



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ  
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ  
ΣΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**Πτυχιακή εργασία**

**Η κατάθλιψη, η επαγγελματική εξουθένωση, το άγχος και η οικονομική  
ικανοποίηση των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής**

**Συγγραφέας  
Βασιλική Γεωργόπουλου  
ΑΜ: 17028**

**Επιβλέπουσα:  
Διονυσία Κονταξοπούλου**



**UNIVERSITY OF WEST ATTICA SCHOOL OF  
ADMINISTRATION, ECONOMICS  
AND SOCIAL SCIENCES DEPARTMENT OF  
EDUCATION AND CARE IN EARLY CHILDHOOD**

**DIPLOMA THESIS**

**The burnout, depression, anxiety and financial satisfaction that Preschool  
Educators experience**

**Student name and surname:  
Georgopoulou Vasiliki  
Registration Number:  
17028**

**SUPERVISOR NAME AND SURNAME:  
Dionisia Kontaxopoulou**



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

**« Η κατάθλιψη, η επαγγελματική εξουθένωση, το άγχος και η οικονομική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής ».**

**Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή**

Η πτυχιακή/διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι Εξεταστική Επιτροπή:

Α/α	ΟΝΟΜΑΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗΥΠΟΓΡΑΦΗ
	ΝΑΥΡΙΔΗ ΕΥΑΝΘΙΑ	ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	
	ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	
	ΚΟΝΤΑΞΟΠΟΥΛΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ	

## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η Γεωργόπουλου Βασιλική του Ευάγγελου, με αριθμό μητρώου 69017028 φοιτητής/τρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Τμήματος Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

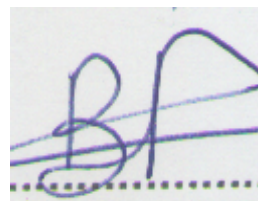
\*Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι ..... και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή.

**\* Ονοματεπώνυμο/Ιδιότητα**

Διονυσία Κονταξοπούλου

Η Δηλούσα

Γεωργοπούλου Βασιλική



**\* Σε εξαιρετικές περιπτώσεις και μετά από αιτιολόγηση και έγκριση του επιβλέποντα, προβλέπεται χρονικός περιορισμός πρόσβασης (embargo) 6-12 μήνες. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να υπογράψει ψηφιακά ο/η επιβλέπων/ουσα καθηγητής/τρια, για να γνωστοποιεί ότι είναι ενημερωμένος/η και συναινεί. Οι λόγοι χρονικού αποκλεισμού πρόσβασης περιγράφονται αναλυτικά στις πολιτικές του I.A. (σελ. 6):**

<https://www.uniwa.gr/wp->

[content/uploads/2021/01/%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CC%81%CF%82\\_%CE%99%CE%B4%CF%81%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85%CC%81\\_%CE%91%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CC%81%CE%BF%CF%85\\_final.pdf](https://www.uniwa.gr/wp-content/uploads/2021/01/%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CC%81%CF%82_%CE%99%CE%B4%CF%81%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85%CC%81_%CE%91%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CC%81%CE%BF%CF%85_final.pdf)

Copyright © Γεωργοπούλου Βασιλική, 2022 Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.  
Allrights reserved. Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και μόνο.

Ευχαριστώ θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου Διονυσία Κονταξοπούλου, για την συνεχή καθοδήγηση, την αμέριστη υποστήριξη και βοήθεια, καθώς επίσης και την αδιάκοπη συμπαράσταση και ενθάρρυνση που μου παρείχε σε όλο αυτό το χρονικό διάστημα.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους εκπαιδευτικούς προσχολικής αγωγής για τον χρόνο που διέθεσαν για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και να βοηθήσουν στην διεξαγωγή της έρευνας, διότι χωρίς την συμμετοχή τους η έρευνα αυτή δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί.

Ακόμη θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου που μου συμπαραστάθηκε σε αυτό το δύσκολο έργο της διεξαγωγής της έρευνας.

Τέλος, ευχαριστώ όλους όσους βοήθησαν για την πραγματοποίηση της έρευνας

## Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη.....	12
Abstract .....	13
Εισαγωγή .....	14
1.Βιβλιογραφική Ανασκόπηση.....	16
1.1Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών Προσχολικής Αγωγής, Ιστορική αναδρομή και ορισμός.....	16
1.2 Το πρόβλημα του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης στους παιδαγωγούς προσχολικής αγωγής, έρευνες και ορισμοί.....	17
1.3 Η κατάθλιψη και η επαγγελματική ικανοποίηση που βιώνουν οι παιδαγωγοί στην προσχολική αγωγή.....	21
1.4 Η επαγγελματική εξουθένωση ως αποτέλεσμα του άγχους/ στρες, της κατάθλιψης και της οικονομικής ικανοποίησης.....	23
1.5 Στόχος και ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας.....	27
2.Μεθοδολογία.....	28
2.1 Δείγμα.....	28
2.2 Ερευνητικό Υλικό – Εργαλεία.....	28
2.2.1 Ερωτηματολόγιο της επαγγελματικής εξουθένωσης.....	28
2.2.2 Ερωτηματολόγιο της κατάθλιψης.....	29
2.2.3 Ερωτηματολόγιο άγχους και οικονομικής ικανοποίησης.....	30
2.3 Ερευνητική Διαδικασία.....	31
3. Αποτελέσματα.....	32
3.1 Περιγραφικά δεδομένα.....	32
3.2 Η επίδραση που έχει ο τομέας στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.....	34
3.3 Η επίδραση της ηλικίας στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.....	35
3.4 Η επίδραση της οικονομικής ικανοποίησης στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος.....	37
3.5 Συσχέτιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, της συναισθηματικής έντασης, του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης.....	38



4. Συζήτηση Αποτελεσμάτων.....	40
5. Συμπεράσματα.....	43
Βιβλιογραφική Ανασκόπηση.....	47
Παράρτημα.....	48

**Πίνακας1. Δημογραφικά Στοιχεία.....30**

**Πίνακας 2. Ανάλυση T-test για την διερεύνηση της επίδρασης που έχει ο τομέας (ιδιωτικός ή δημόσιος) στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.....33**

**Πίνακας 3. Ανάλυση One-way ANOVA για την διερεύνηση της επίδρασης της ηλικίας στην επαγγελματική εξουθένωση, την συναισθηματική ένταση, το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση.....34**

**Πίνακας4. Ανάλυση One-way ANOVA για την διερεύνηση της επίδρασης που έχει η οικονομική ικανοποίηση στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος.....35**

**Πίνακας 5 Ανάλυση Pearson r για την συσχέτιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, της συναισθηματικής έντασης, του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης.....36**

## Περίληψη

Έντονο άγχος που οδηγεί στην επαγγελματική εξουθένωση και στην κατάθλιψη, βιώνουν οι παιδαγωγοί ασκώντας ένα ανθρωπιστικό επάγγελμα. Η ευημερία των παιδαγωγών είναι καίριας σημασίας για την ικανότητα τους να παραμείνουν αποτελεσματικοί. Έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες σχετικά με το στρες και την καταθλιπτική συμπτωματολογία που αντιμετωπίζουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί. Τα ερευνητικά δεδομένα δεν αφορούν τον χώρο της προσχολικής αγωγής (Βρεφονηπιακοί-Παιδικοί σταθμοί).

Η παρούσα εργασία έγινε με αφορμή την μελέτη της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout), της συναισθηματικής έντασης (κατάθλιψη) του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης που βιώνουν οι παιδαγωγοί προσχολικής. Τα ερωτήματα που ερευνήθηκαν αφορούσαν την επίδραση της ηλικίας στην συναισθηματική ένταση και την επαγγελματική εξουθένωση, την σχέση ανάμεσα στην συναισθηματική ένταση, στην επαγγελματική εξουθένωση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.

Η έρευνα για την ανάπτυξη της εργασίας αυτής έγινε με την χρήση ερωτηματολόγιων ηλεκτρονικής μορφής, με κλειστές ερωτήσεις, ανώνυμη συμμετοχή σε εκπαιδευτικούς από όλη την Ελλάδα. Για την επαγγελματική εξουθένωση έγινε χρήση ερωτηματολογίου από την κλίμακα Συνδρόμου Επαγγελματικής Εξουθένωσης Εκπαιδευτικών (Maslach Burnout Inventory). Επίσης, για την κατάθλιψη έγινε χρήση ερωτηματολογίου για την κατάθλιψη Beck Depression Inventory (BDI). Τέλος, για το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση έγινε χρήση του ερωτηματολογίου Spielberg State Trait Anxiety Scale (STAI). Συμπληρώθηκε από 170 εκπαιδευτικούς, κυρίως ενεργούς, που εργάζονται στον χώρο της Προσχολικής Αγωγής. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η επαγγελματική εξουθένωση επηρεάζεται άμεσα από την συναισθηματική ένταση, το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση που βιώνει ο κάθε εκπαιδευτικός.

Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι οι εκπαιδευτικοί ηλικίας άνω των 40 ετών επηρεάζονται από το άγχος, συγκριτικά με τις μικρότερες ηλικίες που η επίρεια του άγχους δεν επιβεβαιώνεται μέσα από αυτή την έρευνα. Τέλος τα αποτελέσματα της έρευνας η οικονομική ικανοποίηση φαίνεται πως επηρεάζει το άγχος που βιώνουν οι

εκπαιδευτικοί. Συμφωνα με τους Smith και Burke το υψηλότερο επίπεδο εργασιακού άγχους οφείλεται στην έλλειψη ανοιτών και κοινωνικής αναγνώρισης.

*Λέξεις κλειδιά: Επαγγελματική εξουθένωση, Κατάθλιψη, Άγχος, Παιδαγωγοί, Προσχολική Ηλικία*

## **Abstract**

Teachers, exercising a predominantly humanitarian profession, are subject to conditions of intense stress and often lead to burnout. The well-being of teachers is important for their ability to remain effective. Research has been conducted on the stress and depression that Greek teachers face. The research data do not concern the field of pre-school education (Nursery-Kindergartens).

The current dissertation carried out based on the study of burn out, depression, anxiety and financial satisfaction that preschool educators experience. The questions concerned the age effect, the emotional condition, working exhaustion, stress and financial satisfaction. For the survey for this assignment we used e-questionnaires that involved closed questions with anonymous participation from educators all over the Greece. To complete working exhaustion, question nary from Maslach Burnout Inventory was used; while for the depression we preferred question nary BDI with self references towards depression. Finally for both anxiety and financial satisfaction we used STAI question nary.

The above questionnaires were complete by 170 teachers, mostly active ones, from preschool education level. The results revealed that working exhaustion is directly affected by depression, stress and financial satisfaction. Teachers above 40 years old are mainly influenced by stress, while the research doesn't confirm that stress affect for those under 40. Last but not least, according to the results financial satisfaction seems to affect the stress teacher's experience.

According to Smith and Burke (1992) the highest level of working stress is caused due to lack of payment and social recognition

**Key words:** Burnout, Depression, Anxiety, Preschool Educators

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Freudenberger εισήγαγε τον όρο burnout το 1974. Αρχικά η επαγγελματική εξουθένωση χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει τη σωματική εξάντληση και του άγχους του επαγγέλματος στην τομέα της υγείας και πρόνοιας. Έπειτα ο όρος χρησιμοποιήθηκε στο εκπαιδευτικό σύστημα καθώς στον τομέα των ανθρωπιστικών (Schwab et al.,1986). Στο πλαίσιο του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθενωσης παρατηρείται χρόνιο στρες ενώ ταυτόχρονα συνεκτιμάται η αδυναμία του ατόμου να ανταπεξέλθει στις συνθήκες ξεπερνώντας τα προσωπικά του όρια.

Όσον αφορά το άγχος αυτό προέρχεται από μια σωματική και ψυχοκοινωνική αντίδραση του ατόμου απέναντι σε στρεσογόνοι ερεθίσματα του περιβάλλοντος (Fisher,1986). Ένας άλλος ορισμός για το άγχος είναι πως προκύπτει μέσω της συσχέτισης ατόμου-περιβάλλοντος (Cox, 1985). Οι στρεσογόνοι παράγοντες αντιπροσωπεύουν αντικειμενικές συνθήκες ή συμβάντα του περιβάλλοντος, τα οποία λειτουργούν ως πηγές στρεσογόνοι παραγόντων που πυροδοτούν αγχογόνες αντιδράσεις.(Αντωνίου,2001).Οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν άμεσα η έμμεσα τον άνθρωπο ή να παραμείνουν ουδέτεροι. Το άγχος ορίζεται από τους Levine & Foucaltian ως μια αντίδραση του ατόμου σε μια πραγματική απειλή. Τα ερεθίσματα που προκαλούν άγχος στους εκπαιδευτικούς ονομάζονται στρεσογόνοι παράγοντες που προέρχονται από ουδέτερα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και λειτουργούν ως πηγές που έχουν αντίκτυπο στο σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο(Αντωνίου,2001, ΟΑ στην Χαραλαμπους,2012). Το άγχος στο εργασιακό περιβάλλον επέρχεται όταν υπάρχει διάφορα μεταξύ του ατόμου και της εργασίας και κυρίως όταν αυτό είναι υπεύθυνο για την σωστή συμπεριφορά και την ευημερία των άλλων.

Στην συνέχεια, αξίζει να αναφέρουμε ότι η κατάθλιψη και η επαγγελματική εξουθένωση έχουν μια αιτιώδη σχέση( van Amersfoort, Jansen & Kant, 2015). Σύμφωνα με τον Lazarus (2000) η κατάθλιψη μπορεί να αποδοθεί σε μια πληθώρα παραγόντων που αφορούν τις συνθήκες της ζωής του ατόμου καθώς και της εργασίας του ενώ μπορεί να οφείλεται στις εμπειρίες ζωής, τον αρνητικό τρόπο σκέψης, την ιδιοσυγκρασία του , την κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών και τυχόν

ασθένειες που μπορεί να αντιμετωπίζει το άτομο. Η κατάθλιψη μπορεί εύκολα να εντοπιστεί όταν οι εργαζόμενοι βρίσκονται σε συγκεκριμένες ψυχικές και σωματικές εντάσεις που σχετίζονται με την κόπωση, την απώλεια ενεργείας και την αηδόνια (Agent, Neale & Kindler, 2005). Η έννοια της επαγγελματικής ικανοποίησης έχει οριστεί κατά καιρούς από διάφορους μελετητές. Μερικοί από αυτούς τους ορισμούς αποδίδουν την θετική κατεύθυνση της έννοιας και άλλοι την αρνητική, με τους πρώτους να επικεντρώνονται στην ικανοποίηση και άλλους στην δυσαρέσκεια. Η επαγγελματική ικανοποίηση έχει διαμεριστεί άλλοτε σε τρία διακριτά σημεία την εσωτερική, την εξωτερική και την συνακόλουθη (Ginsberg, et al., 1951). Ωστόσο, η έννοια της σχετίζεται μάλλον με τις αξίες και τους στόχους από τους οποίους διέπεται ο άνθρωπος, παρά με την ίδια την έκταση της. Επιπλέον όσον αφορά την επαγγελματική ικανοποίηση, σύμφωνα με την θεωρία του Adams (1963) της εισόδου-εξόδου το άτομο βιώνει μια ασυμφωνία η οποία αφορά τις προσδοκίες του για το επάγγελμα σε συνάρτηση με τις πραγματικές συνθήκες, τις οποίες καλείται να ανταπεξέλθει. Η συγκεκριμένη έρευνα ξεκίνησε από το ενδιαφέρον μου για το θέμα ως μελλοντικός παιδαγωγός. Τα ερωτήματα για την έρευνα αυτή προέκυψαν από μια πιο γενική αφορμή για την προσέγγιση του θέματος και σχετίζονται με την επιρροή που ασκεί η ηλικία καθώς και η υπάρχουσα ή μη οικονομική ικανοποίηση στην κατάθλιψη, την εργασιακή εξάντληση και το άγχος.

Η έρευνα αυτή θα επικεντρωθεί περισσότερο στην συχνότητα που εμφανίζονται στους εκπαιδευτικούς η κατάθλιψη, η επαγγελματική εξουθένωση, το άγχος και η οικονομική ικανοποίηση και όχι τόσο στους παράγοντες που τα προκαλούν. Αυτό ήταν το έναυσμα για την διεξαγωγή της έρευνας, ότι επικεντρώνεται καθαρά στους εκπαιδευτικούς.

Περιορισμένος ήταν λοιπόν ο αριθμός από παρόμοιες με το θέμα έρευνες με αποτέλεσμα να περιοριστούν τα δεδομένα μέσα από διάφορα άρθρα και έρευνες στηριζόμενες στους εκπαιδευτικούς, το άγχος, την κατάθλιψη και την επαγγελματική εξουθένωση με πολύ γενικό περιεχόμενο και όχι στον χώρο της Προσχολικής Αγωγής στο οποίο κυμαίνεται το ενδιαφέρον της έρευνας. Έπειτα από διαδικτυακή κυρίως αλλά και βιβλιογραφική αναζήτηση βρέθηκε αρκετό υλικό από ειδικούς, ψυχολόγους και παιδαγωγούς που ασχολήθηκαν με το θέμα τις επαγγελματικής εξουθένωσης, τους άγχους και τις κατάθλιψης στον εργασιακό χώρο. Γι αυτό η έρευνα που αναλύεται παρακάτω είναι ένας καινούριος προβληματισμός που συνδέει όλες τις μεμονωμένες

έρευνες σε μια με χώρο διεξαγωγής τον παιδικό σταθμό, δηλαδή τον χώρο της Προσχολικής Αγωγής.

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη του τρόπου που επηρεάζονται οι εκπαιδευτικοί στον χώρο εργασίας τους και το ποσοστό επήρειας των παραγόντων όπως η κατάθλιψη, το άγχος και η οικονομική ικανοποίηση. Θα εξεταστούν δυο μεταβλητές σε αυτή την έρευνα που μπορεί να συμβάλουν στην επαγγελματική εξουθένωση. Η πρώτη είναι η κατάθλιψη των εκπαιδευτικών στον χώρο της Προσχολικής Αγωγής. Η δεύτερη μεταβλητή που θα εξεταστεί είναι το άγχος που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί.

Στο πρώτο κεφάλαιο της εργασίας αναφέρεται στο θεωρητικό υπόβαθρο και κάποια στοιχεία ιστορικής αναδρομής όσον αφορά το επάγγελμα των παιδαγωγών και την συσχέτιση τους με την καταθλιπτική διάθεση, το χρόνιο στρες, το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης καθώς και την οικονομική απολαβή τους. Το δεύτερο κεφάλαιο αναλύει την μεθοδολογία της έρευνας, την ερευνητική μέθοδο και το δείγμα, καθώς και τα εργαλεία και η ερευνητική διαδικασία που χρησιμοποιήθηκε. Στο τρίτο κεφάλαιο παραθέτονται τα αποτελέσματα από την επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας και η έκθεση πινάκων και σχετικών διαγραμμάτων. Το τέταρτο κεφάλαιο είναι η συζήτηση των αποτελεσμάτων, όπου γίνεται η ερμηνεία, η κριτική αποτίμηση και ο σχολιασμός των αποτελεσμάτων της έρευνας. Τέλος, είναι τα συμπεράσματα στο πέμπτο κεφάλαιο όπου περιλαμβάνεται η σύντομη περιγραφή της εργασίας, η συμβολή της παρούσας μελέτης, αναφέρονται οι περιορισμοί και οι προτάσεις για ίσως μελλοντικές έρευνες.



# 1. Βιβλιογραφική ανασκόπηση

## 1.1 Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών Προσχολικής Αγωγής, Ιστορική αναδρομή και ορισμός

Ο όρος χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει τα συμπτώματα της ψυχικής και σωματικής εξάντλησης καθώς και το πλήθος αρνητικών συναισθημάτων που απορρέουν από την εργασία και συμβάλουν στην διαμόρφωση της αυτοεικόνας του ατόμου. Νωρίτερα, στην άτυπη καθημερινή γλώσσα, οι ειδικοί το 1960 έκαναν χρήση του όρου «burn-out» για να περιγράψουν τα αποτελέσματα εκείνου του έτους. Σύμφωνα με τους Maslach et al. η επαγγελματική εξουθένωση ορίζεται ως η αδυναμία του να προσαρμοστεί στο εργασιακό του περιβάλλον, το οποίο προκαλεί έντονο άγχος, ενώ ταυτόχρονα το άτομο ξεπερνά τα προσωπικά του όρια. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το μυθιστόρημα του Γκριν για έναν εξουθενωμένο εργαζόμενο, που παραιτείται από την δουλειά του και προτιμά να καταφύγει στην Αφρικανική ζουγκλα(1961). Ο κλινικός ψυχολόγος Freudenberger δίνει στην επαγγελματική εξουθένωση πρώτος μια εξήγηση. Ο ίδιος εργαζόταν σε κλινική απεξάρτησης τοξικομανών και αποφάσισε να μελετήσει το θέμα, καθώς παρατηρούσε την εξάντληση και την επακόλουθη κατάθλιψη πολλές φορές, που βίωναν οι συνάδελφοι του όταν συναναστρέφονταν τους ασθενείς. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε ο ίδιος αναφέρεται στο γεγονός ότι το burn-out αφορά περισσότερο εργαζομένους οι οποίοι προσφέρουν βοηθητικές υπηρεσίες στα μέλη της κοινωνίας.

Στη συνέχεια η επαγγελματική εξουθένωση ορίζεται από τους Maslach & Jackson (1986) ως ένα σύνδρομο συναισθηματικής κόπωσης, αποπροσωποποίησης και έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων, ενώ μπορεί να εμφανιστεί σε επαγγελματίες που συναναστρέφονται με ανθρώπους. Νιώθει επίσης ανίκανος να διεκπεραιώσει το έργο της εργασίας του. Στο burnout η σωματική κόπωση που βιώνει το άτομο οδηγεί στο αίσθημα ότι αυτό δεν μπορεί πλέον να προσφέρει σε ψυχολογικό επίπεδο. Η μετάφραση του όρου burnout είναι «αναλώνομαι εκ των ένδον μέχρι το σημείο της απανθράκωσης» (Maslach & Jackson, 1986). Σημαντική στιγμή για την έρευνα αποτέλεσε η δημιουργία του κριτηρίου μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης Maslach Burnout Inventory (MBI), από τις Maslach και Jackson το 1981. Μέσα από αυτό διαπιστώθηκαν τρεις διακριτές διαστάσεις του φαινομένου, η συναισθηματική

κόπωση, η αποπροσωποποίηση και η αποτυχία επίτευξης προσωπικών κατορθωμάτων (Schutte et al, 2000). Σημαντική παράμετρος της επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελεί η αρνητική εικόνα που αποκτά ο εργαζόμενος για τον εαυτό του. Αυτό συμβαίνει, κατά κύριο λόγο, όταν ο ίδιος αισθάνεται όλο και περισσότερη αδιαφορία καθώς και κρατά πλέον αρνητική στάση απέναντι στην δουλειά του. Νιώθει επίσης ανίκανος να φέρει εις πέρας τις όποιες απαιτήσεις της εργασίας του. Στο burnout είναι αυξημένα τα αισθήματα συναισθηματικής εξάντλησης και όσο περισσότερο καταπονούνται, τόσο οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι δεν έχουν κάτι άλλο να δώσουν σε ψυχολογικό επίπεδο.

Τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης χωρίστηκαν από πολλούς επιστήμονες σε κατηγορίες ανάλογα με τον λειτουργικό τους ορισμό και την θεωρητική τους προσέγγιση. Μέσα από αυτά τα συμπτώματα δημιουργείται μια γενική εικόνα του συνδρόμου.

Η επαγγελματική εξουθένωση σχετίζεται με:

- Καταθλιπτική διάθεση, επιθετική συμπεριφορά
- Σωματική εξάντληση, Ψυχικά προβλήματα, καρδιαγγειακά νοσήματα, έλκος, ημικρανίες, διαταραχές διατροφής και ύπνου
- Συναισθηματικά συμπτώματα : Αίσθημα αναξιοσύνης, μικρή ανοχή στην ματαίωση και αδυναμία συγκέντρωσης.
- Μειωμένες κοινωνικές σχέσεις.
- Αρνητικές μορφές συμπεριφοράς: αυξημένη κατανάλωση νικοτίνης και αλκοόλ (Schaufelli & Buunk, 2003).

Η επαγγελματική εξουθένωση των παιδαγωγών συντελεί στην σωματική τους εξάντληση και την έλλειψη ενεργητικότητας. Δεν υπάρχει ιδιαίτερη διάφορα από παιδαγωγό σε παιδαγωγό, ενώ η πλειονότητα αυτών έχουν έρθει σε επαφή επεισόδιο στρες στην διάρκεια της εργασίας τους. Μια μεγάλη ομάδα αυτών καταφέρνουν να ανταπεξέλθουν στις συνθήκες άγχους. (Skaalvik & Skaalvik, 2010). Η αποπροσωποποίηση εκδηλώνεται με την απομάκρυνση του από τους μαθητές/ανθρώπους και την ανάπτυξη απρόσωπων σχέσεων μαζί τους. Έχει ερευνηθεί σε πολλές μελέτες ότι το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών σχετίζεται με τις συνθήκες εργασίας που προαναφέρθηκαν. (Κόκκινος & Δαβάζογλου, 2010).

## 1.2 Το πρόβλημα του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης στους παιδαγωγούς προσχολικής αγωγής, έρευνες και ορισμοί

Ο ορισμός του στρες συνίσταται στον τρόπο που επιλεγεί κάθε ειδικός να αποδώσει. Να σημειωθεί ότι τον 15ο αιώνα με τον όρο στρες περιγράφεται ο πόνος και τα προβλήματα της αρχής του 20ου αιώνα χρησιμοποιήθηκε εκτενέστερα για την περιγραφή μιας σειράς ψυχολογικών παραγόντων από τους οποίους μπορεί να επηρεαστεί η ανθρώπινη υγεία (Τούντας, 2011). Ειδικότερα από τους πρώτους μελετητές της έννοιας στρες ο Selye (1976) οποίος εστίασε το ενδιαφέρον του στο ψυχολογικό και φυσιολογικό στρες. Ο Selye (1956) αναφέρεται στον τρόπο που αντιδρά ο οργανισμός απέναντι σε μια κατάσταση πίεσης καθώς και στην γενικότερη αντίδραση του σώματος στους παράγοντες του περιβάλλοντος που προκαλούν στρες. Ο ορισμός του «στρες» εξαρτάται πολύ από την προσέγγιση των ειδικών που χρησιμοποιούν τον εκάστοτε ορισμό. Ο Lazarus (1993) αναφέρει ότι το άγχος προκύπτει από την αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος και έχει φυσιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις οι οποίες σχετίζονται μεταξύ τους.. Όταν το άτομο συνειδητοποιεί ότι απαιτείται μεγαλύτερη προσπάθεια για να διεκπεραιώσει ένα έργο, τότε ο οργανισμός αντιδρά (Sarafino, 1999). Το εργασιακό στρες στην διεθνή βιβλιογραφία αναφέρεται ως το στρες του εκπαιδευτικού που προκύπτει από το εργασιακό περιβάλλον και περιλαμβάνεται στην γενική κατηγορία του άγχους (occupational stress). Το επαγγελματικό άγχος των παιδαγωγών, είναι ένα πλήθος αρνητικών συναισθημάτων που βιώνει ο παιδαγωγός και άφορα διαφορές πτυχές του επαγγέλματος και αισθάνεται ότι απειλείται η αυτοεκτίμηση του (Kyriacou και Sutcliffe 1977).

Ο Λεοντάρης και οι συνεργάτες του προσπάθησαν να καταγράψουν το επαγγελματικό άγχος παίρνοντας δείγμα από 477 εκπαιδευτικούς των νομών Αττικής, Θεσσαλονίκης, Φλώρινας και Κοζάνης. Στην μελέτη βρέθηκε ότι το φύλο συσχετίζεται με το άγχος των εκπαιδευτικών. Επομένως, βρέθηκε ότι οι εργαζόμενοι σε σχολεία αγροτικών περιοχών παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά στρες. Φαίνεται ότι το επίπεδο του εργασιακού άγχους δεν επηρεάζεται από την ηλικία, τις συνθήκες οικογενείας του ατόμου, τα χρονιά υπηρεσίας και τις σπουδές. (Λεονταρή, Κυρίδης & Γιαλαμάς, 2000). Ακόμα, έχει βρεθεί ότι το χρόνιο άγχος των ανθρώπων όσον άφορα το εργασιακό επίπεδο έχει οδηγήσει με μεγάλες δαπάνες στον οικονομικό τομέα, εφόσον για την

αντιμετώπιση ψυχοσωματικών προβλημάτων απαιτείται πολυδάπανη ιατροφαρμακευτική περίθαλψη (Ganster & Rosen, 2013). Ανάμεσα σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, η Ελλάδα βρίσκεται στην κορυφή με ποσοστό 55% όσον αφορά το εργασιακό στρες (European Agency for Safety and Health at Work, 2009). Πολλοί ήταν οι εργαζόμενοι στον εκπαιδευτικό τομέα οι οποίοι επέλεξαν να συνταξιοδοτηθούν νωρίτερα από τον προβλεπόμενο χρόνο εξαιτίας των συνθηκών εντόνου στρες (Hakanen, Bakker & Schaufeli, 2006· Hong, 2010). Το γεγονός αυτό αποτελεί ένα παγκόσμιο πρόβλημα.

Οι Levine & Foucaultian (2008) ορίζουν το άγχος ως κατάσταση ανησυχίας που έχει βιώσει ένα άτομο όταν βρίσκεται αντιμέτωπο με μία απειλητική κατάσταση. Το στρες πρόκειται για μια εσωτερική συναισθηματική διεργασία και συνίσταται στην ύπαρξη υψηλών επιπέδων φόβου καθώς και ψυχολογικής διέγερσης (Karikran, 2012). Αυτό το γεγονός συντελεί στην αδυναμία των εκπαιδευτικών να ανταπεξέλθουν στις δύσκολες συνθήκες του περιβάλλοντος (Zeidner & Matthews, 2005). Σύμφωνα με τον Spielberger (1980) η επαγγελματική εξουθένωση συνοδεύεται από ψυχική κόπωση ενεργοποίηση του ΚΝΣ και διεγερτικότητα. Επιπλέον, σύμφωνα με τους Bell et al (2011) το στρες είναι μια αντίδραση του οργανισμού σε συσσωρευμένους αγχογόνους παράγοντες. Οι Boulenger & Lavallee (1993) υποστηρίζουν ότι το εργασιακό στρες συντελεί στην φυσιολογική και ψυχολογική μεταβολή του ατόμου με αποτέλεσμα να αποκλίνει από την κανονική λειτουργικότητα.. Οι Rang et al. (2007) αναφέρονται στις συνιστώσες του υποκειμενικού άγχους οι οποίες είναι δυο: η σωματική και η συναισθηματική, οι οποίες σαφώς επηρεάζουν. Οι παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας μπορεί να νιώθουν μία ανησυχιακή αναμονή και μία ασαφής απειλητική εκδήλωση συμπτωμάτων άγχους.

Προγνωστικοί δείκτες του άγχους μπορεί να είναι η εμπλοκή των παιδαγωγών στην φροντίδα των νήπιων, η αδυναμία τους αυτά να προσαρμοστούν σε καινούριες συνθήκες καθώς και η απογοήτευση των γονέων. Σύμφωνα με τους Cox και συνεργάτες (1983) απαιτούνται συγκεκριμένες δεξιότητες από μέρος των εκπαιδευτικών οι οποίες σχετίζονται με την δημιουργία δεσμού ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον. Μια πληθώρα παραγόντων μπορούν να προκαλέσουν την ενεργοποίηση του άγχους.

### **1.3 Η κατάθλιψη και η επαγγελματική ικανοποίηση που βιώνουν οι παιδαγωγοί στην προσχολική αγωγή**

Η κατάθλιψη ανήκει στις ψυχικές διαταραχές κατά την οποίες το άτομο παρουσιάζει καταθλιπτική διάθεση, απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης, μειωμένη ενέργεια, αισθήματα ενοχής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης, διαταραχές ύπνου ή όρεξης και έλλειψη συγκέντρωσης. Επιπλέον, συχνά η κατάθλιψη συνοδεύεται από συμπτώματα άγχους. Αυτά τα προβλήματα μπορούν να γίνουν χρόνια ή συνεχώς να υποτροπιάζουν και να οδηγήσουν σε σημαντικές βλάβες της ικανότητας ενός ατόμου να φροντίσει για τις καθημερινές ανάγκες και τις ευθύνες του στη χειρότερη περίπτωση η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει στην αυτοκτονία (Kessing, Bukh, Bock, & at., 2010).

Συμπτώματα κατάθλιψης εμφανίζονται όταν οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι έχουν υψηλές απαιτήσεις στα καθήκοντα τους και δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν σε αυτές, ενώ υπάρχει έλλειψη ενδιαφέροντος όσον αφορά τις επαγγελματικές δραστηριότητες. (Armon, Shirom, Shapira & Melamed, 2004). Προγνωστικοί παράγοντες άγχους και κατάθλιψης αποτελούν ο ασαφής εργασιακός ρόλος, και η υπερφόρτωση του εργασιακού έργου (Mirowsky & Ross 2003) Η αδυναμία των εκπαιδευτικών στον καθορισμό του ρολού και της σχέσης στο εργασιακό περιβάλλον μπορεί να είναι εγκληματικοί. Η κατάθλιψη είναι μία διαταραχή που μπορεί να διαγνωστεί αξιόπιστα και να αντιμετωπιστεί επαρκώς στην Πρωτοβάθμια περίθαλψη. Τις περισσότερες φορές η θεραπεία αποτελείται από μεθόδους ψυχοκοινωνικής στήριξης σε συνδυασμό με αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να είναι μία πολύ αποτελεσματική μορφή θεραπείας για τη μέτρια και σοβαρή μορφή κατάθλιψης αλλά δεν είναι η πρώτη γραμμή θεραπείας και τις περιπτώσεις ήπιας κατάθλιψης Είναι ουσιαστικά ένα συμπλήρωμα της φροντίδας που παρέχεται από ειδικούς ιατρικούς επιστήμονες Μόνο στις σοβαρές μορφες καταθλιψης (Pachana, Helmes, Byrne, & al., 2010 ). Η σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων επηρεάζεται σημαντικά από τα αρνητικά συναισθήματα που απορρέουν από την κατάθλιψη καθώς και από την απουσία ικανοποίησης από την εργασία. Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να μην έχουν το ίδιο ενδιαφέρον για την εργασία τους ενώ τους διακατέχει το αίσθημα της αηδονία και το κενό. Δεν είναι λίγες οι φορές που η κατάθλιψη οδηγεί στην αίσθηση της ανικανότητας καθώς αδυνατούν να δραστηριοποιηθούν σε νέες καταστάσεις και παύουν να αντλούν ικανοποίηση από το έργο που παράγουν (Tanhan & Kardas, 2014). Σύμφωνα με

τους Forcier et al (2006) η έκθεση στο χρόνιο ψυχολογικό στρες σχετίζεται με την μετέπειτα εμφάνιση της κατάθλιψης. Ωστόσο υπάρχει έντονη διαμάχη όσον αφορά την σχέση κατάθλιψης-άγχους. Αρκετοί υποστηρίζουν ότι πρόκειται για διακριτές διαταραχές που μπορεί να συμβαίνουν.

Η μελέτη του φαινομένου της επαγγελματικής ικανοποίησης αποτελεί μια από τις πιο δημοφιλείς περιοχές έρευνας της Οργανωτικής/Βιομηχανικής Ψυχολογίας (Κουστέλιος, 1996; Κάντας, 1998; Koustelios et al.,2000)Η οργανωτική βιομηχανική ψυχολογία έχει προβεί στη μελέτη της επαγγελματικής ικανοποίησης καθώς αυτή σχετίζεται άμεσα με τον έντονο επιχειρηματικό ενδιαφέρον Όσον αφορά την υψηλή παραγωγικότητα την μη μεταβλητότητα και την ικανοποίηση των εργαζομένων η κοινωνιολογία της εργασίας και η διοίκηση επιχειρήσεων ασχολούνται ιδιαίτερα με το θέμα καθώς βρίσκουν έντονη συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση των εργαζομένων και την αποδοτικότητα παραγωγικότητα (Δημητρόπουλος, 1998),(Κάντας, 1998) Επιπλέον η κοινωνική οικογενειακή κατάσταση του ατόμου η ψυχική του Υγεία καθώς και το περιβάλλον εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την ικανοποίηση που βιώνει το άτομο από το εργασιακό περιβάλλον (Γρέβιας,1993) (Καντάς,1998),(Δημητρόπουλος,1998). Τον 20ο αιώνα ξεκίνησε για πρώτη φορά διερεύνηση στο πεδίο της επαγγελματικής ικανοποίησης κυρίως από επιχειρήσεις και οργανισμούς (Δημητρόπουλος, 1998) η οποία εξακολουθεί να υφίσταται σε παγκόσμιο επίπεδο με μία πληθώρα ερευνών να λαμβάνουν χώρα. Τα καινούργια αυτά δεδομένα σε σχέση με την σταδιακή αύξηση του χρόνου εργασίας καθώς και με τη σχέση που έχει με την κοινωνική και συναισθηματική ζωή των ατόμων οδήγησαν πολλούς μελετητές στην αναζήτηση παραγόντων που αφορούν έννοιες όπως η επαγγελματική εξουθένωση, η αποτελεσματικότητα και ικανοποίηση που εκλαμβάνουν οι εργαζόμενοι (Cherniss, 1993; Alexander & Hegarty, 2000).

## **1.4 Η επαγγελματική εξουθένωση ως αποτέλεσμα του άγχους/ στρες, της κατάθλιψης και της οικονομικής ικανοποίησης**

Ο βαθμός ικανοποίησης ενός ατόμου από το επάγγελμά του καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την κοινωνική και οικογενειακή κατάστασή του καθώς και την ψυχική υγεία τόσο του ίδιου, όσο και των ατόμων του άμεσου περιβάλλοντός του (Δημητρόπουλος, 1998, Κάντας, 1998). Πάντως, ήδη από το 1970, στα πρώτα στάδια των μελετών περί του φαινομένου, αποδείχθηκε πως δεν πρόκειται για μια παράξενη και σπάνια αντίδραση και ότι αφορά άτομα που προσφέρουν ανθρωπιστικές υπηρεσίες. Ως έννοια ενείχε κάτι πολύ κρίσιμο ως προς την εμπειρία των ατόμων γύρω από τη δουλειά τους. Η επαγγελματική εξουθένωση ορίζεται ως ένα σύνδρομο ψυχικής, σωματικής και πνευματικής κόπωσης, που αποτελεί την αντίδραση του εργαζόμενου στο χρόνιο στρες και χαρακτηρίζεται από τρεις διαστάσεις: Η πρώτη διάσταση ονομάζεται συναισθηματική εξάντληση και εκδηλώνεται με μία αίσθηση ψυχικής και σωματικής κόπωσης καθώς και απώλεια ενέργειας και διάθεσης. Ο εργαζόμενος νιώθει κουρασμένος από τη δουλειά του και δεν έχει ψυχολογική δύναμη να επενδύσει σε αυτήν. Για τη δεύτερη διάσταση χρησιμοποιείται ο όρος αποπροσωποποίηση, με τον οποίο περιγράφεται η απομάκρυνση, η δημιουργία απόστασης και η αποξένωση του εργαζόμενου από τους αποδέκτες των υπηρεσιών του, ενώ οι σχέσεις με αυτούς είναι απρόσωπες, με κυρίαρχα στοιχεία τον κυνισμό και την επιθετικότητα. Ο εργαζόμενος στην προσπάθειά του να αμυνθεί και να προστατεύσει τον εαυτό του, μονώνει τα συναισθήματά του και αναπτύσσει απρόσωπες σχέσεις με τους γύρω του. Η τρίτη διάσταση είναι αυτή της μειωμένης προσωπικής επίτευξης- αναποτελεσματικότητας, και της έλλειψης πρωτοβουλιών και προσπάθειας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων που ανακύπτουν. Στα πλαίσια της διάστασης αυτής, ο εργαζόμενος νιώθει απογοητευμένος και δυστυχισμένος, και η μείωση του αυτοσεβασμού, της αυτοπεποίθησης στη δουλειά και της αυτοεκτίμησής του, τον οδηγεί πολλές φορές στην εγκατάλειψη της εργασίας ή στην αναζήτηση βοήθειας από κάποιον ειδικό. Τα τρία αυτά στοιχεία μπορούν να συνυπάρχουν σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό.

Ωστόσο, θεωρείται ότι η επαγγελματική εξουθένωση διαγράφει μια εξελικτική πορεία κατά την οποία προηγείται η αίσθηση συναισθηματικής εξάντλησης, ενώ ακολουθεί η αποπροσωποποίηση που σταδιακά οδηγεί στην αίσθηση μειωμένης

προσωπικής επίτευξης (Maslach & Jackson, 1981) . Τόσο οι ερευνητές όσο και οι επαγγελματίες από την αρχή θεωρήθηκε κοινής αναγνώρισης σαν κοινωνικό πρόβλημα που χρήζει προσοχής και αντιμετώπισης.

Το θέμα αυτό περιγράφηκε, μάλιστα και στην πρώτη αρθρογραφία που συντάξαν οι Freudenburger και Maslach το 1976, μέσα από μια κλινική και ψυχολογική οπτική. Η επαγγελματική ικανοποίηση είναι μια εννοιολογική κατασκευή με πολλές διαστάσεις και συνιστάτε σε πολλά επιμέρους στοιχεία. Στην παραπάνω άποψη συγκλίνουν αρκετοί ερευνητές, ενώ σίγουρα αρκετές έρευνες προσεγγίζουν το θέμα από διαφορετικές οπτικές (Koutselios, 2001) χωρίς όμως να αρνούνται την ύπαρξη της γενικής ικανοποίησης . Το 1980 το ενδιαφέρον εστιάστηκε στην μελέτη της συστηματικής εμπειρικής έρευνας. Επίσης έντονο ήταν το ενδιαφέρον για την αξιολόγηση της εξουθενωσης καθώς αναπτύχθηκαν ποσοτικές κλίμακες και ερωτηματολόγια. Ένα από αυτά τα ερωτηματολόγια είναι το ερωτηματολόγιο της εξουθενωσης της Maslach, το οποίο σχετίζεται με την ψυχομετρία και χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα. Στην συνέχεια το 1990 η έννοια της επαγγελματικής εξουθενωσης χρησιμοποιήθηκε και σε επαγγέλματα εκτός του εκπαιδευτικού ( πχ διευθυντές, στρατιωτικοί οργανώσιμοι παράγοντες και οι συνιστώσες της εξουθενωσης οδήγησαν πολλούς ερευνητές να συνυπολογίσουν τους διαφορετικούς παράγοντες και συνέπειες της εξουθενωσης. Μεταγενέστερες έρευνες έδειξαν μια συσχέτιση μεταξύ εργασιακού περιβάλλοντος και αισθημάτων- σκέψεων του άτομου. .

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το αγχος των εκπαιδευτικών χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τους Kyriacou και Sutcliffe (2001) καθώς σήμερα αποτελεί τον πιο συχνό χρησιμοποιημένο όρο ο αναφέρει στο άρθρο του ότι το μοντέλο σχετικά με το εκπαιδευτικό στρες το αντιμετωπίζει από την οπτική μιας αρνητικής εκπαιδευτικής εμπειρίας η οποία μπορεί να προκύψει από τις αντιλήψεις του εκπαιδευτικού πως η απαίτηση της εργασίας αποτελούν απειλή τόσο για την αυτοεκτίμηση όσο και την σωματική Ευεξία των εκπαιδευτικών. Οι εκπαιδευτικοί γενικώς που πάσχουν από επαγγελματική εξουθένωση διακατέχονται από μειωμένο ενθουσιασμό, αισθάνονται ατονία, χάνουν το χιούμορ τους, παρουσιάζουν δυσκολίες συγκέντρωσης προσοχής και χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοπεποίθηση (McGee-Cooper, Trammell & Lau, 1986). Σε μια έρευνα διαπιστώθηκε ότι οι παιδαγωγοί στην Ελλάδα εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά άγχους σε σχέση με συναδέλφους στην Ευρώπη (Kantas & Vassiliaki,1997).



Πολλές έρευνες μελέτησαν την επαγγελματική ικανοποίηση ως φαινόμενο. Όσον αφορά τον όρο η επαγγελματική ικανοποίηση είναι μια έννοια με πολλές διαστάσεις και αποτελείται από αλλά επιμέρους στοιχεία (Μακρή-Μπότσαρη & Ματσαγγούρας, 2003) χωρίς να αποκλείουν την ύπαρξη μιας ολοκληρωτικής ικανοποίησης σε σχέση με την εργασία (Perie et al., 1997). Ερευνητές όπως ο Allport (1954) ορίζουν την επαγγελματική ικανοποίηση «ως στάση» προς το συγκεκριμένο επάγγελμα, ενώ ο Herzberg και οι συνεργάτες του (1959) ως κίνητρο την ορίζουν. Κάποιοι ερευνητές προσπάθησαν να δημιουργήσουν έναν ορισμό λειτουργικό, ενώ κάποιοι άλλοι την θεωρούν αυτονόητη έννοια (Μακρή-Μπότσαρη & Ματσαγγούρας, 2003). Ο ερευνητής Locke (1969) υποστηρίζει πως η εργασιακή ικανοποίηση είναι μια αλληλοεξαρτώμενη σχέση μεταξύ των «θέλω» του εργαζομένου από τη δουλειά του και αυτού που ίσως προσφέρει.

Η εκπαίδευση κατέχει σημαντικό κομμάτι στην κοινωνία, ώστε να υπάρξει ευημερία. Χρόνιο αίτημα είναι η υψηλόβαθμη και εφ' όρου ζωής εκπαίδευση για όλους. Εξωτερικοί και εσωτερικοί παράγοντες συντελούν την εκπαιδευτική πραγματικότητα, η οποία είναι δύσκολη και πολύπλοκη (Σολομών, 1999). Από νομούς, διατάγματα και αποφάσεις της πολιτείας, η εκπαιδευτική δραστηριότητα πραγματοποιείται σε μονάδες σχολικές, δηλαδή σε χώρους που με ευκολία αναγνωρίζονται. Το θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας των μονάδων συντελεί και αυτό στην εκπαιδευτική δραστηριότητα. Τέλος, η διαμόρφωση της δραστηριότητας αυτής αφορά κάποια χαρακτηριστικά και ιδιότητες του παιδαγωγού, τον συντονισμό και την επικοινωνία του συλλόγου διδασκόντων και οι επικρατέστερες συνθήκες της μονάδας. Όλα τα προαναφερθέντα μπορεί να εντείνουν ή να εμποδίζουν τον παιδαγωγό στο έργο του (Δημητρόπουλος, 1998).

### **1.5 Στόχος και ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας**

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει και να καθορίσει το ποσοστό που οι παράγοντες ικανοποίησης επηρεάζουν τη συνολική επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών. Ο στόχος που τέθηκε στην έρευνα που διεξήχθη αφορά το πώς επηρεάζουν η ηλικία, οι συνθήκες εργασίας, η θέση –βαθμός που βρίσκονται, αν ανήκουν στον ιδιωτικό ή δημόσιο φορέα και ανεξάρτητα το φύλο που προσδιορίζουν, την επαγγελματική εξουθένωση και την συναισθηματική ένταση των παιδαγωγών. Πιο συγκεκριμένα να ερευνηθεί αν η επαγγελματική εξουθένωση σχετίζεται με το

άγχος/στρες, την κατάθλιψη και την οικονομική ικανοποίηση που βιώνουν ένα ποσοστό των παιδαγωγών, κατά την διάρκεια της επαγγελματικής τους δραστηριότητας στον χώρο του παιδικού σταθμού ή του νηπιαγωγείου. Τα ερευνητικά ερωτήματα που πρόεκυψαν από την βιβλιογραφική ανασκόπηση και τον σκοπό είναι :

- 1) Πως επιδρά ο τομέας εργασίας στην συναισθηματική ένταση, στην επαγγελματική εξουθένωση άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.
- 2) Πως επιδρά η ηλικία στην καταθλιψη, στην επαγγελματική εξουθένωση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.
- 3) Πως επιδρά η οικονομική ικανοποίηση στην καταθλιψη και στην επαγγελματική εξουθένωση και στο άγχος.
- 4) Υπάρχει σχέση μεταξύ καταθλιψης, επαγγελματικής εξουθένωσης, άγχους και οικονομικής ικανοποίησης.

Η οικονομική ικανοποίηση μέσα στην έρευνα αναφέρεται γενικά με τον όρο επαγγελματική ικανοποίηση γιατί όπως προαναφέρθηκε δεν υπάρχουν έρευνες που να στηρίζουν ότι το οικονομικό πλαίσιο επηρεάζει την επαγγελματική εξουθένωση των παιδαγωγών ή γενικά των εκπαιδευτικών που είναι το κεντρικό θέμα της εργασίας αυτής. Για αυτό είναι σημαντική η προσφορά της συγκεκριμένης έρευνας στον κλάδο της Προσχολικής Αγωγής, γιατί οι προηγούμενες έρευνες αφορούν καθαρά για μεμονωμένες μεταβλητές και όχι συνδυάστηκα όπως έγινε τώρα αυτή η έρευνα. Επιπλέον στην Ελλάδα αυτό το θέμα δεν έχει απασχολήσει τόσο τους ερευνητές, αρά και αυτό το δεδομένο πυροδότησε την περιέργεια για μελέτη και έρευνα.

## **2. Μέθοδος έρευνας**

### **Ερευνητική μέθοδος**

#### **2.1 Δείγμα**

Το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε στο διαδίκτυο και οι παιδαγωγοί που τα συμπλήρωσαν ήταν τυχαίοι. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 170 εκπαιδευτικοί προσχολικής αγωγής από όλη την Ελλάδα, που είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο και σε υπολογιστή. Από τους 170 παιδαγωγούς, οι 3 ήταν άντρες (1,8%) και οι 167 γυναίκες (98,2%).

#### **2.2 Ερευνητικό Υλικό – Εργαλεία**

Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν έτοιμα ερωτηματολόγια με κλειστού τύπου ερωτήσεις, σε ηλεκτρονική μορφή με την χρήση του Google Docs, ειδικό πρόγραμμα για την κατασκευή ερωτηματολογίων.

Η πρώτη ενότητα αφορά τα δημογραφικά στοιχεία, έχουν ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που αφορούσαν το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, σε ποιον τομέα εργάζονται οι εκπαιδευτικοί της έρευνας, αν εργάζονται ως μόνιμοι ή αναπληρωτές, αν υπάρχουν επιπλέον πτυχία πέραν του βασικού, η θέση-βαθμός εργασίας, η ηλικία του και οι συνθήκες εργασίας που βιώνουν. Τα στοιχεία αυτά μας δίνουν τις πρώτες πληροφορίες για τους εκπαιδευτικούς που θα συμμετέχουν και είναι απαραίτητα για την επαλήθευση της τήρησης των προϋποθέσεων που χρειάζονται για την πραγματοποίηση της μελέτης.

##### **2.2.1 Ερωτηματολόγιο της επαγγελματικής εξουθένωσης**

Το ερωτηματολόγιο αφορά την επαγγελματική εξουθένωση. Με βάση αυτό θα ερευνηθεί αν υπάρχει κάποια επιρροή της επαγγελματικής εξουθένωσης στους παιδαγωγούς στον χώρο εργασίας τους. Χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Συνδρόμου Επαγγελματικής Εξουθένωσης Εκπαιδευτικών (Maslach Burnout Inventory). Πιο

συγκεκριμένα η τροποποιημένη έκδοση του ερωτηματολογίου MBI, η οποία είναι κατάλληλη για αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού.

Οι 20 ερωτήσεις είναι για την επαγγελματική εξουθένωση, είναι κλειστού τύπου και αναφέρονταν στην εξάντληση από την εργασία, όπου οι εκπαιδευτικοί καλούνται να απαντήσουν σε μια κλίμακα από το 0 έως το 6, με το 0 να είναι το ποτέ, το 1 μερικές φορές, 2 μια φορά τον μήνα, 3 μερικές φορές τον μήνα, 4 μια φορά την εβδομάδα, 5 μερικές φορές την εβδομάδα, 6 κάθε μέρα, ανάλογα με το πόσο συμφωνούν με την ερώτηση (κλίμακας Likert). Χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Συνδρόμου Επαγγελματικής Εξουθένωσης Εκπαιδευτικών (Maslach Burnout Inventory). Πιο συγκεκριμένα η τροποποιημένη έκδοση του ερωτηματολογίου MBI, η οποία είναι κατάλληλη για αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Η κλίμακα αυτή είναι η πιο δημοφιλής για τη μέτρηση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων και έχει χρησιμοποιηθεί παγκοσμίως, αφού είναι μεταφρασμένη σε πολλές γλώσσες. (Κάντας, 1996; Μούζουρα, 2005; Κόκκινος, 2006).

### **2.2.2 Ερωτηματολόγιο της κατάθλιψης**

Το τρίτο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ήταν για την καταθλιπτική συμπεριφορά που ίσως εμφανίζουν οι εκπαιδευτικοί. Οι 21 ερωτήσεις τύπου Likert είναι για την κατάθλιψη και ασχολούνται με τα συναισθήματα.

Το όργανο μέτρησης είναι το ευρέως χρησιμοποιούμενο Beck Depression Inventory (BDI). Αποτελείται από στοιχεία, που σχετίζονται με καταθλιπτικά συμπτώματα (απελπισία και ευερεθιστότητα), γνωστικά σχήματα (ενοχή και συναισθήματα τιμωρίας) και σωματικά συμπτώματα (κόπωση, απώλεια βάρους και έλλειψη Libido). Επιλέχθηκε το ειδικά διαμορφωμένο μέσο για τους εκπαιδευτικούς, όπως αυτό μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τον Κόκκινο (2006). Για αυτό το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις κλειστού τύπου με απαντήσεις από το 0 έως το 3 με το 0 να είναι δεν αισθάνομαι, 1 αισθάνομαι, 2 είμαι, 3 είμαι τόσο. Κάθε δήλωση αποτελείται από 4 καταστάσεις, που κυμαίνονται από ήπια/ ουδέτερη (ήπια = 0) έως σοβαρή (σοβαρή = 3). Υψηλότερες βαθμολογίες αντανακλούν περισσότερο τα

συμπτώματα της κατάθλιψης. Για την αξιολόγηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας χορηγήθηκε η κλίμακα Beck Depression Inventory (BDI). Είναι ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα και φημισμένα για την αξιοπιστία (0.60 – 0.90 για μη κλινικό πληθυσμό) και εγκυρότητά τους μέσο αυτοαναφοράς για την κατάθλιψη (Nezu et al., 2003)

### **2.2.3 Ερωτηματολόγιο άγχους και οικονομικής ικανοποίησης**

Αυτό το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε για την συλλογή πληροφοριών για την εμφάνιση αγχώδης συμπεριφορών και οικονομικής ικανοποίησης. Οι 25 ερωτήσεις που αφορούν το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση αναφέρονται στα προβλήματα που παρουσιάζονται στο χώρο εργασίας, μεταξύ μαθητών-εκπαιδευτικών ή συναδέλφων μεταξύ τους ακόμα εκπαιδευτικών με τον φόρτο εργασίας, τέλος μεταξύ εκπαιδευτικών και των εσόδων τους .

Το ερωτηματολόγιο περιέχει κλειστού τύπου ερωτήσεις με απαντήσεις από το 1 έως το 5, όπου 1 καθόλου, 2 λίγο, 3 μέτρια, 4 πολύ, 5 υπερβολικά (κλίμακα τύπου Likert). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χρησιμοποίησε την κλίμακα Likert, όπου συμπερασματικά ο αριθμός 3 αναφέρεται σε μέτριο επίπεδο άγχος οι τιμές άνω του 37 υποδεικνύουν πολύ-υπερβολικό άγχος και τιμές κάτω 3 λίγο- καθόλου άγχος. Το όργανο μέτρησης είναι η σταθμισμένη κλίμακα στα ελληνικά Spielberger StateTrait Anxiety Scale (STAI) με υψηλό δείκτη αξιοπιστίας 0.96 για το παροδικό (State Anxiety) και 0.98 για το μόνιμο άγχος (Trait Anxiety).

Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων μετρήθηκε σε διαφορετικές κλίμακες, διότι τα ερωτηματολόγια ανήκουν σε διαφορετικές έρευνες και ήταν ήδη έτοιμες οι μετρήσεις. Έπειτα από διεξοδική βιβλιογραφική διερεύνηση, για την επίτευξη του σκοπού και των στόχων της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για την καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος καθώς

## 2.3 Ερευνητική Διαδικασία

Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω του ηλεκτρονικής μορφής ερωτηματολόγιο και συμπληρώθηκε διαδικτυακά. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν έτοιμα ερωτηματολόγια με κλειστού τύπου ερωτήσεις, σε ηλεκτρονική μορφή με την χρήση του Google Docs, ειδικό πρόγραμμα για την κατασκευή ερωτηματολογίων. Η προώθηση έγινε με την κοινοποίηση του σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram) που αφορούσαν τους παιδαγωγούς και γενικά είχαν παιδαγωγικό περιεχόμενο. Η συλλογή των δεδομένων διήρκησε σχεδόν 8μήνες. Ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2021 και τέλειωσε τον Σεπτέμβριο του 2021. Η συλλογή διήρκησε τόσο ώστε οι απαντήσεις που δόθηκαν να αντιπροσωπεύουν όσο περισσότερο γίνεται τους εκπαιδευτικούς. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν ατομική και εθελοντική. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν αυτόματα. Αρχικά, πριν την δημοσίευση του ερωτηματολογίου έγινε μια πιλοτική συμπλήρωση για την επιβεβαίωση πως όλα είναι σωστά και κατανοείται τους αναγνώστες και συμμετέχοντες. Για την επεξεργασία και τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιείται το στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Προηγήθηκε η καταγραφή των δεδομένων σε υπολογιστικό φύλλο Excel. Στη συνέχεια τα δεδομένα μεταφέρθηκαν στο στατιστικό πρόγραμμα spss με σκοπό τη δημιουργία στατιστικών πινάκων για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων των συγκεκριμένων μεταβλητών. Χρησιμοποιήθηκαν πίνακες οι οποίοι είναι κατάλληλοι για τη συγκέντρωση και παρουσίαση δεδομένων δύο ή περισσότερων μεταβλητών. Οι απαντήσεις αυτές μελετήθηκαν και το τελικό συμπέρασμα καταγράφηκε στα αποτελέσματα της έρευνας .

### 3. Αποτελέσματα

#### 3.1 Περιγραφικά δεδομένα

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας αυτής αναρτήθηκε στο διαδίκτυο και η συλλογή των δεδομένων έγινε σε ηλεκτρονική μορφή. Από τους εκπαιδευτικούς της Προσχολικής Αγωγής ζητήθηκε να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο και να το υποβάλουν ηλεκτρονικά. Το ερωτηματολόγιο αυτό δόθηκε σε εργαζόμενους εκπαιδευτικούς στον χώρο της Προσχολικής, κυρίως όσοι είναι ενεργοί στον χώρο. Τα δεδομένα που συλλέχτηκαν συνολικά ήταν από 170 παιδαγωγούς. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα δημογραφικά στοιχεία όλου του δείγματος

Πίνακας 1. Δημογραφικά Στοιχεία του δείγματος

	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>ΦΥΛΟ</b>		
Γυναίκα	165	96,5
Άντρας	4	2,3
<b>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>		
Έγγαμος	88	51,5
Άγαμος	71	41,5
Διαζευγμένος	10	5,8
<b>ΤΟΜΕΑΣ</b>		
Ιδιωτικός	53	31,0
Δημόσιος	116	67,8
<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ</b>		
Μόνιμος	99	57,9
Αναπληρωτής	70	40,9
<b>ΠΤΥΧΙΟ</b>		
Δεύτερο Πτυχίο	28	16,4

<b>Μεταπτυχιακό</b>	65	38,0
<b>Διδακτορικό</b>	3	1,8
<b>ΘΕΣΗ</b>		
<b>Βασικός Παιδαγωγός</b>	123	71,9
<b>Βοηθός</b>	28	16,4
<b>Παράλληλη Στήριξη</b>	12	7,0
<b>Άλλο</b>	6	3,5
<b>ΗΛΙΚΙΑ</b>		
<b>20-30</b>	85	49,7
<b>30-40</b>	53	31,0
<b>40 και άνω</b>	31	18,1
<b>ΣΥΝΘΗΚΕΣ</b>		
<b>Κακές</b>	6	3,5
<b>Καλές</b>	41	24,0
<b>Πολύ καλές</b>	121	70,8
<b>ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ</b>		
<b>Καθόλου</b>	13	7,6
<b>Λίγο</b>	12	7,0
<b>Μέτρια</b>	28	16,4
<b>Πολύ</b>	13	7,6
<b>Υπερβολικά</b>	3	1,8

Όπως εμφανίζεται, από τους εκπαιδευτικούς που απάντησαν στα ερωτηματολόγια οι πλειοψηφία είναι γυναίκες 165 (96,5%) και οι άντρες είναι 4 (2,3%). Στην αίτηση για την οικογενειακή κατάσταση του οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί, οι 88 απάντησαν πως είναι έγγαμοι (51,5%), 71 (41,5%) είναι οι άγαμοι και 10 (5,8%) οι διαζευγμένοι. Στους γονείς τέθηκε η ερώτηση σε ποιο τομέα εργάζονται και το μεγαλύτερο ποσοστό οι 116 (67,8%) απάντησαν πως εργάζονται στον δημόσιο τομέα και οι 53 (31%) στον



ιδιωτικό. Στην συνέχεια ακόλουθη η ερώτηση αν εργάζονται ως εκπαιδευτικοί μόνιμοι ή αναπληρωτές. Από το σύνολο των ερωτηθέντων οι 99 (57,9%) δήλωσαν ότι είναι μονιμοποιώ οι 70 (40,9%) αναπληρωτές. Ακολούθησε η ερώτηση για το αν κατέχουν κάποιο πτυχίο περά από το βασικό. Οι εκπαιδευτικοί με το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν αυτοί που είχαν μεταπτυχιακό, οι 65 (38%), με δεύτερο πτυχίο ήταν 28 (16,4%) και 3 με (1,8%).

Επιπλέον, ρωτήθηκαν για την θέση εργασίας που έχουν στον χώρο. Οι 123 (71,9%) εκπαιδευτικοί κατείχαν το μεγαλύτερο ποσοστό ως βασικοί παιδαγωγοί, οι βοηθοί 28 (16,4%), οι παράλληλη στήριξη 12 (7%) και η απάντηση άλλο 6 (3,5%). Οι ηλικίες που εργάζονται σε μεγαλύτερο ποσοστό στον χώρο της Προσχολικής είναι οι 20-30, οι 85 (49,7%), οι 30-40 είναι 53 (31%), 40 και άνω είναι 31 (18,1%). Η προτελευταία ερώτηση αφορούσε τις συνθήκες εργασίας που Βιάννου οι συγκεκριμένοι εκπαιδευτικοί και σε μεγάλο ποσοστό προέκυψε ότι είναι πολύ καλές με 121 (70,8%), 41 είναι καλές (24%) και 6 είναι οι κακές (3,5). Τέλος, τέθηκε η ερώτηση κατά πόσο είναι ικανοποιημένοι από τα οικονομικά που τους προσφέρει η εργασία τους, Από τα ποσοστά προέκυψε ότι βιώνουν μετρία οικονομική ικανοποίηση οι 28 (16,4%), καθόλου και πολύ οι 13 (7,6%), λίγο οι 12 (7%) και υπερβολικά οι 3 (1,8%)

### 3.2 Η επίδραση που έχει ο τομέας στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε την επίδραση που έχει ο τομέας στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις t-test ανεξάρτητων δειγμάτων, με ανεξάρτητη μεταβλητή τον τομέα που απασχολούνται οι εκπαιδευτικοί (ιδιωτικός ή δημόσιος) και εξαρτημένες μεταβλητές την επαγγελματική εξουθένωση, την συναισθηματική ένταση, το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων παρουσιάζονται στον Πινάκα 2.

Πίνακας 2. Ανάλυση T-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την διερεύνηση της επίδρασης που έχει ο τομέας (ιδιωτικός ή δημόσιος) στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.

	Ιδιωτικός Τομέας		Δημόσιος Τομέας		T-test	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Επαγγελματική εξουθένωση</b>	62,77	14,23	61,95	13,91	,351	,978
<b>Κατάθλιψη</b>	17,94	11,86	17,75	13,13	,091	,211
<b>Άγχος και οικονομική ικανοποίηση</b>	78,07	15,70	76,97	17,05	,399	,463

\* $p < 0,05$

Όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 2, δεν παρατηρηθήκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για το δείγμα του τομέα στην επαγγελματική εξουθένωση,  $t=351$ ,  $p=,978$ , στην συναισθηματική ένταση  $t=,091$ ,  $p=,211$  και τέλος στο άγχος και την οικονομική ικανοποίηση  $t=,399$ ,  $p=,463$ .

### 3.3 Η επίδραση της ηλικίας στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.

Για την μελέτη της επίδρασης της μεταβλητής της ηλικίας στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση, πραγματοποιήθηκε μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA με ανεξάρτητη μεταβλητή την ηλικία και εξαρτημένες μεταβλητές την επαγγελματική εξουθένωση, την συναισθηματική ένταση, το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση. Η μεταβλητή της ηλικίας παρουσιάζει τρεις διαβαθμίσεις α) 20-30 ετών,

β) 30-40 ετών και γ) 40 ετών και άνω. Ο Πίνακας 3 παρουσιάζει τα αποτελέσματα των αναλύσεων.

Πίνακας 3. Ανάλυση One-way ANOVA για την διερεύνηση της επίδρασης της ηλικίας στην επαγγελματική εξουθένωση, την συναισθηματική ένταση, το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση.

Μεταβλητές	Ηλικία						One way Anova		Post Hoc TesTukey
	20-30 ετών		30-40ετών		40 και άνω				
	N=85		N=53		N=31		F	p	
	M	SD	M	SD	M	SD			
<b>Επαγγελματική Εξουθένωση</b>	60,09	12,79	64,11	15,60	64,77	13,69	2,010	,137	
<b>Συναισθηματική Ένταση</b>	13,69	11,75	16,75	12,30	30,9	5,41	27,78	,000	20-30<40 και άνω** 30-40<40 Και άνω**
<b>Άγχος και οικονομική ικανοποίηση</b>	79,84	15,61	13,69	11,75	76,51	13,39	2,290	,104	

\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$

Όπως παρουσιάζονται στον Πίνακα 3, τα αποτελέσματα της ανάλυσης για την μεταβλητή της επαγγελματικής εξουθένωσης δεν είναι στατιστικά σημαντικά,  $F=2,010$ ,  $p=,137$ . Άρα η ηλικία φαίνεται ότι δεν έχει σημαντική επίδραση στην επαγγελματική εξουθένωση.

Όσον αφορά στην μεταβλητή της συναισθηματικής έντασης, τα αποτελέσματα της ανάλυσης είναι στατιστικά σημαντικά,  $F=27,78$ ,  $p=,000$ . Επομένως η ηλικία επηρεάζει την συναισθηματική ένταση.

Τέλος, τα αποτελέσματα της ανάλυσης για την μεταβλητή του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης δεν είναι στατιστικά σημαντικά,  $F=2,290$ ,  $p=,104$ . Σύμφωνα με την Με την ανάλυση των εκ των υστέρων συγκρίσεων με βάση το στατιστικό κριτήριο Tukey, στην μεταβλητή της συναισθηματικής έντασης πρόέκυψαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, πιο συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων 20-30 ετών, 30-40 ετών και 40 και άνω. Όπου

οι εκπαιδευτικοί ηλικίας 40 και άνω είχαν υψηλότερη βαθμολογία στην συναισθηματική ένταση σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς μικρότερων ηλικιών. Αρά το άγχος και η οικονομική ικανοποίηση δεν επηρεάζονται σημαντικά από την ηλικία

### 3.4 Η επίδραση της οικονομικής ικανοποίησης στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος

Για την μελέτη της επίδρασης της μεταβλητής της οικονομικής ικανοποίησης στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος, πραγματοποιήθηκε μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA με ανεξάρτητη μεταβλητή την οικονομική ικανοποίηση και εξαρτημένες την επαγγελματική εξουθένωση, την συναισθηματική ένταση και το άγχος. Ο Πίνακας 4 παρουσιάζει τα αποτελέσματα των αναλύσεων.

Πίνακας4. Ανάλυση One-way ANOVA για την διερεύνηση της επίδρασης που έχει η οικονομική ικανοποίηση στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος

Μεταβλητές	Οικονομική ικανοποίηση								
	Καθόλου-Λίγο		Μέτρια		Πολύ-Υπερβολικά		One way Anova		Post Hoc Tukey
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
<b>Επαγγελματική Εξουθένωση</b>	58,47	16,48	59,51	10,52	63,73	15,96	2,69	0,71	
<b>Συναισθηματική Ένταση</b>	18,56	15,18	18,93	13,10	70,90	15,63	,333	,717	
<b>Άγχος</b>	63,73	15,96	70,90	15,18	83,02	14,37	21,04	,000	Καθόλου-λίγο<Πολύ-Υπερβολικά**  Μέτρια<Πολύ-Υπερβολικά**

\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$

Όπως παρουσιάζονται στον Πινάκα 4, τα αποτελέσματα της ανάλυσης για την μεταβλητή της επαγγελματικής εξουθένωσης δεν είναι στατιστικά σημαντικά,

$F=2,69, p=,071$ . Επομένως η οικονομική ικανοποίηση δεν έχει σημαντική επίδραση στην επαγγελματική εξουθένωση.

Όσον αφορά την μεταβλητή της συναισθηματικής έντασης, τα αποτελέσματα δεν είναι στατιστικά σημαντικά,  $F=,333, p=,717$ . Αρά η οικονομική ικανοποίηση δεν έχει σημαντική επίδραση στην συναισθηματική ένταση.

Τα αποτελέσματα για την μεταβλητή του άγχους, σύμφωνα με την ανάλυση είναι στατιστικά σημαντικά,  $F=21,04, p=,000$ ., Σύμφωνα με την Με την ανάλυση των εκ των υστέρων συγκρίσεων με βάση το στατιστικό κριτήριο Tukey, στην μεταβλητή του άγχους πρόεκυψαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, πιο συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών που έχουν δηλώσει καθόλου-λίγο οικονομικά ικανοποιημένοι σε σχέση με αυτούς που δήλωσαν μέτρια ικανοποιημένοι και με αυτούς που δήλωσαν πολύ-υπερβολικά. Παρατηρήθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί που είναι πολύ-υπερβολικά ικανοποιημένοι οικονομικά έχει υψηλότερη βαθμολογία στην κλίμακα άγχους. Αρά η οικονομική ικανοποίηση επηρεάζει το άγχος των εκπαιδευτικών

### 3.5 Συσχέτιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, της συναισθηματικής έντασης, του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης.

Για την διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης, της συναισθηματικής έντασης, του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτιση Pearson r. Ο Πίνακας 5 παρουσιάζει τα αποτελέσματα των αναλύσεων.

Πίνακας 5 Ανάλυση Pearson r για την συσχέτιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, της συναισθηματικής έντασης, του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης.

Μεταβλητές	Επαγγελματική εξουθένωση		Συναισθηματική Έντα	
	r	p	r	p
Συναισθηματική Ένταση	,316**	,000	1	-
Άγχος και οικονομική ικανοποίηση	,485**	,000	,152*	,048

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 5, παρατηρείται στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ του μεταξύ της συναισθηματικής έντασης και της επαγγελματικής εξουθένωσης,  $r=,316, p=,015$ . Επομένως όσο αυξάνεται η επαγγελματική εξουθένωση, τόσο αυξάνεται και η συναισθηματική ένταση.

Όσον αφορά την μεταβλητή της επαγγελματικής εξουθένωσης, παρατηρείται επίσης στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση,  $r=,485$ ,  $p=,000$ . Αρά όσο αυξάνεται η επαγγελματική εξουθένωση, τόσο αυξάνεται και το άγχος και η οικονομική ικανοποίηση.

Η μεταβλητή της συναισθηματικής έντασης εμφανίζει σημαντική θετική συσχέτιση με το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση,  $r=,152$ ,  $p=,048$ . Επομένως όσο περισσότερο αυξάνεται η συναισθηματική ένταση τόσο αυξάνεται το άγχος και η οικονομική ικανοποίηση.

#### 4. Συζήτηση Αποτελεσμάτων

Σκοπός της παρούσας εργασίας- ήταν να διερευνηθεί η επαγγελματική εξουθένωση, η συναισθηματική ένταση και το άγχος στους εκπαιδευτικούς προσχολικής αγωγής. Όπως αναφέρθηκε και στην βιβλιογραφική ανασκόπηση, σύμφωνα με ορισμένες έρευνες το εργασιακό άγχος εμφανίζεται όταν υπάρχει ένα εργασιακό περιβάλλον που αλληλεπιδρά με τον εργαζόμενο και αλλάζει την ψυχολογική και φυσιολογική του κατάσταση, αποκλίνοντας από την κανονική λειτουργικότητα (Boulenger & Lavallee, 1993). Από την άλλη μεριά, η κατάθλιψη με την επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να βρίσκονται σε μία αμφίδρομη όπου η μία κατάσταση αλληλοεπιδρά με την άλλη (van Amelsvoort, Jansen & Kant, 2015). Ο Lazarus (2000) αναφέρει ότι η κατάθλιψη μπορεί να αποδοθεί σε διάφορες αιτίες, όπως οι συνθήκες διαβίωσης, το εργασιακό περιβάλλον. Επομένως, ο αρχικός στόχος της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην επαγγελματική εξουθένωση, την συναισθηματική ένταση (κατάθλιψη), το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση. Ένας δεύτερος στόχος της συγκεκριμένης έρευνας είναι η μελέτη της επίδρασης της επαγγελματικής εξουθένωσης, της συναισθηματικής έντασης, του άγχους από παράγοντες όπως η ηλικία, οι συνθήκες εργασίας, η θέση-βαθμός που βρίσκονται, ιδιωτικού ή δημόσιου τομέα και ανεξαρτήτως φύλου. Επιπλέον διερευνήθηκε το ερώτημα πως επιδρά η ηλικία στην συναισθηματική ένταση, στην επαγγελματική εξουθένωση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση. Επιπρόσθετα, κατά την διάρκεια της έρευνας κρίθηκε σημαντικό να διερευνηθεί η επίδραση που έχει ο τομέας, αν δηλαδή οι εκπαιδευτικοί εργάζονται στο δημόσιο ή τον ιδιωτικό τομέα, στην συναισθηματική ένταση και την επαγγελματική εξουθένωση, στο άγχος και την οικονομική ικανοποίηση. Τέλος,

κρίθηκε σημαντικό να εξεταστεί πως επιδρά η οικονομική ικανοποίηση στην συναισθηματική ένταση, στην επαγγελματική εξουθένωση και στο άγχος

Όσον αφορά το κατά πόσο υπάρχει σχέση και ανάμεσα στην συναισθηματική ένταση, την επαγγελματική εξουθένωση, στο άγχος και την οικονομική ικανοποίηση, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αποκάλυψαν πως είναι αλληλένδετα και το ένα επηρεάζει το άλλο. Πιο συγκεκριμένα, στην επαγγελματική εξουθένωση είναι αυξημένη συναισθηματική εξάντληση. Συνεπώς θα μπορούσαμε να χαρακτηριστεί η επαγγελματική εξουθένωση ως ένα είδος άμυνας του εργαζομένου η οποία εκδηλώνεται με αρνητικά συναισθήματα και αποστασιοποίηση (Art & Recharlsen, 1996). Παρόλο που οι λόγοι της εξουθένωσης διαφέρουν από εκπαιδευτικό σε εκπαιδευτικό, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, όλοι έχουν βιώσει κάποια εμπειρία άγχους κατά την επαγγελματική τους πορεία. Οι περισσότεροι από αυτούς καταφέρνουν όμως να αντιμετωπίζουν το άγχος αποτελεσματικά (Skaalvik & Skaalvik, 2010). Τα ευρήματα της παρούσας εργασίας είναι σύμφωνα είναι σύμφωνα με τις προηγούμενες μελέτες. Πιο συγκεκριμένα, η Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας στην πιο πρόσφατη έρευνα που έκανε για τα προβλήματα άγχους και κατάθλιψης σε παιδαγωγούς της προσχολικής αγωγής (Κουντουράς, Ουζούνη, Τσαϊρίδης & Μαρσίδου, 2018) υποστήριξε ότι οι παιδαγωγοί προσχολικής αγωγής παρουσιάζουν υψηλό ποσοστό άγχους (54.63%).

Επίσης, στα αποτελέσματα της έρευνας αυτής το άγχος κατέχει κύριο ρόλο, γιατί όσο αυξάνεται αυτό, αυξάνεται η επαγγελματική εξουθένωση, η συναισθηματική ένταση, και η οικονομική ικανοποίηση. Αυτό το εύρημα συμφωνεί με πολλές μελέτες και έρευνες όπως αυτή των Κουντουρά κ.α. (2018) όπου το άγχος ως μόνιμο στοιχείο της προσωπικότητας (Trait anxiety), οι περισσότεροι παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας εμφάνισαν ποσοστό των 49.52%, το οποίο ήταν υψηλό. Το έντονο ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας παρουσιάζεται σε περισσότερους από έναν στους δυο εκπαιδευτικούς. Επιπλέον, οι Forcier et al. (2006) επιβεβαίωσαν ότι το χρόνιο ψυχολογικό στρες πιθανόν να οδηγήσει σε μία καθοδική πορεία προς την κατάθλιψη ενώ οι Schwarzer & Greenglass (1999) υποστηρίζουν ότι η έκθεση σε παρατεταμένο χρόνιο στρες ίσως να οδηγήσει στην κατάθλιψη.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας για το ερώτημα αν η ηλικία επιδρά στην συναισθηματική ένταση, στην επαγγελματική εξουθένωση στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση, φάνηκε πως υπάρχει επίδραση της συναισθηματικής

έντασης στις ηλικίες από 40 ετών και άνω. Οι έρευνες δίστανται για αυτό το αποτέλεσμα. Από την μια υπάρχουν έρευνες όπως αυτή του Καντά(1996), η οποία υποστήριξε ότι ο υψηλότερος βαθμός συναισθηματικής εξάντλησης εμφανίστηκε στα νεότερα άτομα. Από την άλλη μια έρευνα με παρόμοια αποτελέσματα είναι αυτή των McKenzie (2009), Torro και Manjhi (2011), στις οποίες η ηλικία εμφανίζει στατιστικώς σημαντική θετική συσχέτιση με την επαγγελματική εξουθένωση, με τις νεαρές ηλικίες να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα στις διαστάσεις της συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης σε σχέση με τις μεγαλύτερες ηλικίες. Επίσης η έρευνα του Κούρκουλου (2018) συμφωνεί με τα αποτελέσματα και υποστηρίζει ότι οι εκπαιδευτικοί άνω των 50 ετών ήταν λιγότερο κυνικοί και αποστασιοποιημένοι από την εκπαιδευτική διαδικασία και τους μαθητές ενώ επέδειξαν περισσότερη ενέργεια και μεγαλύτερα συναισθηματικά αποθέματα σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς ηλικίας 20-29, 30-39 και 40-49 ετών. Τέλος ο Gold (1985) παραθέτει ότι η προσωπική εκπλήρωση ενός επιθυμητού έργου ως δάσκαλος είναι χαμηλότερη στους μεγαλύτερους σε ηλικία σε σχέση με τους μικρότερους. Όσον αφορά την επαγγελματική εξουθένωση, το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση τα αποτελέσματα που πρόεκυψαν δεν δείχνουν πως η ηλικία επιδρά και επηρεάζει αυτές τις μεταβλητές.

Στην συγκεκριμένη έρευνα, τα αποτελέσματα που πρόεκυψαν για την επίδραση του τομέα (ιδιωτικού, δημόσιου) στην συναισθηματική ένταση, στην επαγγελματική εξουθένωση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση δεν ήταν σημαντικά, αρά ο τομέας δεν επηρεάζει τις μεταβλητές. Το εύρημα αυτό έρχεται σε αντίθεση με άλλες έρευνες που υποστηρίζουν ότι η εργασία στον ιδιωτικό τομέα είναι πιο ικανοποιητική. Αντίθετα, ο δημόσιος τομέας είναι άκαμπτος, γραφειοκρατικός και στερείται κινήτρων.(Τσουτσούλης,2010).

Όσον αφορά το ερευνητικό ερώτημα για την επίδραση της οικονομικής ικανοποίησης στην συναισθηματική ένταση, στην επαγγελματική εξουθένωση και στο άγχος, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το άγχος φαίνεται πως επηρεάζεται σε υψηλότερο βαθμό από την οικονομική ικανοποίηση σε σχέση με τις άλλες μεταβλητές. Δηλαδή οι εκπαιδευτικοί με καλύτερο εισόδημα είναι αυτοί που εμφανίζουν περισσότερο άγχος. Αυτό το αποτέλεσμα δεν συμφωνεί με άλλες έρευνες, όπως αυτή της Αμπαρτζάκη Γ. (2019) η οποία υποστηρίζει ότι σε περιόδους οικονομικής κρίσης οι εργαζόμενοι μιας επιχείρησης είναι πιθανόν να είναι πιο επιφυλακτικοί στο τρόπο που επενδύουν συναισθηματικά σε αυτήν.



## 5. Συμπερασματα

Κατά την διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας αποδείχθηκε ότι η επαγγελματική εξουθένωση, η συναισθηματική ένταση, το άγχος και η οικονομική ικανοποίηση επιδρούν μεταξύ τους και συνυπάρχουν στην ζωή του εκπαιδευτικού. Οι εκπαιδευτικοί ανάλογα με τις συνθήκες που έρχονται σε επαφή στον χώρο της Προσχολικής αγωγής αποκτούν επαγγελματική εξουθένωση. Ο όρος «επαγγελματική εξουθένωση» χρησιμοποιείται για ένα ευρύτατο φάσμα επαγγελμάτων. Τα τελευταία χρόνια, πολλοί ερευνητές συσχετίζουν την επαγγελματική εξουθένωση με το αποτέλεσμα επιβαρύνσεων στην εργασία, το στρες και την ψυχολογική προσαγωγή Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω αλλά και σε άλλες έρευνες οι εκπαιδευτικοί, ασκώντας ένα κατεξοχήν ανθρωπιστικόπάγγελμα, υπόκεινται σε συνθήκες έντονου στρες και συχνά οδηγούνται σε επαγγελματική εξουθένωση (Παππά,2019). Αρκετοί εκπαιδευτικοί θεωρούν τη διδασκαλία ιδιαίτερα στρεσογόνοι. Οι κυριότεροι λόγοι στρες που έχουν αναφερθεί από αυτούς είναι η έλλειψη κινήτρων από πλευράς των μαθητών, η έλλειψη χρόνου για την επίλυση προβλημάτων που ανακύπτουν καθημερινά, η έλλειψη πειθαρχίας των μαθητών, η δυσκολία συνεννόησης μεταξύ των διδασκόντων, ακόμη και η ελλιπής υλικοτεχνική υποδομή (Kloska & Raemasut, 1985). Σύμφωνα με τον Hendrickson (1979), η εργασιακή εξουθένωση των εκπαιδευτικών είναι η σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική εξάντληση, που αρχίζει όταν ο εκπαιδευτικός διακατέχεται από ένα συναίσθημα απώλειας ενδιαφέροντος για τη διδασκαλία.

Στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε πως οι εκπαιδευτικοί που ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα των 40 ετών και άνω επηρεάζονται από την συναισθηματική ένταση, η οποία ορίζεται με καταθλιπτικά κυρίως συμπτώματα. Αυτό είναι ένα συμπέρασμα που έρχεται σε αντίθεση με άλλες έρευνες όπως αυτή του Καντά (1996), στην οποία υποστηρίζει ότι υψηλότερος βαθμός συναισθηματικής εξάντλησης εμφανίστηκε στα νεότερα άτομα. Επιπροσθέτως, παρατηρείται στην παρούσα έρευνα ότι ο τομέας εργασίας, ιδιωτικός ή δημόσιος, δεν επηρεάζει την επαγγελματική εξουθένωση, την συναισθηματική ένταση άγχος και την οικονομική ικανοποίηση. Αυτό το αποτέλεσμα ήταν αντίθετο με παλιότερες έρευνες, καθώς όπως προαναφέρθηκε από τον Τσουτσούλη(2010), η εργασία στον ιδιωτικό τομέα είναι πιο ικανοποιητική. Αντίθετα, ο δημόσιος τομέας είναι άκαμπτος, γραφειοκρατικός και στερείται κινήτρων

Τέλος, από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι το άγχος που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί επηρεάζεται από την οικονομική ικανοποίηση, δηλαδή οι εκπαιδευτικοί που έχουν περισσότερο άγχος είναι αυτοί που τα έσοδα τους είναι σε καλύτερη κατάσταση. Αυτό το αποτέλεσμα δεν είναι σύμφωνο με προηγούμενες έρευνες όπως αυτή της Αμπαρτζάκη Γ. (2019) η οποία υποστηρίζει ότι σε περιόδους οικονομικής κρίσης οι εργαζόμενοι μιας επιχείρησης είναι πιθανόν να είναι πιο επιφυλακτικοί στο τρόπο που επενδύουν συναισθηματικά σε αυτήν.

### **Περιορισμοί της έρευνας**

Κατά την διάρκεια της διεξαγωγής της έρευνας, οι συνθήκες που πραγματοποιήθηκε ήταν ιδιαίτερες λόγω της πανδημίας του covid-19. Γι αυτό υπήρχαν αυξημένοι περιορισμοί. Αρχικά, ο πρώτος περιορισμός ήταν πως δεν υπήρχε προσωπική επαφή με τους εκπαιδευτικούς, ήταν εντελώς απρόσωπη η διεξαγωγή της. Η μοναδική λύση για να μαζευτούν τα δεδομένα ήταν μέσω ερωτηματολογίου, ηλεκτρονικής μορφής, που κοινοποιήθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κάποιοι εκπαιδευτικοί δεν είχαν πρόσβαση στο ιντερνέτ, ή σε υπολογιστή οπότε δεν μπορούσαν να απαντήσουν. Αρά, άλλος ένας περιορισμός που προέκυψε είναι και το μειωμένο δείγμα, λόγω των συνθηκών που προαναφέρθηκαν.

Επίσης, ένας άλλος περιορισμός της έρευνας αφορά το φύλο, δηλαδή οι άντρες ήταν αρκετά λιγότεροι από τις γυναίκες εκπαιδευτικούς. Αν είχαν συμπληρώσει περισσότεροι άντρες, θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί ανάλυση για να εμφανιστεί αν η επαγγελματική εξουθένωση, η συναισθηματική ένταση (κατάθλιψη), το άγχος και η οικονομική ικανοποίηση επηρεάζονται από το φύλο του εκπαιδευτικού.

### **Η συμβολή της έρευνας**

Η παρούσα έρευνα είναι πρωτότυπη και σχεδόν μοναδική γιατί ασχολείται με τον χώρο της Προσχολικής Αγωγής, που τα τελευταία χρόνια μέσω ερευνών και μελετών έχει αναδειχθεί η σημαντικότητα της στην ολική ανάπτυξη του παιδιού. Αρχικά, στην Ελλάδα δεν υπάρχει κάποια ερευνητικά τεκμηριωμένη έρευνα που να συνδυάζει την

επαγγελματική εξουθένωση, την κατάθλιψη, το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών. Παρόμοιες έρευνες και κυρίως στην Ελλάδα είναι σχεδόν μηδαμινές, οπότε η μελέτη αυτή αποτελεί ένα πάτημα για μελλοντικές έρευνες ώστε να αναδεχθούν οι λόγοι τις επαγγελματική εξουθένωσης, της κατάθλιψης και του άγχους των εκπαιδευτικών που εργάζονται σε αυτό τον χώρο. Επίσης, δεν έχουν δημοσιευτεί πάρα πολλά αποτελέσματα από ίδιες έρευνες, λόγο αυτών που προαναφερθήκαν αναδεικνύεται η μοναδικότητα αυτής της έρευνας. Επιπλέον η έρευνα αυτή είναι μονό σε θεωρητική μορφή, αρά δίνει ένα πάτημα για μελλοντικές έρευνες με πρακτική εφαρμογή.

### **Μελλοντικές έρευνες**

Τα αποτελέσματα της έρευνας μας δίνουν το έναυσμα για περαιτέρω μελέτη πάνω στην επίδραση της επαγγελματικής εξουθενωσης, της συναισθηματικής έντασης, του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης των εκπαιδευτικών στον χώρο της Προσχολικής Αγωγής, καθώς επίσης και ποιοι είναι οι παράγοντες που προκαλούν αυτές τις μεταβλητές.

Επιπλέον, οι μετέπειτα έρευνες πάνω στο θέμα πρέπει να ειδικευτούν μονό στον χώρο της προσχολικής αγωγής, που ο κλάδος αυτός έχει αναπτυχτεί τα τελευταία χρόνια ,διότι μέσα από έρευνες των τελευταίων χρονών αναδεικνύεται η σημαντικότητα της στην ανάπτυξη του παιδιού. Επιπροσθέτως, θα μπορούσαν να αξιολογηθούν κι άλλες μεταβλητές σε προσωπικό επίπεδο όπως η οικογενειακή κατάσταση, αν έχουν παιδιά η όχι κτλπ.

Ενδιαφέρον θα έχει επίσης σε μια μελλοντική έρευνα να παρατηρηθεί πως επιδρά η επαγγελματική εξουθένωση, η συναισθηματική ένταση, το άγχος και η οικονομική ικανοποίηση στους εκπαιδευτικούς Προσχολικής Αγωγής , σε συνθήκες μετά την επέλαση του Covid-19, για να μελετηθεί αν τα δεδομένα και τα αποτελέσματα θα αλλάξουν.

## Βιβλιογραφική Αναφορά

Αμαραντίδου Σ. (2010). Επαγγελματική εξουθένωση και επαγγελματική ικανοποίηση εκπαιδευτικών: Μια διαχρονική μελέτη. ( Διδακτορική διατριβή). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Αντωνιάδη Κ. (2013). Η επαγγελματική ικανοποίηση και το εργασιακό αγχος των εκπαιδευτικών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Αντωνίου Α. & Μουρκογιάννη Κ. (χ.χ.) Επίπεδα επαγγελματικής δέσμευσης και ικανοποίησης σε σχέση με τους μηχανισμούς αντιμετώπισης ψυχοπιεστικών καταστάσεων σε Έλληνες εκπαιδευτικούς γενικής και ειδικής αγωγής.

Αντωνίου Α. & Ντάλλα Μ. (2010). Επαγγελματική εξουθένωση και ικανοποίηση από το επάγγελμα Ελλήνων δασκάλων ( ειδικής και γενικής αγωγής) και καθηγητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης : Συγκριτική μελέτη.

Γιαλαμάς Β., Κυρίδης Α. & Λεοντάρη Α. (2000). Το επαγγελματικό αγχος των εκπαιδευτικών την Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Γραμματικού Κ.(2016). Επαγγελματική Ικανοποίηση εκπαιδευτικών Α/θμιας εκπαίδευσης ως προς της συνθήκες εργασίας. Εκπαίδευση και Δια βίου μάθηση, έρευνα και τεχνολογική ανάπτυξη, καινοτομία και οικονομία, Τόμος 1  
doi:<http://dx.doi.org/10.12681/elrie.782>

Δεληγά Μ. Σπυρούλη Α. & Τούκα Δ.(2012). Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθενωσης. Προαγωγή της ασφάλειας και της υγείας στα επαγγέλματα της πράσινης οικονομίας, Τεύχος 50, 5-12.

Ιορδανίδης Γ. & Στάγια Δ. (2013-2014). Το επαγγελματικό αγχος και η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών στην εποχή της οικονομικής κρίσης.

Ιωαννίδου Μ (2020). Το επαγγελματικό στρες των ειδικών παιδαγωγών ως παράγοντας επίδρασης στην αυτοεκτίμηση: Εκπαιδευτικές και κοινωνιολογικές προσεγγίσεις. (Διπλωματική εργασία). Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Κάμτσιος Σ. & Λώλης Θ. (2016). Βιώνουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί την επαγγελματική εξουθένωση; Ο ρόλος των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των καθημερινών στρεσογόνων ερεθισμάτων. Επιστημονική Επετηρίδα παιδαγωγικού τμήματος νηπιαγωγών Πανεπιστήμιου Ιωαννίνων, 9,  
doi:<https://doi.org/10.12681/jret.10277>

Καντάς Α. (1996). Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και στους εργαζόμενους σε επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας. Ψυχολογία, Τόμος 3 , 71-85

Καπάνταγη Α. (2021). Η επαγγελματική ικανοποίηση και η επαγγελματική ταυτότητα των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ( Διπλωματική εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Κεπενού Ε. (2015). Επαγγελματική εξουθένωση, ικανοποίηση και ψυχικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών. ( Μεταπτυχιακή εργασία). Πανεπιστήμιο Πατρών

Κωστανακάτου Κ. (2015). Κατάθλιψη και σύγχρονοι τρόποι αντιμετώπισης. (Πτυχιακή εργασία). Τεχνολογικό εκπαιδευτικό ίδρυμα Δυτικής Ελλάδας, Πάτρα.

Μούζουρα Ε. (2005). Πηγές αντιμετώπισης επαγγελματικού-συναισθηματικού φόρτου εκπαιδευτικών : Σύνδεση ατομικών και κοινωνικών συνθηκών έντασης. (Διδακτορική διατριβή). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Μπάρης Θ. (2018). Πηγές επαγγελματικού στρες στους εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. (Διπλωματική εργασία). Τεχνολογικό εκπαιδευτικό ίδρυμα Δυτικής Ελλάδας, Πάτρα.

Μπόλα Μ. (2016). Η συναισθηματική νοημοσύνη των ειδικών παιδαγωγών ως παράμετρος της επαγγελματικής ικανοποίησης και της συνεργασίας με τους γονείς : Το παράδειγμα του Νομού Αττικής. (Διπλωματική εργασία). Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Παπά Β. (2013). Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλουν στην επαγγελματική εξουθένωση.

Παπαντωνίου Μ. (2018). Η επαγγελματική εξουθένωση και η επαγγελματική ικανοποίηση και η σχέση τους με τις συνθήκες εργασίας των παιδαγωγών Προσχολικής Αγωγής (Νηπιαγωγών). Μια εμπειρική διερεύνηση στην περιφερειακή ενότητα Κοζάνης. (Μεταπτυχιακή εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Πατσάλης Χ. & Παπουτσάκη Κ. (2010). Η επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επιστημονικό βήμα. Τεύχος 14.

Σκοταράς Ν. (χ.χ.). Το στρες των εκπαιδευτικών.

Τζίμα Γ. (2014) Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. ( Μεταπτυχιακή εργασία) Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Τσιάτση Σ. (2019) . Τα κίνητρα και οι προσδοκίες αποτελεσματικότητας ως παράγοντες επίδρασης στην επαγγελματική εξουθένωση των ειδικών παιδαγωγών: Διδακτικές προσεγγίσεις. ( Διπλωματική εργασία). Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

## Παράρτημα

### Ερωτηματολόγια

#### 1.Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο	Γυναίκα	Άντρας		
Οικογενειακή κατάσταση	Έγγαμος	Άγαμος		
Εργάζεστε στον	Ιδιωτικό Τομέα	Δημόσιο Τομέα		
Εργάζεστε ως εκπαιδευτικός	Μόνιμος	Αναπληρωτής		
Επιπλέον πτυχία περάν του βασικού	Δεύτερο πτυχίο	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό	
Θέση- βαθμός εργασίας	Βασικός Παιδαγωγός	Βοηθός παιδαγωγού	Παράλληλη στήριξη	
Ηλικία	20-30	30-40	40 και άνω	
Συνθήκες εργασίας	Κακές	Μέτριες	Καλές	Πολύ καλές
Πόσο ικανοποιημένοι	Καθόλου-λίγο	Μέτρια	Πολύ-Υπερβολικά	

είστε από την  
αμοιβή σας

---

## 2.Επαγγελματική εξουθένωση

0. 1. 2. 3. 4. 5. 6.

Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη δουλειά μου?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Ανησυχώ μήπως αυτή η δουλειά με κάνει περισσότερο σκληρό/ή.	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Νιώθω αναζωογονημένος/η, όταν δουλεύω σε στενή επαφή με τους μαθητές μου.	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Αισθάνομαι ότι οι μαθητές μου , κατηγορούν εμένα για μερικά από τα προβλήματά τους	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Νιώθω άδειος/α μετά από τη δουλειά μου?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Νιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα δουλειάς?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Μπορώ εύκολα να καταλάβω πως αισθάνονται οι μαθητές μου?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Είναι πολύ	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα



κουραστικό για μένα να δουλεύω με ανθρώπους όλη μέρα?		φορές τον χρόνο	φορά τον μηνά	φορές τον μηνά	την εβδομάδα	φορές την εβδομάδα	μέρα
Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Αντιμετωπίζω τα προβλήματα των μαθητών μου πολύ αποτελεσματικά?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Νιώθω ότι με την εργασία μου επηρεάζω θετικά τις ζωές των άλλων ανθρώπων?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Έχω γίνει περισσότερο σκληρός/ή με τους ανθρώπους από τότε που άρχισα αυτή τη δουλειά?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Νιώθω γεμάτος/η ενεργητικότητα?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Νιώθω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Μου δημιουργεί πολύ στρες το ότι στη δουλειά μου έχω άμεση επαφή με ανθρώπους?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Νιώθω ότι βρίσκομαι στα όρια της αντοχής μου?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Αντιμετωπίζω	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα

ήρεμα τις συναισθηματικές φορτίσεις που προκύπτουν από τη δουλειά μου?		φορές τον χρόνο	φορά τον μηνά	φορές τον μηνά	την εβδομάδα	φορές την εβδομάδα	μέρα
Έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σε αυτή τη δουλειά?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
Μπορώ να δημιουργήσω μια άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου?	Πότε	Μερικές φορές τον χρόνο	Μια φορά τον μηνά	Μερικές φορές τον μηνά	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα

### 3.Κατάθλιψη.

<b>1. Θλίψη</b>
0.δεν αισθάνομαι θλιμμένος/η
1.αισθάνομαι θλιμμένος/η τον περισσότερο καιρό
2.είμαι θλιμμένος/η συνεχώς και δε μπορώ να το αποδιώξω
3. είμαι τόσο θλιμμένος/η ή δυστυχισμένος/η που δε μπορώ να το αντέξω
<b>2. Απαισιοδοξία</b>
0. Δεν είμαι ιδιαίτερα αποθαρρυσμένος/η για το μέλλον
1. Αισθάνομαι να μην έχω κουράγιο για το μέλλον
2. Νιώθω πως δεν έχω τίποτα να περιμένω από το μέλλον
3. Νιώθω πως δεν υπάρχει καμιά ελπίδα για το μέλλον και ότι τα πράγματα δεν πρόκειται να καλυτερεύσουν
<b>3. Αίσθημα αποτυχίας</b>
0. Δεν αισθάνομαι αποτυχημένος/η
1. Νιώθω ότι είμαι περισσότερο αποτυχημένος/η από τους άλλους ανθρώπους
2. Όταν σκέπτομαι τη ζωή μου το μόνο που βλέπω είναι μια σειρά από αποτυχίες
3. Νιώθω ότι είμαι εντελώς αποτυχημένος/η
<b>4. Απώλεια ικανοποίησης</b>
0. Παίρνω από τα πράγματα την ίδια ικανοποίηση που έπαιρνα πάντα
1. Δεν απολαμβάνω τα πράγματα όπως πρώτα
2. Δεν με ευχαριστεί πια τίποτα
3. Είμαι ανικανοποίητος/η ή βαριέμαι με τα πάντα
<b>5. Αίσθημα ενοχής</b>

0. Δεν αισθάνομαι καμιά ιδιαίτερη ενοχή
1. Αισθάνομαι ένοχος/η για πολλά πράγματα που έχω κάνει ή θα έπρεπε να έχουν γίνει
2. Αισθάνομαι σχετικά ένοχος τον περισσότερο καιρό
3. Νιώθω ένοχος συνέχεια
<b>6. Αίσθημα τιμωρίας</b>
0. Δεν αισθάνομαι ότι τιμωρούμαι
1. Έχω την αίσθηση ότι ίσως να τιμωρούμαι
2. Περιμένω πως θα τιμωρηθώ
3. Νιώθω ότι τιμωρούμαι
<b>7. Απέχθεια για τον εαυτό</b>
0. Δεν αισθάνομαι απογοητευμένος/η από τον εαυτό μου
1. Έχω χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου
2. Είμαι απογοητευμένος με τον εαυτό μου
3. Αντιπαθώ τον εαυτό μου
<b>8. Αυτοκριτική</b>
0. Δεν κριτικάρω ή κατηγορώ τον εαυτό περισσότερο απ' ότι συνήθως
1. Είμαι περισσότερο αυστηρός/ή με τον εαυτό μου απ' ότι ήμουν
2. Κατηγορώ τον εαυτό μου για όλα τα λάθη μου
3. Κατηγορώ τον εαυτό μου για κάθε κακό που μου συμβαίνει
<b>9. Αυτοκτονικές σκέψεις ή επιθυμίες</b>
0. Δεν μου έρχονται σκέψεις να κάνω κακό στον εαυτό μου
1. Μου έρχονται σκέψεις να κάνω κακό στον εαυτό μου αλλά δεν τις πραγματοποιώ

2. Θα ήθελα να κάνω κακό στον εαυτό μου
3. Θα έκανα κακό στον εαυτό μου αν μου δινόταν η ευκαιρία
<b>10. Κλάμα</b>
0. Δεν κλαίω περισσότερο από το συνηθισμένο
1. Κλαίω τώρα περισσότερο απ' ότι συνήθως
2. Κλαίω συνεχώς, δεν μπορώ να το σταματήσω
3. Άλλοτε μπορούσα να κλάψω όμως τώρα δε μπορώ παρόλο που το θέλω
<b>11. Ευερεθιστότητα</b>
0. Δεν είμαι περισσότερο εκνευρισμένος/η τώρα απ' ότι συνήθως
1. Ενοχλούμαι ή εκνευρίζομαι περισσότερο απ' ότι συνήθως
2. Αισθάνομαι διαρκώς εκνευρισμένος/η
3. Δεν εκνευρίζομαι τώρα για πράγματα που με νευρίαζαν συνήθως
<b>12. Κοινωνική απόσυρση</b>
0. Δεν έχω χάσει το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους ή δραστηριότητες
1. Ενδιαφέρομαι τώρα λιγότερο για τους άλλους ανθρώπους ή πράγματα απ' ότι παλαιότερα
2. Έχω χάσει σε μεγάλο βαθμό το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους
3. Έχω χάσει κάθε ενδιαφέρον για τους άλλους
<b>13. Αναποφασιστικότητα</b>
0. Είμαι το ίδιο αποφασιστικός/ή όπως πάντα
1. Τελευταία αναβάλω το να παίρνω αποφάσεις
2. Έχω μεγάλη δυσκολία στο να παίρνω αποφάσεις σε σύγκριση με παλαιότερα
3. Δεν μπορώ να πάρω πια καμία απόφαση

#### **14. Σωματική εικόνα**

0. Δεν μου φαίνεται ότι η εμφάνισή μου είναι χειρότερη από ποτέ

1. Ανησυχώ μήπως δείχνω γερασμένος/η ή όχι ελκυστικός/ή

2. Αισθάνομαι ότι έγινε τέτοια αλλαγή επάνω μου, ώστε να μη δείχνω  
ελκυστικός/ή

3. Πιστεύω ότι δείχνω άσχημος/η

#### **15. Μείωση της παραγωγικότητας**

0. Τα καταφέρνω στην δουλειά μου όπως και πρώτα

1. Χρειάζεται να κάνω ιδιαίτερη προσπάθεια για ν' αρχίσω κάποια δουλειά

2. Χρειάζεται να πιέσω πάρα πολύ τον εαυτό μου για να κάνω οτιδήποτε

3. Μου είναι αδύνατο να εργαστώ

#### **16. Διαταραχές του ύπνου**

0. Κοιμάμαι τόσο καλά όσο συνήθως

1. Δεν κοιμάμαι τόσο καλά όσο κοιμόμουνα

2. Ευπνώ το πρωί 2-3 ώρες νωρίτερα από άλλοτε και δυσκολεύομαι να  
ξανακοιμηθώ

3. Ευπνώ πολλές ώρες νωρίτερα απ' ότι συνήθως και δε μπορώ να ξανακοιμηθώ

#### **17. Εύκολη κόπωση**

0. Δεν κουράζομαι ευκολότερα απ' ότι συνήθως

1. Κουράζομαι τώρα ευκολότερα από πρώτα

2. Κουράζομαι με το παραμικρό που κάνω

3. Κουράζομαι τόσο εύκολα ώστε δεν μπορώ να κάνω τίποτα

#### **18. Απώλεια όρεξης**

0. Η όρεξή μου δεν είναι χειρότερη από άλλοτε

1. Η όρεξή μου δεν είναι τόσο καλή όσο άλλοτε
2. Η όρεξή μου είναι πολύ χειρότερη τώρα
3. Δεν έχω πια καθόλου όρεξη
<b>19. Απώλεια βάρους</b>
0. Δεν έχω χάσει σχεδόν καθόλου βάρος τον τελευταίο καιρό
1. Έχω χάσει περισσότερο από 3 κιλά
2. Έχω χάσει περισσότερο από 5 κιλά
3. Έχω χάσει περισσότερο από 8 κιλά
<b>20. Υποχονδριακές ενασχολήσεις</b>
0. Δεν με απασχολεί η υγεία μου περισσότερο από άλλοτε
1. Με απασχολούν πόνοι ή το στομάχι ή δυσκοιλιότητα
2. Με απασχολούν τόσο πολύ τα σωματικά προβλήματα ώστε μου είναι δύσκολο να σκεφθώ οτιδήποτε άλλο
3. Είμαι εντελώς απορροφημένος/η με τα σωματικά μου προβλήματα
<b>21. Απώλεια της Libido</b>
0. Δεν έχω προσέξει τελευταία καμιά αλλαγή στο ενδιαφέρον μου για το σεξ
1. Ενδιαφέρομαι τώρα λιγότερο για το σεξ απ' ό τι συνήθως
2. Ενδιαφέρομαι πολύ λιγότερο τώρα για το σεξ
3. Έχω χάσει τελείως το ενδιαφέρον μου για το σεξ

### 3. Άγχος και οικονομική ικανοποίηση

1. 2. 3. 4. 5.

Προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών.	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Τάξεις με μεγάλο αριθμό ατόμων	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Τάξεις ανομοιογενείς , ως προς το επίπεδο	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Μαθησιακά προβλήματα μαθητών	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Έλλειψη συνεργασίας από τους γονείς των μαθητών	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Μη συμμετοχή στην λήψη αποφάσεων για θέματα που σας αφορούν	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Μη αναγνώριση του επιπλέον προσφερόμενου έργου των εκπαιδευτικών .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Έλλειψη προοπτικών καριέρας .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Ευκαιρίες επιμόρφωσης .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Μη στήριξη από ειδικούς (πχ. σχολικού ψυχολόγου)	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Νέοι μέθοδοι διδασκαλίας .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά



Προβλήματα υποδομών ( πχ. κτιρίων, θέρμανση )	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Έλλειψη ή ανεπάρκεια μέσων διδασκαλίας.	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων , αναπληρωτών .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Μη έγκαιρη αποστολή βιβλίων , διδακτέας ύλης .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Πολλοί μαθητές με προβλήματα μάθησης / συμπεριφοράς .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Φόρτος εργασίας .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Χρόνος για ολοκλήρωση του αναλυτικού προγράμματος .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Χρόνος για προετοιμασία μαθήματος .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Μη διδακτική εργασία ( Διοικητικό έργο )	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Εργασιακή ανασφάλεια .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Ανταγωνισμός μεταξύ των συναδέλφων .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Μισθός .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
Πόσο	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά

ικανοποιημένοι είστε από την αμοιβή σας ?					
Οικονομική κρίση στην Ελλάδα .	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά

## Πίνακες

Πίνακας 1. Δημογραφικά Στοιχεία του δείγματος

	<i>N</i>	%
<b>ΦΥΛΟ</b>		
Γυναίκα	165	96,5
Άντρας	4	2,3
<b>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>		
Έγγαμος	88	51,5
Άγαμος	71	41,5
Διαζευγμένος	10	5,8
<b>ΤΟΜΕΑΣ</b>		
Ιδιωτικός	53	31,0
Δημόσιος	116	67,8
<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ</b>		
Μόνιμος	99	57,9
Αναπληρωτής	70	40,9
<b>ΠΤΥΧΙΟ</b>		
Δεύτερο Πτυχίο	28	16,4
Μεταπτυχιακό	65	38,0
Διδακτορικό	3	1,8
<b>ΘΕΣΗ</b>		
Βασικός Παιδαγωγός	123	71,9
Βοηθός	28	16,4
Παράλληλη Στήριξη	12	7,0

<b>Άλλο</b>	6	3,5
<b>ΗΛΙΚΙΑ</b>		
<b>20-30</b>	85	49,7
<b>30-40</b>	53	31,0
<b>40 και άνω</b>	31	18,1
<b>ΣΥΝΘΗΚΕΣ</b>		
<b>Κακές</b>	6	3,5
<b>Καλές</b>	41	24,0
<b>Πολύ καλές</b>	121	70,8
<b>ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ</b>		
<b>Καθόλου</b>	13	7,6
<b>Λίγο</b>	12	7,0
<b>Μέτρια</b>	28	16,4
<b>Πολύ</b>	13	7,6
<b>Υπερβολικά</b>	3	1,8

Πίνακας 2. Ανάλυση T-test ανεξάρτητων δειγμάτων για την διερεύνηση της επίδρασης που έχει ο τομέας (ιδιωτικός ή δημόσιος) στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος και στην οικονομική ικανοποίηση.

	Ιδιωτικός Τομέας		Δημόσιος Τομέας		T-test	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Επαγγελματική εξουθένωση	62,77	14,23	61,95	13,91	,351	,978
Συναισθηματική Ένταση	17,94	11,86	17,75	13,13	,091	,211
Άγχος και οικονομική ικανοποίηση	78,07	15,70	76,97	17,05	,399	,463

\* $p < 0,05$

Πίνακας 3. Ανάλυση One-way ANOVA για την διερεύνηση της επίδρασης της ηλικίας στην επαγγελματική εξουθένωση, την συναισθηματική ένταση, το άγχος και την οικονομική ικανοποίηση.

Μεταβλητές	Ηλικία						One way Anova	F	p	Post Hoc Test  Tukey
	20-30 ετών		30-40ετών		40 και άνω					
	N=85		N=53		N=31					
	M	SD	M	SD	M	SD				
Επαγγελματική Εξουθένωση	60,09	12,79	64,11	15,60	64,77	13,69	2,010	,137		
Συναισθηματική Ένταση	13,69	11,75	16,75	12,30	30,9	5,41	27,78	,000	20-30<40 και άνω**  30-40<40  Και άνω**	
Άγχος και οικονομική ικανοποίηση	79,84	15,61	13,69	11,75	76,51	13,39	2,290	,104		

\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$

Πίνακας4. Ανάλυση One-way ANOVA για την διερεύνηση της επίδρασης που έχει η οικονομική ικανοποίηση στην επαγγελματική εξουθένωση, στην συναισθηματική ένταση, στο άγχος

Μεταβλητές	Οικονομική ικανοποίηση								
	Καθόλου-Λίγο		Μέτρια		Πολύ-Υπερβολικά		One way Anova		Post Hoc Tukey
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
Επαγγελματική Εξουθένωση	58,47	16,48	59,51	10,52	63,73	15,96	2,69	0,71	
Συναισθηματική Ένταση	18,56	15,18	18,93	13,10	70,90	15,63	,333	,717	
Άγχος	63,73	15,96	70,90	15,18	83,02	14,37	21,04	,000	Καθόλου-λίγο<Πολύ-Υπερβολικά**  Μέτρια<Πολύ-Υπερβολικά**

\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$

Πίνακας 5 Ανάλυση Pearson r για την συσχέτιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, της συναισθηματικής έντασης, του άγχους και της οικονομικής ικανοποίησης.

Μεταβλητές	Επαγγελματική εξουθένωση		Συναισθηματική Έντα	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Συναισθηματική Ένταση	,316**	,000	1	-
Άγχος και οικονομική ικανοποίηση	,485**	,000	,152*	,048

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$