογόνων καταστάσεων και επίλυσης των συγκρούσεων. Προς αυτή την κατεύθυνση, ιδιαίτερα αποτελεσματική έχει αποδειχθεί η συμμετοχή του εργαζόμενου σε ειδικά προγράμματα, σεμινάρια και σε προγράμματα συμβουλευτικής (Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1995).

Σε επίπεδο οργανισμού / επιχείρησης, οι παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης εστιάζουν, κατ' ουσία, στην εξάλειψη ή έστω στον περιορισμό των αγχογόνων πηγών και καταστάσεων στο περιβάλλον της εργασίας. Μεταξύ άλλων, έχουν προταθεί η διαμόρφωση ενός θετικού εργασιακού κλίματος, ο χαμηλός φόρτος εργασίας, ο αποτελεσματικός προγραμματισμός των εργασιών, η αποσαφήνιση ρόλων και αρμοδιοτήτων, η παροχή στήριξης στους εργαζόμενους, η παροχή ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη, η συμμετοχή των εργαζομένων στη λήψη των αποφάσεων, η εξασφάλιση ανθρώπινων και υλικών πόρων, αλλά και η παρότρυνση προς τους εργαζόμενους να διατηρούν μία υγιή σωματική και ψυχολογική ζωή, με καλλιέργεια ενδιαφερόντων, με παροχή διαλειμμάτων και αδειών ή και με τη λειτουργία ειδικών ομάδων συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης στο πλαίσιο της εργασίας (Martin, 2000).

2. Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

2.1. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς

Μεταξύ των βασικών παραδοχών της σχετικής με την επαγγελματική εξουθένωση βιβλιογραφίας είναι και αυτή της ύπαρξης ορισμένων επαγγελματικών ομάδων, οι οποίες παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο έκθεσης σε παρατεταμένο εργασιακό άγχος και κατά συνέπεια περισσότερες πιθανότητες για εκδήλωση συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης (Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Ανάμεσα σε αυτές τις ομάδες, οι εκπαιδευτικοί θεωρείται ότι ασκούν ένα από τα πλέον στρεσογόνα επαγγέλματα, σε παγκόσμιο επίπεδο (Στάγια & Ιορδανίδης, 2014). Σύμφωνα με τους Demerouti et al. (2001), το επάγγελμα του εκπαιδευτικού φαίνεται πως συγκεντρώνει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που απαιτούνται για την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Πρόκειται για ένα επάγγελμα κατεξοχήν ανθρωπιστικού χαρακτήρα, που ασκείται εντός συνθηκών καθημερινής και έντονης πίεσης, με το εργασιακό αντικείμενό του να διαθέτει, παράλληλα, συναισθηματική διάσταση (Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Ο εκπαιδευτικός καλείται να ανταποκριθεί σε υψηλές και συχνά αντιφατικές μεταξύ τους απαιτήσεις και προσδοκίες των γονέων, των μαθητών και της ευρύτερης κοινωνίας (Burke et al., 1996), την ίδια στιγμή που οι παιδαγωγικές, εκπαιδευτικές και διοικητικές του ευθύνες είναι υψηλές και η άσκηση ελέγχου επί των εκπαιδευτικών ζητημάτων είναι περιορισμένη, όπως και η συμμετοχή του στη διαδικασία λήψης των διάφορων αποφάσεων που αφορούν στο επάγγελμά του (Αντωνίου & Ντάλλα, 2010).

Η βιβλιογραφία αναγνωρίζει τη διαχείριση των ελλειμματικών πόρων, τις πολυεπίπεδες εργασιακές σχέσεις, τις καθημερινές και επαναλαμβανόμενες για μεγάλη διάρκεια απαιτήσεις της σχολικής τάξης, αλλά και την ανάγκη για συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη, ως κύρια χαρακτηριστικά του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού (Αντωνίου & Ντάλλα, 2010· Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Εάν σε αυτή την εικόνα προστεθούν και οι σύγχρονες επισφαλείς οικονομικές και εργασιακές συνθήκες, οι συνεχείς εκπαιδευτικές αλλαγές, οι προοδευτικά αυξανόμενες κοινωνικές προσδοκίες για ακόμη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού έργου, αλλά και η αυξανόμενη εντατικοποίηση του επαγγέλματος (Easthope & Easthope, 2000), τότε δημιουργείται ένα σύνθετο πλαίσιο εργασίας, που – θεωρητικά τουλάχιστον - λειτουργεί ευνοϊκά και ενισχυτικά προς την κατεύθυνση της ανάπτυξης επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και ειδικά σε εκείνους που αδυνατούν να διαχειριστούν τέτοιου είδους καταστάσεις. Ως επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών, οι Sears et al. (2000) περιγράφουν τη διαδικασία εκείνη που αναδύεται, αφού προηγηθούν εκ μέρους των

εκπαιδευτικών ακατάλληλες αντιδράσεις σε στρεσογόνες εργασιακές συνθήκες. Για τον Kygiacou (1987), η επαγγελματική εξουθένωση του εκπαιδευτικού συνίσταται σε μία αντίδραση αρνητικών συναισθημάτων, εξαιτίας πιέσεων που του ασκούνται σε σχέση με τον επαγγελματικό του ρόλο.

Από την άλλη, οι Κάμτσιος και Λώλης (2016) αναφέρουν ότι η επαγγελματική εξουθένωση του εκπαιδευτικού είναι, ουσιαστικά, η σταδιακή τροποποίηση των αρνητικών συναισθημάτων του σε συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και περιορισμένη προσωπική επίτευξη, παραπέμποντας ευθέως στο μοντέλο των τριών διαστάσεων της Maslach. Η συναισθηματική εξάντληση στον εκπαιδευτικό τείνει να εμφανίζεται ως ένα συναίσθημα κόπωσης και αδυναμίας να προσφέρει περισσότερα στην εργασία του και να υποστηρίξει τους μαθητές του και τις οικογένειές τους. Ο εκπαιδευτικός νιώθει ότι οι προσδοκίες που είχε για κοινωνική και ατομική ανάπτυξη παραμένουν ανεκπλήρωτες και ότι οι εργασιακές απαιτήσεις υπερβαίνουν τις δυνατότητές του. Η αποπροσωποποίηση εκδηλώνεται με την απώλεια κάθε ιδεαλιστικής προοπτικής σχετικά με το επάγγελμά του, με την αύξηση της ευερεθιστικότητάς του και με τη μείωση της ευαισθησίας του, με την υιοθέτηση αρνητικά φορτισμένων αντιλήψεων και στάσεων για τους μαθητές του και με την εκδήλωση αντιπαιδαγωγικών πρακτικών, απόρροια της συναισθηματικής του αποξένωσης και αποστασιοποίησης από το επάγγελμα. Το αίσθημα της περιορισμένης προσωπικής επίτευξης, από την άλλη, συνδέεται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση του εκπαιδευτικού, με την απογοήτευση, το χαμηλό ηθικό και το γενικότερο αίσθημα της προσωπικής αποτυχίας του στην επιτέλεση του εκπαιδευτικού έργου, καθώς νιώθει ότι δε διαθέτει τις απαραίτητες ικανότητες να ελέγξει το εργασιακό του περιβάλλον και να βελτιώσει το εκπαιδευτικό και διδακτικό του έργο (Κάμτσιος & Λώλης, 2016· Σιδηρόπουλος, 2017· Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017).

Την ίδια στιγμή, η ερευνητική δραστηριότητα στο πεδίο της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών έχει καταλήξει σε μία βασική κατηγοριοποίηση των συμπτωμάτων εμφάνισης του συνδρόμου. Σύμφωνα με αυτή, οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση αναφέρουν σωματικές δυσλειτουργίες, όπως κόπωση, ημικρανίες, διαταραχές ύπνου, αναπνευστικά και καρδιαγγειακά προβλήματα, ψυχολογικές διαταραχές, όπως ενδείξεις κατάθλιψης, χαμηλή αυτοεκτίμηση, απογοήτευση και οξυθυμία, γνωστικές δυσλειτουργίες, όπως σύγχυση, αναποφασιστικότητα και δυσκολία συγκέντρωσης, καθώς και προβλήματα συμπεριφοράς, με κυριότερα τον περιορισμό των κοινωνικών σχέσεων, την επικριτική στάση απέναντι σε άλλους, την αναβλητικότητα, τις συστηματικές απουσίες από την εργασία και το αδικαιολόγητο κλάμα (Maslach et al., 2001· Leiter & Maslach, 1988· Σιδηρόπουλος, 2017). Πέρα, ωστόσο, από τη γενική ομοφωνία ως προς τα συμπτώματα με τα οποία μπορεί να εκδηλώνεται το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς, η έως τώρα έρευνα δεν έχει καταλήξει σε ευρέως αποδεκτά συμπεράσματα σχετικά με άλλες πτυχές του ζητήματος, όπως είναι τα επίπεδα της επαγγελματικής

εξουθένωσης και ο βαθμός επίδρασης των διάφορων παραγόντων που συνδέονται με την εμφάνιση του συνδρόμου.

2.2. Τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς

Τα αποτελέσματα μίας σειράς ερευνών που έχουν διεξαχθεί στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, σε χώρες της Ευρώπης, αλλά και στην Αυστραλία, προκειμένου να διερευνηθούν τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, αναδεικνύουν το εν λόγω σύνδρομο σε σημαντικό πρόβλημα του εκπαιδευτικού προσωπικού, αιτιολογώντας, έτσι, και την έμφαση των ερευνητών σε αυτή τη διάσταση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού. Ειδικότερα, σε έρευνα των Maslach et al. (1986), σε εργαζόμενους διάφορων επαγγελμάτων, μεταξύ αυτών και σε εκπαιδευτικούς, προέκυψε ότι οι τελευταίοι ανέφεραν τα υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, συγκριτικά με τις υπόλοιπες επαγγελματικές ομάδες. Το 1987, ο Κυγιάκου πραγματοποίησε αντίστοιχη συγκριτική έρευνα στην Αυστραλία, καταλήγοντας σε παρόμοια ευρήματα, ενώ μελέτες στην Αμερική έδειξαν ότι το 15 % - 25 % των εκπαιδευτικών έχει βιώσει συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης σε κάποια στιγμή της επαγγελματικής του πορείας (Farber, 1991). Ανάλογες έρευνες σε εκπαιδευτικούς της Ολλανδίας και της Βρετανίας επιβεβαίωσαν την υψηλή θετική συσχέτιση του επαγγέλματος με την επαγγελματική εξουθένωση (De Heus & Diekstra, 1999· Evers et al., 2002).

Όσον αφορά στην Ελλάδα, ωστόσο, η μέχρι τώρα ερευνητική δραστηριότητα δε στάθηκε ικανή να δώσει μία σαφή εικόνα σχετικά με τη βίωση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης από τους εκπαιδευτικούς (Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010), καταλήγοντας σε αντιφατικά, αλλά άκρως ενδιαφέροντα, ευρήματα. Σε συγκριτική μελέτη, που πραγματοποιήθηκε σε εκπαιδευτικούς και σε εργαζόμενους σε επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας, φάνηκε ότι οι εκπαιδευτικοί, γενικά, δηλώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, με τις υψηλότερες τιμές να συγκεντρώνονται στη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης και τις χαμηλότερες στην περιορισμένη προσωπική επίτευξη (Κάντας, 1996). Παράλληλα, μέσα από μία σειρά ερευνών διαπιστώθηκε ότι οι έλληνες εκπαιδευτικοί βιώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Kantas & Vassilaki, 1997· Koustelios & Tsigilis, 2005· Αντωνίου & Ντάλλα, 2010· Στάγια & Ιορδανίδης, 2014· Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017). Οι εκπαιδευτικοί άλλοτε αναφέρουν χαμηλά ποσοστά σε όλες τις ερευνούμενες διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης (Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017), άλλοτε αναφέρουν μέτρια επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και περιορισμένης προσωπικής επίτευξης, αλλά χαμηλές τιμές στην αποπροσωποποίηση (Antonίου et al., 2006) και άλλοτε δηλώνουν ιδιαίτερα ικανοποιημένοι

από τα προσωπικά τους επιτεύγματα, σε συνδυασμό με χαμηλές τιμές στις άλλες δύο διαστάσεις (Φλάμπουρας - Νιέτος κ.ά., 2018).

Ο τρόπος ερμηνείας των χαμηλότερων επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης που δηλώνουν οι έλληνες εκπαιδευτικοί, συγκριτικά με συναδέλφους τους άλλων χωρών, ποικίλλει. Για τους Φλάμπουρα - Νιέτο κ.ά (2018), οι διαφορές οφείλονται σε κοινωνικοπολιτισμικούς λόγους, για αυτό και κάθε απόπειρα ερμηνείας των ευρημάτων θα πρέπει να γίνεται με επιφύλαξη. Με έναν σχεδόν παρόμοιο τρόπο, ο Κάντας (1996) συνδέει τα χαμηλά επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των ελλήνων εκπαιδευτικών με ιδιαίτερα στοιχεία της ελληνικής κουλτούρας, όπως με την ύπαρξη ισχυρών συναδελφικών και οικογενειακών δεσμών, οι οποίοι λειτουργούν προστατευτικά και ως παράγοντες αποσυμπίεσης των εκπαιδευτικών, εμποδίζοντάς τους να μεταβούν στην επαγγελματική εξουθένωση, αλλά και με τη διατήρηση κάποιων πλεονεκτημάτων του επαγγέλματος, με βασικότερο αυτό του χρόνου (πολύμερες άδειες, περίοδος διακοπών), που ενδεχομένως να αμβλύνει τις πιέσεις που αναπτύσσονται στο εργασιακό περιβάλλον. Μία διαφορετική ερμηνεία επιχείρησε να δώσει η Παπαστυλιανού (1997), τονίζοντας ότι, ενδεχομένως, οι έλληνες εκπαιδευτικοί, λόγω της επαγγελματικής δεοντολογίας, αποφεύγουν να δηλώσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα, ενώ μία αρκετά ενδιαφέρουσα παρατήρηση για τα αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών του εξωτερικού διατύπωσε και ο Karpel (1992, όπ. αναφ. στο Κάντας, 1996). Εκτιμώντας ότι δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι οι εκπαιδευτικοί εμφανίζουν συμπτώματα σωματικής ή ψυχικής δυσλειτουργίας, ο Karpel υποστήριξε ότι, ίσως, τα υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, σε αυτή την περίπτωση, να προκύπτουν από κάποια υπερβολική αντίδραση των εκπαιδευτικών.

Στον αντίποδα των προαναφερθέντων ερευνών βρίσκεται η ερευνητική μελέτη των Πατσάλη και Παπουτσάκη (2010), η οποία κατέληξε στη διαπίστωση ότι οι εκπαιδευτικοί βιώνουν τα αρχικά στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης, εμφανίζοντας υψηλές τιμές στις διαστάσεις της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης και μέτριες στη διάσταση της περιορισμένης προσωπικής επίτευξης. Οι ερευνητές συσχέτισαν τα ευρήματα αυτά με μία σειρά ποικίλων στρεσογόνων καταστάσεων που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στην καθημερινή τους εκπαιδευτική και διδακτική διαδικασία. Ακόμη υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ωστόσο, ανέδειξε η έρευνα των Κάμτσιου και Λώλη (2016) σε εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευτικοί του δείγματος ανέφεραν ότι βιώνουν συναισθηματική εξάντληση σε υψηλά επίπεδα, αισθήματα αποπροσωποποίησης σε μέτριες έως υψηλές τιμές και χαμηλό έως μέτριο αίσθημα προσωπικής επίτευξης. Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να επισημανθεί ότι η εν λόγω έρευνα πραγματοποιήθηκε σε μία χρονική περίοδο, κατά την οποία επικρατούσαν συνθήκες οικονομικής κρίσης και προωθούνταν ραγδαίες εκπαιδευτικές αλλαγές, όπως

η διαθεσιμότητα και η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών, με τις συνεπαγόμενες μεταβολές στην υπηρεσιακή και μισθολογική εξέλιξή τους.

Ως εκ τούτου, οι ερευνητές απέδωσαν τα ευρήματα τους στις προωθούμενες θεσμικές αλλαγές, εκτιμώντας ότι οι έλληνες εκπαιδευτικοί εμφανίζονταν ανέτοιμοι να προσαρμοστούν τόσο σε αυτές όσο και στις αναδυόμενες νεοφιλελεύθερες τάσεις που άρχισαν να επικρατούν και στον εκπαιδευτικό χώρο. Στο πλαίσιο αυτό, η υψηλή συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση θεωρήθηκαν ένας μηχανισμός άμυνας των εκπαιδευτικών απέναντι σε αλλαγές, τις οποίες δεν μπορούν να ελέγξουν. Με την ίδια λογική, η περιορισμένη προσωπική επίτευξη εκτιμήθηκε ως απόρροια της βιωμένης αδυναμίας των εκπαιδευτικών να ανταποκριθούν στις νέες απαιτήσεις. Η έρευνα των Κάμτσιου και Λώλη (2016) ανέδειξε, έτσι, και μία ακόμη διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, αυτή της συσχέτισης του συνδρόμου με ασταθείς παράγοντες, όπως οι εκάστοτε εκπαιδευτικές πολιτικές, που ενδέχεται να επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά τα ευρήματα των σχετικών ερευνών.

Μία ακόμη γενική διαπίστωση των σχετικών ερευνών είναι ότι το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης φαίνεται να πλήττει, κυρίως, τους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευτικοί αυτής της βαθμίδας εμφανίζονται να εκδηλώνουν σε υψηλότερες τιμές συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης (Κάντας, 1996), αποπροσωποποίησης και περιορισμένης προσωπικής επίτευξης (Kantas & Vassilaki, 1997· Κάμτσιος & Λώλης, 2016), συγκριτικά με τους συναδέλφους τους στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Η επικρατέστερη ερμηνεία για την εμφάνιση υψηλότερων επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι ότι σε αυτή τη βαθμίδα εκπαίδευσης η δομή συγκροτείται στη βάση ενός συγκεκριμένου κανονιστικού πλαισίου, με ελάχιστα περιθώρια αυτονομίας των εκπαιδευτικών, οι απαιτήσεις είναι αυξημένες, η διδακτική ύλη μεγαλύτερη, άρα και ο χρόνος για την κάλυψή της πιο περιορισμένος, και ο προσανατολισμός της διδασκαλίας και της εκπαίδευσης κινείται προς την επίδοση των μαθητών στις εξετάσεις. Τα χαρακτηριστικά αυτά δεν αποτελούν μόνο πηγές άγχους για τους εκπαιδευτικούς, αλλά λειτουργούν και ως παράγοντες απομάκρυνσης των εκπαιδευτικών από τους μαθητές, καθώς οι πρώτοι αναγκάζονται να εστιάζουν σε περισσότερο τεχνικά σημεία του έργου τους (Κάντας, 1996· Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Ωστόσο, από άλλες έρευνες προέκυψε ότι είτε δεν υπάρχουν σημαντικές στατιστικά διαφορές στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των εκπαιδευτικών των δύο βαθμίδων (Byrne, 1991) είτε ότι οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι αυτοί που εμφανίζουν περισσότερα συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης και περιορισμένης προσωπικής επίτευξης, σε σύγκριση με τους συναδέλφους τους καθηγητές (Antonioni et al., 2006).

2.3. Παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς

Οι αιτιολογικοί παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, πέρα από την ιδιαίτερη φύση και το χαρακτήρα του ίδιου του επαγγέλματος, έχουν αναζητηθεί και σε σχέση με τα χαρακτηριστικά του εργασιακού περιβάλλοντος, με τα προσωπικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών και με τα ατομικά – δημογραφικά τους στοιχεία (Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Οι σχετικές έρευνες έχουν καταλήξει σε ένα πλήθος διαπιστώσεων, οι οποίες σε ορισμένα σημεία συγκλίνουν και σε άλλα εμφανίζονται εκ διαμέτρου αντίθετες.

2.3.1. Παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος

Με δεδομένη την πεποίθηση περί της άρρηκτης σύνδεσης της επαγγελματικής εξουθένωσης με το εργασιακό άγχος, οι ερευνητές που διερεύνησαν την εμφάνιση του συνδρόμου στους εκπαιδευτικούς στράφηκαν στον εντοπισμό εκείνων των παραγόντων του εργασιακού τους περιβάλλοντος που θεωρείται ότι επιδρούν στην αύξηση των επιπέδων του εργασιακού άγχους. Η μέχρι τώρα σχετική έρευνα έχει καταλήξει στην επισήμανση μίας σειράς στρεσογόνων παραγόντων στον εργασιακό χώρο του εκπαιδευτικού, παράγοντες, μάλιστα, που τείνουν να επαναλαμβάνονται στις μελέτες, επιβεβαιώνοντας, έτσι, η μία την άλλη. Ειδικότερα, οι παράγοντες αυτοί, που φαίνεται πως αυξάνουν την πίεση που ασκείται στους εκπαιδευτικούς και πως συνδέονται με την εκδήλωση συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης, είναι, επιγραμματικά, τα συμπεριφορικά προβλήματα των μαθητών, η έλλειψη κινήτρων των μαθητών, ο φόρτος εργασίας και ο ανεπαρκής χρόνος για επίλυση διάφορων ζητημάτων που προκύπτουν, η έλλειψη υποστήριξης από προϊστάμενους, συναδέλφους και πολιτεία, η αυξημένη πίεση από την πλευρά της διοίκησης και η έλλειψη αναγνώρισης του εκπαιδευτικού έργου από την πολιτεία, η δημόσια κριτική που ασκείται στους εκπαιδευτικούς και το μειωμένο κοινωνικό κύρος του επαγγέλματος, οι ελλείψεις σε υλικοτεχνικές υποδομές και ανθρώπινους πόρους, οι χαμηλές οικονομικές απολαβές και οι περιορισμένες δυνατότητες για υπηρεσιακή εξέλιξη, οι πολυπληθείς και οι ετερογενείς σχολικές τάξεις, η μειωμένη αυτονομία στην άσκηση του εκπαιδευτικού έργου, οι απαιτήσεις των γονέων, οι συγκρούσεις επαγγελματικών και προσωπικών αντιλήψεων, η έλλειψη κατάρτισης σε θέματα διαχείρισης κρίσεων, προβλημάτων μάθησης και συμπεριφοράς (Φλάμπουρας – Νιέτος κ.ά., 2018· Kyriacou, 1987· Antoniou et al., 2006· Στάγια & Ιορδανίδης, 2014· Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010· Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017).

Οι έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην επαγγελματική ομάδα των εκπαιδευτικών, μάλιστα, επιβεβαίωσαν τη στενή διασύνδεση του εργασιακού άγχους με το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ενδεικτική ως προς αυτό είναι η αναφορά των Κουστέλιου και Κουστέλιου (2001, όπ. αναφ. στο Φλάμπουρας – Νιέτος κ.ά., 2018) ότι οι εργασιακοί παράγοντες εμφανίζονται ως οι μοναδικοί προβλεπτικοί παράγοντες της εκδήλωσης συμπτωμάτων συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης. Οι Στάγια και Ιορδανίδης (2014), επίσης, διαπίστωσαν ότι, για την εκδήλωση της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης στους εκπαιδευτικούς, καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν τα προβλήματα της μαθησιακής διαδικασίας, η συμπεριφορά των μαθητών, η έλλειψη υποστηρικτικού πλαισίου και το μειωμένο κοινωνικό κύρος του επαγγέλματος. Μάλιστα, στην περίπτωση της αποπροσωποποίησης, επιπρόσθετοι εργασιακοί παράγοντες που συμβάλλουν στην εκδήλωσή της, είναι οι δυσλειτουργικές σχέσεις που αναπτύσσονται στον εργασιακό χώρο, ο εργασιακός φόρτος και η πίεση του χρόνου. Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και οι Σπυρομήτρος και Ιορδανίδης (2017), οι οποίοι υπογράμμισαν ότι η αύξηση των επιπέδων συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης εξαρτάται από την αύξηση του εργασιακού άγχους, που προκύπτει από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Όσον αφορά, όμως, στη διάσταση της περιορισμένης προσωπικής επίτευξης, αυτή φαίνεται πως συσχετίζεται, κυρίως, με ατομικούς και προσωπικούς παράγοντες, και όχι με τους εργασιακούς. Μία ενδιαφέρουσα, ωστόσο, επισήμανση είναι αυτή των Κάμτσιου και Λάλλη (2016), σύμφωνα με τους οποίους, ακόμη και οι εργασιακοί παράγοντες ενδέχεται, τελικά, να αποτελούν ένα προϊόν υποκειμενικών αξιολογήσεων. Με άλλα λόγια, τα προσωπικά χαρακτηριστικά των υποκειμένων μπορεί να διαμεσολαβούν, με αποτέλεσμα τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης να διαμορφώνονται με διαφορετικό τρόπο στο κάθε άτομο.

2.3.2. Χαρακτηριστικά προσωπικότητας

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των εκπαιδευτικών που, σύμφωνα με τις σχετικές μελέτες, φαίνεται πως συσχετίζονται με το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης, είναι η κατάθλιψη, η υπερβολική ευαισθησία, οι τάσεις ανταγωνισμού, αλλά και η υπερβολική ανάγκη για έλεγχο των καταστάσεων (Οικονόμου, 2018). Επίσης, εκπαιδευτικοί που τείνουν να θεωρούν εαυτούς υπεύθυνους για την απειθαρχία των μαθητών τους, εμφανίζονται με υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Bibou – Nakou et al., 1999). Οι Pierce & Molloy (1990) διαπίστωσαν ότι όσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση διαθέτει ένας εκπαιδευτικός, τόσο λιγότερο κίνδυνο διατρέχει να εκδηλώσει συμπτώματα του συνδρόμου, ενώ ο Sanford (2017, όπ. αναφ. στο Οικονόμου, 2018) υποστήριξε ότι οι εκπαιδευτικοί που εμφανίζουν διάφορα ελλείμματα στον τομέα

της ψυχικής υγείας, δηλώνουν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Άλλα χαρακτηριστικά προσωπικότητας των εκπαιδευτικών, που φαίνεται πως αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα για την εκδήλωση συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης, είναι οι περιορισμένες οργανωτικές ικανότητες, το αδύναμο Εγώ και τα υψηλά επίπεδα άγχους κατάστασης (Σταμάτης, 2010).

Τέλος, οι μελέτες της Pines (1993) κατέδειξαν τις υψηλές προσδοκίες και τα υψηλά κίνητρα ως χαρακτηριστικά προσωπικότητας που καθιστούν τους εκπαιδευτικούς ιδιαίτερος επιρρεπείς στην εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης. Η ερευνήτρια υποστήριξε ότι οι εκπαιδευτικοί που εισέρχονται στο επάγγελμα με υψηλές προσδοκίες, τείνουν να εργάζονται περισσότερο, με αποτέλεσμα τη συναισθηματική εξάντληση και την εκδήλωση κινικών στάσεων, στην περίπτωση που οι προσδοκίες αυτές δεν εκπληρωθούν. Από την άλλη, εκπαιδευτικοί που διαθέτουν υψηλά κίνητρα, θέτουν υψηλούς στόχους, στην προσπάθειά τους να καλύψουν βαθύτερες υπαρξιακές τους ανάγκες. Ωστόσο, μία ενδεχόμενη αποτυχία τους είναι πολύ πιθανό να τους δημιουργήσει αισθήματα προσωπικής ανεπάρκειας και ανικανότητας ως προς την προσφορά τους στο κοινωνικό σύνολο. Καθώς, όμως, ο τρόπος που βιώνεται το εργασιακό άγχος, άρα και η επαγγελματική εξουθένωση, είναι μοναδικός για το κάθε άτομο, η έρευνα έστρεψε το ενδιαφέρον της και στη διερεύνηση της επίδρασης των ατομικών μεταβλητών στην εκδήλωση του συνδρόμου.

2.3.3. Η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων των εκπαιδευτικών στην εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Ο μεγαλύτερος όγκος των ερευνών για την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών εστίασε στα δημογραφικά χαρακτηριστικά αυτών και στην πιθανή επίδρασή τους στην ανάπτυξη και την εξέλιξη του συνδρόμου. Η πλέον μελετημένη μεταβλητή, αλλά και αυτή που έχει δώσει τα περισσότερα αντιφατικά ευρήματα, είναι αυτή του φύλου (Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017). Η κυρίαρχη αντίληψη είναι αυτή της διαφοροποίησης των φύλων ως προς την εκδήλωση της επαγγελματικής εξουθένωσης, με τις γυναίκες εκπαιδευτικούς να εμφανίζουν υψηλότερες, συγκριτικά με τους άνδρες, τιμές σε όλες τις διαστάσεις του συνδρόμου (Στάγια & Ιορδανίδης, 2014· Τσιπλητάρη, 2004, όπ. αναφ. στο Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010) ή σε κάποιες από αυτές. Πιο συγκεκριμένα, έχει φανεί ότι οι γυναίκες τείνουν να εκδηλώνουν μεγαλύτερη συναισθηματική εξάντληση και πιο περιορισμένα αισθήματα προσωπικής επίτευξης (Lau et al., 2005· Antoniou et al., 2006· Byrne, 1991), ενώ οι άνδρες τείνουν να συγκεντρώνουν υψηλά ποσοστά στη διάσταση της αποπροσωποποίησης (Lau et al., 2005· Κολιάδη κ.ά., 2000, όπ. αναφ. στο Πατσάλης & Παπουτσάκη,

2010· Κάμτσιος & Λώλης, 2016· Bryne, 1991). Τα ευρήματα αυτά, συνήθως, ερμηνεύονται με αναφορές στη διαφορετική κοινωνικοποίηση των δύο φύλων, με τις γυναίκες να εκπαιδεύονται να είναι πιο συναισθηματικές, δοτικές και ευαίσθητες (Κάντας, 1996), αλλά και με αναφορές στους πολλαπλούς ρόλους που καλείται να αναλάβει η σύγχρονη γυναίκα. Ο συνδυασμός αυτός θεωρείται πως δημιουργεί για τη γυναίκα εκπαιδευτικό υψηλά φορτία πίεσης, που σε συνάρτηση με τις στρεσογόνες εργασιακές συνθήκες του περιβάλλοντος, επιτείνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης επαγγελματικής εξουθένωσης (Antoniou et al., 2006).

Οι προαναφερόμενες κυρίαρχες πεποιθήσεις, ωστόσο, έχουν τεθεί υπό αίρεση σε πολλές μελέτες και δεν είναι λίγοι εκείνοι που υποστηρίζουν ότι το φύλο δεν αποτελεί διαφοροποιητικό παράγοντα στην εκδήλωση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι Maslach and Jackson (1981), Russel et al. (1987, όπ. αναφ. στο Φλάμπουρας – Νιέτος κ.ά., 2018) και Πατσάλης και Παπουτσάκη (2010) δεν εντόπισαν καμία συσχέτιση μεταξύ φύλου και επαγγελματικής εξουθένωσης, τονίζοντας, παράλληλα, πως στην εκδήλωση του συνδρόμου φαίνεται να επιδρούν περισσότερο παράγοντες εργασίας, παρά τα ατομικά χαρακτηριστικά. Την ίδια στιγμή, έρευνες εμφανίζουν τους άνδρες εκπαιδευτικούς να σημειώνουν υψηλότερες τιμές στη μειωμένη προσωπική επίτευξη (Kafetsios, 2007, όπ. αναφ. στο Φλάμπουρας – Νιέτος κ.ά., 2018), αλλά και στις διαστάσεις της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης (Burke et al., 1996, όπ. αναφ. στο Σταμάτης, 2010· Καλύβα κ.ά., 2007, όπ. αναφ. στο Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010), δημιουργώντας ένα θολό τοπίο για την επίδραση του φύλου στην επαγγελματική εξουθένωση.

Ως προς την ηλικία και τα έτη προϋπηρεσίας των εκπαιδευτικών, οι περισσότερες μελέτες αναδεικνύουν την επίδρασή τους στην ανάπτυξη του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά με διαφορετικά ευρήματα σχετικά με την κατεύθυνση της επίδρασης αυτής. Οι νέοι σε ηλικία και σε εμπειρία εκπαιδευτικοί φαίνεται πως πλήττονται περισσότερο από τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης (Στάγια & Ιορδανίδης, 2014), εμφανίζοντας υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης (Kafetsios, 2007, όπ. αναφ. στο Φλάμπουρας – Νιέτος κ.ά., 2018· Κάμτσιος & Λώλης, 2016· Antoniou et al., 2006· Κάντας, 1996), αποπροσωποποίησης (Kafetsios, 2007, όπ. αναφ. στο Φλάμπουρας – Νιέτος κ.ά., 2018) και μειωμένης προσωπικής επίτευξης (Antoniou et al., 2006· Κάντας, 1996· Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017). Τα υψηλά αυτά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στους νέους και νεοδιοριζόμενους εκπαιδευτικούς αποδίδονται, κυρίως, στην έλλειψη της εμπειρίας τους σχετικά με τη διαχείριση διάφορων εργασιακών προβλημάτων ή σχετικά με την προσέγγιση των εργασιακών προκλήσεων και στη μη προσαρμογή τους στις εργασιακές συνθήκες (Κάμτσιος & Λώλης, 2016).

Η εμπειρία, που συνεπάγεται επαγγελματική ωρίμανση, αλλά και ηλικιακή, φαίνεται πως λειτουργεί ανασταλτικά ή προστατευτικά απέναντι σε στρεσογόνες συνθήκες που μπορεί να

οδηγήσουν σε συμπτώματα επαγγελματικής εξασθένησης (Στάγια & Ιορδανίδης, 2014). Τα υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στους νέους εκπαιδευτικούς, ωστόσο, φαίνεται πως συσχετίζονται και με τη λεγόμενη αποϊδανικοποίηση του επαγγέλματος, που προκύπτει ως αποτέλεσμα της ένταξής τους σε ρεαλιστικές συνθήκες, οι οποίες, ενδέχεται, να διαψεύδουν τις αρχικές ιδεαλιστικές τους προσδοκίες για τον επαγγελματικό τους ρόλο. Ως εκ τούτου, οι νέοι τείνουν να εμφανίζονται πιο ευάλωτοι, με χαμηλό ηθικό και με την αίσθηση ότι πρέπει να καταβάλουν περισσότερες προσπάθειες για την αποτελεσματική προσαρμογή τους (Κάμτσιος & Λώλης, 2016· Κάντας, 1996· Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017).

Από την άλλη, σε έρευνες, όπως αυτή των Πατσάλη και Παπουτσάκη (2010), η ηλικία και τα έτη προϋπηρεσίας των εκπαιδευτικών δε φάνηκε να συσχετίζονται με την ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Σε άλλες μελέτες, επίσης, διαπιστώθηκε ότι η εκδήλωση συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης συνδέεται με την αύξηση της ηλικίας, βιολογικής και επαγγελματικής (Friedman & Lotan, 1985). Ειδικότερα, εκπαιδευτικοί ηλικίας 50 ετών και άνω και εκπαιδευτικοί με 28 έτη προϋπηρεσίας και άνω εμφάνισαν υψηλότερες τιμές συναισθηματικής εξάντλησης, συγκριτικά με τους νεότερους συναδέλφους τους (Σιδηρόπουλος, 2017), ενώ εκπαιδευτικοί με περισσότερα από 20 έτη προϋπηρεσίας και εκπαιδευτικοί ηλικίας 41 ετών και άνω παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα μειωμένης προσωπικής επίτευξης (Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017). Σε αυτή την περίπτωση, οι ερευνητές κάνουν λόγο για παρατεταμένο χρόνο έκθεσης των μεγαλύτερων εκπαιδευτικών σε αγχογόνες συνθήκες, για σταδιακή εξασθένηση των σωματικών και ψυχικών αντοχών τους, αλλά και για αύξηση των οικογενειακών υποχρεώσεων τους με την πάροδο του χρόνου (Maslach & Jackson, 1981· Kokkinos, 2006· Friedman & Lotan, 1985).

Ένα ακόμη δημογραφικό στοιχείο, η επίδραση του οποίου στην ανάπτυξη επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών έχει διερευνηθεί, είναι και αυτό της οικογενειακής κατάστασης, με τις έρευνες να την αναδεικνύουν σε μία εν πολλοίς σταθερή μεταβλητή. Αν και ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η οικογενειακή κατάσταση δε φαίνεται να συσχετίζεται θετικά με την εκδήλωση συμπτωμάτων του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης (Pierce & Molloy, 1990· Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017) ή ότι τα επίπεδα περιορισμένης προσωπικής επίτευξης δε διαφοροποιούνται μεταξύ των έγγαμων και των άγαμων εκπαιδευτικών (Σιδηρόπουλος, 2017), η πλειονότητα των ερευνών έχει καταλήξει στη διαπίστωση ότι οι έγγαμοι εκπαιδευτικοί τείνουν να εμφανίζονται λιγότερο ευάλωτοι στην επαγγελματική εξουθένωση (Κάντας, 1996· Gamsjager & Buschmann, 1999, όπ. αναφ. στο Φλάμπουρας – Νιέτος, κ.ά., 2018· Κάμτσιος & Λώλης, 2016). Οι ερευνητές υπογραμμίζουν τον υποστηρικτικό ρόλο της οικογένειας και την ανασταλτική δράση της στην εκδήλωση συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς λειτουργεί ως ένα πλαίσιο αποσυμπίεσης και απόσβεσης των εντάσεων που αναπτύσσονται στον εργασιακό χώρο των

εκπαιδευτικών (Maslach & Jackson, 1981). Παράλληλα, θεωρείται ότι οι έγγαμοι εκπαιδευτικοί διαθέτουν, γενικότερα, μεγαλύτερη εμπειρία στη διαχείριση των συγκρούσεων, αλλά και πιο ρεαλιστικές προσδοκίες για τον επαγγελματικό τους ρόλο, λόγω αυξημένων οικογενειακών και οικονομικών υποχρεώσεων, ενώ φαίνεται ότι η δημιουργία οικογένειας συνεπάγεται και τη συναισθηματική επένδυση του υποκειμένου και σε άλλους τομείς, πέρα από αυτόν της εργασίας (Κάντας, 1996· Κάμτσιος & Λώλης, 2016).

Τα ακαδημαϊκά προσόντα αποτελούν, επίσης, μία άλλη μεταβλητή που φαίνεται πως συσχετίζεται θετικά με την επαγγελματική εξουθένωση. Εκπαιδευτικοί που διαθέτουν υψηλότερα ακαδημαϊκά προσόντα εμφανίζονται να δηλώνουν χαμηλότερες τιμές συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης και να αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση για τα προσωπικά τους επιτεύγματα (Maslach, 1982· Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017). Ενδέχεται, η απόκτηση περισσότερων γνώσεων να δημιουργεί στους εκπαιδευτικούς μία μεγαλύτερη αίσθηση ασφάλειας ως προς τη διαχείριση δύσκολων εργασιακών συνθηκών και μία μεγαλύτερη αίσθηση αποτελεσματικότητας και αυτοπεποίθησης ως προς τις εκπαιδευτικές και διδακτικές τους ικανότητες (Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017· Σταμάτης, 2010). Παράλληλα, η μελέτη της σχέσης εργασίας των εκπαιδευτικών έχει καταδείξει υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης σε αναπληρωτές και ωρομίσθιους εκπαιδευτικούς, συγκριτικά με τους μόνιμα διορισμένους συναδέλφους τους, δεδομένο που θα πρέπει, μάλλον, να συνδεθεί με την ηλικία των πρώτων, αφού πρόκειται, συνήθως, για νέους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι, ευρισκόμενοι στο αρχικό στάδιο της καριέρας τους, τείνουν να συναντούν περισσότερες δυσκολίες προσαρμογής και διαχείρισης διάφορων πτυχών του επαγγελματικού τους ρόλου, όπως, άλλωστε, και οι νεοδιόριστοι εκπαιδευτικοί (Antoniou et al., 2006· Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017).

Ο τόπος εργασίας, τέλος, αποτελεί μία μεταβλητή που δεν έχει διερευνηθεί για το ρόλο της στην εκδήλωση συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης. Λαμβάνοντας, ωστόσο, υπόψη τη σταθερή σχέση εργασιακού άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης, θα μπορούσε κανείς να εστιάσει σε μελέτες σχετικές με το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών, προκειμένου να αποκτήσει μία πρώτη εικόνα και για την ενδεχόμενη σχέση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης με τον τόπο εργασίας. Έτσι, προκύπτει πως εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε αστικές και ημιαστικές περιοχές τείνουν να δηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους, συγκριτικά με τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται σε αγροτικές περιοχές, ένα εύρημα που οι ερευνητές το συνδέουν με τις λιγότερο στενές διαπροσωπικές σχέσεις στις αστικές και ημιαστικές περιοχές και άρα με το λιγότερο κοινωνικό έλεγχο που ασκείται στους εκπαιδευτικούς (Λεονταρή κ.ά., 2000).

Για πολλούς μελετητές της επαγγελματικής εξουθένωσης, τα δημογραφικά στοιχεία των υποκειμένων θεωρούνται ως ο πλέον καθοριστικός παράγοντας για την ανάπτυξη του συνδρόμου

(Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1995). Από την άλλη, δεν είναι λίγοι εκείνοι που στέκονται με επιφύλαξη απέναντι στην επίδραση των δημογραφικών μεταβλητών ή διατυπώνουν ενστάσεις εξαιτίας της μη εκτενούς μελέτης αρκετών εξ αυτών (Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017). Άλλοι εστιάζουν περισσότερο στο ρόλο των εργασιακών παραγόντων (Pines, 1993) και άλλοι χαρακτηρίζουν την επαγγελματική εξουθένωση ένα κοινωνικό φαινόμενο (Leiter & Maslach, 1988). Το σημείο σύγκλισης, ωστόσο, όλων των ερευνητών είναι αυτό των εξαιρετικά αρνητικών επιπτώσεων που συνεπάγεται η εκδήλωση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

2.4. Οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών

Στην ερευνητική μελέτη του Τσιπλητάρη (2002, όπ. αναφ. στο Φλάμπουρας – Νιέτος κ.ά., 2018), οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης ανέφεραν ότι νιώθουν ιδιαίτερα αποδυναμωμένοι, απόμακροι και ξένοι με τους μαθητές τους και τους συναδέλφους τους. Η αίσθηση της ατομικής υποβάθμισης, η συναισθηματική εξουθένωση και η κοινωνική ανασφάλεια είναι, επίσης, μερικές από τις δηλώσεις που καταγράφηκαν από τους εκπαιδευτικούς, στην προσπάθειά τους να περιγράψουν τα συναισθήματά τους. Οι Κάμτσιος και Λώλης (2016) υπογράμμισαν την επισφαλή ψυχοσωματική υγεία των εκπαιδευτικών που εκδηλώνουν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ οι Talmor et al. (2005, όπ. αναφ. στο Κάμτσιος & Λώλης, 2016) ανέδειξαν ως σημαντικότερες επιπτώσεις του συνδρόμου τη βίωση της διδακτικής καθημερινότητας μέσα σε συνθήκες αγωνίας, πλήξης, ενοχής και κυνισμού. Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη μίας αυστηρής και σκληρής συμπεριφοράς στη σχολική αίθουσα, τη μείωση του ενδιαφέροντός τους για τους μαθητές, τη χαμηλή απόδοσή τους, καθώς και την ελαχιστοποίηση των προσδοκιών τους για τη μαθησιακή απόδοση των ίδιων των παιδιών. Ο Blandford (2000, όπ. αναφ. στο Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017) έκανε λόγο για δραματικές επιπτώσεις στη σωματική, ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία των εκπαιδευτικών, αλλά και για περιορισμένη εργασιακή απόδοση, η οποία επιδρά με αρνητικό τρόπο και στην απόδοση των μαθητών τους.

Από τους Leiter & Maslach (1988) αναφέρθηκε ο κίνδυνος ανάπτυξης ασθενειών, όπως η προσβολή από το διαβήτη, ως απόρροια της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, ενώ άλλοι ερευνητές εστίασαν στις επαγγελματικές και κοινωνικές συνέπειες του συνδρόμου. Σε μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στη Γερμανία και στη Μ. Βρετανία, αναφέρθηκε ότι μόνο ένα ποσοστό κοντά στο 10 % των εκπαιδευτικών παραμένει στο επάγγελμα ως τη συνταξιοδότησή του και ότι, γενικά, οι εκπαιδευτικοί που παραμένουν ως τη συνταξιοδότησή τους είναι πολύ λιγότεροι από τους

εκπαιδευτικούς που εγκαταλείπουν πρόωρα την εργασία τους (Macdonald, 1999, όπ. αναφ. στο Φλάμπουρας – Νιέτος κ.ά., 2018). Κατ' επέκταση, οι πρόωρες συνταξιοδοτήσεις, αλλά και οι παρατεταμένες απουσίες των εκπαιδευτικών από την εργασία, οδηγούν σε υποβάθμιση του εκπαιδευτικού έργου και της ποιότητάς του και σε μεγάλες ελλείψεις στη στελέχωση των σχολείων (Farber, 1991). Παράλληλα, οι προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών γίνονται δυσλειτουργικές, επιδεινώνοντας, έτσι, το εργασιακό κλίμα (Maslach, 2001, όπ. αναφ. στο Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017). Από την επισήμανση των αρνητικών επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης καθίσταται φανερή η επίδραση του συνδρόμου, όχι μόνο σε επαγγελματικές πτυχές της ζωής του εκπαιδευτικού, αλλά και σε διάφορες πτυχές της καθημερινότητάς του. Εξάλλου, όπως τονίζουν οι Στάγια και Ιορδανίδης (2014), οι δυσκολίες που συναντά κανείς στο επαγγελματικό του περιβάλλον δεν επηρεάζουν μόνο το ρόλο, τις αρμοδιότητες, τη συμπεριφορά και την ψυχολογία του ατόμου εντός εργασιακού πλαισίου, αλλά δύνανται να επηρεάσουν και την ίδια την ποιότητα της ζωής του.

3. ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

3.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις και προσδιοριστικοί παράγοντες της ποιότητας ζωής

Το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου αποκάλυψε το μέγεθος της καταστροφής που υπέστησαν οι ευρωπαϊκές κοινωνίες. Εκτός από τις απώλειες των ανθρώπινων ζώων, οι κοινωνίες καλούνταν να διαχειριστούν τη φτώχεια, την ανεργία, την εξαθλίωση και την καταστροφή των παραγωγικών δυνάμεων. Η ανθρώπινη ζωή επανατοποθετήθηκε στο κέντρο του φιλοσοφικού στοχασμού, της κοινωνικής επιστήμης και των πολιτικών πρακτικών και διάφορες έννοιες επιχείρησαν να αποδώσουν το ανανεωμένο ενδιαφέρον για τον άνθρωπο. Μία εξ αυτών ήταν και η ποιότητα ζωής, έννοια που συνδέθηκε αρχικά με το βιοτικό επίπεδο, το οποίο ταυτίστηκε με το εισόδημα και τα καταναλωτικά πρότυπα (Τζινιέρη – Κοκκώση, 2011· Campbell et al., 1976). Την ίδια στιγμή, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αποσυνδέει την υγεία από την επικρατούσα έως τότε έννοια της απουσίας της ασθένειας και την ορίζει ως τη φυσική, ψυχική και κοινωνική ευημερία του ατόμου (Hunger et al., 2016), επηρεάζοντας, έτσι, τη διαμόρφωση της αναπτυσσόμενης τότε κοινωνικής πολιτικής. Η έννοια της ποιότητας ζωής τοποθετείται, κατά συνέπεια, στο ευρύτερο πεδίο της υγείας, ενώ, σταδιακά, το περιεχόμενό της αρχίζει να διευρύνεται και να συμπεριλαμβάνει, εκτός από τις οικονομικές πτυχές της ζωής του ατόμου, την εκπαίδευσή του, το χρόνο ανάπαυσής του και τον ελεύθερο χρόνο του για ανάπτυξη δραστηριοτήτων. Από τη δεκαετία του 1970 και έπειτα, η ποιότητα ζωής τείνει να συνδέεται πια και με την ψυχοκοινωνική και συναισθηματική ευεξία των ανθρώπων (Campbell, 1981).

Η ποικιλία των τομέων στους οποίους αναφέρεται η ποιότητα ζωής, αλλά και το ενδιαφέρον που προκάλεσε ως έννοια στους εκπροσώπους διάφορων επιστημονικών πεδίων, έχει οδηγήσει στη διατύπωση μίας σειράς εννοιολογικών προσδιορισμών. Τις πολυάριθμες απόπειρες προσδιορισμού της ποιότητας ζωής μαρτυρά η αναφορά των Baker and Intagliata (1982), οι οποίοι τονίζουν ότι οι ορισμοί για την ποιότητα ζωής είναι τόσο όσοι είναι και οι άνθρωποι που εστίασαν το ερευνητικό τους ενδιαφέρον σε αυτή. Για τον Landesman (1986), η ποιότητα ζωής αφορά σε αντικειμενικά μετρήσιμες συνθήκες ζωής, όπως τις βιώνει το κάθε άτομο. Τέτοιες συνθήκες είναι η φυσική υγεία, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και οι κοινωνικοοικονομικές επιρροές. Για έναν συνδυασμό αντικειμενικών συνθηκών διαβίωσης και ατομικής ικανοποίησης έκαναν λόγο οι Borthwick – Duffy et al. (1992), ενώ ο Bowling (1997) όρισε την ποιότητα ζωής ως τη σωματική και ψυχοκοινωνική

ευημερία και ως την ικανότητα του ατόμου να αντεπεξέρχεται στις λειτουργίες της καθημερινής του ζωής.

Άλλοι θεωρητικοί προσέγγισαν την ποιότητα ζωής ως μία έννοια που αφορά αποκλειστικά σε υποκειμενικές εκτιμήσεις. Για αυτούς, η ποιότητα ζωής δεν είναι τίποτε άλλο παρά το σύνολο όλων εκείνων των εσωτερικών διεργασιών που σχετίζονται με την ικανοποίηση του ατόμου από τις συνθήκες και τις καταστάσεις της ζωής του, οι οποίες προωθούν τη φυσική και ψυχοκοινωνική του ευημερία (Πεχτελίδου, 2019). Ο Ferrans (1990) αναφέρθηκε στην ποιότητα ζωής ως μία αίσθηση ευεξίας, που απορρέει από την ικανοποίηση του ατόμου ή από τη δυσαρέσκειά του σχετικά με τομείς που αξιολογούνται ως σημαντικοί από το ίδιο. Την υποκειμενική διάσταση της ποιότητας ζωής αναδεικνύει και ο ορισμός του ΠΟΥ (1998, όπ. αναφ. στο Πράπας & Μαυρέας, 2015). Σύμφωνα με αυτόν, η ποιότητα ζωής συνίσταται στην υποκειμενική αντίληψη του κάθε ατόμου για τη θέση που κατέχει στη ζωή, εντός του αξιακού συστήματος και των πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, και σε απόλυτη συνάρτηση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τις ανησυχίες και τις προσδοκίες του. Πράγματι, η αξιολόγηση της ποιότητας ζωής ενός ατόμου δεν μπορεί παρά να εμπεριέχει έναν υψηλό βαθμό υποκειμενικότητας, ακόμη και όταν η αξιολόγηση αυτή βασίζεται σε συνθήκες αντικειμενικά μετρήσιμες (Δελλασούδας, 2013, όπ. αναφ. στο Πεχτελίδου, 2019).

Στην πραγματικότητα, ωστόσο, κοινή πεποίθηση έχει καταστεί ότι για την εκτίμηση της ποιότητας ζωής των ατόμων θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη τόσο η αντικειμενική όσο και η υποκειμενική διάστασή της (Alliard, 1978, όπ. αναφ. στο Πεχτελίδου, 2019). Η αντικειμενική διάσταση της ποιότητας ζωής αναφέρεται στις εξωτερικές συνθήκες και στο περιβάλλον εντός του οποίου το άτομο διαβίει. Με άλλα λόγια, αναφέρεται σε πτυχές, όπως το φυσικό περιβάλλον, η υγεία, ο χώρος στέγασης, η εργασία, η εκπαίδευση ή οι υλικές προϋποθέσεις. Ως εκ τούτου, η αντικειμενική διάσταση σχετίζεται περισσότερο με τις ανάγκες του ατόμου και τα όποια όρια και οι εκάστοτε στόχοι τίθενται από την εξωτερική του ατόμου πραγματικότητα. Από την άλλη, η υποκειμενική διάσταση σχετίζεται με τις επιθυμίες του ατόμου και αναφέρεται στην ικανοποίηση ή τη δυσαρέσκεια που μπορεί αυτό να νιώθει για διάφορες πτυχές της ζωής του. Τα αισθήματα ικανοποίησης ή δυσαρέσκειας προκύπτουν από τον τρόπο που το ίδιο το άτομο αξιολογεί τις συνθήκες της ζωής του και από τις εκτιμήσεις του σχετικά με την απόσταση που μένει να διανύσει μέχρι να επιτύχει τους στόχους και τις προσδοκίες, έτσι όπως αυτά έχουν διαμορφωθεί από το ίδιο το υποκείμενο (Alliard, 1978, όπ. αναφ. στο Πεχτελίδου, 2019· Οικονόμου κ.ά., 2001). Στο πλαίσιο, λοιπόν, της παραδοχής για την αναγκαιότητα της εκτίμησης και των δύο διαστάσεων της ποιότητας ζωής, οι Felce and Perry (1995) όρισαν την ποιότητα ζωής ως τη γενική ευημερία, η οποία απορρέει από αντικειμενικές και υποκειμενικές εκτιμήσεις της σωματικής, κοινωνικής, συναισθηματικής και υλικής κατάστασης του

ατόμου, σε συνδυασμό με το βαθμό της προσωπικής του ανάπτυξης και με τη σκόπιμη δραστηριότητά του.

Από το συγκεκριμένο ορισμό, μπορεί κανείς να αντιληφθεί και το πλήθος των παραγόντων εκείνων που δύνανται να επηρεάζουν τη ζωή του ατόμου και να διαμορφώνουν την τελική αξιολόγηση της ποιότητας ζωής του. Η ποικιλία των παραγόντων αυτών που επιδρούν στη σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και υλική κατάσταση του υποκειμένου οδήγησε και σε έναν αντίστοιχο πλουραλισμό στην ταξινόμηση ή τον προσδιορισμό των δεικτών εκείνων που πρέπει να αξιοποιούνται για τη μέτρηση των επιπέδων της ποιότητας ζωής. Οι Andrews and Withey (1976) πρότειναν 11 παράγοντες για την εκτίμηση της ποιότητας ζωής. Αυτοί είναι η υγεία, η εργασία, η οικογενειακή ζωή και οι οικογενειακές δραστηριότητες, η πρόσβαση στην αγορά εργασίας και τις υπηρεσίες, το οικονομικό επίπεδο, η στέγη, η διάθεση του χρόνου και οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου, η κυβέρνηση και η απόλαυση της ζωής. Δύο χρόνια αργότερα, ο Flanagan (1978) διαμόρφωσε 5 κατηγορίες παραγόντων, που θεωρείται ότι προσδιορίζουν τα επίπεδα της ποιότητας ζωής. Η σωματική και υλική ευημερία, που περιλαμβάνει την υγεία, την οικονομική άνεση και ασφάλεια, οι κοινωνικές σχέσεις, που αναφέρονται σε σχέσεις με φίλους και συγγενείς, σε συζυγικές σχέσεις και στην ανατροφή παιδιών, οι κοινοτικές και κοινωνικές δραστηριότητες, που περιλαμβάνουν τη συμμετοχή σε τοπικές δραστηριότητες και την προσφορά βοήθειας σε συνανθρώπους, η προσωπική ανάπτυξη και η καταξίωση, που περιλαμβάνει την αυτογνωσία, τη διαμόρφωση στόχων, την πνευματική ανάπτυξη, το ενδιαφέρον για την εργασία και τη δημιουργικότητα, και τέλος τον ελεύθερο χρόνο, που αναφέρεται σε δραστηριότητες αναψυχής και κοινωνικοποίησης.

Σύμφωνα με τους Young and Longman (1983), τα επίπεδα της ποιότητας ζωής του ατόμου είναι υψηλά, όταν η υγεία, η οικογενειακή ζωή, η φιλία, η απασχόληση, η στέγαση, η εκπαίδευση, το βιοτικό επίπεδο, η διαμονή στο αστικό ή το αγροτικό περιβάλλον και η οικονομική άνεση βρίσκονται σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο. Οι Nussbaum and Sen (1993) πρόσθεσαν το προσδόκιμο ζωής, την ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, τα νομικά και τα πολιτικά δικαιώματα, καθώς και τη δυνατότητα έκφρασης των συναισθημάτων και ανάπτυξης της φαντασίας, ως επιπλέον παράγοντες που διαμορφώνουν την ποιότητα ζωής του ατόμου. Σε μία ενδιαφέρουσα και σαφώς πιο ολοκληρωμένη ταξινόμηση των προσδιοριστικών της ποιότητας ζωής παραγόντων προχώρησε ο Σαρρής (2001), ο οποίος κατέληξε σε 8 κατηγορίες : α) την κοινωνική και οικονομική δομή και λειτουργία (περιλαμβάνει την κοινωνική διαστρωμάτωση, τις σχέσεις και τον τρόπο παραγωγής και τον καταμερισμό της εργασίας) β) τους οικονομικούς και πολιτικούς παράγοντες (περιλαμβάνει την οικονομική ανάπτυξη, την αποτελεσματικότητα της οικονομίας και τους τρόπους διανομής και διαχείρισης του εισοδήματος) γ) τους κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες (περιλαμβάνει τις ανισότητες, τον τρόπο ζωής, τις συνθήκες κατοικίας και την αστική ή αγροτική διάρθρωση του τόπου

διαμονής) δ) τους ψυχοκοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες (περιλαμβάνει τις συνθήκες του τόπου, τα ήθη και τα έθιμα, τις τάσεις, την άσκηση των κοινωνικών ρόλων, την κοινωνική συμπεριφορά και την ποιότητα του εκπαιδευτικού συστήματος) ε) τους περιβαλλοντολογικούς παράγοντες (περιλαμβάνει τα επίπεδα μόλυνσης του περιβάλλοντος και το βαθμό προστασίας του οικοσυστήματος) στ) τους γεωφυσικούς παράγοντες (περιλαμβάνει τις κλιματολογικές συνθήκες, το φυσικό πλούτο των περιοχών και την παραγωγικότητα της γης) ζ) τους δημογραφικούς παράγοντες (περιλαμβάνει τη σύνθεση και το ρυθμό με τον οποίο εξελίσσεται ο πληθυσμός, τη μετανάστευση και την αστική και αγροτική πυκνότητα) και η) τους υγειονομικούς και ιατρικούς παράγοντες (περιλαμβάνει τα επίπεδα και την εξέλιξη των ιατρικών, υγειονομικών και επιδημιολογικών γνώσεων και πρακτικών).

Ο ΠΟΥ (1998, όπ. αναφ. στο Πράπας & Μαυρέας, 2015) ανέπτυξε το εργαλείο WHOQOL, που αξιολογεί 6 διαστάσεις της ποιότητας ζωής: τη σωματική υγεία, την ψυχολογική υγεία, το βαθμό αυτονομίας, τις κοινωνικές σχέσεις, το περιβάλλον, την πνευματικότητα και τις θρησκευτικές και προσωπικές πεποιθήσεις. Οι ερευνητές που αξιοποίησαν τη συγκεκριμένη ταξινόμηση, κατέληξαν σε 4 βασικούς παράγοντες της ποιότητας ζωής. Στη σωματική υγεία, που περιλαμβάνει και το βαθμό αυτονομίας, στην ψυχική υγεία, που περιλαμβάνει και τις θρησκευτικές και προσωπικές πεποιθήσεις, στις κοινωνικές σχέσεις και στο περιβάλλον. Η Eurostat (2017), τέλος, μέσα από εκτενείς ερευνητικές μελέτες στους Ευρωπαίους πολίτες, διαμόρφωσε 9 κατηγορίες παραγόντων που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Αυτές είναι οι υλικές συνθήκες διαβίωσης, η παραγωγική δραστηριότητα, η υγεία, η εκπαίδευση, ο ελεύθερος χρόνος και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, η οικονομική και σωματική ασφάλεια, η διακυβέρνηση, το φυσικό περιβάλλον και το περιβάλλον της διαβίωσης και η συνολική εμπειρία της ζωής του ατόμου. Οι προαναφερόμενες ταξινομήσεις αποτελούν, ουσιαστικά, την προσπάθεια κάλυψης και συμπερίληψης όλων των συνθηκών και των παραγόντων που συμβάλλουν στην ικανοποίηση ή τη δυσαρέσκεια του ατόμου από τη ζωή και η εκτίμηση της ποιότητας ζωής συνίσταται στη διερεύνηση του συνόλου των διαστάσεων αυτών.

Οι υλικές συνθήκες διαβίωσης αναφέρονται στην οικονομική κατάσταση του ατόμου, η οποία προσδιορίζει το βιοτικό του επίπεδο. Ουσιαστικά η διάσταση αυτή σχετίζεται με το εισόδημα του ατόμου και κατ' επέκταση με την κυριότητα ή τη δυνατότητα πρόσβασής του σε υπηρεσίες και σε υλικά αγαθά. Η ποιότητα ζωής καθορίζεται από την ύπαρξη ή την έλλειψη των πόρων που το άτομο χρειάζεται ή επιθυμεί και από τη δυνατότητα ή την αδυναμία του να ανταποκριθεί στην κάλυψη των πάγιων ή των απροσδόκητων εξόδων του, στην κάλυψη της υγιεινής διατροφής, στην εξασφάλιση κατάλληλων συνθηκών στέγασης, στις διακοπές κ.λ.π. Η εργασία αποτελεί, επίσης, σημαντικό προσδιοριστικό παράγοντα της ποιότητας ζωής, καθώς καταλαμβάνει μεγάλο μέρος του χρόνου, παρέχει ένα συγκεκριμένο εισόδημα, συμβάλλει στη διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας,

ενισχύει την αυτοεκτίμηση του ατόμου, επιτρέπει την επίτευξη των προσωπικών στόχων και οδηγεί το άτομο στην ανάπτυξη της αίσθησης της δημιουργικότητας και της ευημερίας. Καταστάσεις που υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής θεωρούνται η εργασιακή ανασφάλεια, η ανεργία, αλλά και η χαμηλά αμειβόμενη εργασία. Σημαντική παράμετρος που επιδρά στην ευημερία του ατόμου είναι και η εκπαίδευση, στο βαθμό που αυτή αποτελεί μέσο για ένα καλύτερο εισόδημα, άρα και για ένα καλύτερο βιοτικό επίπεδο. Τα υψηλά επίπεδα εκπαίδευσης έχουν συσχετιστεί με τη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ενίσχυση του ατόμου, με την ευρύτερη κατανόηση του κόσμου, με τη βελτίωση του τρόπου ζωής, αλλά και με την αυξημένη ενεργό συμμετοχή του υποκειμένου σε ζητήματα που αφορούν τον πολίτη (Μάλφα, 2016· Δρούσια, 2017).

Η διάσταση της υγείας αναφέρεται στην ύπαρξη ή την απουσία προβλημάτων υγείας και στην δυνατότητα του ατόμου να έχει πρόσβαση σε ιατρικές εξετάσεις και σε θεραπείες. Μία υγιής και μακρά ζωή αποτελεί ένδειξη τόσο της ατομικής όσο και της κοινωνικής ευημερίας, ενώ μία κακή υγεία οδηγεί σε μείωση της διάρκειας της ζωής, υποβαθμίζοντας, παράλληλα, την ποιότητα ζωής του ατόμου, αφού περιορίζει τη δυνατότητά του για οικονομική και κοινωνική εξέλιξη. Η εξασφάλιση χρόνου, επίσης, για δραστηριότητες αναψυχής, για συμμετοχή σε ψυχαγωγικές και πολιτιστικές δραστηριότητες και για ενασχόληση με προσωπικά ενδιαφέροντα, συμβάλλει στην ψυχολογική ισορροπία του ατόμου και στην ικανοποίησή του από τη ζωή. Με τον ίδιο τρόπο, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, που αναφέρονται στην ανάπτυξη ισχυρών διαπροσωπικών σχέσεων, προσφέρουν την αίσθηση της ασφάλειας, της προστασίας και του ανήκειν, λόγω της συναισθηματικής, ηθικής ή και έμπρακτης υποστήριξης που εξασφαλίζουν στο άτομο. Σημαντικές θετικές επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής ενός ατόμου, όμως, επιφέρει και η γενικότερη αίσθηση οικονομικής και σωματικής ασφάλειας και βεβαιότητας για το παρόν και για το μέλλον του. Η οικονομική ασφάλεια αφορά στη δυνατότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει μία ξαφνική επιδείνωση της οικονομικής του κατάστασης και να προγραμματίζει το μέλλον του σύμφωνα με τις προσδοκίες του. Από την άλλη, η σωματική ασφάλεια αναφέρεται στην αίσθηση του ατόμου ότι δεν απειλείται από εξωτερικούς παράγοντες, που θα μπορούσαν να αποτελέσουν κίνδυνο για τη σωματική του ακεραιότητα (Μάλφα, 2016· Δρούσια, 2017).

Ο τρόπος διακυβέρνησης και η εμπιστοσύνη στο πολιτικό και νομικό σύστημα, αλλά και η ποιότητα του φυσικού χώρου, εντός του οποίου διαβίει το άτομο, συνιστούν δύο ακόμη βασικούς δείκτες της ποιότητας ζωής. Οι κοινωνικές ανισότητες ή η δυσλειτουργία των θεσμών περιορίζουν την εμπιστοσύνη του ατόμου στα θεσμικά όργανα, επιβαρύνοντας την ψυχολογική και κοινωνική του κατάσταση, ενώ η έκθεση του ατόμου σε διάφορες μορφές ρύπανσης και θορύβους έχει συνδεθεί με αυξημένα προβλήματα υγείας. Η συνολική εμπειρία της ζωής του ατόμου, ως μία από τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής, αναφέρεται στον τρόπο που το ίδιο το άτομο αξιολογεί τη ζωή του στο σύνολο

της και στον τρόπο που αισθάνεται ως προς τις μελλοντικές του κατευθύνσεις. Στην ουσία, πρόκειται για μία διάσταση που περιλαμβάνει την προσωπική εκτίμηση του ατόμου για όλες τις υπόλοιπες διαστάσεις που διαμορφώνουν την ποιότητας ζωής του (Μάλφα, 2016· Δρούσια, 2017).

3.2. Η ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών

Η σημασία της διερεύνησης της ποιότητας ζωής των εργαζομένων, ως πλήρους σωματικής και ψυχοκοινωνικής ευημερίας, δεν προκύπτει μόνο από τη συσχέτιση αυτής με την παραγωγικότητα και με το επίπεδο των παρεχόμενων υπηρεσιών. Η ποιότητα ζωής των εργαζομένων αποτελεί και έναν δείκτη κοινωνικής ευημερίας, αλλά και ένα βαθύτατα ανθρωπιστικό ζήτημα (Πράπας & Μαυρέας, 2015). Από τις έως τώρα έρευνες, έχει φανεί ότι τα άτομα που ασκούν ανθρωπιστικά επαγγέλματα τείνουν να αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής, που μεταφράζονται σε αυξημένα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας. Μάλιστα, μεταξύ των εργαζομένων αυτών, οι εκπαιδευτικοί φαίνεται πως είναι αυτοί που αναφέρουν ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά προβλημάτων υγείας, γεγονός που επιτρέπει τη συσχέτιση της ποιότητας ζωής με το είδος της εργασίας (Ettner & Grzywacz, 2001· Μάλφα, 2016). Την ίδια στιγμή, όμως, ελάχιστες είναι οι μελέτες που έχουν εστιάσει στη διερεύνηση των επιπέδων της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών. Το 2009, οι Yang et al. πραγματοποίησαν έρευνα σε 3.570 εκπαιδευτικούς, προκειμένου να διαπιστώσουν τα επίπεδα της ποιότητας ζωής τους και τη σχέση αυτών με το εργασιακό άγχος. Από τη μελέτη προέκυψε ότι οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής, σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό, και χαμηλότερο βαθμό ικανοποίησης σε όλες τις επιμέρους διαστάσεις της ποιότητας ζωής, με εξαίρεση αυτή της ψυχικής υγείας. Σε παρόμοια ευρήματα κατέληξε και η έρευνα των Dabiran et al. (2018), οι οποίοι στόχευαν στον προσδιορισμό των επιπέδων ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών.

Στην Ελλάδα, αντίστοιχες έρευνες, που να εστιάζουν στη διερεύνηση των επιπέδων ζωής των εκπαιδευτικών, δεν αναφέρονται. Οι σχετικές μελέτες για την ποιότητα ζωής τείνουν να εστιάζουν είτε στο γενικό πληθυσμό είτε σε εργαζόμενους του τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Μοναδική εξαίρεση αποτελεί η συγκριτική μελέτη της Μάλφα (2016), η οποία διερεύνησε τα επίπεδα της ποιότητας ζωής σε εργαζόμενους που απασχολούνται σε δημόσιους φορείς παροχής υγειονομικής περίθαλψης, σε εκπαιδευτικούς δημόσιων σχολείων και σε υπαλλήλους του ευρύτερου δημόσιου τομέα. Από την ανάλυση των δεδομένων, προέκυψε ότι οι εκπαιδευτικοί δήλωσαν υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης από την εργασία τους, συγκριτικά με τους υγειονομικούς, αλλά μεγάλη δυσαρέσκεια για τις οικονομικές απολαβές τους, υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης για τον ελεύθερο χρόνο τους και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους, υψηλότερα ποσοστά οικονομικής και

σωματικής ασφάλειας, καθώς και λιγότερα προβλήματα σωματικής υγείας από τους υπόλοιπους εργαζόμενους. Συνολικά, οι εκπαιδευτικοί δήλωσαν υψηλότερες τιμές ικανοποίησης σε όλες τις επιμέρους διαστάσεις της ποιότητας ζωής, με εξαίρεση την οικονομική τους κατάσταση.

Τα χαμηλά ποσοστά ικανοποίησης των εκπαιδευτικών για την οικονομική τους κατάσταση έχουν επισημανθεί και στην έρευνα των Στάγια και Ιορδανίδη (2014), όπου οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν έντονες οικονομικές δυσκολίες. Οι δυσκολίες αυτές συγκεκριμενοποιούνταν σε δυσκολία κάλυψης ελαστικών και ανελαστικών εξόδων, σε περιορισμό δαπανών για διακοπές, για αγορά οικιακού εξοπλισμού, για βελτίωση συνθηκών στέγασης (θέρμανση και κλιματισμός) και για αλλαγή καταναλωτικών και διατροφικών συνηθειών. Το εύρημα αυτό συνδέθηκε από τους ερευνητές με την οικονομική κρίση της περιόδου κατά την οποία διεξήχθη η έρευνα, μία περίοδος που σηματοδεύτηκε από απολύσεις εκπαιδευτικών, από συγχωνεύσεις σχολείων και από μειώσεις μισθών, από αύξηση της φορολογίας και περικοπές επιδομάτων, εντείνοντας την εργασιακή ανασφάλεια των εργαζομένων στην εκπαίδευση. Παρόλα αυτά, τα υψηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών, όπως αυτά καταγράφηκαν στην έρευνα της Μάλφα (2016), ίσως, θα μπορούσαν να ερμηνευτούν ως αποτέλεσμα του υψηλού επιπέδου εκπαίδευσής τους. Υποστηρίζεται ότι οι απόφοιτοι της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης τείνουν να αναφέρουν καλύτερα επίπεδα σωματικής και ψυχοκοινωνικής υγείας, λόγω του ότι διαθέτουν καλύτερο εισόδημα, άρα και καλύτερες συνθήκες στέγασης, και λόγω του ότι είναι πιο αποτελεσματικοί στην αξιοποίηση των κοινωνικών και υγειονομικών υπηρεσιών, επιτυγχάνοντας, έτσι, υψηλότερα επίπεδα επιβίωσης (Υφαντόπουλος, 2001). Σύμφωνα με τη Μάλφα (2016), όμως, τα καλύτερα επίπεδα ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών, σε σύγκριση με τους υπόλοιπους εργαζόμενους, θα πρέπει, μάλλον, να αποδοθούν στο αντικείμενο και τις γενικές συνθήκες της εργασίας τους, όπως στο σταθερό ωράριό τους, στη μεγάλη περίοδο των διακοπών τους, αλλά και στο γεγονός ότι έρχονται σε επαφή με παιδιά και όχι με ασθενείς ή με επικίνδυνες καταστάσεις.

3.2.1. Η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων των εκπαιδευτικών στην εκτίμηση της ποιότητας ζωής

Από τα ελάχιστα έως τώρα ερευνητικά δεδομένα που υπάρχουν σχετικά με την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών, φαίνεται πως το φύλο αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα διαφοροποίησης των επιπέδων αυτής. Ειδικότερα, τόσο στην έρευνα της Μάλφα (2016) όσο και στη μελέτη των Yang et al. (2009) οι γυναίκες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη σωματική, αλλά και από την ψυχική τους υγεία. Σύμφωνα με τον Υφαντόπουλο (2001), το φύλο συσχετίζεται σημαντικά με την

ποιότητα ζωής και στις έρευνες που διεξάγονται στο γενικό πληθυσμό, με τους άνδρες να δηλώνουν κατά μέσο όρο υψηλότερη ποιότητα ζωής. Οι διαφορές αυτές, μάλλον, σχετίζονται με την επιβάρυνση της γυναίκας από τους πολλαπλούς ρόλους της, κατάσταση που την καθιστά περισσότερο ευάλωτη σωματικά και ψυχολογικά (Yang et al., 2009), ενώ οι Μπελλάλη κ.ά. (2007) υποστηρίζουν ότι το φύλο επηρεάζει, γενικότερα, τον τρόπο θεώρησης της ζωής. Όσον αφορά στην ηλικία, από τις έρευνες των Μάλφα (2016) και Dabiran et al. (2018) δεν προέκυψε κάποια συσχέτιση αυτής με την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών, σε αντίθεση με τα ευρήματα των Yang et al. (2009), σύμφωνα με τα οποία, η αύξηση της ηλικίας των εκπαιδευτικών επιφέρει σημαντική έκπτωση στη σωματική και ψυχική ευημερία του ατόμου. Υποστηρίζεται πως με την πάροδο της ηλικίας, οι επιμέρους διαστάσεις που συνθέτουν την ποιότητα ζωής των ατόμων τείνουν να παρουσιάζουν μία φθίνουσα πορεία (Υφαντόπουλος, 2001). Ωστόσο, σε έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο γενικό πληθυσμό, έχει παρατηρηθεί ότι σε πολλές διαστάσεις της ποιότητας ζωής, η αύξηση της ηλικίας δε συνεπάγεται αυτόματα και ελαχιστοποίηση της ικανοποίησης του ατόμου από αυτές. Για παράδειγμα, στην έρευνα της Eurostat (2013, όπ. αναφ. στο Δρούσια, 2017) τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα δήλωσαν περισσότερο ικανοποιημένα από τις υλικές συνθήκες διαβίωσής τους, από τον ελεύθερο χρόνο και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους, αλλά και περισσότερο οικονομικά ασφαλή.

Σε αντίθεση, επίσης, με τη μελέτη της Μάλφα (2016), οι Dabiran et al. (2018) διαπίστωσαν σημαντική στατιστικά συσχέτιση της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών με την οικογενειακή τους κατάσταση. Σε σύγκριση με τους έγγαμους συναδέλφους τους, οι άγαμοι εκπαιδευτικοί ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη σωματική τους υγεία και καλύτερα επίπεδα ποιότητας ζωής, γενικά, εύρημα που οι ερευνητές το αποδίδουν στις αυξημένες υποχρεώσεις και ευθύνες των έγγαμων ατόμων. Τέλος, από την έρευνα της Μάλφα (2016) προέκυψε και μία ακόμη σημαντική στατιστικά συσχέτιση μεταξύ της ποιότητας ζωής και του τόπου διαμονής των εκπαιδευτικών. Πιο συγκεκριμένα, εκπαιδευτικοί που κατοικούν και εργάζονται σε μη αστικές περιοχές ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη σωματική και την ψυχική τους υγεία. Στην προσπάθεια ερμηνείας του συγκεκριμένου ευρήματος, ενδεχομένως, να βοηθούν τα αποτελέσματα της έρευνας της Eurostat (2013, όπ. αναφ. στο Δρούσια, 2017), σύμφωνα με τα οποία οι άνθρωποι που κατοικούν σε μη αστικές και σε αγροτικές περιοχές τείνουν να αναφέρουν μεγαλύτερη σωματική ασφάλεια και περισσότερη ικανοποίηση από το φυσικό περιβάλλον, σε σύγκριση με όσους διαμένουν σε πιο πυκνοκατοικημένες περιοχές.

3.2.2. Επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών και ποιότητα ζωής

Η επαγγελματική εξουθένωση, όπως έχει ήδη αναφερθεί, συνίσταται στο σύνδρομο εκείνο που προκύπτει από τη μακροχρόνια έκθεση του εργαζόμενου σε στρεσογόνες συνθήκες του χώρου εργασίας του. Επομένως, δεν πρόκειται για ένα σύνδρομο που εμφανίζεται βραχυπρόθεσμα, αλλά για ένα σύνδρομο που κλιμακώνεται σταδιακά, με τη μορφή της σωματικής, συναισθηματικής και ψυχικής εξάντλησης του ατόμου (Μπαλτζή κ.ά., 2012). Με δεδομένο ότι η εργασία αυτή καθαυτή αποτελεί σημαντική διάσταση της ποιότητας ζωής και επιδρά σε άλλες πτυχές της καθημερινότητας, αλλά και της ζωής του ατόμου, γενικότερα (Doyle et al., 2005), εύλογα καταλήγει κανείς στο συμπέρασμα ότι η επαγγελματική εξουθένωση δεν μπορεί παρά να έχει επιπτώσεις στη συνολική ευημερία του εργαζόμενου. Οι σωματικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και ψυχολογικές αλλαγές, που συνοδεύουν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης, έχουν αντίκτυπο σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας, επηρεάζοντας, τελικά, τη συνολική ποιότητα ζωής του ατόμου. Αυτή την αλληλεπίδραση μεταξύ επαγγελματικής εξουθένωσης και ποιότητας ζωής των εργαζομένων έχουν τεκμηριώσει ερευνητικά μελέτες, όπως αυτές των Doyle et al. (2005) και Ettner and Grzywacz (2001), σύμφωνα με τις οποίες, τα αυξημένα επίπεδα του εργασιακού άγχους και η παρατεταμένη διάρκεια αυτού σχετίζονται με επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία και κατ' επέκταση στην ποιότητα ζωής, ανεξάρτητα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του εργαζόμενου και από άλλους εξωτερικούς παράγοντες.

Σε αντίστοιχες αναφορές του ΠΟΥ (2003, όπ. αναφ. στο Μάλφα, 2016), τα υψηλά επίπεδα του εργασιακού άγχους και το παρατεταμένο στρες συνιστούν κίνδυνο για την υγεία των εργαζομένων και αυξάνουν την πιθανότητα ενός πρόωρου θανάτου. Όσον αφορά ειδικότερα τους εκπαιδευτικούς, η έρευνα έχει καταλήξει στη διαπίστωση ότι η εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης προβλημάτων σωματικής και ψυχολογικής υγείας και με την έκπτωση των ικανοτήτων τους, επηρεάζοντας, με τον τρόπο αυτό, είτε τις αντικειμενικές παραμέτρους της ποιότητας ζωής τους είτε την υποκειμενική αντίληψή τους σχετικά με την υγεία και την ευεξία τους (Bartlett, 2004). Παράλληλα, έχει φανεί ότι οι εκπαιδευτικοί, εκτός από αυξημένες, συγκριτικά με άλλους εργαζόμενους, διαταραχές άγχους και περισσότερα προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση και καρδιαγγειακές παθήσεις, εμφανίζουν, επίσης, και πιο περιορισμένες προσδοκίες για τη διάρκεια της ζωής τους, αλλά και χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής (Forcella et al., 2007· Unterbrink et al., 2008).

Στον ελληνικό χώρο, ωστόσο, η έρευνα δεν έχει στρέψει το ενδιαφέρον της στη διερεύνηση της σχέσης της επαγγελματικής εξουθένωσης με την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών. Τα τελευταία

χρόνια, όμως, τείνουν να αυξάνονται οι μελέτες για την πιθανή συσχέτιση των επιπέδων ποιότητας ζωής και της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εργαζόμενους του υγειονομικού τομέα, με τα ευρήματά τους να επιβεβαιώνουν τις αντίστοιχες διεθνείς μελέτες σε εργαζόμενους που απασχολούνται σε επαγγέλματα του ανθρωπιστικού τομέα. Ενδεικτικά, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε την έρευνα των Μπελλάλη κ.ά. (2007), σύμφωνα με τα ευρήματα της οποίας, η επαγγελματική εξουθένωση των νοσηλευτών συσχετίστηκε σημαντικά με την ψυχική υγεία τους, ενώ η σωματική τους υγεία φάνηκε να επηρεάζεται σημαντικά από τα επίπεδα της συναισθηματικής τους εξάντλησης. Τα αισθήματα απελπισίας, δυσφορίας, ανεπάρκειας και κοινωνικής απομόνωσης, αλλά και η περιορισμένη σωματική ενέργεια που διαθέτει ο εργαζόμενος κατά την εργασία του, θεωρήθηκαν από τους ερευνητές σημαντικοί προγνωστικοί δείκτες της ποιότητας ζωής τους. Την ίδια στιγμή, οι μελέτες των Τριανταφύλλου (2013) και Θάνου (2017) σε επαγγελματίες υγείας και σε νοσηλευτές, αντίστοιχα, κατέδειξαν την αρνητική συσχέτιση της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης με τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής, αλλά την υψηλή θετική συσχέτιση της περιορισμένης προσωπικής επίτευξης με τις περισσότερες διαστάσεις της ποιότητας ζωής, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η επαγγελματική εξουθένωση των εργαζομένων και η ποιότητα ζωής τους είναι δύο αλληλένδετες καταστάσεις.

4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

4.1. Ερευνητικός σκοπός και στόχοι

Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η διερεύνηση του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και της πιθανής συσχέτισης του συγκεκριμένου συνδρόμου με την ποιότητα ζωής αυτών. Ειδικότερα, η έρευνα στοχεύει στη διερεύνηση :

- του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης
- του επιπέδου της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης
- της σχέσης του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης και του επιπέδου της ποιότητας ζωής με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης
- της σχέσης ανάμεσα στο βαθμό της επαγγελματικής εξουθένωσης και στο επίπεδο της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

4.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Λαμβάνοντας υπόψη το γενικό σκοπό και τους ειδικούς στόχους της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώνονται ως εξής :

1. Ποιος είναι ο βαθμός της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ;
2. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και των δημογραφικών χαρακτηριστικών τους ;
3. Ποιο είναι το επίπεδο της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ;
4. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και των δημογραφικών χαρακτηριστικών τους ;

5. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και του επιπέδου της ποιότητας ζωής τους ;

4.3. Η μεθοδολογία της έρευνας

Η μεθοδολογία παραπέμπει στη λογική διαδικασία που υιοθετεί ένας ερευνητής, για να προσεγγίσει μία πλευρά της πραγματικότητας, η οποία τίθεται στο κέντρο του ερευνητικού του ενδιαφέροντος. Η παρούσα έρευνα, με βάση το γενικό σκοπό της, ανήκει στην κατηγορία των περιγραφικών ερευνών, καθώς στοχεύει στην περιγραφή φαινομένων και στην ποσοτικοποίηση γνώμων και στάσεων του στατιστικού πληθυσμού απέναντι σε αυτά . Κατ' επέκταση, δεν επιχειρείται η απόδοση αιτιωδών σχέσεων μεταξύ των διάφορων μεταβλητών που εξετάζονται, παρά μόνο υποθετικές ερμηνευτικές προσεγγίσεις. Η τεχνική συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιείται, επίσης, είναι η επισκόπηση, κατά την οποία τα ερευνητικά δεδομένα αποκτώνται σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο (Cohen & Manion, 1997· Ζάχος, 2010).

4.4. Το δείγμα της έρευνας

Ως δείγμα ορίζεται ένα υποσύνολο του πληθυσμού στον οποίο αναφέρεται η έρευνα και για τον οποίο επιχειρείται η εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τα ερευνητικά ερωτήματα. Η διαδικασία επιλογής του συγκεκριμένου αυτού τμήματος, η δειγματοληψία, θεωρείται επιτυχής, όταν το δείγμα μπορεί να προσφέρει ακριβείς πληροφορίες και στοιχεία με δυνατότητα να γενικευτούν στον πληθυσμό της έρευνας. Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, εφαρμόστηκε δειγματοληψία ευκολίας, στην οποία δεν ισχύει ότι κάθε μονάδα του πληθυσμού έχει τις ίδιες πιθανότητες να συμπεριληφθεί στο δείγμα, γεγονός που καθιστά πιο αντικειμενικά τα αποτελέσματα που θα προκύψουν. Η επιλογή της συγκεκριμένης μεθόδου δειγματοληψίας πραγματοποιήθηκε, επίσης, για λόγους ευκολίας κατά τη χρήση της από έναν άπειρο ερευνητή, για λόγους περιορισμένου οικονομικού κόστους, καθώς και για λόγους που σχετίζονται με τη δυνατότητα πρόσβασης της ερευνήτριας στο δείγμα (Cohen & Manion, 1997· Ζάχος, 2010). Το δείγμα της παρούσας έρευνας, έτσι όπως προέκυψε από την προαναφερόμενη διαδικασία, αποτελείται από 100 εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, υπηρετούντες σε δημόσια σχολεία του νομού Θεσπρωτίας.

4.5. Το εργαλείο συλλογής των ερευνητικών δεδομένων

Ως εργαλείο για τη συλλογή των ερευνητικών δεδομένων στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο. Η ευκολία και η συντομία που παρέχει τόσο στη συλλογή των απαραίτητων για την έρευνα πληροφοριών όσο και στην επεξεργασία αυτών, έχουν καταστήσει το ερωτηματολόγιο μία από τις πλέον χρησιμοποιούμενες τεχνικές των επισκοπήσεων (Ζάχος, 2010). Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τρία επιμέρους ερωτηματολόγια, που αποτέλεσαν τα μέρη ενός τελικού ερωτηματολογίου με ενιαία μορφή. Έτσι, το πρώτο μέρος του ενιαίου ερωτηματολογίου αφορούσε στη συλλογή δεδομένων σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και ειδικότερα με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, την οικογενειακή κατάσταση, τον τόπο διαμονής και την κατάσταση υγείας των ερωτηθέντων. Το σύνολο των ερωτήσεων ανήκε στην κατηγορία των κλειστών ερωτήσεων, ενώ συμπεριελήφθη και μία ανοικτού τύπου ερώτηση.

Για την εκτίμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης του δείγματος αξιοποιήθηκε η τροποποιημένη για το επάγγελμα του εκπαιδευτικού έκδοση της Κλίμακας Συνδρόμου Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Maslach Burnout Inventory, MBI). Στην έκδοση αυτή, η φράση της αρχικής έκδοσης «αποδέκτης των υπηρεσιών» έχει αντικατασταθεί από τη λέξη «μαθητής». Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 22 δηλώσεις αυτοαξιολόγησης, οι οποίες διακρίνονται σε 3 υποκλίμακες· στην υποκλίμακα της συναισθηματικής εξάντλησης (ερωτ. 1 – 9), στην υποκλίμακα της περιορισμένης προσωπικής επίτευξης (ερωτ. 10 – 17) και στην υποκλίμακα της αποπροσωποποίησης (ερωτ. 18 – 22). Η μέτρηση των δηλώσεων αυτοαξιολόγησης πραγματοποιείται με μία 7βάθμια κλίμακα Likert (1 = ποτέ έως 7 = κάθε μέρα), ανάλογα με το βαθμό αντιπροσωπευτικότητας του περιεχομένου της κάθε δήλωσης για το υποκείμενο. Στις υποκλίμακες της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης, η υψηλότερη βαθμολογία συνεπάγεται και υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ στην υποκλίμακα της περιορισμένης προσωπικής επίτευξης, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι ενδεικτική των υψηλότερων επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης (Maslach et al., 1986). Η εγκυρότητα την συγκεκριμένης κλίμακας έχει ελεγχθεί και επιβεβαιωθεί από μία σειρά ερευνητών (Κάντας, 1996· Kokkinos, 2006).

Για την εκτίμηση του επιπέδου της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών αξιοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου WHOQOL – BREF της κ. Τζινιέρη – Κοκκώση. Πρόκειται για τη σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου WHOQOL – 100 του ΠΟΥ για την εκτίμηση της ποιότητας ζωής. Η ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου αποτελείται από 4 θεματικές ενότητες· τη σωματική υγεία, την ψυχική υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις και το περιβάλλον. Για κάθε μία από τις θεματικές αυτές ενότητες αντιστοιχούν ερωτήσεις, οι οποίες στο σύνολό τους, είναι 26. Ειδικότερα, η θεματική

ενότητα της σωματικής υγείας περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 3,4,10,15,16,17,18, η θεματική ενότητα της ψυχολογικής υγείας περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 5,6,7,11,19,26, η θεματική ενότητα των κοινωνικών σχέσεων περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 20 – 22, ενώ οι ερωτήσεις 8,9,12,13,14,23,24,25 αντιστοιχούν στη θεματική ενότητα του περιβάλλοντος. Παράλληλα, η ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει και 4 επιπλέον ερωτήσεις, όπως αυτές έχουν προκύψει από την προσαρμογή του ερωτηματολογίου στα ελληνικά δεδομένα. Από αυτές, 2 αναφέρονται στη διατροφή και την εργασιακή ικανοποίηση και εντάσσονται στη θεματική ενότητα της σωματικής υγείας, και 2 αναφέρονται στην κοινωνική και την οικογενειακή ζωή και εντάσσονται στη θεματική ενότητα των κοινωνικών σχέσεων. Οι απαντήσεις δίνονται με βάση μία 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, η οποία διαφοροποιείται ανάλογα με την ερώτηση. Το ερωτηματολόγιο επιτρέπει τον υπολογισμό της συνολικής βαθμολογίας για κάθε θεματική ενότητα, ενώ όσο πιο υψηλό σκορ σημειώνεται στο ερωτηματολόγιο τόσο πιο υψηλό επίπεδο ζωής δηλώνεται. Η ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου, τέλος, παρουσιάζει ικανοποιητικό επίπεδο αξιοπιστίας και εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής (Ginieri – Coccossis et al., 2012).

4.6. Διεξαγωγή της έρευνας – Κωδικοποίηση δεδομένων

Το ερωτηματολόγιο, πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, χορηγήθηκε σε 5 εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, προκειμένου να εντοπιστούν πιθανές αδυναμίες ή και παραλείψεις και να πραγματοποιηθούν οι απαραίτητες διορθώσεις. Στη συνέχεια, κοινοποιήθηκε σε ομάδα εκπαιδευτικών του facebook, με την παράκληση της ερευνήτριας να συμπληρωθεί αποκλειστικά από υπηρετούντες σε δημόσια σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Θεσπρωτίας. Το ερωτηματολόγιο συνοδευόταν από κείμενο, στο οποίο δηλωνόταν η δέσμευση της ερευνήτριας ότι θα τηρηθεί η ανωνυμία των υποκειμένων, ενώ σε κάθε επιμέρους ερωτηματολόγιο αναφερόταν ο σκοπός των ερωτήσεων. Η διεξαγωγή της έρευνας πραγματοποιήθηκε κατά το διάστημα 12 – 22 Μαΐου του τρέχοντος έτους και το τελικό δείγμα αποτέλεσαν 100 εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Θεσπρωτίας. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων που συνελέγησαν πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSSv21.

4.7. Στατιστική Ανάλυση

Για την περιγραφική ανάλυση των ονομαστικών και διατάξιμων μέτρων αξιοποιήθηκαν πίνακες συχνοτήτων και σχετικών συχνοτήτων, ενώ για τις συνεχείς μεταβλητές, αρχικά εξετάστηκε η προσαρμογή τους στην κανονική κατανομή, και στη συνέχεια υπολογίστηκαν η μέση τιμή, η διάμεσος και η τυπική απόκλιση, όπως παρουσιάζονται στους αντίστοιχους πίνακες. Για την επαγωγική ανάλυση, αξιοποιήθηκαν μη - παραμετρικές διαδικασίες. Χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος Mann - Whitney για τον εντοπισμό διαφορών, στην περίπτωση που η ανεξάρτητη μεταβλητή είχε 2 επίπεδα, ενώ στην περίπτωση που είχε περισσότερα από δυο, η εξέταση των διαφορών έγινε με τον έλεγχο Kruskal Wallis. Για τον έλεγχο των συσχετίσεων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Spearman. Για όλους τους ελέγχους η στάθμη σημαντικότητας ήταν 0.05.

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1. Περιγραφική ανάλυση

Στην ενότητα αυτή περιγράφεται το δείγμα της έρευνας με τη βοήθεια των μεγεθών συχνότητας και σχετικής συχνότητας για τις κατηγορικές και διατακτικές μεταβλητές και μέσης τιμής και τυπικής απόκλισης για τις συνεχείς μεταβλητές.

Πίνακας 1 Μέση τιμή και τυπική απόκλιση της ηλικίας του δείγματος

| | Min | Mean | Max | SD |
|----------|-----|------|-----|----|
| 1.Ηλικία | 24 | 43 | 61 | 9 |

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα η μέση ηλικία του δείγματος είναι τα 43 έτη με τυπική απόκλιση 9 ετών.

Πίνακας 2 Κατανομή συχνότητας και σχετικής συχνότητας του φύλου της οικογενειακής κατάστασης του αν έχουν παιδιά και αν ζουν μόνοι τους οι ερωτηθέντες

| | | N | % |
|--------------------------|----------------|-----|--------|
| 1.Φύλο | Άντρας | 29 | 29.0% |
| | Γυναίκα | 71 | 71.0% |
| | Σύνολο | 100 | 100.0% |
| 2.Οικογενειακή κατάσταση | Άγαμος/η | 31 | 31.0% |
| | Έγγαμος/η | 60 | 60.0% |
| | Διαζευγμένος/η | 5 | 5.0% |
| | Σε διάσταση | 4 | 4.0% |
| | Σύνολο | 100 | 100.0% |
| 3.Έχετε παιδιά; | Ναι | 63 | 63.0% |
| | Όχι | 37 | 37.0% |
| | Σύνολο | 100 | 100.0% |
| 4.Ζείτε: | Μόνος | 29 | 29.0% |
| | Με άλλους | 71 | 71.0% |

| | | |
|--------|-----|--------|
| Σύνολο | 100 | 100.0% |
|--------|-----|--------|

Αναφορικά με τον παραπάνω πίνακα, φαίνεται πως 7 στους 10 συμμετέχοντες της έρευνας είναι γυναίκες και 3 στους 10 είναι άντρες. Σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων, 60 (60,0%) δήλωσαν πως είναι «έγγαμοι» και 4 (4%) δήλωσαν πως είναι σε διάσταση. Επίσης, 63 (63,0%) δήλωσαν πως έχουν παιδιά. Αναφορικά με το αν ζουν μόνοι τους ή με άλλους, 29 (29,0%) εκ των ερωτηθέντων δήλωσαν πως ζουν μόνοι τους.

Πίνακας 3 Κατανομή συχνότητας και σχετικής συχνότητας του τόπου διαμονής, του μορφωτικού επιπέδου, των ετών προϋπηρεσίας και του αριθμού των παιδιών στην τάξη

| | | N | % |
|------------------------------|-------------------------|-----|--------|
| 5. Τόπος διαμονής | Χωριό/Κωμόπολη | 45 | 45.0% |
| | Πόλη <150.000 Κατοίκους | 48 | 48.0% |
| | Πόλη >150.000 Κατοίκους | 7 | 7.0% |
| | Σύνολο | 100 | 100.0% |
| 6. Μορφωτικό επίπεδο | Τριτοβάθμια εκπαίδευση | 58 | 58 |
| | Μεταπτυχιακές σπουδές | 36 | 36.0% |
| | Διδακτορικές σπουδές | 6 | 6.0% |
| | Σύνολο | 100 | 100.0% |
| 7. Έτη προϋπηρεσίας | 1-5 | 31 | 31.0% |
| | 5-10 | 23 | 23.0% |
| | 10-20 | 35 | 35.0% |
| | >20 | 11 | 11.0% |
| | Σύνολο | 100 | 100.0% |
| 8. Αριθμός παιδιών στην τάξη | 1-May | 11 | 11.0% |
| | Oct-15 | 35 | 35.0% |
| | 15-20 | 52 | 52.0% |
| | 20-25 | 2 | 2.0% |
| | Σύνολο | 100 | 100.0% |

Παρατηρώντας τον παραπάνω πίνακα, βλέπουμε ότι 48 (48,0%) εκ των ερωτηθέντων ζουν σε πόλη με <150.000 κατοίκους και 7 (7,0%) σε πόλη με >150.000 κατοίκους. Οι υπόλοιποι ζουν σε χωριό / κωμόπολη. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, 1 (1,0%) επέλεξε την απάντηση «Πρωτοβάθμια εκπαίδευση», 57 (57,0%) την «Τριτοβάθμια εκπαίδευση» και 36 (36,0%) την «Μεταπτυχιακές

σπουδές». Αναφορικά με τα έτη προϋπηρεσίας, 31 (31.0%) δήλωσαν πως έχουν 1 - 5 έτη, 23 (23.0%) 10 - 15 έτη, 52 (52.0%) 15 - 20 έτη και οι υπόλοιποι 2 (2.0%) 20 - 25 έτη. Επίσης, 11 (11.0%) ερωτηθέντες δηλώνουν πως διδάσκουν σε τάξη με 1 - 5 μαθητές, 35 (35.0%) δηλώνουν 10 - 15 μαθητές, 52 (52.0%) δηλώνουν 15 - 20 μαθητές, ενώ 20 - 25 μαθητές δηλώνουν μόνο 2 (2%) εκπαιδευτικοί.

Πίνακας 4 Κατανομή συχνότητας και σχετικής συχνότητας όσων αφορά το πόσο καλή είναι η υγεία των ερωτηθέντων και ποια προβλήματα υγείας αντιμετωπίζουν

| | | N | % |
|---|-------------------------|-----|--------|
| 9.Πόσο καλή είναι η υγεία σας; | Πολύ καλή | 1 | 1.0% |
| | Κακή | 0 | 0.0% |
| | Ούτε καλή, ούτε κακή | 7 | 7.0% |
| | Καλή | 24 | 24.0% |
| | Πολύ καλή | 68 | 68.0% |
| Σύνολο | | 100 | 100.0% |
| 10.Αντιμετωπίζεται κάποια προβλήματα υγείας κατά το τελευταίο διάστημα; | Ναι | 18 | 18.0% |
| | Όχι | 82 | 82.0% |
| | Σύνολο | 100 | 100.0% |
| 11.Αν ναι, σημειώστε αν αντιμετωπίζεται κάποιο από τα ακόλουθα προβλήματα | Καρδιολογικά προβλήματα | 4 | 22.2% |
| | Υπέρταση | 11 | 61.1% |
| | Ορθοπεδικά προβλήματα | 2 | 11.1% |
| | Σκλήρυνση | 1 | 5.6% |
| Σύνολο | | 18 | 100.0% |

Στην ερώτηση 10 «Πόσο καλή είναι η υγεία σας ;», 7 (7.0%) εκπαιδευτικοί απάντησαν ούτε καλή ούτε κακή, 24 (24.0%) απάντησαν καλή, 68 (68.0%) απάντησαν πολύ καλή, ενώ μόνο 1 (1.0%) απάντησε πολύ καλή. Μάλιστα, 8 στους 10 εκπαιδευτικούς δήλωσαν πως δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας κατά το τελευταίο διάστημα. Από τους υπόλοιπους 2 στους 10, 4 (22.2%) αναφέρουν καρδιολογικά προβλήματα, 11 (61,1%) έχουν υπέρταση, 2 (11.1%) έχουν ορθοπεδικά προβλήματα και μόνο 1 (5.6%) αναφέρει τη σκλήρυνση.

*Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών
Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'*

Πίνακας 5 Μέση τιμή και τυπική απόκλιση των επιμέρους κλιμάκων του MBI

| | N | Min | Mean | Median | SD | Max |
|-----------------------------------|-----|-----|------|--------|-----|------|
| 12.Συναισθηματική εξάντληση (MBI) | 100 | 0.0 | 5.9 | 5.0 | 5.3 | 35.0 |
| 13.Προσωπικά επιτεύγματα (MBI) | 100 | 1.0 | 9.9 | 9.0 | 3.5 | 22.0 |
| 14.Αποπροσωποποίηση (MBI) | 100 | 5.0 | 11.2 | 11.0 | 3.7 | 18.0 |

Παρατηρώντας τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι στη συναισθηματική εξάντληση η μέση τιμή είναι 5.9 και η τυπική απόκλιση 5.3. Στα προσωπικά επιτεύγματα η μέση τιμή είναι 9.9 και η τυπική απόκλιση 3.5. Στην αποπροσωποποίηση η μέση τιμή είναι 11.2 και η τυπική απόκλιση 3.7

Πίνακας 6 Μέση τιμή και τυπική απόκλιση των επιμέρους κλιμάκων της WQL

| | N | Min | Mean | Median | SD | Max |
|---------------------------------|-----|------|------|--------|-----|------|
| 15.Φυσική υγεία (WQL) | 100 | 38.0 | 50.1 | 49.0 | 4.6 | 59.0 |
| 16.Ψυχική υγεία (WQL) | 100 | 28.0 | 38.0 | 28.0 | 2.7 | 44.0 |
| 17.Κοινωνικές σχέσεις (WQL) | 100 | 21.0 | 32.2 | 32.0 | 3.7 | 39.0 |
| 18.Περιβάλλον (WQL) | 100 | 33.0 | 40.8 | 41.0 | 4.6 | 53.0 |
| 19.Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | 100 | 16.0 | 18.0 | 18.0 | 1.9 | 20.0 |

Στη φυσική υγεία η μέση τιμή είναι 50.1 και η τυπική απόκλιση 4.6. Στην ψυχική υγεία η μέση τιμή είναι 38.0 και η τυπική απόκλιση 2.7. Στις κοινωνικές σχέσεις η μέση τιμή είναι 32.2 και η τυπική απόκλιση 3.7. Στο περιβάλλον η μέση τιμή είναι 40.8 και η τυπική απόκλιση 4.6. Και τέλος, στη σφαιρική ποιότητα ζωής η μέση τιμή είναι 18.0 και η τυπική απόκλιση 1.9.

5.2 Επαγωγική ανάλυση

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των συσχετίσεων και μη παραμετρικών ελέγχων Mann - Whitney, Kruskal Wallis και Spearman που πραγματοποιήθηκαν, προκειμένου να διερευνηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης.

Πίνακας 7 Αποτελέσματα συσχέτισης του φύλου του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL

| 1.Φύλο | | N | Median | Mean | SD | U | sig |
|--------------------------|---------|----|--------|-------|------|-----|-------|
| Φυσική υγεία (WQL) | Άντρας | 29 | 48.00 | 47.79 | 3.80 | 608 | 0.001 |
| | Γυναίκα | 71 | 50.00 | 51.06 | 4.60 | | |
| Κοινωνικές σχέσεις (WQL) | Άντρας | 29 | 30.00 | 30.62 | 3.05 | 635 | 0.003 |
| | Γυναίκα | 71 | 32.00 | 32.87 | 3.75 | | |
| Περιβάλλον (WQL) | Άντρας | 29 | 38.00 | 38.24 | 3.88 | 554 | 0.000 |
| | Γυναίκα | 71 | 42.00 | 41.86 | 4.41 | | |

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του παραπάνω ελέγχου, υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στο φύλο των ερωτηθέντων και τις μεταβλητές «Φυσική υγεία (WQL)» ($\text{sig}=0.001<0.05$), «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)» ($\text{sig}=0.003<0.05$) και «Περιβάλλον (WQL)» ($\text{sig}<0.05$). Στη μεταβλητή «Φυσική υγεία (WQL)», τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν οι γυναίκες (51.06 ± 4.60), έναντι των αντρών (47.79 ± 3.80). Στη μεταβλητή «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)», τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν οι γυναίκες (32.87 ± 3.75), έναντι των αντρών (30.62 ± 3.05), ενώ στη μεταβλητή «Περιβάλλον (WQL)», τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν οι γυναίκες (41.86 ± 4.41), έναντι των αντρών (38.24 ± 3.88).

Πίνακας 8 Αποτελέσματα συσχέτισης της ύπαρξης παιδιών του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL

| 5. Έχετε παιδιά; | | N | Median | Mean | SD | U | sig |
|------------------------------|-----|----|--------|-------|------|-----|-------|
| Φυσική υγεία (WQL) | Ναι | 63 | 48.00 | 48.54 | 3.83 | 569 | 0.000 |
| | Όχι | 37 | 52.00 | 52.78 | 4.66 | | |
| Ψυχική υγεία (WQL) | Ναι | 63 | 38.00 | 37.48 | 2.30 | 772 | 0.005 |
| | Όχι | 37 | 39.00 | 38.86 | 3.20 | | |
| Κοινωνικές σχέσεις (WQL) | Ναι | 63 | 30.00 | 31.19 | 3.32 | 639 | 0.000 |
| | Όχι | 37 | 35.00 | 33.97 | 3.67 | | |
| Περιβάλλον (WQL) | Ναι | 63 | 39.00 | 39.38 | 3.68 | 645 | 0.000 |
| | Όχι | 37 | 44.00 | 43.24 | 4.91 | | |
| Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | Ναι | 63 | 16.00 | 17.49 | 1.83 | 712 | 0.000 |
| | Όχι | 37 | 20.00 | 18.92 | 1.74 | | |

Αναφορικά με τον παραπάνω πίνακα φαίνεται πως υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην ύπαρξη παιδιών και τις μεταβλητές «Φυσική υγεία (WQL)» ($\text{sig}<0.05$), «Ψυχική υγεία (WQL)» ($\text{sig}=0.005<0.05$), «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)» ($\text{sig}<0.05$), «Περιβάλλον (WQL)» ($\text{sig}<0.05$) και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» ($\text{sig}<0.05$). Στη μεταβλητή «Φυσική υγεία (WQL)» τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν όσοι δεν έχουν παιδιά (52.78 ± 4.66), έναντι όσων έχουν (48.54 ± 3.83). Στη μεταβλητή «Ψυχική υγεία (WQL)» τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν όσοι δεν έχουν παιδιά (38.86 ± 3.20), έναντι όσων έχουν (37.48 ± 2.30). Στη μεταβλητή «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)» τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν όσοι δεν έχουν παιδιά (33.97 ± 3.67), έναντι όσων έχουν (31.19 ± 3.32). Στη μεταβλητή «Περιβάλλον (WQL)» τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν όσοι δεν έχουν παιδιά (43.24 ± 4.91), έναντι όσων έχουν (39.38 ± 3.68), και στη μεταβλητή «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν όσοι δεν έχουν παιδιά (18.92 ± 1.74), έναντι όσων έχουν παιδιά (17.49 ± 1.83).

Πίνακας 9 Αποτελέσματα συσχέτισης της διαμονής του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL

| 7.Ζείτε: | | N | Median | Mean | SD | u | sig |
|------------------------------|-----------|----|--------|-------|------|-------|-------|
| Περιβάλλον (WQL) | Μόνος | 29 | 42.00 | 42.69 | 5.04 | 723 | 0.020 |
| | Με άλλους | 71 | 39.00 | 40.04 | 4.13 | | |
| Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | Μόνος | 29 | 20.00 | 18.69 | 1.87 | 764.5 | 0.025 |
| | Με άλλους | 71 | 16.00 | 17.75 | 1.88 | | |

Από τον παραπάνω πίνακα φαίνεται πως υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μεταβλητή που εκφράζει εάν οι συμμετέχοντες ζουν μόνοι τους και τις μεταβλητές «Περιβάλλον (WQL)» ($\text{sig}=0.020<0.05$) και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» ($\text{sig}=0.025<0.05$). Στη μεταβλητή «Περιβάλλον (WQL)» τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν όσοι μένουν μόνοι (42.69 ± 5.04), έναντι όσων ζουν με άλλους (40.04 ± 4.13). Στη μεταβλητή «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» τη μεγαλύτερη μέση τιμή σημειώνουν όσοι μένουν μόνοι (18.69 ± 1.87), έναντι όσων ζουν με άλλους (17.75 ± 1.88).

Πίνακας 10 Αποτελέσματα συσχέτισης της κατάστασης υγείας του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL

| 14.Αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας κατά το τελευταίο διάστημα; | | N | Median | Mean | SD | U | sig |
|--|-----|----|--------|-------|------|-------|-------|
| Φυσική υγεία (WQL) | Ναι | 18 | 46.50 | 46.83 | 2.96 | 324.5 | 0.000 |
| | Όχι | 82 | 49.00 | 50.83 | 4.61 | | |
| Περιβάλλον (WQL) | Ναι | 18 | 39.00 | 38.72 | 3.53 | 511.5 | 0.042 |
| | Όχι | 82 | 41.00 | 41.27 | 4.64 | | |
| Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | Ναι | 18 | 16.00 | 16.33 | 1.03 | 324.5 | 0.000 |
| | Όχι | 82 | 20.00 | 18.39 | 1.87 | | |

Από τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται στον παραπάνω φαίνεται πως υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κατάσταση της υγείας του δείγματος και στις μεταβλητές «Φυσική υγεία (WQL)» ($\text{Sig}<0.05$), «Περιβάλλον (WQL)» ($\text{Sig}=0.042<0.05$) και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» ($\text{Sig}<0.05$). Στη μεταβλητή «Φυσική υγεία (WQL)» όσοι δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα έχουν μεγαλύτερη μέση τιμή (50.83 ± 4.61), σε σύγκριση με όσους αντιμετωπίζουν

προβλήματα υγείας (46.83 ± 2.96). Στη μεταβλητή «Περιβάλλον (WQL)» όσοι δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα έχουν μεγαλύτερη μέση τιμή (41.27 ± 4.64), σε σύγκριση με όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας (38.72 ± 3.53). Τέλος, στη μεταβλητή «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» όσοι δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα έχουν μεγαλύτερη μέση τιμή (18.39 ± 1.87), σε σύγκριση με όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας (16.33 ± 1.03).

Πίνακας 11 Αποτελέσματα συσχέτισης της οικογενειακής κατάστασης του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL

| | | N | Media n | Mean | Std. Deviatio n | K-W | sig. |
|---------------------------------|---------------------------------|-----|------------|-------|-----------------------|------------|------|
| Φυσική υγεία (WQL) | Άγαμος/η | 31 | 52.00 | 53,10 | 4,63 | 11.74 6 | .000 |
| | Έγγαμος/η | 60 | 48.50 | 48,92 | 4,04 | | |
| | Διαζευγμένος/η - Σε διάσταση | 9 | 48.00 | 47,78 | 3,38 | | |
| | Total | 100 | | 50,11 | 4,61 | | |
| Ψυχική υγεία (WQL) | Άγαμος/η | 31 | 39.00 | 39,10 | 3,16 | 4.298 | .016 |
| | Έγγαμος/η | 60 | 38.00 | 37,60 | 2,19 | | |
| | Διαζευγμένος/η - Σε διάσταση | 9 | 36.00 | 36,78 | 3,53 | | |
| | Total | 100 | | 37,99 | 2,74 | | |
| Κοινωνικές σχέσεις (WQL) | Άγαμος/η | 31 | 35.00 | 34,13 | 3,66 | 9.271 | .000 |
| | Έγγαμος/η | 60 | 31.00 | 31,70 | 3,46 | | |
| | Διαζευγμένος/η - Σε διάσταση | 9 | 28.00 | 29,11 | 1,69 | | |
| | Total | 100 | | 32,22 | 3,69 | | |
| Περιβάλλον (WQL) | Άγαμος/η | 31 | 45.00 | 43,87 | 4,92 | 12.50 6 | .000 |
| | Έγγαμος/η | 60 | 39.00 | 39,43 | 3,59 | | |
| | Διαζευγμένος/η - Σε διάσταση | 9 | 37.00 | 39,44 | 4,28 | | |
| | Total | 100 | | 40,81 | 4,55 | | |
| Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | Άγαμος/η | 31 | 20.00 | 19,10 | 1,62 | 8.442 | .000 |
| | Έγγαμος/η | 60 | 16.00 | 17,60 | 1,87 | | |
| | Διαζευγμένος/η - Σε διάσταση | 9 | 16.00 | 17,11 | 1,76 | | |

| | | | |
|-------|-----|-------|------|
| Total | 100 | 18,02 | 1,92 |
|-------|-----|-------|------|

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ελέγχου Kruskal Wallis, φαίνεται πως υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην οικογενειακή κατάσταση του δείγματος και τις μεταβλητές «Φυσική υγεία (WQL)» (Sig=0.001<0.05), «Ψυχική υγεία (WQL)» (Sig=0.013<0.05), «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)» (Sig=0.001<0.05), «Περιβάλλον (WQL)» (Sig=0.001<0.05) και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» (Sig=0.001<0.05). Οι μεγαλύτερες διαφορές εντοπίζονται ανάμεσα σε άγαμους – έγγαμους και σε άγαμους – διαζευγμένους στις μεταβλητές «Φυσική υγεία (WQL)», «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)», «Περιβάλλον (WQL)» και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)».

Πίνακας 12 Αποτελέσματα συσχέτισης της οικογενειακής κατάστασης του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL

| | 9.Σχέση εργασίας | N | Media n | Mea n | Std. Deviatio n | U | sig. |
|------------------------------|-------------------------------|------|---------|-------|-----------------|-----|--------|
| Φυσική υγεία (WQL) | Μόνιμος/η | 58 | 48 | 48 | 4 | 594 | <0.001 |
| | Αναπληρωτής/τρια Ωρομίσθιος/α | - 42 | 52 | 53 | 5 | | |
| Ψυχική υγεία (WQL) | Μόνιμος/η | 58 | 38 | 37 | 2 | 763 | 0.001 |
| | Αναπληρωτής/τρια Ωρομίσθιος/α | - 42 | 39 | 39 | 3 | | |
| Κοινωνικές σχέσεις (WQL) | Μόνιμος/η | 58 | 30 | 31 | 3 | 545 | <0.001 |
| | Αναπληρωτής/τρια Ωρομίσθιος/α | - 42 | 35 | 34 | 3 | | |
| Περιβάλλον (WQL) | Μόνιμος/η | 58 | 39 | 39 | 3 | 679 | <0.001 |
| | Αναπληρωτής/τρια Ωρομίσθιος/α | - 42 | 44 | 43 | 5 | | |
| Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | Μόνιμος/η | 58 | 16 | 18 | 2 | 821 | 0.002 |
| | Αναπληρωτής/τρια Ωρομίσθιος/α | - 42 | 20 | 19 | 18 | | |

Αναφορικά με τα αποτελέσματα του ελέγχου του παραπάνω πίνακα, φαίνεται πως υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη σχέση εργασίας του δείγματος και τις μεταβλητές «Φυσική υγεία (WQL)» (Sig<0.05), «Ψυχική υγεία (WQL)» (Sig=0.003<0.05), «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)» (Sig<0.05), «Περιβάλλον (WQL)» (Sig<0.05) και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» (Sig=0.001<0.05), με τους μόνιμους να εμφανίζουν τη μικρότερη τιμή σε όλες τις υποκλίμακες.

Πίνακας 13 Αποτελέσματα συσχέτισης της ηλικίας και του πλήθους παιδιών του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL/MBI

| | | 2.Ηλικία | 6.Αν και πόσα; |
|------------------------------|-------------------------|----------|----------------|
| Προσωπικά επιτεύγματα (MBI) | Correlation Coefficient | .216* | |
| | Sig. (2-tailed) | 0.031 | |
| | N | 100 | |
| Φυσική υγεία (WQL) | Correlation Coefficient | -.364** | -.493** |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | 0.000 |
| | N | 100 | 100 |
| Ψυχική υγεία (WQL) | Correlation Coefficient | | -.356** |
| | Sig. (2-tailed) | | 0.000 |
| | N | | 100 |
| Κοινωνικές σχέσεις (WQL) | Correlation Coefficient | -.416** | -.413** |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | 0.000 |
| | N | 100 | 100 |
| Περιβάλλον (WQL) | Correlation Coefficient | -.286** | -.409** |
| | Sig. (2-tailed) | 0.004 | 0.000 |
| | N | 100 | 100 |
| Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | Correlation Coefficient | | -.400** |
| | Sig. (2-tailed) | | 0.000 |
| | N | | 100 |

Σχετικά με τον παραπάνω πίνακα, φαίνεται πως υπάρχει στατιστικώς σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία του δείγματος και τις μεταβλητές «Προσωπικά επιτεύγματα (MBI)» (Sig=0.031<0.05), «Φυσική υγεία (WQL)» (Sig<0.05), «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)» (Sig<0.05) και «Περιβάλλον (WQL)» (Sig=0.004<0.05). Ειδικότερα, όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία του δείγματος τόσο περισσότερο αυξάνουν τα προσωπικά επιτεύγματα, ενώ μειώνεται η φυσική υγεία, οι κοινωνικές σχέσεις και η τιμή που εκφράζει το περιβάλλον. Επιπλέον, παρατηρείται στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με αρνητική κατεύθυνση ανάμεσα στο πλήθος των παιδιών του δείγματος και τις μεταβλητές «Φυσική υγεία (WQL)» (Sig<0.05), «Ψυχική υγεία (WQL)» (Sig<0.05), «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)» (Sig<0.05), «Περιβάλλον (WQL)» (Sig<0.05) και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» (Sig<0.05). Όσο περισσότερα παιδιά έχουν οι συμμετέχοντες στην έρευνα τόσο μικρότερες οι τιμές των μεταβλητών «Φυσική υγεία (WQL)», «Ψυχική υγεία (WQL)», «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)», «Περιβάλλον (WQL)» και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)».

Πίνακας 14 Αποτελέσματα συσχέτισης του τύπου διαμονής και του μορφωτικού επιπέδου του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL/ MBI

| | | Mean | Median | Standard Deviation | U | sig. |
|--------------------------------|-------------------|------|--------|--------------------|-------|--------|
| Συναισθηματική εξάντληση (MBI) | Μη αστική περιοχή | 4.3 | 4 | 3.0 | 901 | <0.019 |
| | Αστική περιοχή | 7.2 | 6 | 6.4 | | |
| Προσωπικά επιτεύγματα (MBI) | Μη αστική περιοχή | 8.7 | 8 | 3.1 | 807.5 | 0.003 |
| | Αστική περιοχή | 10.9 | 10 | 3.6 | | |
| Περιβάλλον (WQL) | Μη αστική περιοχή | 39.5 | 39 | 4.3 | 879 | 0.013 |
| | Αστική περιοχή | 41.9 | 41 | 4.5 | | |
| Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | Μη αστική περιοχή | 17.5 | 16 | 1.9 | 926 | 0.017 |
| | Αστική περιοχή | 18.4 | 20 | 1.8 | | |

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά στη μέση τιμή των υποκλιμάκων Συναισθηματική εξάντληση, Προσωπικά επιτεύγματα, Περιβάλλον και Σφαιρική ποιότητα με τα άτομα που δεν μένουν σε αστική περιοχή να εμφανίζουν χαμηλότερες τιμές.

| | | Mean | Median | Standard Deviation | U | sig. |
|------------------------------|----------------------|------|--------|--------------------|-------|-------|
| Φυσική υγεία (WQL) | Χωρίς μεταπτυχιακό | 47.7 | 48 | 3.0 | 364 | <0.05 |
| | Κατοχή μεταπτυχιακού | 53.4 | 53 | 4.5 | | |
| Ψυχική υγεία (WQL) | Χωρίς μεταπτυχιακό | 37.3 | 37 | 2.3 | 728 | <0.05 |
| | Κατοχή μεταπτυχιακού | 39.0 | 39 | 3.0 | | |
| Κοινωνικές σχέσεις (WQL) | Χωρίς μεταπτυχιακό | 30.6 | 30 | 2.9 | 452.5 | <0.05 |
| | Κατοχή μεταπτυχιακού | 34.5 | 35 | 3.4 | | |
| Περιβάλλον (WQL) | Χωρίς μεταπτυχιακό | 38.2 | 38 | 3.1 | 273.5 | <0.05 |
| | Κατοχή μεταπτυχιακού | 44.4 | 45 | 3.9 | | |
| Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | Χωρίς μεταπτυχιακό | 17.1 | 16 | 1.7 | 521 | <0.05 |
| | Κατοχή μεταπτυχιακού | 19.2 | 20 | 1.5 | | |

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά στη μέση τιμή των υποκλιμάκων Φυσική υγεία, Ψυχική υγεία, Κοινωνικές σχέσεις, Περιβάλλον και Σφαιρική ποιότητα με τα άτομα που κατέχουν τουλάχιστον μεταπτυχιακό να εμφανίζουν μεγαλύτερες τιμές.

Πίνακας 15 Αποτελέσματα συσχέτισης της προϋπηρεσίας, του πλήθους παιδιών και της ποιότητας υγείας του δείγματος με τις υποκλίμακες WQL/ MBI

| | | 11.Έτη προϋπηρεσίας | 12.Αριθμός παιδιών στην τάξη | 13.Πόσο καλή είναι η υγεία σας; |
|------------------------------|-------------|---------------------|------------------------------|---------------------------------|
| Προσωπικά επιτεύγματα (MBI) | Correlation | .272** | .278** | |
| | Sig. | 0.006 | 0.005 | |
| | N | 100 | 100 | |
| Φυσική υγεία (WQL) | Correlation | -.369** | | .503** |
| | Sig. | 0.000 | | 0.000 |
| | N | 100 | | 100 |
| Κοινωνικές σχέσεις (WQL) | Correlation | -.398** | | .304** |
| | Sig. | 0.000 | | 0.002 |
| | N | 100 | | 100 |
| Περιβάλλον (WQL) | Correlation | -.284** | | .401** |
| | Sig. | 0.004 | | 0.000 |
| | N | 100 | | 100 |
| Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL) | Correlation | | | .571** |
| | Sig. | | | 0.000 |
| | N | | | 100 |

Από τον παραπάνω πίνακα, φαίνεται πως υπάρχει στατιστικώς σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στα έτη προϋπηρεσίας του δείγματος και τις μεταβλητές «Προσωπικά επιτεύγματα (MBI)» (Sig=0.006<0.05), «Φυσική υγεία (WQL)» (Sig<0.05), «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)» (Sig<0.05) και «Περιβάλλον (WQL)» (Sig=0.004<0.05). Πιο συγκεκριμένα, όσο περισσότερα είναι τα έτη προϋπηρεσίας του δείγματος τόσο περισσότερα είναι τα προσωπικά τους επιτεύγματα, ενώ τόσο περισσότερο μειώνεται η φυσική τους υγεία, οι κοινωνικές τους σχέσεις και το περιβάλλον τους. Επιπλέον, στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση παρατηρείται ανάμεσα στον αριθμό των παιδιών εντός της τάξης και στην αίσθηση της προσωπικής επίτευξης του δείγματος (Sig=0.005<0.05), δηλαδή όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των παιδιών εντός της τάξης τόσο μεγαλύτερη είναι η αίσθηση της προσωπικής επίτευξης των εκπαιδευτικών. Τέλος, ο βαθμός στον οποίο οι εκπαιδευτικοί αξιολογούν ως καλή την ποιότητα της υγείας τους έχει στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση με τις μεταβλητές «Φυσική υγεία (WQL)» (Sig<0.05), «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)» (Sig=0.002<0.05), «Περιβάλλον (WQL)» (Sig<0.05) και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)» (Sig<0.05). Αυτό σημαίνει πως όσο περισσότερο καλή αξιολογούν την υγεία τους οι

εκπαιδευτικοί τόσο περισσότερο αυξάνονται οι τιμές των μεταβλητών «Φυσική υγεία (WQL)», «Κοινωνικές σχέσεις (WQL)», «Περιβάλλον (WQL)» και «Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL)».

Πίνακας 16 Αποτελέσματα συσχέτισης των υποκλιμάκων MBI και WQL

| | | Συναισθηματική εξάντληση (MBI) |
|--------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| | Correlation Coefficient | -.217* |
| Φυσική υγεία (WQL) | Sig. (2-tailed) | 0.03 |
| | N | 100 |

Από τα αποτελέσματα των παραπάνω ελέγχων, παρατηρείται στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με αρνητική κατεύθυνση μεταξύ της Συναισθηματικής εξάντλησης (MBI) και της Φυσικής υγείας (-0.278, sig<0.05).

6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

6.1. Συζήτηση

Το επάγγελμα των εκπαιδευτικών είναι ένα ιδιαίτερα στρεσογόνο επάγγελμα, που – συχνά – τους οδηγεί στα όρια της επαγγελματικής εξάντλησης, επιδρώντας αρνητικά τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική τους υγεία. Για το λόγο αυτό, η επαγγελματική επιβάρυνση των εκπαιδευτικών είναι ένα ζήτημα που απασχολεί έντονα τα τελευταία χρόνια την ερευνητική κοινότητα (Stoeber & Rennert, 2008). Η παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε με στόχο τον προσδιορισμό του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και των ατομικών χαρακτηριστικών που σχετίζονται με την ανάπτυξη του εν λόγω συνδρόμου και οι οποίοι δύνανται να επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Θεσπρωτίας. Τα περισσότερα μέλη του δείγματος είναι γυναίκες (71%), ηλικίας 43 ετών, κατά μέσο όρο, οι οποίες είναι έγγαμες (60%) και ζουν σε πόλη μικρότερη των 150.000 κατοίκων (48%). Η πλειοψηφία του δείγματος είναι γονείς (63%) και έχουν αποφοιτήσει από την τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, οι εκπαιδευτικοί βιώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, με τις υψηλότερες τιμές να συγκεντρώνονται στη διάσταση της αποπροσωποποίησης και, ακολούθως, στη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης, δηλώνοντας, παράλληλα, ιδιαίτερος ικανοποιημένοι από τα προσωπικά τους επιτεύγματα, επιβεβαιώνοντας προγενέστερες έρευνες στον ελληνικό χώρο (Kantas, 1996· Kantas & Vassilaki, 1997· Koustelios & Tsigilis, 2005· Αντωνίου & Ντάλλα, 2010· Στάγια & Ιορδανίδης, 2014· Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017). Ενδεχομένως, το εύρημα αυτό να συνδέεται με την ύπαρξη μίας σειράς προστατευτικών παραγόντων, που εμποδίζουν τη μετάβαση των ελλήνων εκπαιδευτικών στην επαγγελματική εξουθένωση, χωρίς, ωστόσο, να πρέπει να αγνοηθεί το καταγεγραμμένο ισχυρό συναίσθημα της αποξένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί από οτιδήποτε σχετίζεται με την εργασία τους και το οποίο μπορεί να ερμηνευθεί ως ένας τρόπος άμυνας απέναντι σε αρνητικές καταστάσεις (Maslach, 1982). Παράλληλα, φαίνεται πως οι εκπαιδευτικοί τείνουν να αναφέρουν χαμηλό επίπεδο ποιότητας ζωής και χαμηλό βαθμό ικανοποίησης σε όλες τις επιμέρους διαστάσεις της ποιότητας ζωής, με εξαίρεση αυτή της φυσικής υγείας, όπου η ικανοποίηση κυμαίνεται σε μέτρια επίπεδα, επαναλαμβάνοντας εν μέρει ευρήματα διεθνών ερευνών, σύμφωνα με τις οποίες οι εκπαιδευτικοί, όπως και όσοι εργάζονται σε

ανθρωπιστικά επαγγέλματα, τείνουν να δηλώνουν χαμηλή ικανοποίηση σε όλες τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής (Yang et al., 2009· Dabiran et al., 2018).

Σε μελέτες, όπως αυτές των Maslach (1982) και Mearns and Cain (2003), διαπιστώθηκε ότι άγαμοι εργαζόμενοι και εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας τείνουν να έχουν αυξημένες πιθανότητες για την εμφάνιση συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης, σε αντίθεση με την παρούσα μελέτη, στην οποία δεν εμφανίστηκε κάποιο αντίστοιχο εύρημα, με τα άτομα που δήλωσαν άγαμα να εμφανίζουν μεγαλύτερη τιμή στις υποκλίμακες Φυσική υγεία (WQL), Ψυχική υγεία (WQL), Κοινωνικές σχέσεις (WQL), Περιβάλλον (WQL) και Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL). Αναφορικά με τους εργαζομένους μεγαλύτερης ηλικίας του δείγματός μας, παρατηρήθηκε ότι αυτοί εμφάνισαν μεγαλύτερη τιμή στην υποκλίμακα Προσωπικά επιτεύγματα (MBI) του ερωτηματολογίου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αντίθετα, παρουσιάστηκε αρνητική συσχέτιση της ηλικίας και των υποκλιμάκων Φυσική υγεία (WQL), Κοινωνικές σχέσεις (WQL) και Σφαιρική ποιότητα ζωής (WQL), ευρήματα που δεν έχουν παρατηρηθεί σε αντίστοιχες μελέτες.

Σύμφωνα με τις μελέτες των Maslach (1982) και Mearns and Cain (2003), τα άτομα με υψηλότερα μορφωτικά προσόντα έχουν και αυξημένη πιθανότητα στην εμφάνιση υψηλών επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης, εύρημα που - στην παρούσα μελέτη - δεν επιβεβαιώθηκε. Το μορφωτικό επίπεδο φάνηκε, ωστόσο, να συσχετίζεται με αύξηση στη Φυσική και Ψυχική υγεία, καθώς και στις Κοινωνικές σχέσεις, το Περιβάλλον και τη Σφαιρική ποιότητα ζωής του WQL. Παράλληλα, σε σχετική έρευνα του Kokkinos (2006), υποστηρίζεται ότι οι γυναίκες, γενικά, τείνουν να βιώνουν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, σε σχέση με τους άνδρες, εύρημα που δεν προέκυψε από την παρούσα μελέτη. Οι γυναίκες, όμως, εμφάνισαν μεγαλύτερες τιμές στις υποκλίμακες Φυσική υγεία, Κοινωνικές σχέσεις και Περιβάλλον του WQL, εύρημα που έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα των ερευνών τόσο της Μάλφα (2016) όσο και των Yang et al. (2009), όπου οι γυναίκες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη σωματική, αλλά και την ψυχική τους υγεία. Στον αντίποδα των παραπάνω ευρημάτων, βρίσκονται έρευνες, όπως αυτές των Maslach and Jackson (1981), Pierce & Molloy (1990) και Carton and Fruchart (2013), στις οποίες η οικογενειακή κατάσταση δείχνει να μη συσχετίζεται με την εκδήλωση του συνδρόμου, εύρημα που φαίνεται να επιβεβαιώνεται και στην παρούσα μελέτη.

Σχετικά με τις εργασιακές συνθήκες των συμμετεχόντων, οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα δήλωσαν πως η τάξη τους αποτελείται κατά μέσο όρο από 15 - 20 μαθητές (52%). Επιπλέον, το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος αξιολογεί την κατάσταση της υγείας του γενικά ως πολύ καλή (68%) και μόνο ένα μικρό μέρος του δείγματος δηλώνει πως αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα υγείας το τελευταίο διάστημα (18%). Από το σύνολο εκείνων που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας, οι περισσότεροι απάντησαν πως το πρόβλημα υγείας που τους ταλαιπωρεί είναι η

υπέρταση (61.1%). Σχετικές μελέτες της επαγγελματικής εξουθένωσης ή της κλίμακας ποιότητας ζωής για τη συσχέτιση αυτών με τις παραπάνω εργασιακές συνθήκες δεν έχουν αναφερθεί και ως εκ τούτου δεν είναι δυνατή μία σύγκριση σχετικών ευρημάτων. Αναφορικά με τον αριθμό των μαθητών των εκπαιδευτικών, στη συγκεκριμένη μελέτη συμπεραίνεται πως το πλήθος τους δε σχετίζεται με την επαγγελματική εξουθένωση, αλλά μόνο με την ποιότητας ζωής του συγκεκριμένου δείγματος. Στην έρευνα των Burke & Mikkelsen (2005, όπ. αναφ. στους Παπαδόπουλος & Σταμόπουλος, 2011), αναφέρεται χαρακτηριστικά πως το πλήθος των παιδιών που έχουν οι εκπαιδευτικοί είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται με το άγχος που αυτοί βιώνουν και το οποίο συχνά τους οδηγεί στην επαγγελματική εξουθένωση.

Σύμφωνα με τα ευρήματα των Jackson (1981), Pierce & Molloy (1990) και Carton and Fruchart (2013), το φύλο δε φαίνεται να αποτελεί παράγοντα που να επηρεάζει το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί, εύρημα που παρουσιάζεται και στη συγκεκριμένη μελέτη, όπου δεν προκύπτει διαφορά στη μέση τιμή των υποκλίμακων ανάμεσα στα δυο φύλα. Σχετικά, όμως, με το φύλο και με την ποιότητα ζωής των ερωτηθέντων, οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη τιμή στις υποκλίμακες Φυσική υγεία, Κοινωνικές σχέσεις και Περιβάλλον στο ερωτηματολόγιο WQL, ένα εύρημα που ενισχύεται από πλήθος προγενέστερων ερευνών (Eichinger, 2000· Yang et al., 2009), σύμφωνα με τις οποίες, η ποιότητα ζωής των γυναικών φαίνεται πως επηρεάζεται σε μεγαλύτερο βαθμό, εξαιτίας του υψηλού άγχους που βιώνει ο γυναικείος πληθυσμός.

Επιπλέον, στο δείγμα των εκπαιδευτών που μελετήθηκε, η οικογενειακή κατάσταση είναι ένας παράγοντας που φαίνεται πως συσχετίζεται με την ποιότητα ζωής, καθώς οι άγαμοι εκπαιδευτικοί τείνουν να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής, σε σύγκριση με τους έγγαμους, με τους διαζευγμένους ή με τους σε διάσταση εκπαιδευτικούς. Έτσι, σύμφωνα με τα ευρήματά μας και σε αντίθεση με τη μελέτη της Μάλφα (2016), αλλά σε συμφωνία με τους Dabiran et al. (2018), διαπιστώθηκε σημαντική στατιστικά συσχέτιση της ποιότητας ζωής των εκπαιδευτικών με την οικογενειακή τους κατάσταση. Σε σύγκριση με τους έγγαμους συναδέλφους τους, οι άγαμοι εκπαιδευτικοί ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη Φυσική και Ψυχική υγεία, τις Κοινωνικές σχέσεις, το Περιβάλλον και τη Σφαιρική ποιότητα, ευρήματα που - σύμφωνα με την έρευνα - αποδίδονται στις αυξημένες υποχρεώσεις και ευθύνες των έγγαμων ατόμων.

Τέλος, από την έρευνα της Μάλφα (2016) προέκυψε και μία ακόμη σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ποιότητας ζωής και του τόπου διαμονής των εκπαιδευτικών. Πιο συγκεκριμένα, εκπαιδευτικοί που κατοικούν και εργάζονται σε μη αστικές περιοχές ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη σωματική και την ψυχική τους υγεία. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δεν εμφανίζεται συσχέτιση της Φυσικής ή της Ψυχικής υγείας με τον τόπο διαμονής, αλλά εμφανίζεται συσχέτιση με τις υποκλίμακες Κοινωνικές σχέσεις, Περιβάλλον και Σφαιρική ποιότητα ζωής. Ειδικότερα, φαίνεται

πως όσο αυξάνει ο αριθμός των κατοίκων στην περιοχή διαμονής των εκπαιδευτικών, τόσο αυξάνει και η τιμή στις αντίστοιχες υποκλίμακες. Στην προσπάθεια ερμηνείας του συγκεκριμένου ευρήματος, ενδεχομένως, να βοηθούν τα αποτελέσματα της έρευνας της Eurostat (2013, όπ. αναφ. στο Δρούσια, 2017), σύμφωνα με τα οποία οι άνθρωποι που κατοικούν σε μη αστικές και σε αγροτικές περιοχές τείνουν να αναφέρουν μεγαλύτερη σωματική ασφάλεια και περισσότερη ικανοποίηση από το φυσικό περιβάλλον, σε σύγκριση με όσους διαμένουν σε πιο πυκνοκατοικημένες περιοχές. Τέλος, φαίνεται πως οι εκπαιδευτικοί δεν αντιμετωπίζουν κάποιο έντονο πρόβλημα υγείας και οι περισσότεροι φαίνεται να αξιολογούν την υγεία τους και την ποιότητα ζωής τους ικανοποιητική και ιδιαίτερα εκείνοι που δηλώνουν υγιείς φαίνεται να έχουν και υψηλότερο βιοτικό επίπεδο.

6.2. Συμπεράσματα

Τα συμπεράσματα, στα οποία καταλήγει η ερευνήτρια έπειτα από τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας, είναι τα ακόλουθα :

- Οι εκπαιδευτικοί βιώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, με τις υψηλότερες τιμές να συγκεντρώνονται στη διάσταση της αποπροσωποποίησης και, ακολούθως, στη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης, δηλώνοντας, παράλληλα, ιδιαίτερος ικανοποιημένοι από τα προσωπικά τους επιτεύγματα.
- Οι εκπαιδευτικοί τείνουν να αναφέρουν χαμηλό επίπεδο ποιότητας ζωής και χαμηλό βαθμό ικανοποίησης σε όλες σχεδόν τις επιμέρους διαστάσεις της ποιότητας ζωής.
- Αναφορικά με τους δημογραφικούς παράγοντες που επιδρούν στην κλίμακα της αξιολόγησης της ποιότητας ζωής (WHOQOL), αλλά και της επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI), φαίνεται ότι η ηλικία, το φύλο, η ύπαρξη και το πλήθος των παιδιών, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και το εάν ο ερωτώμενος διαμένει μόνος του ή με άλλους επιδρούν στη τιμή των υποκλιμάκων των score.
- Η σχέση εργασίας, η ειδικότητα, τα έτη προϋπηρεσίας και το πλήθος των μαθητών εντός της τάξης είναι παράγοντες που, επίσης, φαίνεται να συσχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί, καθώς και με το επίπεδο της ποιότητας ζωής τους.
- Οι εκπαιδευτικοί που δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας έχουν καλύτερο βιοτικό επίπεδο.

6.3. Προτάσεις – περιορισμοί

Η παρούσα εργασία οδήγησε στη διεξαγωγή ορισμένων εξαιρετικά ενδιαφερόντων συμπερασμάτων σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών και τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής τους. Ωστόσο, υπήρχαν ορισμένοι χωροχρονικοί περιορισμοί, οι οποίοι δεν επιτρέπουν τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στο σύνολο του πληθυσμού των εκπαιδευτικών της χώρας. Μελλοντικά προτείνεται η διερεύνηση μεγαλύτερου δείγματος των εκπαιδευτικών, ώστε να ενισχυθεί η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, ενώ προτείνεται η μελέτη του τρόπου με τον οποίο η ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από το επάγγελμα τους μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής τους και να συσχετιστεί με την επαγγελματική τους εξουθένωση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αντωνίου.Σ., Ντάλλα, Μ. (2010). *Επαγγελματική εξουθένωση και ικανοποίηση από το επάγγελμα ελλήνων δασκάλων (ειδικής και γενικής αγωγής) και καθηγητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης : Συγκριτική μελέτη.* Ανακτήθηκε από : https://www.researchgate.net/publication/263809288_Epangelmatike_exouthenose_kai_ikanopoiесе_a_po_to_epangelma_Ellenon_daskalon_eidikes_kai_genikes_agoges_kai_kathegeton_deuterobathmias_ekpaideuses_Synkritike_melete

Andrews, F.M., Withey, S.B. (1976). *Social Indicators of Well – Being*. New York : Plenum Press.

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.

Baker, F., Intagliata, J. (1982). Quality of life in the evaluation of community support systems. *Evaluation and Program Planning*, 5(1), 69 – 79.

Bartlett, L. (2004). Expanding teacher work roles : a resource for retention or a recipe for overwork ? *Journal of Education Policy*, 19(5), 565 – 582.

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(2), 209 – 217.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

Borthwick – Duffy, S.A., Widaman, K.F., Little, T.D., Eyman, R.K. (1992). Foster Family Care for Persons With Mental Retardation. *Monographs of the American Association on Mental Retardation*, (17), 1 – 197.

Bowling, A. (1997). *Measuring Health : A Review of Quality of Life Measurement Scales*. United Kingdom : Open University Press.

Brezniak, N, Ben Ya' Ir, S. (1989). Patient burnout. Behavior of young adults undergoing orthodontic treatment. *Stress & Health*, 5(3), 183 – 187.

Burke, R.J., Greenglass, E.R., Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time : Effects of work stress, social support, and self – doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress & Coping*, 9(3), 261 – 275.

Byrne, B.M. (1991). The Maslach Burnout Inventory : Validating Factorial Structure and Invariance Across Intermediate, Secondary, and University Educators. *Multivariate Behavioral Research*, 26(4), 583 – 605.

Campbell, A. (1981). *The Sense of Well – Being in America : Recent Patterns and Trends*. New York : McGraw – Hill.

Campbell, A., Converse, P.E., Rodgers, W.L. (1946). *The Quality of American Life. Perceptions, Evaluations, and Satisfactions*. New York : Russell Sage Foundation.

Carton, A., Fruchart, E. (2013). Sources of stress, coping strategies, emotional experience : effects of the level of experience in primary school teachers in France. *Educational Review*, 66, 245 – 262.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

Chang, E.C., Rand, K.L., Strunk, D.R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students. Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 255 – 263.

Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout : Job Stress in the Human Services*. Beverly Hills, California : Sage Publications.

Cohen, L., Manion, L. (1997). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Αθήνα : Έκφραση.

Cordes, C.L., Dougherty, T.W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621 – 656.

Διομήδους, Μ., Ζήκος, Δ., Λιάσκος, Ι., Ρουμελιώτου, Ι., Φωκά, Α., Πιστόλης, Ι. (2009). Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης και επαγγελματικής εξουθένωσης στους επαγγελματίες υγείας. *Νοσηλευτική*, 48(2), 190 – 199.

Δούκα, Μ. (2003). Το «Σύνδρομο Επαγγελματικής Κόπωσης» ή Burnout στην Κοινωνική Εργασία. *Κοινωνική Εργασία. Επιθεώρηση Κοινωνικών Επιστημών*, (70), 97 – 108.

Δρούσια, Γ. (2017). *Δείκτες ποιότητας ζωής στην Ελλάδα και στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Διπλωματική εργασία)*. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.

Dabiran, S., Khajehnasiri, F., Varzdar, F., Beheshti, M.H. (2018). Assessment of Quality of Life of the Teacher in Girl's High School Compared to General Population in Iran. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 8(3), 170 – 173.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

De Heus, P., Diekstra, F.W. (1999). *Do Teachers Burn Out More Easily ? A Comparison of Teachers with Other Social Professions on Work Stress and Burnout Symptoms*. Retrieved from : <https://www.cambridge.org/core/books/understanding-and-preventing-teacher-burnout/do-teachers-burn-out-more-easily-a-comparison-of-teachers-with-other-social-professions-on-work-stress-and-burnout-symptoms/780884F54BD839546CF9EAF5CAD0DEEE>

Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F., Schaufeli, W.B. (2001). The job demands – resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499 – 512.

Doyle, C., Kavanagh, P., Metcalfe, O., Lavin, T. (2005). *Health Impacts of Employment : A Review*. Dublin : Institute of Public Health.

Easthope, C., Easthope, G. (2000). Intensification, Extension and Complexity of Teacher' s Workload. *British Journal of Sociology of Education*, 21(1), 43 – 58.

Edelwich, J., Brodsky, A. (1980). *Burnout : Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. New York : Human Sciences Press.

Ettner, S.L., Grzywacz, J.G. (2001). Workers' Perceptions of How Affect Health : A Social Ecological Perspective. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(2), 101 – 113.

Eurostat (2017). *Quality of life indicators – measuring quality of life*. Retrieved from : https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_indicators_-_measuring_quality_of_life

Evers, W.J.G., Brouwers, A., Tomic, W. (2002). Burnout and self – efficacy : A study on teachers' beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 227 – 243.

Farber, B.A. (1991). *Crisis in Education. Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco : Jossey – Bass.

Felce, D., Perry, J. (1995). Quality of Life : Its Definition and Measurement. *Research in Developmental Disabilities, 16*(1), 51 – 74.

Ferrans, C.E. (1990). Quality of Life : Conceptual Issues. *Seminars in Oncology Nursing, 6*(4), 248 – 254.

Flanagan, J.C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist, 33*(2), 138 – 147.

Forcella, L., Di Donato, A., Coccia, U., Tamellini, L., Di Giampaolo, L., Grapsi, M., D' Intino, A., Pulini, S., Di Giuseppe, D., Turano, A., Boscolo, P. (2007). Anxiety, Job Stress and Job Insecurity Among Teachers With Indefinite or Definite Time Contract. *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia, 29*(3), 683 – 686.

Freudenberger, H.J. (1975). The staff burn – out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy : Theory, Research & Practice, 12*(1), 73 – 82.

Freudenberger, H.J., Richelson, G. (1980). *Bourn – Out. The High Cost of High Achievement*. New York : Ancor Press.

Friedman, I.A., Lotan, I. (1985). *Teacher burnout in Israel*. Jerusalem : The Henrietta Szold Institute.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

Ζάχος, Δ.Θ. (2010). Δομή και σημασία της επιστημονικής εργασίας στους τομείς δραστηριότητας των εκπαιδευτικών. Ανακτήθηκε από : https://www.academia.edu/33896490/%CE%A3%CE%97%CE%9C%CE%95%CE%99%CE%A9%CE%A3%CE%95%CE%99%CE%A3_%CE%93%CE%99%CE%91_%CE%A4%CE%97_%CE%9C%CE%95%CE%98%CE%9F%CE%94%CE%9F%CE%9B%CE%9F%CE%93%CE%99%CE%91_%CE%A4%CE%97%CE%A3_%CE%95%CE%A1%CE%95%CE%A5%CE%9D%CE%91%CE%A3?auto=download

Ginieri – Coccossis, M., Triantafyllou, E., Tomaras, V., Soldatos, C., Mavreas, V., Cristodoulou, G. (2012). Psychometric properties of WHOQOL – BREF in clinical and healthy Greek populations : Incorporating new culture – relevant items. *Psychiatriki*, 23(2), 130 – 142.

Hock, R.R. (1988). Professional Burnout among Public School Teachers. *Public Personnel Management*, 17(2), 167 – 189.

Hunger, M.B., Morosini, M.C., Stobaus, C.D. (2016). Teacher Quality of Life : Perspectives about Their Welfare. *Creative Education*, 7, 2363 – 2379.

Θάνος, Γ. (2017). Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, ποιότητα ζωής και γενική κατάσταση της υγείας των εργαζομένων νοσηλευτών σε νοσοκομεία της Αττικής σε περίοδο οικονομικής κρίσης (Διατριβή επιπέδου μάστερ). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.

Θεοφίλου, Π. (2009). Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στο χώρο της υγείας. *E – Journal of Science & Technology*, (4), 41 – 50.

Καλαντζή, Φ. (2007). Διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε τρία Δημόσια Ελληνικά νοσοκομεία (Διατριβή επιπέδου μάστερ). Πάντειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσσαλονίκης'

Κάμτσιος, Σ., Λώλης, Θ. (2016). *Βιώνουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί την επαγγελματική εξουθένωση ; Ο ρόλος των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των καθημερινών στρεσογόνων ερεθισμάτων.* Ανακτήθηκε από : https://www.researchgate.net/publication/304339580_Bionoun_oi_Ellenes_ekpaideutikoi_ten_epangelmatike_exouthenose_o_rolos_ton_demographikon_charakteristikon_kai_ton_kathemerinon_stresogonon_erethismaton

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

Kantas, A., Vassilaki, E. (1997). Burnout in Greek teachers : Main findings and validity of the Maslach Burnout Inventory. *Work & Stress. An International Journal of Work, Health & Organisations*, 11,(1), 94 – 100.

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 & Health*, 22(1), 25 – 33.

Koustelios, A., Tsigilis, N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers : a multivariate approach. *European Physical Education Review*, 11(2), 189 – 203.

Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout : An international review. *Educational Research*, 29(2), 146 – 152.

Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress : Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27 – 35.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

Λεονταρή, Α., Κυρίδης, Α., Γιαλαμάς, Β. (2000). Το επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, (30), 139 – 161.

Landesman, S. (1986). Quality of Life and Personal Life Satisfaction : Definition and Measurement Issues. *Mental Retardation*, 24(3), 141 – 143.

Lau, P.S.Y., Yuen, M.T., Chan, R.M.C. (2005). Do Demographic Characteristics Make a Difference to Burnout among Hong Kong Secondary School Teachers ? *Social Indicators Research*, (71), 491 – 516.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Coping and Adaptation. In W.D. Gentry (Eds), *The Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 282 – 325). New York : Guilford.

Leiter, M.P., Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, (9), 297 – 308.

Μάλφα, Χ. (2016). *Ποιότητα ζωής και ψυχολογική επιβάρυνση των εργαζομένων στους τομείς της δημόσιας υγείας και εκπαίδευσης* (Διατριβή επιπέδου μάστερ). Πανεπιστήμιο Πατρών, Πάτρα.

Μπαλτζή, Ε., Χαρή – Παπαϊωάννου, Φ., Πολυκανδριώτη, Μ., Γουρνή, Μ., Χαραλάμπους, Γ. (2012). Διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης των νοσηλευτών του γενικού νοσοκομείου Λάρνακας Κύπρου. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 11(4), 531 – 548.

Μπελλάλη, Θ., Κοντοδημόπουλος, Ν., Καλαφάτη, Μ., Νιάκας, Δ. (2007). Διερευνώντας την επίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης στη σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής των Ελλήνων νοσηλευτών. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 24(1), 75 – 84.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

Martin, J. (2000). Hidden gendered assumptions in mainstream organizational theory and research. *Journal of Management Inquiry*, 9(2), 207 – 216.

Maslach, C. (1976). Burned – Out. *Human Behavior*, 5(9), 16 – 22.

Maslach, C. (1982). *Burnout. The Cost of Caring*. New Jersey : Prentice – Hall, Englewood Cliffs.

Maslach, C., Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99 – 113.

Maslach, C., Jackson, S.E., Leiter, M.P. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Retrieved from : https://www.researchgate.net/profile/Christina_Maslach/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual/links/5574dbd708aeb6d8c01946d7.pdf

Maslach, C., Schaufeli, W.B. (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). United Kingdom : Taylor & Francis.

Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.R. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, (52), 397 – 422.

Mearns, J., Cain, J.E. (2003). Relationships between teacher's occupational stress and their burnout and distress : Role of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress & Coping : An International Journal*, 16(1), 71 – 82.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

Nussbaum, M., Sen, A. (1993). *The Quality of Life*. United Kingdom : Clarendon Press.

Οικονόμου, Μ., Κοκκώση, Μ., Τριανταφύλλου, Ε., Χριστοδούλου, Γ. (2001). Ποιότητα ζωής και ψυχική υγεία. Εννοιολογικές προσεγγίσεις, κλινικές εφαρμογές και αξιολόγηση. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 18(3), 239 – 253.

Οικονόμου, Μ. (2018). *Επαγγελματική Εξουθένωση Εκπαιδευτικών στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, την Ειδική Αγωγή και τα Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας* (Διατριβή επιπέδου μάστερ). Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Κόρινθος.

Παπαδάτου, Δ., Αναγνωστόπουλος, Φ. (1995). *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα.

Παπαστυλιανού, Α. (1997). Το στρες στους Έλληνες εκπαιδευτικούς. Στο Φ. Αναγνωστόπουλος (Επιμ.), *Σύγχρονη Ψυχολογία στην Ελλάδα. Έρευνα και εφαρμογές στους τομείς της υγείας, της εκπαίδευσης και της κλινικής πράξης* (σσ. 211 – 230). Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα.

Πατσάλης, Χ., Παπουτσάκη, Κ. (2010). Η επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιστημονικό Βήμα*, (14), 249 – 261.

Πεχτελίδου, Α. (2019). *Η ποιότητα ζωής και η ποιότητα εργασιακής ζωής του νοσηλευτικού ανθρώπινου δυναμικού : Η περίπτωση ενός δημόσιου νοσοκομείου* (διατριβή επιπέδου μάστερ). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.

Πράπας, Χ., Μαυρέας, Β. (2015). Ποιότητα ζωής και αίσθημα ευτυχίας σε γηγενείς Έλληνες, Πόντιους παλιννοστούντες και Αλβανούς μετανάστες. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 145(145), 3 – 28.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσσαλονίκης'

Pierce, C.M.B., Molloy, G.N. (1990). Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout. *British Journal of Educational Psychology*, 60(1), 37 – 51.

Pines, A.M. (1993). Burnout. In L. Goldberger, S. Breznitz (Eds), *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*. New York : Free Press.

Pines, A.M., Aronson, E. (1988). *Career burnout : Causes and cures*. New York : Free Press.

Pines, A.M., Keinan, G. (2005). Stress and burnout : The significant difference. *Personality and Individual Differences*, (39), 625 – 635.

Ross, R.R., Altmaier, E.M. (1994). *Intervention in occupational stress : A handbook of counseling for stress at work*. London : Sage Publications.

Σαρρής, Μ. (2001). *Κοινωνιολογία της Υγείας και Ποιότητα Ζωής*. Αθήνα : Παπαζήση.

Σιδηρόπουλος, Δ. (2017). Επαγγελματική εξουθένωση δασκάλων δημοτικού σχολείου : Η περίπτωση των δημοτικών σχολείων του κέντρου της Θεσσαλονίκης. *e - Περιοδικό Επιστήμης & Τεχνολογίας*, 12(3), 71 – 82.

Σπυρομήτρος, Α., Ιορδανίδης, Γ. (2017). Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης : η περίπτωση της περιφέρειας δυτικής Θεσσαλονίκης. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 10, 142 – 186.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

Στάγια, Δ., Ιορδανίδης, Γ. (2014). Το επαγγελματικό άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών στην εποχή της οικονομικής κρίσης. Ανακτήθηκε από : <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/jret/article/view/855/873>

Σταμάτης, Ι. (2010). Η επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευση (Διατριβή επιπέδου μάστερ). Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιωάννινα.

Schaufeli, W.B., Maslach, C., Marek, T. (1993). *Professional Burnout. Recent Developments in Theory and Research*. London : Taylor & Francis Group.

Schaufeli, W.B., Bakker, A.B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement : a multi – sample study. *Journal of Organizational Behavior*, (25), 293 – 315.

Sears, S.F., Urizar, G.G., Evans, G.D. (2000). Examining a stress – coping model of burnout and depression in extension agents. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 56 – 62.

Semmer, N.K. (2002). Individual Differences, Work Stress and Health. In M.J. Schabracq, J.A.M. Winnubst, C.L. Cooper (Eds), *The Handbook of Work & Health Psychology* (pp.83 – 120). U.S.A. : John Wiley & Sons, Ltd.

Τζίμα, Γ. (2014). Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση (Διατριβή επιπέδου μάστερ). Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιωάννινα.

Τζινιέρη – Κοκκώση, Μ. (2011). Ποιότητα Ζωής. Προσέγγιση στη σημασία. Στο Συλλογικό (Επιμ), *Τμηματικός Τόμος Γεωργίου Ν. Χριστοδούλου* (σσ. 862 – 865). Αθήνα : Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'

Τριανταφύλλου, Ε. (2013). *Η επαγγελματική εξουθένωση στο χώρο της ψυχικής υγείας : Συγκριτική αξιολόγηση της εξουθένωσης των επαγγελματιών υγείας σε διαφορετικού τύπου ψυχιατρικές δομές* (Διδακτορική Διατριβή). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.

Tyler, P., Cushway, D. (1998). Stress and well – being in health – care staff : The role of negative affectivity, and perceptions of job demand and discretion. *Stress Medicine*, 14(2), 99 – 107.

Υφαντόπουλος, Γ. (2001). Αξιολόγηση και μέτρηση της ποιότητας ζωής στην Ελλάδα με τη μέθοδο EQ – 15D. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 18(3), 279 – 287.

Unterbrink, T., Zimmermann, L., Pfeifer, R., Wirsching, M., Braehler, E., Bauer, J. (2008). Parameters Influencing Health Variables in a Sample of 949 German Teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 82(1), 117 – 123.

Vachon, M.L.S. (1987). *Occupational stress in the care of the critically ill, the dying and the bereaved*. New York : Hemisphere.

Φλάμπουρας – Νιέτος, Η., Παπαβαγγέλη, Σ. Ζουρνατζή, Ε., Κουστέλιος, Α. (2018). Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιστημονικό Εκπαιδευτικό Περιοδικό 'εκπ@ιδευτικός κύκλος'*, 6(1), 50 – 64.

Yang, X., Ge, C., Hy, B., Chi, T., Wang, L. (2009). Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. *Public Health*, 123, 750 – 755.

Young, K.J., Longman, A.J. (1983). Quality of Life and Persons With Melanoma : A Pilot Study. *Cancer Nursing*, 6(3), 219 – 225.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1

Το ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Εξουθένωσης της Maslach (MBI) - Maslach & Jackson, 1986.

Μετάφραση και Προσαρμογή στα Ελληνικά: Kokkinos (2006)

Οι παρακάτω ερωτήσεις διερευνούν τα συναισθήματα και τις στάσεις σας ως προς την εργασία σας. Κυκλώστε στο τέλος της κάθε πρότασης, με βάση την παρακάτω κλίμακα, πόσο συχνά νιώθετε αυτό που εκφράζει η κάθε πρόταση.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | |
|-------|------|----------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------|---|---|---|---|
| | Ποτέ | Μερικές φορές Τον χρόνο | Μια φορά το μήνα | Μερικές φορές το μήνα | Μια φορά την εβδομάδα | Μερικές φορές την εβδομάδα | Κάθε μέρα | | | | |
| ME1. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ME2. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ME3. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ME4. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ME5. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ME6. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ME7. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ME8. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ME9. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MP10. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MP11. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MP12. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MP13. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MP14. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MP15. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MP16. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MP17. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MA18. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MA19. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MA20. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MA21. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| MA22. | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2

Συγκατατίθεται για την ανώνυμη χρησιμοποίηση των στοιχείων που εμπεριέχονται στο ερωτηματολόγιο.

ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ*

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

*Ο κωδικός που θα σημειώσετε συμπληρώνεται ως εξής:

1. αρχικό γράμμα του ονόματος σας,
2. Αρχικό γράμμα του πατρωνύμου και του επωνύμου σας και
3. οι δύο τελευταίοι αριθμοί της χρονολογίας γέννησής σας.

Σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε τα παρακάτω στοιχεία. Σημειώστε την απάντηση στο τετράγωνο που βρίσκεται αριστερά από κάθε απάντηση.

Φύλο: Άνδρας Γυναίκα

Ποια είναι η ημερομηνία γέννησής σας;

...../...../.....

Ημέρα/Μήνας/Ετος

Τι εκπαίδευση έχετε;

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Τάξεις δημοτικού | <input type="checkbox"/> ΤΕΕ ή ΙΕΚ |
| <input type="checkbox"/> Δημοτικό | <input type="checkbox"/> ΤΕΙ |
| <input type="checkbox"/> Γυμνάσιο | <input type="checkbox"/> ΑΕΙ |
| <input type="checkbox"/> Λύκειο (ή Εξατάξιο Γυμνάσιο) | <input type="checkbox"/> Μεταπτυχιακές Σπουδές |

Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Άγαμος-η | <input type="checkbox"/> Έγγαμος-η |
| <input type="checkbox"/> Σε διάσταση | <input type="checkbox"/> Διαζευγμένος-η |
| <input type="checkbox"/> Χήρος-α | |

Έχετε παιδιά; Ναι Όχι

Αν ναι, πόσα;

Ζείτε: Μόνος Με άλλους

Ποιο είναι το επάγγελμά σας;

Εργάζεστε:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Με πλήρη απασχόληση | <input type="checkbox"/> Οικιακά |
| <input type="checkbox"/> Με μερική απασχόληση | <input type="checkbox"/> Συνταξιούχος |
| <input type="checkbox"/> Μαθητής, σπουδαστής, φοιτητής | <input type="checkbox"/> Εκτός εργασίας |

Σε ποια περιοχή κατοικείτε;

.....

Πόσο καλή είναι η υγεία σας;

- Πολύ κακή Κακή Ούτε κακή, ούτε καλή Καλή
 Πολύ καλή

Αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας κατά το τελευταίο διάστημα;

- Ναι Όχι

Αν ναι, σημειώστε ποιο από τα ακόλουθα προβλήματα υγείας αντιμετωπίζετε.
(Μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω από ένα)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Καρδιολογικά προβλήματα | <input type="checkbox"/> Υπέρταση |
| <input type="checkbox"/> Αρθρίτιδα ή ρευματισμοί | <input type="checkbox"/> Καρκίνος |
| <input type="checkbox"/> Εμφύσημα ή χρόνια βρογχίτιδα | <input type="checkbox"/> Διαβήτης |
| <input type="checkbox"/> Καταρράκτης | <input type="checkbox"/> Εγκεφαλικό επεισόδιο |
| <input type="checkbox"/> Κάταγμα ή ράγισμα οστού | <input type="checkbox"/> Χρόνια ψυχικά προβλήματα |
| <input type="checkbox"/> Προβλήματα στα κάτω άκρα | <input type="checkbox"/> Αιμορραγία του ορθού εντέρου |
| <input type="checkbox"/> Πάρκινσον | |
| <input type="checkbox"/> Άλλο (Παρακαλούμε περιγράψτε) | |

.....

Ποιο από τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε στην υγεία σας θεωρείτε ότι έχει τις πιο σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή σας; (περιγραφή του προβλήματος υγείας και των επιπτώσεων)

.....

.....

.....

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ

Το ερωτηματολόγιο αυτό διερευνά το πώς **εσείς αξιολογείτε την ποιότητα της ζωής σας και την κατάσταση της υγείας σας**. Το περιεχόμενο του αναφέρεται σε σημαντικές διαστάσεις της ζωής, όπως π.χ. οι προσωπικές σχέσεις, η σωματική και ψυχική υγεία, η εργασία, το περιβάλλον κτλ., οι οποίες καθορίζουν την ποιότητα ζωής του ατόμου. Παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις. Εάν δεν είστε σίγουρος-η για την απάντησή σας σε κάποια ερώτηση, μπορείτε να **διαλέξετε εκείνη που νομίζετε ότι σας αντιπροσωπεύει καλύτερα**. Πολλές φορές, η καταλληλότερη απάντηση είναι η πρώτη που σκεφτήκατε να δώσετε. Λαμβάνοντας υπ' όψιν τα δικά σας κριτήρια και τις δικές σας προσδοκίες στη ζωή, καθώς και ό,τι σας δίνει χαρά, αλλά και ό,τι μπορεί να σας απασχολεί, θα θέλαμε οι απαντήσεις που θα δώσετε σε κάθε ερώτηση να αναφέρονται στις **τελευταίες δύο εβδομάδες**.

Παράδειγμα ερώτησης:

| | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Πολύ | Υπερβολικά |
|--|---------|------|--------|------|------------|
| Έχετε από τους άλλους τη συγκεκριμένη υποστήριξη που χρειάζεστε; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Για να απαντήσετε στην ερώτηση αυτή, παρακαλούμε να σημειώσετε σε **κύκλο** τον αριθμό που αντιστοιχεί περισσότερο στο βαθμό στον οποίο αισθάνεστε ότι έχετε υποστήριξη από τους άλλους **τις δύο τελευταίες εβδομάδες**. Για παράδειγμα, αν δούμε τα δύο άκρα της κλίμακας: Εάν κρίνετε ότι έχετε υποστήριξη σε **απόλυτα ικανοποιητικό βαθμό**, θα σημειώσετε σε κύκλο τον **αριθμό 5** που αντιστοιχεί στη διαβάθμιση "**Απόλυτα**". Εάν εκτιμάτε ότι δεν έχετε σε **καθόλου ικανοποιητικό βαθμό** την υποστήριξη που χρειάζεστε από τους άλλους, τότε θα σημειώσετε σε κύκλο τον **αριθμό 1**, που αντιστοιχεί στη διαβάθμιση "**Καθόλου**".

Παρακαλούμε να διαβάσετε τις δύο παρακάτω ερωτήσεις και να αξιολογήσετε το **πώς νιώθετε για την ποιότητα ζωής σας στο σύνολό της και για την κατάσταση της υγείας σας** τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό της διαβαθμισμένης κλίμακας που αντιστοιχεί στην απάντησή σας και σας αντιπροσωπεύει καλύτερα.

| | | Πολύ κακή | Κακή | Ούτε κακή ούτε καλή | Καλή | Πολύ καλή |
|---|---|-----------|------|---------------------|------|------------|
| 1 | Πώς θα βαθμολογούσατε την ποιότητα της ζωής σας γενικά; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Πολύ | Υπερβολικά |
| 2 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την υγεία σας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Παρακαλούμε να διαβάσετε τις δύο παρακάτω ερωτήσεις και να αξιολογήσετε το πώς νιώθετε για την ποιότητα ζωής σας στο σύνολό της και για την κατάσταση της υγείας τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό της διαβαθμισμένης κλίμακας που αντιστοιχεί στην απάντησή σας και σας αντιπροσωπεύει καλύτερα.

| | | Πολύ κακή | Κακή | Ούτε κακή ούτε καλή | Καλή | Πολύ καλή |
|---|---|-----------|------|---------------------|------|------------|
| 1 | Πώς θα βαθμολογούσατε την ποιότητα της ζωής σας γενικά; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Πολύ | Υπερβολικά |
| 2 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την υγεία σας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Οι επόμενες ερωτήσεις εξετάζουν σε ποιο βαθμό βιώνετε μια κατάσταση (π.χ. σωματικό πόνο). Παρακαλούμε οι απαντήσεις σας να αναφέρονται στο διάστημα των δύο τελευταίων εβδομάδων.

| | | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Πολύ | Υπερβολικά |
|---|--|---------|------|--------|------|------------|
| 3 | Σε ποιο βαθμό αισθάνεστε ότι τυχόν σωματικοί πόνοι σας εμποδίζουν να κάνετε τις δουλειές σας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Σε ποιο βαθμό χρειάζεστε οποιαδήποτε ιατρική θεραπεία για να λειτουργήσετε στην καθημερινή σας ζωή; (πχ. φάρμακα, αιμοκάθαρση, κλπ.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Πόσο πολύ απολαμβάνετε τη ζωή; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Σε ποιο βαθμό αισθάνεστε ότι η ζωή σας έχει νόημα; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Πολύ | Υπερβολικά |
|---|--|---------|------|--------|------|------------|
| 7 | Πόσο καλά μπορείτε να συγκεντρωθείτε σε κάτι που κάνετε; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Πόσο ασφαλής από κινδύνους αισθάνεστε στην καθημερινή σας ζωή; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Πόσο υγιεινό είναι το φυσικό περιβάλλον στο οποίο ζείτε; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Οι επόμενες ερωτήσεις εξετάζουν σε ποιο βιθμό έζετε τη δυνατότητα ή ικανότητα να βιώνετε μια κατάσταση με το συγκεκριμένο τρόπο που περιγράφεται στην ερώτηση (π.χ. αν έχετε τη δυνατότητα ή ικανότητα να βρείτε πληροφορίες σε ένα θέμα που σας ενδιαφέρει, όπως οι διακοπές, η εκπαίδευση, η υγεία, η εργασία κ.α.). Οι απαντήσεις σας χρειάζεται να αναφέρονται στις δύο τελευταίες εβδομάδες.

| | | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Πολύ | Υπερβολικά |
|----|---|---------|------|--------|------|------------|
| 10 | Σε ποιο βαθμό έχετε την απαιτούμενη ενεργητικότητα για τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Σε ποιο βαθμό αποδέχεστε τη σωματική σας εικόνα και την εμφάνισή σας γενικότερα; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Σε ποιο βαθμό έχετε τα απαιτούμενα χρήματα για να καλύπτετε τις ανάγκες σας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Πόσο εύκολα μπορείτε να βρείτε πληροφορίες τις οποίες χρειάζεστε στην καθημερινή σας ζωή; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Πολύ | Υπερβολικά |
|----|---|---------|------|--------|------|------------|
| 14 | Σε ποιο βαθμό έχετε ελεύθερο χρόνο για ψυχαγωγία; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Πόσο καλά μπορείτε να κυκλοφορείτε και να κινείστε μέσα και έξω από το σπίτι; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Οι επόμενες ερωτήσεις εξετάζουν πόσο ικανοποιημένος/η νιώθετε με διάφορες πλευρές της ζωής στις τις δύο τελευταίες εβδομάδες.

| | | Πολύ δυσαρεστημένος/η | Δυσανεστημένος/η | Ούτε δυσαρεστημένος/η ούτε ικανοποιημένος/η | Ικανοποιημένος/η | Πολύ ικανοποιημένος/η |
|----|---|-----------------------|------------------|---|------------------|-----------------------|
| 16 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τον ύπνο σας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την ικανότητά σας να τα βγάξετε πέρα με τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την ικανότητά σας για εργασία; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τον εαυτό σας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τις προσωπικές σας σχέσεις; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | Πολύ δυσαρεστημένος/η | Δυσανεστημένος/η | Ούτε δυσαρεστημένος/η ούτε ικανοποιημένος/η | Ικανοποιημένος/η | Πολύ ικανοποιημένος/η |
|----|--|-----------------------|------------------|---|------------------|-----------------------|
| 21 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την σεξουαλική σας ζωή; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την υποστήριξη που έχετε από τους φίλους σας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τις συνθήκες που επικρατούν στον τόπο που κατοικείτε; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την πρόσβαση που έχετε σε διάφορες υπηρεσίες υγείας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τα μεταφορικά μέσα που χρησιμοποιείτε; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Η επόμενη ερώτηση εξετάζει πόσο συχνά νιώθετε ορισμέν| συν|ισθήμ|τ| τις δύο τελευταίες εβδομάδες.

| | | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Συνεχώς |
|----|--|------|--------|---------------|-------|---------|
| 26 | Πόσο συχνά έχετε αρνητικά συναισθήματα, όπως μελαγχολική διάθεση, απελπισία, άγχος, κατάθλιψη; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Οι επόμενες ερωτήσεις εξετάζουν πόσο ικανοποιημένος/η νιώθετε με συγκεκριμένες πλευρές της ζωής σας όπως η διατροφή, η συναισθηματική [ατμόσφαιρα] στο σπίτι, κ.α. κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων εβδομάδων.

| | | Πολύ κακή | Κακή | Ούτε κακή ούτε καλή | Καλή | Πολύ καλή |
|----|--|-----------|------|---------------------|------|-----------|
| N1 | Πόσο καλή και πόσο πολύ καλύπτει τις ανάγκες σας η διατροφή σας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | Πολύ δυσαρεστημένος/η | Δυσανεστημένος/η | Ούτε δυσαρεστημένος/η ούτε ικανοποιημένος/η | Ικανοποιημένος/η | Πολύ ικανοποιημένος/η |
|----|---|-----------------------|------------------|---|------------------|-----------------------|
| N2 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τους κοινωνικούς ρόλους που έχετε αναλάβει και τις κοινωνικές δραστηριότητες που έχετε αναπτύξει; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N3 | Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την συναισθηματική ατμόσφαιρα που επικρατεί στο σπίτι σας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N4 | Σε ποιο βαθμό αισθάνεστε ικανοποιημένος/η με την εργασία ή την απασχόληση που έχετε; (κατά πόσο ανταποκρίνεται στις ανάγκες και στις προσδοκίες σας) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας.

Πληροφορίες για το ερωτηματολόγιο: Πρόγραμμα Ποιότητας Ζωής-Αιγινήτειο Νοσοκομείο, 210-7289121, margkok@med.uoa.gr /Copy rights: M. Ginieri-Coccosis et al 2008.

ΣΥΜΦΩΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συμφωνητικό Συνεργασίας για τα Ερωτηματολόγια WHOQOL

Αυτό το συμφωνητικό υπογράφεται μεταξύ α) της Ψυχιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών - Αιγινήτειο Νοσοκομείο (Βασιλίσσης Σοφίας 74, Αθήνα, Ελλάδα), η οποία εκπροσωπείται από τον Διευθυντή Καθηγητή Χ. Παπαγεωργίου και β) του/της Κ. Κ. Κ. Λ. Λ. Αικατερίνη

που θα αναφέρεται στους όρους του συμφωνητικού ως "Συνεργάτης".

Η Ψυχιατρική Κλινική έχει δημιουργήσει την ελληνική εκδοχή των ερωτηματολογίων WHOQOL-100 και WHOQOL-BREF σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ). Το παρόν συμφωνητικό αποσκοπεί στην ενημέρωση και τη δέσμευση του/της Συνεργάτη/ίδος ώστε να διασφαλιστεί και να τηρηθεί το πλαίσιο των κανόνων που διέπουν τη συνεργασία του ΠΟΥ με την Κλινική και βασίζεται στους παρακάτω όρους:

1. Ο/Η Συνεργάτης συμφωνεί να μην συμπτύξει, συντομεύσει, μεταφράσει, προσαρμόσει ή αλλάξει τα εργαλεία WHOQOL-100 και WHOQOL-BREF με οποιοδήποτε τρόπο και γενικότερα να μην επιφέρει την παραμικρή μεταβολή στη διατύπωση, οργάνωση και διαδικασία χορήγησης τους. Εάν ο/η Συνεργάτης εκτιμά ότι κάποιες αλλαγές είναι απαραίτητες για την εργασία του/της, πρέπει να εξασφαλίσει τη σύμφωνη γνώμη της Κλινικής, πριν προβεί σε οποιαδήποτε αλλαγή.
2. Ο/Η Συνεργάτης συμφωνεί να μην αναπαραγάγει τα εργαλεία WHOQOL-100 και WHOQOL-BREF, πέραν του απαραίτητου αριθμού αντιτύπων που του/της είναι απαραίτητα για την εργασία του/της και να μην πωλήσει, δανείσει ή διαθέσει με οποιοδήποτε τρόπο αντίτυπα σε τρίτους. Επίσης, συμφωνεί πως δεν θα χρησιμοποιήσει τα ερωτηματολόγια WHOQOL παρά μόνο για τις εργασίες που έχει συμφωνήσει με την Κλινική. Εάν ο/η Συνεργάτης θελήσει να χρησιμοποιήσει τα ερωτηματολόγια WHOQOL για κάποια άλλη εργασία θα πρέπει να ενημερώσει την Κλινική.
3. Ο/Η Συνεργάτης συμφωνεί να προμηθεύσει την Κλινική με αντίγραφο των στοιχείων που έχει συλλέξει με τη χρήση των ερωτηματολογίων WHOQOL, αλλά και όποιων άλλων στοιχείων περιλαμβάνει η συμφωνία με την Κλινική, καθώς και την κωδικοποίησή τους. Επίσης, τα στοιχεία αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον ΠΟΥ, Γενεύη, και την Κλινική σε άλλες μελέτες και να δημοσιευθούν, υπο την προϋπόθεση ότι θα γίνεται αναφορά στον/ην Συνεργάτη.
4. Ο/Η Συνεργάτης είναι υπεύθυνος/η για τη δημοσίευση στοιχείων και πληροφοριών που αφορούν αποκλειστικά την δική του/της έρευνα και τις μεθόδους που έχει χρησιμοποιήσει. Δημοσιεύσεις, οι οποίες θα περιγράφουν τα αποτελέσματα στα οποία έχει καταλήξει ο/η Συνεργάτης θα έχουν το όνομα του/ης και θα περιλαμβάνουν βιβλιογραφική αναφορά στις δημοσιεύσεις που αφορούν την ελληνική έκδοση των WHOQOL εργαλείων, αλλά και ξεχωριστή αναφορά στον ΠΟΥ.
5. Στην περίπτωση που η Κλινική διακόψει την παρούσα συνεργασία, ο/η Συνεργάτης πρέπει να σταματήσει κάθε χρήση των εργαλείων WHOQOL, αν και η δέσμευση του/ης όσον αφορά αυτούς τους όρους, θα συνεχίσει να υφίσταται.
6. Το παρόν αποτελεί συμφωνητικό εθελοντικής συνεργασίας και όχι σύμβαση εργασίας ή έργου. Ο/Η Συνεργάτης έχει απόλυτη ευθύνη του τρόπου με τον οποίο θα εργαστεί και θα διασφαλίσει την εφαρμογή της ερευνητικής δεοντολογίας, συνεπώς αναλαμβάνει και την ευθύνη οποιουδήποτε σχετικού προβλήματος προκύψει.

Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσσαλίας'

7. Την αποκλειστική αρμοδιότητα της επικοινωνίας με τον ΠΟΥ θα έχει η Κλινική, το δε συντονισμό της παρούσας συνεργασίας αναλαμβάνει η Επικ.Καθηγήτρια Μ. Τζινιέρη-Κοκκώση, e-mail margkok@med.uoa.gr. Τηλ. 210-7289121

Οι συμβαλλόμενοι:

Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Καθηγητής Χ.Παπαγεωργίου

Ο/Η Συνεργάτης ΚΟΚΚΑΛΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
Τίτλος: ΣΧΟΛΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ
Φορέας: ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
Διεύθυνση: ΣΟΛΩΝΟΣ ΡΕΙΚΑ 95
τηλ: ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑ ΠΡΕΒΕΣΗΣ
6983434446

Ο/Η Επιβλέπων/ουσα τη μελέτη ΚΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
Τίτλος: ΑΝΑΠΗΡΕΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ
Φορέας: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Διεύθυνση: ΛΑΡΙΣΑ
τηλ: 6977637933

Ημερομηνία: 21/11/2019

*Αικατερίνη Κόκκαλη, 'Επαγγελματική Εξουθένωση και Ποιότητα Ζωής των Εκπαιδευτικών
Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Θεσπρωτίας'*