

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ:
Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Δημήτριος Σιδηρόπουλος M. Ed., M. Th., Ph. D.

Θεμιστοκλή Σοφούλη 38
54655 Θεσσαλονίκη

Περίληψη

Ο κύριος σκοπός της παρούσας έρευνας πεδίου ήταν η διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης δασκάλων του Δημοτικού Σχολείου στη βάση των παραγόντων του φύλου, της ηλικίας, των ετών υπηρεσίας και της οικογενειακής τους κατάστασης. Στην έρευνα συμμετείχαν εβδομήντα οκτώ (78) δάσκαλοι/δασκάλες, που εργάζονταν σε Δημοτικά Σχολεία του Κέντρου της Θεσσαλονίκης το Νοέμβριο του 2016. Ως εργαλείο συλλογής των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της κλίμακας επαγγελματικής εξουθένωσης της Maslach (Maslach Burnout Inventory (MBI), που αφορά εκπαιδευτικούς. Η παραπάνω κλίμακα περιελάμβανε 22 δηλώσεις αυτο-αξιολόγησης στις επιμέρους περιοχές της συναισθηματικής εξάντλησης, της προσωπικής επίτευξης και της αποπροσωποποίησης. Σύμφωνα με τα βασικά ευρήματα της έρευνας: α) οι μη έγγαμες δασκάλες με ηλικία άνω των 43 ετών εκδηλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης, β) οι δάσκαλοι/δασκάλες εκδηλώνουν συμπτώματα προσωπικής επίτευξης με την ίδια συχνότητα ανεξαρτήτως του φύλου, της ηλικίας, των ετών υπηρεσίας και της οικογενειακής τους κατάστασης, γ) οι μη έγγαμοι δάσκαλοι με περισσότερα από 28 έτη υπηρεσίας εκδηλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα συμπτώματα αποπροσωποποίησης. Με βάση τα παραπάνω αποτελεί προτεραιότητα για το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα ο σχεδιασμός και η υλοποίηση εξειδικευμένων θεσμικών δράσεων και παρεμβάσεων από τους αρμόδιους δημόσιους φορείς παροχής εκπαιδευτικών και ψυχοκοινωνικών υπηρεσιών με σκοπό την πρόληψη εκδηλώσεων συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης από τους/τις δασκάλους/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου και συνακολούθως τη διασφάλιση και τη βελτίωση της ψυχοκοινωνικής τους υγείας καθ' όλη τη διάρκεια του μακρού επαγγελματικού του βίου.

Λέξεις κλειδιά: κλίμακα επαγγελματικής εξουθένωσης της Maslach, συναισθηματική εξάντληση, προσωπική επίτευξη, αποπροσωποποίηση, ψυχοκοινωνική υγεία δασκάλων

Keywords: Maslach's professional burn-out scale, emotional exhaustion, personal achievement, depersonalization, psychosocial health of teachers of elementary school

Η έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Freudenberger (1974) προκειμένου να δηλώσει την εσωτερική κατάσταση προοδευτικής συναισθηματικής ανάλωσης και σωματικής εξάντλησης που βίωναν στη διάρκεια του καθημερινού εργασιακού τους βίου οι επαγγελματίες ψυχικής και κοινωνικής υγείας (O'connor, 2008). Τις τελευταίες δεκαετίες η επαγγελματική εξουθένωση απασχολεί όλο και περισσότερο τους ψυχολόγους, τους κοινωνικούς λειτουργούς και τους ειδικούς του μάντζιμντ, καθώς έχει αναδειχθεί η σημαντική και πολυ-επίπεδη επίδρασή της στην αποτελεσματική λειτουργία του οργανισμού (Halbesleben & Buckley, 2004). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εκδηλώνουν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001), επειδή χρειάζεται να διαχειριστούν: α) τις υψηλές απαιτήσεις και κοινωνικές προσδοκίες των μαθητών, των γονέων και των μελών της τοπικής και ευρύτερης κοινότητας (Κάντας, 1996), β) τις δυσλειτουργικές προσωπικές θεωρήσεις, πρακτικές και εκδηλώσεις των συναισθημάτων τους (Brotheridge & Grandey, 2002). Ως συνέπεια οι εκπαιδευτικοί έχουν αυξημένες πιθανότητες να μην νιώθουν ικανοποιημένοι από την άσκηση των παιδαγωγικών-διδακτικών τους καθηκόντων και των θεσμικών αρμοδιοτήτων τους, αφού συχνά αισθάνονται ότι παρ' όλες τις κοπιώδεις, αγχώδεις και συνεχείς τους προσπάθειες, δεν επιτυγχάνουν να ικανοποιήσουν στο μέγιστο βαθμό τόσο τους προσωπικούς όσο και τους συλλογικούς στόχους των υπολοίπων μελών της σχολικής τους τάξης και της σχολικής τους μονάδας (Koustelios, 2001).

Επιδραστικοί παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η επαγγελματική εξουθένωση αντιμετωπίζεται ως αποτέλεσμα της αλληλ(επίδρασης) τόσο δομικών και λειτουργικών παραγόντων του εργασιακού περιβάλλοντος όσο και των ιδιαίτερων ατομικών

χαρακτηριστικών των εργαζόμενων (Schaufeli & Bakker, 2004). Στους περιβαλλοντικούς παράγοντες συμπεριλαμβάνονται: α) το κοινωνικό status του επαγγέλματος, β) οι οικονομικές απολαβές, γ) ο βαθμός εντατικοποίησης της εργασίας, δ) η επαγγελματική ανασφάλεια (Kokkinos, 2006). Στους ατομικούς παράγοντες των εργαζομένων συμπεριλαμβάνονται: α) το φύλο, β) η ηλικία, γ) τα έτη υπηρεσίας, δ) η οικογενειακή κατάσταση, ε) το επίπεδο ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας των εργαζομένων (Jerpson & Forrest, 2006). Έτσι οι μη έγγαμοι/ες εργαζόμενοι που είναι μεγάλοι στην ηλικία και έχουν πολλά χρόνια υπηρεσίας έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας και να εκδηλώσουν έντονα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης (Means & Cain, 2003). Επίσης σύμφωνα με Maslach et al., (1981) εργαζόμενοι που έχουν χαμηλή αυτοαντίληψη και αυτοαποτελεσματικότητα και περιορισμένη εμπλοκή σε καθημερινές κοινωνικές δραστηριότητες, που υπηρετούν το γενικό δημόσιο συμφέρον, έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν δυσλειτουργικές νοηματοδοτήσεις για τη ζωή και να εκδηλώνουν συμπτώματα υψηλής επαγγελματικής εξουθένωσης (Skaalvick & Skaalvick, 2007). Επίσης αυξημένες τάσεις υψηλής επαγγελματικής εξουθένωσης έχουν εργαζόμενοι με ιστορικό συμπτωμάτων νευρώσεων, stress και κατάθλιψης (Cano-Garcia et al., 2005). Τέλος έχουν καταγραφεί αντιφατικά ερευνητικά ευρήματα αναφορικά με την επίδραση του παράγοντα φύλο στην επαγγελματική εξουθένωση των εργαζόμενων (Young & Yue, 2007).

Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι εκπαιδευτικοί έχουν αυξημένες πιθανότητες να εκδηλώσουν συμπτώματα υψηλής επαγγελματικής εξουθένωσης στη διάρκεια του επαγγελματικού τους βίου, στην προσπάθειά τους να διδάξουν, να κινητοποιήσουν τους μαθητές και να διασφαλίσουν την εύρυθμη λειτουργία της σχολικής ομάδας (Näring et al., 2006). Στα παραπάνω συμπτώματα περιλαμβάνονται: α) συναισθηματικές αντιδράσεις (οξυθυμία, διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη, προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις), β) γνωστικές αντιδράσεις (δυσκολίες στη συγκέντρωση, στην ανάκληση πληροφοριών, στη λήψη αποφάσεων), γ) συμπεριφορικές αντιδράσεις (κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών, οινοπνευματωδών, τάσεις αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς), δ) εκδηλώσεις συναισθηματικής εξάντλησης, χαμηλής επίτευξης προσωπικών επιτευγμάτων, παραίτησης και αποπροσωποποίησης (Kyriacou, 1987). Πιο αναλυτικά, στο στάδιο της συναισθηματικής εξάντλησης, οι εκπαιδευτικοί νιώθουν ότι: α) δεν έχουν εκπληρωθεί οι αρχικές προσδοκίες τους για ατομική και κοινωνική ανάπτυξη, β) οι απαιτήσεις του επαγγέλματος ξεπερνούν τα όρια των δυνατοτήτων τους, γ) η καθημερινή εργασιακή ενασχόληση και τριβή εξαντλεί τα αποθέματα της συναισθηματικής τους διάθεσης για προσφορά και υποστήριξη των μαθητών και των οικογενειών τους (Mukundan & Khandehroo, 2010). Στο στάδιο της προσωπικής επίτευξης οι εκπαιδευτικοί έχουν περιορισμένη αυτοεκτίμηση και χαμηλά κίνητρα για επάρκεια, αυτονομία και αποτελεσματικότητα, αφού νιώθουν ότι δεν διαθέτουν τις απαραίτητες ικανότητες να βελτιώσουν το εκπαιδευτικό τους έργο και να ελέγξουν το εργασιακό τους περιβάλλον (Ryan & Deci, 2000). Τέλος στο στάδιο της αποπροσωποποίησης, οι εκπαιδευτικοί αποστασιοποιούνται, αποξενώνονται συναισθηματικά και αναπτύσσουν αρνητικές στάσεις έναντι των υπολοίπων μελών της σχολικής κοινότητας (Van Horn et al., 1997). Συνακόλουθα δεν δείχνουν ενδιαφέρον και έγνοια για να φροντίσουν να ικανοποιήσουν τις τρέχουσες ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες τόσο των ίδιων όσο και των ατόμων που παρέχουν τις εκπαιδευτικές και ψυχοκοινωνικές τους υπηρεσίες (Hidi, 2006).

Ερευνητική προσέγγιση του θέματος - Ερευνητικά ερωτήματα

Η παρούσα έρευνα πεδίου είχε σκοπό να διερευνήσει σε ένα πρωταρχικό στάδιο πιθανές σχέσεις μεταξύ του ατομικού προφίλ των δασκάλων του Δημοτικού Σχολείου και της επαγγελματικής τους εξουθένωσης. Έτσι τέθηκαν τέσσερα (4) επιμέρους ερευνητικά ερωτήματα, αναφορικά με τη συσχέτιση των ατομικών παραγόντων του φύλου, της ηλικίας, των ετών υπηρεσίας και της οικογενειακή κατάστασης με την επαγγελματική εξουθένωση των δασκάλων. Ως ερευνητική προσέγγιση του θέματος επιλέχθηκε η μελέτη περίπτωσης, αφού η έρευνα εστίασε στην ομάδα των δασκάλων, που εργάζονταν σε ένα οριοθετημένο κοινωνικό, εκπαιδευτικό και φυσικό περιβάλλον, αυτό των Δημοτικών Σχολείων του Κέντρου της Θεσσαλονίκης. Η συγκεκριμένη επιλογή έγινε πέραν των επιστημονικών και για τους εξής δύο σημαντικούς μεθοδολογικούς λόγους: α) δεν υπήρχε ομάδα συνεργατών ερευνητών, πέραν του συγγραφέα στη συγκεκριμένη χρονική φάση υλοποίησης της έρευνας, β) ήταν πολύ περιορισμένα τα χρονικά όρια διεξαγωγής της παρούσας έρευνας πεδίου (Burkhardt & Schoenfeld, 2003).

Δείγμα έρευνας

Όπως αναφέρθηκε η έρευνα διεξήχθη σε δεκατέσσερα (14) Δημοτικά Σχολεία του Κέντρου της Θεσσαλονίκης, μία ομάδα σχολικών μονάδων με δάσκαλους με ανομοιόμορφο ατομικό προφίλ το Νοέμβριο του 2016. Η επιλογή του δείγματος έγινε στη βάση του «βολικού» δείγματος αφού συμμετείχαν στην έρευνα δάσκαλοι και δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου, οι ήταν θετικοί για να συμπληρώσουν τις δηλώσεις αυτοαξιολόγησης της κλίμακας επαγγελματικής εξουθένωσης. Έτσι τα

συμπεράσματα της έρευνας έχουν ισχύ και εγκυρότητα μόνο για το πληθυσμό των δασκάλων με χαρακτηριστικά όμοια με αυτά του δείγματος της έρευνας. Πιο αναλυτικά από τους/τις εβδομήντα οκτώ (78) δασκάλους/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου του δείγματος της παρούσας έρευνας πεδίου: α) οι 16 ήταν άντρες (ποσοστό 19%) και οι 62 ήταν γυναίκες (ποσοστό 81%), β) οι 12 ήταν ηλικίας 25-33 ετών (ποσοστό 17%), οι 18 ήταν ηλικίας 34-42 ετών (ποσοστό 23%), οι 33 ήταν 43-50 ετών (ποσοστό 41%) και οι 15 ήταν μεγαλύτεροι από 50 ετών (ποσοστό 19%), γ) οι 11 (ποσοστό 14%) είχαν 0-8 έτη υπηρεσίας, οι 19 (ποσοστό 24%) είχαν 9-18 έτη υπηρεσίας, οι 35 (ποσοστό 45%) είχαν 19-28 χρόνια έτη υπηρεσίας και οι 13 (ποσοστό 17%) είχαν περισσότερα από 28 έτη υπηρεσίας, δ) οι 46 ήταν παντρεμένοι/ες (ποσοστό 58%) και οι 32 ήταν ελεύθεροι/ες (ποσοστό 42%).

Μεθοδολογία έρευνας

Οι δάσκαλοι που συμμετείχαν στην έρευνα συμπλήρωσαν τις δηλώσεις αυτοαξιολόγησης της κλίμακας επαγγελματικής εξουθένωσης σε ομάδες των 5-6 ατόμων. Η ελληνική έκδοση της κλίμακας επαγγελματικής εξουθένωσης, που αφορά εκπαιδευτικούς της Maslach (Maslach Burnout Inventory (MBI) ήταν σε προσαρμογή των Παπαστυλιανού και Πολυχρονόπουλου (2007). Οι εκπαιδευτικοί συμπλήρωσαν τις δηλώσεις αυτοαξιολόγησης για περίπου 20-25 λεπτά στη διάρκεια του πρώτου διαλλείματος του πρωινού προγράμματος. Ο παραπάνω χρόνος κρίθηκε επαρκής, αφού οι εκπαιδευτικοί είχαν την άνεση να διατυπώσουν απορίες και να συμπληρώσουν με προσοχή όλες τις δηλώσεις αυτοαξιολόγησης της κλίμακας. Πριν την συμπλήρωση της κλίμακας, ο ερευνητής είχε μία μικρή διαλογική συζήτηση διάρκειας 10 λεπτών με τους συμμετέχοντες στην έρευνα εκπαιδευτικούς αναφορικά με το σκοπό και τις επιμέρους υποθέσεις εργασίας της έρευνας. Αυτό έγινε με σκοπό να οικοδομηθεί και να διασφαλιστεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης και οικειότητας μεταξύ του ερευνητή και των δασκάλων ως μία βασική προϋπόθεση προκειμένου οι εκπαιδευτικοί να συμπληρώσουν τις δηλώσεις αυτοαξιολόγησης με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη διάθεση και περισσότερο ενδιαφέρον.

Εργαλείο συλλογής δεδομένων έρευνας

Ως εργαλείο συλλογής των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ο ειδικός τύπος ED της κλίμακας επαγγελματικής εξουθένωσης των Maslach και Jackson (1981) (Maslach Burnout Inventory (MBI), που αφορά την ελληνική έκδοση για εκπαιδευτικούς με τις τρεις (3) θεματικές ενότητες-παραμέτρους της συναισθηματικής εξάντλησης, της προσωπικής επίτευξης και της αποπροσωποποίησης (Richardson & Martinussen, 2005). Πιο αναλυτικά η κλίμακα επαγγελματικής εξουθένωσης είχε συνολικά είκοσι δύο (22) δηλώσεις αυτο-αξιολόγησης και περιελάμβανε τις εξής τρεις (3) υπο-κλίμακες: α) συναισθηματικής εξάντλησης με εννέα (9) δηλώσεις αυτο-αξιολόγησης, β) προσωπικής επίτευξης με οκτώ (8) δηλώσεις αυτο-αξιολόγησης, γ) αποπροσωποποίησης με πέντε (5) δηλώσεις αυτο-αξιολόγησης. Κάθε υπο-κλίμακα επαγγελματικής εξουθένωσης αναλύθηκε ανεξάρτητα από τις υπόλοιπες υπο-κλίμακες. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα δάσκαλοι του Δημοτικού Σχολείου αξιολόγησαν το βαθμό συχνότητας εκδήλωσης συγκεκριμένων συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης μέσω της χρήσης μίας 7βαθμης κλίμακας Likert, που κλιμακώνονταν από το 0 μέχρι το 6 (0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας). Για την εκτίμηση του βαθμού καταλληλότητας της κλίμακας επαγγελματικής εξουθένωσης, που χρησιμοποιήθηκε, προηγήθηκε μία πιλοτική έρευνα σε ένα δείγμα έξι (6) δασκάλων, που υπηρετούσαν σε Δημοτικά Σχολεία του Κέντρου της Θεσσαλονίκης με σκοπό να διορθωθούν σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βαθμό οι ασαφείς και δυσνόητες λεκτικές διατυπώσεις των δηλώσεων αυτοαξιολόγησης της κλίμακας επαγγελματικής εξουθένωσης.

Παρουσίαση ευρημάτων έρευνας

Στους επόμενους 3 πίνακες γίνεται παρουσίαση της μέσης συχνότητας εκδήλωσης συμπτωμάτων συναισθηματικής εξάντλησης, προσωπικής επίτευξης και αποπροσωποποίησης των δασκάλων του Δημοτικού Σχολείου, που συμμετείχαν στην έρευνα ανά φύλο.

Πίνακας 1. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων συναισθηματικής εξάντλησης δασκάλων ανά φύλο

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Φύλο εκπαιδευτικών	
	Γυναίκες	Άνδρες
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου	4,7	4,1
Νιώθω άδειος/α, σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου στο τέλος της ημέρας	3,9	3,4
Νιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να πάω στο σχολείο	4,9	4,4
Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη διδασκαλία	4,7	4,2
Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με μαθητές όλη την ημέρα	4,9	4,5
Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου	4,9	4,2
Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... ο κόμπος έφτασε στο χτένι	3,4	3,2
Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση να εργάζομαι στενά με τους μαθητές μου	3,9	3,3
Νιώθω άδειος/α από δύναμη και ενεργητικότητα	3,7	3,3
Μέσος όρος	4,3	3,8

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δάσκαλοι του Δημοτικού Σχολείου εκδηλώνουν συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης σε σχετικά μικρότερη συχνότητα συγκριτικά με τις δασκάλες.

Πίνακας 2. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων προσωπικής επίτευξης δασκάλων ανά φύλο

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Φύλο	
	Γυναίκες	Άνδρες
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στο σχολείο	4,8	4,5
Νιώθω ότι επηρεάζω θετικά τους μαθητές μέσα από τη διδασκαλία μου	3,7	3,9
Μπορώ να δημιουργώ μία άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου	4,2	4,6
Κανονίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών μου	4,4	4,8
Νιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σε αυτή τη δουλειά	4,5	5,1
Μέσος όρος	4,3	4,6

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δάσκαλοι του Δημοτικού Σχολείου εκδηλώνουν συμπτώματα προσωπικής επίτευξης σε σχετικά μεγαλύτερη συχνότητα συγκριτικά με τις δασκάλες.

Πίνακας 3. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων αποπροσωποποίησης δασκάλων ανά φύλο

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Φύλο	
	Γυναίκες	Άνδρες
	Δασκάλες	Δάσκαλοι
Νιώθω ότι δεν ενδιαφέρομαι το ίδιο για καθένα από τους μαθητές της τάξης	4,1	4,6
Στο τέλος της ημέρας δεν έχω καλύτερη διάθεση που δούλεψα στενά με τους μαθητές	3,6	3,7
Μπορώ με δυσκολία να καταλάβω πώς νιώθουν οι μαθητές μου	4,4	4,9

Αντιμετωπίζω με άγχος τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά μου	4,2	4,7
Νιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που διδάσκω	4,5	4,7
Νιώθω συναισθηματικά αποστασιοποιημένος από τη δουλειά μου	4,2	4,7
Νομίζω ότι οι μαθητές μου επιρρίπτουν ευθύνες για τα προβλήματά τους	3,2	3,5
Στη ουσία, δεν με ενδιαφέρει να γνωρίζω τι συμβαίνει με όλους τους μαθητές μου	3,3	3,7
Μέσος όρος	3,9	4,3

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας.

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου εκδηλώνουν συμπτώματα αποπροσωποποίησης σε σχετικά μικρότερη συχνότητα συγκριτικά με τους δασκάλους.

Στους επόμενους 3 πίνακες γίνεται παρουσίαση της μέσης συχνότητας εκδήλωσης συμπτωμάτων συναισθηματικής εξάντλησης, προσωπικής επίτευξης και αποπροσωποποίησης των δασκάλων του Δημοτικού Σχολείου που συμμετείχαν στην έρευνα ανά ηλικία.

Πίνακας 4. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων συναισθηματικής εξάντλησης δασκάλων ανά ηλικία

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Ηλικία (έτη)			
	25-33	34-42	43-50	51+
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου	4,3	4,8	4,7	5,1
Νοιώθω άδειος/α, σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου στο τέλος της ημέρας	3,6	3,6	3,8	4,2
Νιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να πάω στο σχολείο	4,2	4,5	5	5,2
Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη διδασκαλία	3,9	4,2	4,8	5,2
Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με μαθητές όλη την ημέρα	4,3	4,7	4,9	5,2
Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου	4,1	4,3	5	5,3
Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... ο κόμπος έφτασε στο χτένι	2,9	3,1	3,5	3,7
Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση να εργάζομαι στενά με τους μαθητές μου	3,3	3,4	3,9	4,3
Νιώθω άδειος/α από δύναμη και ενεργητικότητα	3,1	3,4	3,7	4,1
Μέσος όρος	3,7	4,0	4,4	4,7

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας.

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού σχολείου με ηλικία άνω των 43 ετών εκδηλώνουν συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης με μεγαλύτερη συχνότητα συγκριτικά με τους/τις δάσκαλοι/δασκάλες μικρότερης ηλικίας.

Πίνακας 5. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων προσωπικής επίτευξης δασκάλων ανά ηλικία

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Ηλικία (έτη)			
	25-33	34-42	43-50	51+
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στο σχολείο	4,3	4,8	4,7	5,1
Νιώθω ότι επηρεάζω θετικά τους μαθητές μέσα από τη διδασκαλία μου	3,5	3,6	3,8	4
Μπορώ να δημιουργώ μία άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου	4,5	4,5	4,3	3,8
Κανονίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών μου	4,9	4,5	4,4	4,3
Νιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σε αυτή τη δουλειά	4,5	4,3	4,8	4,7
Μέσος όρος	4,3	4,3	4,4	4,4

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας.

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δάσκαλοι του Δημοτικού Σχολείου μεγαλύτερης ηλικίας εκδηλώνουν συμπτώματα προσωπικής επίτευξης με την ίδια συχνότητα συγκριτικά με τους/τις δασκάλους/δασκάλες μικρότερης ηλικίας.

Πίνακας 6. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων αποπροσωποποίησης δασκάλων ανά ηλικία

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Ηλικία (έτη)			
	25-33	34-42	43-50	51+
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Νοιώθω ότι δεν ενδιαφέρομαι το ίδιο για καθένα από τους μαθητές της τάξης	4,3	4,6	4,5	4,5
Στο τέλος της ημέρας δεν έχω καλύτερη διάθεση που δούλεψα στενά με τους μαθητές	3,9	3,6	3,7	3,6
Μπορώ με δυσκολία να καταλάβω πώς νιώθουν οι μαθητές μου	4,7	4,9	4,7	5
Αντιμετωπίζω με άγχος τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά μου	5	4,4	4,5	4,7
Νιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που διδάσκω	4,6	4,4	4,7	4,9
Νιώθω συναισθηματικά αποστασιοποιημένος από τη δουλειά μου	4,7	4,5	4,6	4,6
Νομίζω ότι οι μαθητές μου επιρρίπτουν ευθύνες για τα προβλήματά τους	3,7	3,7	3,4	3
Στη ουσία, δεν με ενδιαφέρει να γνωρίζω τι συμβαίνει με όλους τους μαθητές μου	3,5	3,6	3,5	4
Μέσος όρος	4,3	4,2	4,2	4,3

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δάσκαλοι του Δημοτικού Σχολείου μεγαλύτερης ηλικίας εκδηλώνουν συμπτώματα αποπροσωποποίησης με την ίδια συχνότητα συγκριτικά με τους/τις δασκάλους/δασκάλες μικρότερης ηλικίας.

Στους επόμενους 3 πίνακες γίνεται παρουσίαση της μέσης συχνότητας εκδήλωσης συμπτωμάτων συναισθηματικής εξάντλησης, προσωπικής επίτευξης και αποπροσωποποίησης των δασκάλων του Δημοτικού Σχολείου που συμμετείχαν στην έρευνα ανά έτη υπηρεσίας.

Πίνακας 7. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων συναισθηματικής εξάντλησης δασκάλων ανά έτη υπηρεσίας

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Υπηρεσία (έτη)			
	0-8	9-18	19-28	28+
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου	3,7	4,4	4,7	5,2
Νοιώθω άδειος/α, σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου στο τέλος της ημέρας	3,1	3,6	4	4,6
Νιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να πάω στο σχολείο	3,7	4,5	5	5,6
Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη διδασκαλία	3,9	4,2	4,8	5,2
Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με μαθητές όλη την ημέρα	4,4	4,9	4,8	5,1
Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου	3,9	4,6	4,8	5,5
Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... ο κόμπος έφτασε στο χτένι	2,8	3,4	3,3	3,9
Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση να εργάζομαι στενά με τους μαθητές μου				
Νιώθω άδειος/α από δύναμη και ενεργητικότητα	3,1	3,5	3,7	4
Μέσος όρος	3,1	3,5	3,7	4

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας.

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου με περισσότερα έτη υπηρεσίας εκδηλώνουν συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης με μεγαλύτερη συχνότητα συγκριτικά με τους/τις δασκάλους/δασκάλες με λιγότερα έτη υπηρεσίας.

Πίνακας 8. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων προσωπικής επίτευξης δασκάλων ανά έτη υπηρεσίας

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Υπηρεσία (έτη)			
	0-8	9-18	19-28	28+
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στο σχολείο	4,1	4,2	5	5,3
Νιώθω ότι επηρεάζω θετικά τους μαθητές μέσα από τη διδασκαλία μου	4,1	3,6	3,7	3,7
Μπορώ να δημιουργώ μία άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου	5,2	4,6	4	3,8
Κανονίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών μου	4,1	4,9	4,6	4
Νιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιολογα πράγματα σε αυτή τη δουλειά	5	4,5	4,5	4,7
Μέσος όρος	4,5	4,4	4,4	4,3

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας.

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου με περισσότερα έτη υπηρεσίας εκδηλώνουν συμπτώματα προσωπικής επίτευξης με την ίδια συχνότητα συγκριτικά με τους/τις δασκάλους/δασκάλες με λιγότερα έτη υπηρεσίας.

Πίνακας 9. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων αποπροσωποποίησης δασκάλων ανά έτη υπηρεσίας

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Υπηρεσία (έτη)			
	0-8	9-18	19-28	28+
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Νοιώθω ότι δεν ενδιαφέρομαι το ίδιο για καθένα από τους μαθητές της τάξης	4,3	4,2	4,6	5,3
Στο τέλος της ημέρας δεν έχω καλύτερη διάθεση που δούλεψα στενά με τους μαθητές	3,5	3,5	3,8	3,8
Μπορώ με δυσκολία να καταλάβω πώς νιώθουν οι μαθητές μου	4,6	4,5	4,9	5,1
Αντιμετωπίζω με άγχος τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά μου	4,5	4,5	4,5	5
Νιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που διδάσκω	4,8	4,4	4,6	5
Νιώθω συναισθηματικά αποστασιοποιημένος από τη δουλειά μου	4,5	4,5	4,5	5
Νομίζω ότι οι μαθητές μου επιρρίπτουν ευθύνες για τα προβλήματά τους	3,6	3,3	3,3	3,8
Στη ουσία, δεν με ενδιαφέρει να γνωρίζω τι συμβαίνει με όλους τους μαθητές μου	3,8	3,5	3,5	3,9
Μέσος όρος δηλώσεων	4,2	4,1	4,2	4,6

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας.

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου με περισσότερα από 28 έτη υπηρεσίας εκδηλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα συμπτώματα αποπροσωποποίησης με τους/τις δασκάλους/δασκάλες με λιγότερα έτη υπηρεσίας.

Στους επόμενους 3 πίνακες γίνεται παρουσίαση της μέσης συχνότητας εκδήλωσης συμπτωμάτων συναισθηματικής εξάντλησης των δασκάλων του Δημοτικού σχολείου που συμμετείχαν στην έρευνα ανά οικογενειακή κατάσταση.

Πίνακας 10. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων προσωπικής επίτευξης δασκάλων ανά οικογενειακή κατάσταση

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Οικογενειακή κατάσταση	
	Έγγαμος/η	Μη έγγαμος/η
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου	4,4	4,9
Νοιώθω άδειος/α, σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου στο τέλος της ημέρας	3,7	4,3
Νιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να πάω στο σχολείο	4,7	5,1
Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη διδασκαλία	4,4	4,8
Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με μαθητές όλη την ημέρα	4,5	4,9
Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου	4	4,6
Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... ο κόμπος έφτασε στο χτένι	3,4	3,6
Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση να εργάζομαι στενά με τους μαθητές μου	3,6	4
Νιώθω άδειος/α από δύναμη και ενεργητικότητα	3,5	3,9
Μέσος όρος δηλώσεων	4,0	4,5

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας.

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι έγγαμοι/ες δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου εκδηλώνουν συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης με μεγαλύτερη συχνότητα συγκριτικά με τους/τις μη έγγαμους/ες δασκάλους/δασκάλες.

Πίνακας 11. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων προσωπικής επίτευξης δασκάλων ανά οικογενειακή κατάσταση

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Οικογενειακή κατάσταση	
	Έγγαμος/η	Μη έγγαμος/η
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στο σχολείο	4,1	4,3
Νιώθω ότι επηρεάζω θετικά τους μαθητές μέσα από τη διδασκαλία μου	3,9	3,6
Μπορώ να δημιουργώ μία άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου	4,4	4,8
Κανονίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών μου	4,3	4,1
Νιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σε αυτή τη δουλειά	4,1	4,5
Μέσος όρος δηλώσεων	4,2	4,3

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας.

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι έγγαμοι/ες δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου εκδηλώνουν συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης με την ίδια συχνότητα συγκριτικά με τους/τις μη έγγαμους/ες δασκάλους/δασκάλες.

Πίνακας 12. Μέση συχνότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων προσωπικής επίτευξης δασκάλων ανά οικογενειακή κατάσταση

Δηλώσεις αυτοαξιολόγησης	Οικογενειακή κατάσταση	
	Έγγαμος/η	Μη έγγαμος/η
	Μέση συχνότητα	Μέση συχνότητα
Νοιώθω ότι δεν ενδιαφέρομαι το ίδιο για καθένα από τους μαθητές της τάξης	4,7	4,1
Στο τέλος της ημέρας δεν έχω καλύτερη διάθεση που δούλεψα στενά με τους μαθητές	3,9	3,6
Μπορώ με δυσκολία να καταλάβω πώς νιώθουν οι μαθητές μου	4,9	4,4
Αντιμετωπίζω με άγχος τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά μου	4,8	4,2
Νιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που διδάσκω	4,8	4,5
Νιώθω συναισθηματικά αποστασιοποιημένος από τη δουλειά μου	4,7	4,2
Νομίζω ότι οι μαθητές μου επιρρίπτουν ευθύνες για τα προβλήματά τους	3,5	3,2
Στη ουσία, δεν με ενδιαφέρει να γνωρίζω τι συμβαίνει με όλους τους μαθητές μου	3,8	3,3
Μέσος όρος δηλώσεων	4,4	3,9

0= ποτέ δεν συμβαίνει, 1= συμβαίνει 1 φορά το τρίμηνο, 2= συμβαίνει 1 φορά το μήνα, 3= συμβαίνει 1 φορά το δεκαπενθήμερο, 4= συμβαίνει μία φορά την εβδομάδα, 5= συμβαίνει 2 φορές την εβδομάδα, 6=συμβαίνει κάθε μέρα της εβδομάδας.

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου εκδηλώνουν συμπτώματα αποπροσωποποίησης με μεγαλύτερη συχνότητα συγκριτικά με τους/τις μη έγγαμους/ες δασκάλους/δασκάλες.

Αποτελέσματα έρευνας

Από την επεξεργασία και ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων:

α) ως προς το πρώτο ερευνητικό ερώτημα φαίνεται ότι οι δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου εκδηλώνουν συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης με μεγαλύτερη συχνότητα και συμπτώματα προσωπικής επίτευξης και αποπροσωποποίησης με μικρότερη συχνότητα συγκριτικά με τους δασκάλους.

β) ως προς το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα οι δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου με ηλικία άνω των 50 ετών εκδηλώνουν συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης με μεγαλύτερη συχνότητα, και συμπτώματα προσωπικής επίτευξης και αποπροσωποποίησης με την ίδια συχνότητα συγκριτικά με τους/τις δασκάλους/δασκάλες μικρότερης ηλικίας.

γ) ως προς το τρίτο ερευνητικό ερώτημα οι δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου με περισσότερα από 28 έτη υπηρεσίας εκδηλώνουν συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης με μεγαλύτερη συχνότητα και συμπτώματα προσωπικής επίτευξης με την ίδια συχνότητα συγκριτικά με τους/τις δασκάλους/δασκάλες με λιγότερα έτη υπηρεσίας.

δ) ως προς το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα οι έγγαμοι/ες δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου εκδηλώνουν συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης με μεγαλύτερη συχνότητα και συμπτώματα προσωπικής επίτευξης με την ίδια συχνότητα συγκριτικά με τους/τις μη έγγαμους/ες δασκάλους/δασκάλες.

Με βάση τα παραπάνω ευρήματα, φαίνεται ότι: α) οι μη έγγαμες δασκάλες με ηλικία άνω των 50 ετών εκδηλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης, β) οι δάσκαλοι/δασκάλες εκδηλώνουν συμπτώματα προσωπικής επίτευξης με την ίδια συχνότητα ανεξαρτήτως του φύλου, της ηλικίας, των ετών υπηρεσίας και της οικογενειακής τους κατάστασης, γ) οι μη έγγαμοι δάσκαλοι με περισσότερα από 28 έτη υπηρεσίας εκδηλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα συμπτώματα αποπροσωποποίησης.

Συζήτηση

Από την παραπάνω παρουσίαση των ευρημάτων της έρευνας φαίνεται ότι η συναισθηματική εξάντληση των δασκάλων του Δημοτικού Σχολείου σχετίζεται με τους εξής ατομικούς παράγοντες: α) το φύλο (γυναίκες), β) η ηλικία (άνω των 50 ετών), γ) τα έτη υπηρεσίας (άνω των 28 ετών), δ) και η οικογενειακή κατάσταση (μη έγγαμοι/ες). Επίσης φαίνεται ότι η προσωπική επίτευξη των δασκάλων του Δημοτικού Σχολείου σχετίζεται λιγότερο με ατομικούς παράγοντες, όπως είναι το φύλο, η ηλικία, τα έτη υπηρεσίας και η οικογενειακή κατάσταση. Τέλος φαίνεται ότι η αποπροσωποποίηση των δασκάλων του Δημοτικού Σχολείου σχετίζεται περισσότερο με τους μη έγγαμους δασκάλους με περισσότερα από 28 έτη υπηρεσίας. Τα αναφερόμενα ευρήματα έρχονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα αντίστοιχων ερευνών πεδίου και συνάδουν με τη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία (Jepson & Forrest, 2006; Kokkinos, 2006; Schaufeli & Bakker, 2004; Koustelios, 2001).

Παρ' όλο δε που όπως αναφέρθηκε τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας πεδίου δεν μπορεί να γενικευτούν εξαιτίας της μη αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος της έρευνας, τα ευρήματά της μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως πρωτογενές υλικό στη διατύπωση υποθέσεων εργασίας σε αντίστοιχες έρευνες, οι οποίες διερευνούν τη συσχέτιση των ατομικών στοιχείων των εκπαιδευτικών που εργάζονται σε άλλες δομές της τυπικής και άτυπης εκπαίδευσης στη χώρα μας με το βαθμό της επαγγελματικής τους εξουθένωσης (συναισθηματική εξάντληση, προσωπική επίτευξη, αποπροσωποποίηση).

Προτάσεις

Με το δεδομένο δε ότι οι μόνιμοι/μόνιμες δάσκαλοι/δασκάλες του Δημοτικού Σχολείου είναι γερασμένο, αφού το 46% των εκπαιδευτικών στην Ελλάδα έχουν ηλικία άνω των 50 ετών και περισσότερα από 28 έτη υπηρεσίας, όταν το αντίστοιχο ποσοστό στις χώρες του ΟΟΣΑ είναι 25% και 23 έτη υπηρεσίας (OECD, 2015) αποτελεί προτεραιότητα να ληφθούν τα εξής θεσμικά μέτρα από τους αρμόδιοι δημόσιους εκπαιδευτικούς φορείς, όπως είναι το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και οι Περιφερειακές Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης: α) να σχεδιαστούν και να υλοποιηθούν, σε συνεργασία με εξειδικευμένους παρόχους ψυχοκοινωνικών υπηρεσιών, βιωματικά προγράμματα συμβουλευτικής και ψυχολογικής ενδυνάμωσης των εκπαιδευτικών.

Τα συγκεκριμένα προγράμματα θα έχουν ως κύριο σκοπό να υποστηρίξουν ψυχοσυναισθηματικά τους εκπαιδευτικούς που βρίσκονται σε ένα προ-στάδιο επαγγελματικής εξουθένωσης, ώστε να προληφθούν εκδηλώσεις συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης, που καταγράφονται καθημερινά στο χώρο των σχολικών μονάδων (Skonholt et al., 2001). Αυτό θα γίνει μέσω της ανάδειξης της σημαντικότητας των αρχών της συνεργασίας, της συνυπευθυνότητας, της δέσμευσης και της

αλληλεγγύης μεταξύ όλων των εμπλεκομένων μελών της σχολικής κοινότητας ως προς την ικανοποίηση των έμφυτων ψυχοκοινωνικών αναγκών των εκπαιδευτικών για επάρκεια, αυτονομία και σύναψης σχέσεων.

Ως προς αυτό το σκοπό η Πολιτεία χρειάζεται να λάβει τα κατάλληλα θεσμικά μέτρα με σκοπό τη διασφάλιση και βελτίωση της ψυχοκοινωνικής υγείας τόσο των εκπαιδευτικών ως αυτόνομων και ενεργών προσώπων όσο και των σχολικών μονάδων ως ορφανισμών μάθησης, πρακτικής, φροντίδας και αλληλεγγύης. Μέσω των αναφερόμενων μέτρων οι εκπαιδευτικοί θα εργάζονται σε ένα περισσότερο ασφαλές και ψυχικά ανθεκτικό περιβάλλον, καθώς θα βιώνουν συναισθήματα ικανοποίησης, αυτοπραγμάτωσης και συναισθηματικής υποστήριξης από το άμεσο και ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον. Στα παραπάνω μέτρα περιλαμβάνονται: η ενίσχυση των σχέσεων μεταξύ εκπαιδευτικών σχολικής μονάδας, η βελτίωση της υλικοτεχνικής υποδομής του σχολείου, η αναβάθμιση του κοινωνικού κύρους των εκπαιδευτικών και η αύξηση των οικονομικών απολαβών των εκπαιδευτικών (Zolnierczyk-Zreda, 2005).

Βιβλιογραφία

1. Brotheridge, C. & Grandey, A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives on "People work". *Journal of Vocational Behavior* 60 (1), 17-39.
2. Burkhardt, H. & Schoenfeld, A. (2003). Improving educational research: Toward a more useful, more influential, and better funded enterprise. *Educational Researcher*, 3 2(9), 3-14.
3. Cano-Garcia, F., Padilla-Munoz, E., & Carrasco-Ortiz, M. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences*, 38, 929-994.
4. Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
5. Halbesleben, J. & Buckley, M. (2004). Burnout in organizational life. *Journal of Management*, 30, 859-879.
6. Hidi, S. (2006). Interest: A unique motivational variable. *Educational Research Review*, 1, 69-82.
7. Jepson, E. & Forrest, S. (2006). Individual contributory factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 183-197.
8. Κάντας, Α., (1996). Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και στους εργαζομένους σε επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας. *Ψυχολογία*, 3 (2), 71-85.
9. Kokkinos C. (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.
10. Koustelios, A. (2001). Personal characteristics and job satisfaction of Greek teachers. *The International Journal of Educational Management*, 15 (7), 354-358.
11. Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: An international review. *Educational Research*, 29, 146-152.
12. Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2 (2), 99-113.
13. Maslach, C., Schaufeli, & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology* 52, 397-422.
14. Mearns, J. & Cain, J. (2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 71-82.
15. Mukundan, J. & Khandehroo, K. (2010). Burnout among English language teachers in Malaysia. *Contemporary Issues in Education Research*, 3(1), 71-76.
16. Näring, G., Briët M., & Brouwers, A. (2006). Beyond demands-control: Emotional labor and symptoms of burnout in teachers. *Work & Stress* 20 (4), 303-315.
17. O'connor, K. 2008. You choose to care: Teachers, emotions and professional identity. *Teaching and Teacher Education* 24(1), 117-126.
18. OECD (2015). *Education at a Glance 2015*. OECD Indicators, OECD Publishing. Retrieved 07 April 2017 from: <http://dx.doi.org/10.1787/eag-2015-en>

19. Παπαστυλιανού, Α. & Πολυχρονόπουλος, Μ. (2007). Επαγγελματική εξουθένωση, κατάθλιψη, ασάφεια και σύγκρουση ρόλων στους εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Ψυχολογία*, 14(4), 367-391.
20. Richardsen, A. & Martinussen, M. (2005). Factorial validity and consistency of the MBI-GS across occupational groups in Norway. *International Journal of Stress Management*, 12, 289-297.
21. Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational Psychology*, 25, 54-67.
22. Schaufeli, W. & Bakker, A. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior* 25(3), 293-315.
23. Skaalvik, E. & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99, 611-625.
24. Skovholt, T., Grier, T., & Hanson, M. (2001). Career Counseling for Longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development* 27 (3), 167-176.
25. Young, Z. & Yue, Y. (2007). Causes for burnout among secondary and elementary school teachers and preventive strategies. *Chinese Education and Society*, 40(5), 78-85.
26. Van Horn, J., Schaufeli, W., Greenglass, E., & Burke, R. (1997). A Canadian-Dutch comparison of teachers' burnout. *Psychological Reports*, 81, 371-382.
27. Zolnierczyk-Zreda, D. (2005). An intervention to reduce work-related burnout in teachers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 11 (4), 423-430.