




<p>Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού &amp; Αναψυχής</p>	<p>Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού &amp; Αναψυχής Τόμος 15 (1), 50-63 Ιούνιος 2018</p> <p>Hellenic Journal of Sport &amp; Recreation Management Volume 15 (1), 50-63 June 2018</p>  	 <p>ΕΛΛ.Ε.Ε.Δ.Α.Α. Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού &amp; Αναψυχής</p> <p><b>HSASMR</b> Hellenic Scientific Association for Sport &amp; Recreation Management <a href="http://www.elleda.gr">http://www.elleda.gr</a> ISSN 1791-6933</p>
--	---	---



### Επαγγελματική Εξουθένωση και Φυσική Δραστηριότητα Εκπαιδευτικών Αγγλικής Γλώσσας

Παπαβαγγέλη Σ., Κουστέλιος Α., Μπεκιάρη Α., Αλμπανίδης Ε.\* & Ζουρνατζή Ε.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
\*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

#### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση: α) του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας, β) εάν υπάρχει διαφοροποίηση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση με συγκεκριμένες δημογραφικές μεταβλητές, όπως τα χρόνια προϋπηρεσίας και η βαθμίδα εκπαίδευσης (Α'/θμια - Β'/θμια) γ) της πιθανής συσχέτισης μεταξύ επαγγελματικής εξουθένωσης και της φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας. Στην έρευνα συμμετείχαν 94 εκπαιδευτικοί αγγλικής γλώσσας δημοσίων σχολείων πρωτοβάθμιας (N=53) και δευτεροβάθμιας (N=41) εκπαίδευσης από την περιοχή της Θεσσαλίας. Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας αξιολογήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου καταγραφής της επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI) (Maslach & Jackson, 1986). Το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο» (Leisure Time Exercise Questionnaire) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας και της συχνότητας της άσκησης σε μία εβδομάδα (Godin & Shephard, 1985). Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως τόσο οι εκπαιδευτικοί αγγλικής φιλολογίας Πρωτοβάθμιας όσο και οι εκπαιδευτικοί αγγλικής φιλολογίας Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης βιώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Επίσης, δε βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά της επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση με τη βαθμίδα εκπαίδευσης και την ηλικία των εκπαιδευτικών ενώ δε βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

**Λέξεις κλειδιά:** επαγγελματική εξουθένωση, φυσική δραστηριότητα, εκπαίδευση, καθηγητές αγγλικής γλώσσας

Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: [akoustel@pe.uth.gr](mailto:akoustel@pe.uth.gr)

## Burnout and physical activity in English teachers

Papavangeli S., Koustelios A., Bekiari A., Albanidis E.\*, & Zournatzi E.

Department of Physical Education & Sport Sciences, University of Thessaly

\*Department of Physical Education & Sport Sciences, Democritus University of Thrace

### Abstract

The purpose of this study was to examine: a) the level of burnout experienced by a sample of English teachers in primary and secondary education b) the effect of certain demographic variables, such as, educational level and years of experience on teachers burnout and c) the relationship between burnout and physical activity of English teachers. The sample consisted of 94 English Teachers participated in total, all working in public schools of primary education (N=53) and of secondary education (N= 41) in the region of Thessaly. The Maslach Burnout Inventory (Maslach and Jackson, 1986) was used to measure burnout while the Leisure Time Exercise Questionnaire (Godin & Shephard, 1985) was used to assess the level of physical activity. Findings suggest that the burnout levels reported by the English teachers was relatively low. Findings also suggested that there were no significant statistical differences in burnout with respect to educational level and years of experience and no statistically significant differences found between physical activity and the burnout.

**Keywords:** Burnout, physical activity, education, English teachers

---

### Εισαγωγή

Η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί αντικείμενο εντατικής μελέτης της οργανωσιακής συμπεριφοράς τις τελευταίες δεκαετίες καθώς έχει συσχετιστεί με το φαινόμενο της αποχώρησης των εργαζομένων από τη δουλειά, την ψυχική και σωματική τους υγεία αλλά και την μειωμένη απόδοση των εργαζομένων. Έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τους ψυχολόγους, τους κοινωνιολόγους, αλλά και τους ειδικούς στο χώρο της διοίκησης ανθρώπινων πόρων, καθώς έχουν αναγνωρίσει τις σημαντικές της επιπτώσεις στο άτομο, στον οργανισμό και γενικότερα στην οικονομία και την παραγωγή. Σύμφωνα με στοιχεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η επαγγελματική εξουθένωση επικρατεί στο 29% των ευρωπαϊκών εργαζομένων ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στην Μ. Βρετανία αγγίζει το 38% (ESENER, 2016). Αν και το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης εμφανίζεται σε όλους τους κλάδους, συνδέεται στενά με επαγγέλματα φροντίδας και ειδικότερα με την υγεία, την εκπαίδευση, και τις κοινωνικές υπηρεσίες (Alexander & Hegarty, 2000; Bedini, Williams & Thompson, 1995; Grunfeld, Whelan, Zitzelsberger, Willan, Montesanto, & Evans, 2000; Maslach & Jackson, 1984). Εντούτοις, όπως οι Maslach & Schaufeli (1993) επισήμαναν, η επαγγελματική εξουθένωση δεν περιορίζεται απαραίτητα στα επαγγέλματα ανθρωπίνων υπηρεσιών και ενδέχεται να εκδηλωθεί και σε άλλους τύπους επαγγελμάτων.

### Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

#### Εννοιολογική προσέγγιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Ο όρος επαγγελματική εξουθένωση, εισήχθη για πρώτη φορά στην επιστημονική βιβλιογραφία το 1974, από τον Αμερικάνο ψυχαναλυτή Herbert Freudenberger, ο οποίος, αφού παρατήρησε άτομα που εργάζονταν και παρείχαν υπηρεσίες σε χώρους ψυχικής υγείας, διαπίστωσε και περιέγραψε ένα σύνολο συμπτωμάτων υπερκόπωσης το οποίο ονόμασε «Burnout syndrome». Έκτοτε, διάφοροι ορισμοί έχουν δοθεί για την καλύτερη δυνατή ερμηνεία του εν λόγω φαινομένου, καλύπτοντας έτσι ένα ευρύτερο φάσμα συμπεριφορών και αντιδράσεων των εργαζομένων. Οι Freudenberger και Richelson (1980) όρισαν την επαγγελματική εξουθένωση ως μια «κατάσταση κούρασης ή απογοήτευσης που επέρχεται από την αφοσίωση σε έναν σκοπό, έναν τρόπο ζωής, ή μια σχέση που απέτυχαν να παραγάγουν την αναμενόμενη ανταμοιβή» (σελ. 13).

Οι Edelman και Brodsky (1980) υποστήριξαν πως η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια σταδιακή διαδικασία κατά την οποία τα ιδανικά και οι υψηλοί στόχοι του εργαζομένου δεν συμβαδίζουν με την πραγματικότητα του εργασιακού του περιβάλλοντος. Οι συγκεκριμένοι ερευνητές περιέγραψαν την ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης μέσα από τέσσερα στάδια, τον αρχικό ενθουσιασμό, την αμφιβολία και την αδράνεια, την απογοήτευση και την ματαίωση και τελικά την απάθεια.

Ο Cherniss (1980) στην προσπάθεια του να ορίσει το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης, κατέγραψε τους παράγοντες που προκαλούν την επαγγελματική εξουθένωση και τις προσδοκίες που έχουν οι εργαζόμενοι όταν μπαίνουν στο εργασιακό περιβάλλον και όρισε το εν λόγω φαινόμενο ως μία διαδικασία που ακολουθεί τρία στάδια: το στάδιο του εργασιακού άγχους, το στάδιο της εξάντλησης και το στάδιο της αμυντικής κατάληξης ενώ παράλληλα περιέγραψε την επαγγελματική εξουθένωση σε τρία επίπεδα: στο ατομικό, στο οργανωτικό και στο κοινωνικό επίπεδο. Το συγκεκριμένο μοντέλο υποστήριξε ότι τα στοιχεία του εργασιακού περιβάλλοντος και τα ατομικά χαρακτηριστικά του εργαζομένου μπορούν να λειτουργήσουν ως στρεσογόνοι παράγοντες.

Οι Pines και Aronson (1981) ανέφεραν χαρακτηριστικά πως η επαγγελματική εξουθένωση είναι «μια κατάσταση φυσικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης, που προκαλείται από τη μακροπρόθεσμη συμμετοχή σε καταστάσεις που είναι συναισθηματικά απαιτητικές». Οι Girdin, Everly, και Dusek, (1996) χαρακτήρισαν την επαγγελματική εξουθένωση ως "μια κατάσταση πνευματικής και/ή φυσικής εξάντλησης, που προκαλείται από υπερβολικό και παρατεταμένο άγχος" (σελ.9).

Οι Schaufeli και Enzmann (1998) περιγράφουν την επαγγελματική εξουθένωση ως μια σταδιακή διαδικασία εξάντλησης, μειωμένης αποτελεσματικότητας, υποκίνησης και δημιουργίας δυσλειτουργικών στάσεων, που οφείλεται στη μη εναρμόνιση των προσδοκιών του επαγγελματία με την εργασία του. Η αρνητική συμπεριφορά του αποτελεί την κύρια αντίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης, η οποία αναπτύσσεται σταδιακά και παραμένει απαρατήρητη για μεγάλο χρονικό διάστημα (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Η Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli (2000; 2001) παρουσίασαν το μοντέλο των Εργασιακών Απαιτήσεων- Εργασιακών Πόρων ( Job demands- Resources model) της Demerouti που υποστηρίζει την υπόθεση πως το κάθε επάγγελμα έχει τους δικούς του συγκεκριμένους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με το εργασιακό άγχος (τις εργασιακές απαιτήσεις και τους εργασιακούς πόρους). Σύμφωνα με μοντέλο αυτό κάθε εργαζόμενος μπορεί να ανταπεξέλθει με αποτελεσματικό τρόπο στις απαιτήσεις της εργασίας του εάν έχει τους απαραίτητους εργασιακούς πόρους.

Ωστόσο, ο ορισμός που τυγχάνει ευρύτερης αποδοχής στο χώρο των ερευνητών έχει προταθεί από τις Maslach & Jackson (1986) και υποστηρίζει ότι «η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο τριδιάστατο που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση, και μειωμένη προσωπική επίτευξη» (σελ.1). Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους ερευνητές (Maslach, 1993; Schaufeli, Maslach, & Marek, 1993), οι τρεις διαστάσεις του συνδρόμου είναι οι ακόλουθες:

α) η συναισθηματική εξάντληση (emotional exhaustion), η οποία αναφέρεται στη μείωση των συναισθημάτων του ατόμου για την εργασία του, εκδηλώνεται με μια αίσθηση ψυχικής κόπωσης του επαγγελματία που παύει να επενδύει πλέον στην εργασία του και αποτελεί την ουσία της εξουθένωσης και την πιο σαφή απόδειξη της ύπαρξης του συνδρόμου.

β) η αποπροσωποποίηση (depersonalization), η οποία αναφέρεται στην αρνητική ή/και κυνική αντιμετώπιση των αποδεκτών των υπηρεσιών που προσφέρουν οι εργαζόμενοι και που εκδηλώνεται με την απομάκρυνση του ατόμου από αυτούς. Κατά συνέπεια, το άτομο δημιουργεί μια απόσταση ανάμεσα στον εαυτό του και τους αποδέκτες των υπηρεσιών του.

γ) η μειωμένη προσωπική επίτευξη (reduced personal accomplishment), η οποία αναφέρεται στα αρνητικά αισθήματα που αναπτύσσει ο εργαζόμενος ως προς την ικανότητά του και τη δυνατότητα επίτευξης, συνδέεται με την τάση του ατόμου να αξιολογεί αρνητικά τον εαυτό του σε σχέση με τη δουλειά. Η έλλειψη των προσωπικών επιτευγμάτων εμφανίζεται όταν το εργασιακό περιβάλλον δεν εξασφαλίζει θετική ανταμοιβή και ανατροφοδότηση (Αδαλή, 1999).

Η συναισθηματική εξάντληση, η αποπροσωποποίηση και η έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων δεν είναι απαραίτητο να συνυπάρχουν στο άτομο, ενώ υπάρχει διαφωνία μεταξύ των επιστημόνων και για την ακολουθία του συνδρόμου (Καρανιάδου, Αναγνωστόπουλος, & Τελειώνη, 2006). Ορισμένοι μελετητές θεωρούν πως η συναισθηματική εξάντληση αποτελεί το πρώτο στάδιο που οδηγεί στην αποπροσωποποίηση και κατόπιν στην έλλειψη προσωπικής επίτευξης (Maslach & Jackson, 1984), με άλλους να χαρακτηρίζουν την αποπροσωποποίηση ως τον πλέον απαραίτητο αμυντικό μηχανισμό του ατόμου που προηγείται των άλλων δύο (Αντωνίου, 2005).

### **Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών**

Στο πλαίσιο των επαγγελμάτων που ενέχουν την έννοια της κοινωνικής συναναστροφής, και μάλιστα σε καθημερινή βάση, είναι και αυτό των εκπαιδευτικών. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευτικοί κινδυνεύουν από το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης και σύμφωνα με τον Κυριακού (1987), η εξουθένωση αυτή δημιουργείται από παρατεταμένο άγχος και χαρακτηρίζεται από σωματική και συναισθηματική εξάντληση καθώς και από αλλαγή της συμπεριφοράς του ατόμου.

Για παράδειγμα, οι εκπαιδευτικοί οι οποίοι βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, αισθάνονται ατονία, παρουσιάζουν απώλεια του χιούμορ και δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής (McGee Cooper, Trammell & Lau, 1990). Με αυτόν τον τρόπο επιδρούν αρνητικά στον εαυτό τους, στους μαθητές τους και γενικότερα στην εκπαιδευτική κοινότητα. Παράλληλα, μέσω της αλληλεπίδρασης είναι πιθανόν να επηρεάζουν και να συνδιαμορφώνουν ενδεχομένως αρνητικό σχολικό κλίμα. Άλλωστε, το εκάστοτε σχολικό κλίμα διαμορφώνεται κατά τον Ματσαγγούρα (2001) από την καθημερινή αλληλεπίδραση στο σχολικό περιβάλλον τόσο του διευθυντή με το σύλλογο διδασκόντων, όσο και του διευθυντή με τους μαθητές του σχολείου.

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα φαινόμενο μεγάλης σπουδαιότητας στην εκπαίδευση. Οι απαιτήσεις που εκφράζονται στους εκπαιδευτικούς αποτελούνται σε ένα μεγάλο βαθμό από συναισθηματικά φορτισμένες σχέσεις με τους μαθητές. Σε μια μελέτη περισσότερων από 5.000 Αμερικανών και Καναδών εκπαιδευτικών, το 63% ανέφερε τα προβλήματα πειθαρχίας των μαθητών ως τους πιο στρεσογόνους παράγοντες στο περιβάλλον εργασίας τους (Kuzsman & Schnall, 1987). Έρευνες που μελέτησαν την αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, αποκαλύπτουν ότι η αποδιοργανωτική συμπεριφορά των μαθητών επιδρά σημαντικά στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών (Burke, Greenglass & Schwarzer, 1996; Friedman, 1995; Lamude, Scudder & Furno - Lamude, 1992; Byrne, 1991; Hock, 1988). Ως εκ τούτου, η ανάγκη να ληφθεί σοβαρά υπόψη η σχέση εκπαιδευτικών - μαθητών προβάλλει επιτακτική, προκειμένου να ερευνηθεί η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών (Κεπενού, 2015).

Ειδικότερα στην Ελλάδα, οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν εργασιακές συνθήκες, οι οποίες είναι κάθε άλλο παρά ιδανικές (Πιντζοπούλου, 2006). Τα σχολικά κτίρια δεν είναι πάντα στην καλύτερη δυνατή κατάσταση. Στις πυκνοκατοικημένες περιοχές της πρωτεύουσας και άλλων μεγάλων πόλεων, το ίδιο σχολικό κτίριο χρησιμοποιείται για να στεγάσει δυο διαφορετικά σχολεία (διαφορετικοί εκπαιδευτικοί και μαθητές) σε εναλλασσόμενες πρωινές και απογευματινές βάρδιες. Μέχρι πρότινος, ο χρόνος αναμονής για έναν εκπαιδευτικό έως ότου προσληφθεί σε ένα κρατικό σχολείο από το Υπουργείο Παιδείας, (το μόνο κριτήριο ήταν η αρχαιότητα όσον αφορά το χρόνο κτήσης του πτυχίου - επετηρίδα) ήταν πολύ μεγάλος (5-10 χρόνια), ενώ σε κάποιες ειδικότητες οι νέοι πτυχιούχοι δεν είχαν καμία τύχη (Πιντζοπούλου, 2006).

Έρευνες που έχουν γίνει για την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών στην Ελλάδα καταδεικνύουν ότι το φαινόμενο αυτό είναι πιο περιορισμένο συγκριτικά με χώρες, όπως οι ΗΠΑ, η Αυστραλία, αλλά και χώρες της Ευρώπης, όπου το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελεί σημαντικό πρόβλημα προς αντιμετώπιση. Μάλιστα, ο Farber (1991), όπως αναφέρεται σε έρευνά του, υπολογίζει ότι το 15-25% των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στις Ηνωμένες Πολιτείες νιώθουν εξουθένωση σε κάποια χρονική στιγμή της καριέρας

τους.

Στο ίδιο πλαίσιο σε διεθνή συγκριτική έρευνα με εκπαιδευτικούς των Kantas και Vassilaki (1997), που είχε ως στόχο να διαπιστώσει το βαθμό της επαγγελματικής εξουθένωσής τους, βρέθηκε ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης από τους συναδέλφους τους σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Αλλά και σε έρευνα των Koustelios & Kousteliou (1998) φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα είναι αρκετά ευχαριστημένοι από την εργασία τους.

Οι πολιτιστικές διαφορές φαίνεται, επομένως, να επηρεάζουν τα αποτελέσματα καθώς στην Ελλάδα, οι ισχυροί κοινωνικοί δεσμοί μπορούν να διαδραματίσουν ένα υποστηρικτικό ρόλο που μπορεί να ελέγξει την επαγγελματική εξουθένωση (Κάντας, 1996; Παπαστυλιανού & Πολυχρονόπουλος, 2007) μιας και στη χώρα μας αποζημιωνόμαστε για τις επαγγελματικές δυσκολίες από την ικανοποίηση που πετυχαίνουμε στην προσωπική μας ζωή. Αντίθετα, σε άλλες η εργασία είναι αυτοσκοπός και μια ισχυρή έμφαση δίνεται στον ανταγωνισμό και στην υψηλή προσωπική επίτευξη. (Papastylianou, Kaila, & Polychronopoulos, 2009).

### **Φυσική δραστηριότητα και επαγγελματική εξουθένωση**

Οι αλλαγές στο περιβάλλον εργασίας, όπως η εξέλιξη της τεχνολογίας, έκαναν την εργασία πιο καθιστική, και με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα διαφορά προβλήματα υγείας των εργαζομένων (Dishman, Heath & Lee, 2013). Όπως αναφέρουν πολλοί ερευνητές η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση βοηθούν στη διατήρηση της καλής σωματικής και ψυχικής υγείας.

Τις τελευταίες δεκαετίες πολλά κράτη θέλοντας να βελτιώσουν την υγεία των πολιτών τους στράφηκαν στην προώθηση διαφόρων προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής. Η ενασχόληση των πολιτών κάθε ηλικιακής ομάδας με τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες αναψυχής πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα και επιδίωξη κάθε ανεπτυγμένης κοινωνίας. Είναι σημαντικό ακόμη να αναφερθεί ότι τα οφέλη από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι συνδεδεμένα άμεσα με την ποιότητα ζωής των ανθρώπων (Κουθούρης, 2009).

Η άσκηση συμβάλλει αποτελεσματικά στη διαμόρφωση μιας υγιούς ψυχικής διάθεσης και συγκεκριμένα στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης και στην αύξηση της ενεργητικότητας (Maroulakis & Zervas, 1993). Σημαντική είναι η επίδραση της άσκησης σε άλλους παράγοντες της προσωπικότητας. Τα αποτελέσματα ορισμένων ερευνών έδειξαν θετική επίδραση της άσκησης σε χαρακτηριστικά όπως ο νευρωτισμός και η συναισθηματική σταθερότητα καθώς και σε άλλους παράγοντες της προσωπικότητας, όπως η επιθετικότητα και η συμπεριφορά Τύπου Α. Συγκεκριμένα, η άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της σωματικής εικόνας (body image), της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης και στην αίσθηση της επίτευξης, της υπεροχής και της πραγμάτωσης (Michevic, 1982).

Άτομα με καλή φυσική κατάσταση αντιδρούν πιο θετικά στο ψυχοκοινωνικό στρες σε αντίθεση με άτομα που δεν έχουν καλή φυσική κατάσταση. Ο Crews & Landers (1987) θεωρούν ότι αυτό πρέπει μάλλον να αποδοθεί στις μεταβολές που προκαλούνται στη δραστηριότητα του συμπαθητικού συστήματος καθώς και σε διάφορες φυσιολογικές μεταβολές. Οι ασθενείς με προβλήματα άγχους και κατάθλιψης έχουν χαμηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης απ' ό,τι ο γενικός πληθυσμός. Αυτό ισχύει για όλες τις ηλικίες και τα δύο φύλα (Martinsen, 1993).

Πολλές έρευνες έχουν δείξει τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών ανεξάρτητα από τα μέτρα που λαμβάνονται για την καταπολέμηση του άγχους, είτε οξέος, είτε χρόνιου, τα αποτελέσματα δείχνουν μια συνεπή σχέση μεταξύ άσκησης και μείωσης του άγχους (Landers & Petruzzello, 1994).

### **Σκοπός της έρευνας**

Η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό να εξετάσει: α) το επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας, β) εάν υπάρχει διαφοροποίηση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση με συγκεκριμένες δημογραφικές μεταβλητές, όπως τα χρόνια προϋπηρεσίας και η βαθμίδα εκπαίδευσης (Α' /θμια - Β' /θμια) γ) την πιθανή συσχέτιση μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης και της φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας.

### **Υποθέσεις**

H1: Οι εκπαιδευτικοί αγγλικής γλώσσας των σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης θα βιώνουν υψηλό επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης.

H2: Θα υπάρχει διαφοροποίηση του βαθμού επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας ανάλογα με τα συνολικά χρόνια προϋπηρεσίας και τη βαθμίδα εκπαίδευσης (Α/θμια & Β/θμια).

H3: Θα υπάρχει συσχέτιση μεταξύ επαγγελματικής εξουθένωσης και της φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας.

### **Μεθοδολογία Έρευνας**

#### **Συμμετέχοντες**

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 94 εκπαιδευτικοί αγγλικής γλώσσας δημοσίων σχολείων πρωτοβάθμιας (N=53) και δευτεροβάθμιας (N=41) εκπαίδευσης από την περιφέρεια Θεσσαλίας. Από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, 4 (4.3%) ήταν άνδρες, 89 (94.7%) γυναίκες, ενώ ένας δε δήλωσε το φύλο του. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν Μ.Ο.=44.26 χρόνια (εύρος 27 - 60), ενώ όσον αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης, το 26,6% των καθηγητών ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών. Όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση το 20,2% του δείγματος δήλωσε άγαμο, το 73,4% έγγαμο, το 5,3% διαζευγμένο και 1,1 % σε χηρεία.

#### **Όργανα μέτρησης**

Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας των σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αξιολογήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου καταγραφής της επαγγελματικής εξουθένωσης (Maslach & Jackson, 1986). Ειδικότερα, το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 22 ερωτήσεις και αξιολογεί τους τρεις παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως τους διατύπωσε η Maslach: α) τη συναισθηματική εξάντληση (9 προτάσεις), β) την αποπροσωποποίηση (5 προτάσεις) και γ) το αίσθημα μειωμένης προσωπικής επίτευξης (8 προτάσεις). Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων εκπαιδευτικών των σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert: ποτέ (0), μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο (1), μία φορά το μήνα ή λιγότερο (2), μερικές φορές το μήνα (3), μία φορά την εβδομάδα (4), μερικές φορές την εβδομάδα (5), κάθε μέρα (6).

Το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο» (Leisure Time Exercise Questionnaire) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας και της συχνότητας της άσκησης σε μία εβδομάδα (Godin & Shephard, 1985). Με αυτό το ερωτηματολόγιο καταγράφεται πόσες φορές την τελευταία εβδομάδα συμμετείχαν οι εξεταζόμενοι σε έντονη, μέτρια ή ήπια άσκηση κατά τη διάρκεια των καθημερινών τους δραστηριοτήτων ή στα πλαίσια της αναψυχής. Υπολογίστηκε ο Συνολικός Δείκτης Άσκησης και χρησιμοποιήθηκε ως μεταβλητή για τη στατιστική ανάλυση. Στην Ελλάδα έχει προσαρμοστεί και χρησιμοποιηθεί από τον Θεοδωράκη και Χασάνδρα (2005).

#### **Διαδικασία μέτρησης**

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική. Η στατιστική ανάλυση καθώς και η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας (α Cronbach), περιγραφική στατιστική, t-test, και απλή ανάλυση διακύμανσης (One-way ANOVA).

#### **Έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου**

Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων του ερωτηματολογίου της επαγγελματικής εξουθένωσης, εξετάστηκε με το συντελεστή α του Cronbach. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι τρεις παράγοντες έχουν υψηλό βαθμό εσωτερικής συνοχής και βρίσκονται πάνω από το κριτήριο αξιοπιστίας (Cronbach's alpha > 0.7). Για τον παράγοντα, συναισθηματική εξουθένωση ο δείκτης Cronbach's alpha βρέθηκε 0.73, για τον παράγοντα αποπροσωποποίηση ο δείκτης Cronbach's alpha βρέθηκε 0.76 και για τον παράγοντα, προσωπικά επιτεύγματα ο δείκτης Cronbach's alpha βρέθηκε 0.82.

**Αποτελέσματα****Περιγραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων**

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και το επαγγελματικό προφίλ των συμμετεχόντων στην έρευνα. Η συλλογή των στοιχείων έγινε βάση των απαντήσεων που δόθηκαν μέσω ερωτηματολογίου και αφορούσαν φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, θέση και σχέση εργασίας, μορφωτικό επίπεδο, φύση εργασίας και χρόνια προϋπηρεσίας.

**Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά (%) των συμμετεχόντων στην έρευνα**

Φύλο	Άνδρες		Γυναίκες	
	4.3		94.7	
Οικογενειακή Κατάσταση	Άγαμος	Έγγαμος	Χήρος	Διαζευγμένος
	20.2	73.4	5.3	1
Επίπεδο Εκπαίδευσης	ΑΕΙ		Μεταπτυχιακό	
	73.4		26.6	
Ηλικία	21-30	31-40	41-50	51-60
	1.1	29	50.5	18.3

Μελετώντας τα αποτελέσματα του Πίνακα 1 παρατηρούμε πως ο γυναικείος πληθυσμός του δείγματος αποτελούνταν από 89 άτομα και είχε τη συντριπτική πλειοψηφία, έναντι του ανδρικού πληθυσμού που ήταν μόλις τέσσερις. Ηλικιακά, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ανήκε στην κατηγορία 41 - 50 έτη (50,5%), ακολούθησαν οι ηλικιακές κατηγορίες 51 - 60, με ποσοστό 18.3%, 31 - 40 (29%) και τέλος 21 - 30 (1,1) ενώ αναφορικά με το επίπεδο εκπαίδευσης σημαντικό ποσοστό της τάξης του 26.6% ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών.

**Πίνακας 2. Εργασιακά χαρακτηριστικά (%) των συμμετεχόντων στην έρευνα**

Βαθμίδα Εκπαίδευσης	Πρωτοβάθμια		Δευτεροβάθμια		
	54.6		43.6		
Εργασιακή Σχέση	Μόνιμος	Αναπληρωτής	Ωρομίσθιος		
	94.6	4.3	1.1		
Αριθμός υπηρετούντων σχολείων εβδομάδα	1	2	3	4	5
/	63.8	34.0	1.1	1.1	1.1
Εργασιακή Σχέση	Μόνιμος	Αναπληρωτής		Ωρομίσθιος	
	94.6	4.3		1.1	
Χρόνια Προϋπηρεσίας	1-10	11-20		21-30	31>
	9.7	60.2		25.8	4.3
Ώρες Εργασίας Εβδομαδιαίως	< 18	18 -22		>22	
	19.4	52.6		28	

Μελετώντας τα αποτελέσματα του Πίνακα 2 παρατηρούμε πως αναφορικά με την εργασιακή σχέση το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ήταν μόνιμο προσωπικό (94.6%) ενώ όσον αφορά στα χρόνια προϋπηρεσίας ποσοστό 60.2% είχε 11 - 20 έτη και 25.8% 21 - 30 έτη εργασίας στο συγκεκριμένο αντικείμενο αντίστοιχα. Αναφορικά με το ωράριο εργασίας το 52.6 % δίδασκε από 18 έως 22 ώρες την εβδομάδα. ενώ περισσότερες από 22 ώρες είχε το 28% του δείγματος.

Για την αξιολόγηση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς της αγγλικής φιλολογίας υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι των τριών διαστάσεων επαγγελματικής εξουθένωσης, δηλαδή της συναισθηματικής εξάντλησης, της αποπροσωποποίησης και της έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων.

Για την αξιολόγηση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς της αγγλικής φιλολογίας υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι των τριών διαστάσεων επαγγελματικής εξουθένωσης, δηλαδή της συναισθηματικής εξάντλησης, της αποπροσωποποίησης και της έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων.

### Πίνακας 3. Μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για την επαγγελματική εξουθένωση καθηγητών αγγλικής γλώσσας Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

Υπο-κλίμακα ΕΕ	N	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέση τιμή	Τυπική Απόκλιση	Βαθμός υπο κλίμακας
Συναισθηματική εξάντληση	53	4,00	39,00	17,60	7,61	Χαμηλή
Αποπροσωποποίηση	53	,00	20,00	4,38	5,54	Χαμηλή
Έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων	53	10,00	51,00	37,26	7,89	Μέτρια

### Πίνακας 4. Μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για την επαγγελματική εξουθένωση καθηγητών αγγλικής γλώσσας Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

	N	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέση τιμή	Τυπική Απόκλιση	Βαθμός υποκλίμακας
Συναισθηματική εξάντληση	41	4,00	45,00	19,05	8,8	Χαμηλή
Αποπροσωποποίηση	41	,00	19,00	4,21	4,75	Χαμηλή
Έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων	41	12,00	48,00	33,63	8,80	Υψηλή

Αναλύοντας τα αποτελέσματα του Πίνακα 3 και 4 παρατηρούμε πως τόσο οι εκπαιδευτικοί αγγλικής γλώσσας Πρωτοβάθμιας όσο και οι εκπαιδευτικοί αγγλικής γλώσσας Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης βιώνουν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης αντίστοιχα. Όσον αφορά στην έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων οι εκπαιδευτικοί αγγλικής γλώσσας πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης εμφανίζει μέτρια επίπεδα, σε αντίθεση με τους καθηγητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που εμφανίζει υψηλό επίπεδο έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων.

Σύμφωνα με τις νόρμες που μας δίνουν οι Maslach & Jackson (1986), ο βαθμός της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί Αγγλικής γλώσσας στην παρούσα έρευνα είναι χαμηλός. Επίσης ο βαθμός της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών Αγγλικής γλώσσας στην παρούσα έρευνα είναι χαμηλότερος από τον αντίστοιχο που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί στις ΗΠΑ (Maslach & Jackson, 1986).



### **Διαφορές επαγγελματικής εξουθένωσης εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας σε σχέση με τη βαθμίδα εκπαίδευσης**

Από την ανάλυση t - test για ανεξάρτητα δείγματα δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τη συναισθηματική εξάντληση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευση καθώς  $t_{(92)} = .201, p > .05$ . Από την ανάλυση t - test για ανεξάρτητα δείγματα δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την αποπροσωποποίηση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευση καθώς  $t_{(92)} = .637, p > .05$ . Από την ανάλυση t - test για ανεξάρτητα δείγματα δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευση καθώς  $t_{(92)} = .92, p > .05$ .

### **Διαφορές επαγγελματικής εξουθένωσης εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας σε σχέση με τα χρόνια προϋπηρεσίας**

Για τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις μεταβλητές του χρόνου προϋπηρεσίας και των επιπέδων στις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way ANOVA). Για τη διευκόλυνση εξαγωγής των αποτελεσμάτων τα χρόνια προϋπηρεσίας κατηγοριοποιήθηκαν στις εξής κατηγορίες: 1-15 χρόνια, 16-25 χρόνια, και 26 με 35 χρόνια προϋπηρεσίας.

Από την ανάλυση διακύμανσης δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μέσων όρων της μεταβλητής «χρόνος προϋπηρεσίας» για τη «συναισθηματική εξάντληση» καθώς  $F(2,90) = 0.98, p > .05$ . Από την ανάλυση διακύμανσης δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μέσων όρων της μεταβλητής «χρόνος προϋπηρεσίας» για την «αποπροσωποποίηση» καθώς  $F(2,90) = .173, p > .05$ . Από την ανάλυση διακύμανσης δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μέσων όρων της μεταβλητής «χρόνος προϋπηρεσίας» για την «έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων» καθώς  $F(2,90) = .199, p > .05$ .

### **Φυσική δραστηριότητα και επαγγελματικής εξουθένωση**

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το 57,4% των εκπαιδευτικών δήλωσαν πως δεν είχαν συστηματική ενασχόληση με κάποιο εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης ενώ από το 41,5% των καθηγητών/τριών που αθλούνταν, εξαιρετικά σημαντικό ποσοστό της τάξης του 25,53% ασκούσαν επτά ημέρες/ εβδομάδα σε έντονης μορφής άσκηση, 56,3% από μία έως τρεις φορές / εβδομάδα σε μέτριας έντασης άσκηση και σε άσκηση χαμηλής έντασης πάνω από τρεις φορές / εβδομάδα. Μελετώντας τον μέσο όρο άσκησης σε εβδομαδιαίο επίπεδο, σημαντικό ποσοστό της τάξης του 67% ασκούσαν λιγότερο από τρεις φορές / εβδομάδα.

Στη συνέχεια, για να μελετηθεί η σχέση μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης και της φυσικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης συνάφειας Pearson r. Από την ανάλυση συσχέτισης δε βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση ( $p < .05$ ) μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και των τριών παραγόντων της επαγγελματικής εξουθένωσης.

### **Συζήτηση**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί αγγλικής γλώσσας, να διερευνήσει εάν υπάρχει διαφοροποίηση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση με συγκεκριμένες δημογραφικές μεταβλητές, όπως το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια προϋπηρεσίας, τη βαθμίδα εκπαίδευσης (Α'/θμια, Β'/θμια) και να εξετάσει τη σχέση της επαγγελματικής εξουθένωσης με τη φυσική δραστηριότητα. Για την διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο καταγραφής της επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI) (Maslach & Jackson, 1986). Όλοι οι παράγοντες του ερωτηματολογίου εμφάνισαν υψηλούς δείκτες εσωτερική συνοχής.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί αγγλικής γλώσσας, όπως αυτή εκφράζεται από τις τρεις διαστάσεις επαγγελματικής εξουθένωσης της Maslach, είναι χαμηλό. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών στην Ελλάδα (Kantas & Vassilaki, 1997; Κουστέλιος & Κουστέλιου, 2001) που δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί και άλλων ειδικοτήτων βιώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

Επίσης, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν δεν υπήρχαν διαφοροποιήσεις στο επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης που βίωναν οι εκπαιδευτικοί Αγγλικής γλώσσας σε σχέση με τα χρόνια υπηρεσίας και η βαθμίδα εκπαίδευσης. Τέλος, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών αγγλικής γλώσσας.

Τα αποτελέσματα αυτά είναι διαφορετικά από αυτά αντίστοιχων ερευνών στη Ελλάδα, οι οποίες όμως αφορούσαν διαφορετικές ειδικότητες. Πιο συγκεκριμένα, σε αντίστοιχη έρευνα σε καθηγητές Φυσικής Αγωγής βρέθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης βιώνουν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης από τους συναδέλφους τους στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Antoniou, Polychroni, & Vlachakis, 2006; Kantas & Vassilaki, 1997; Tsiggilis, Zournatzi, & Koustelios (2011). Σύμφωνα με τον Martin, Sass & Schmitt (2012), αυτό μπορεί να οφείλεται στους διαφορετικές εκπαιδευτικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται καθώς και στα διαφορετικά μεγέθη των τάξεων που υπάρχουν στις δύο βαθμίδες εκπαίδευσης.

Τα αποτελέσματα αυτά είναι σε αντίθεση με έρευνα του Φλάμπουρα, Παπαβαγγέλη, Ζουρντζή, & Κουσελίου (2018), σύμφωνα με την οποία οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης βίωναν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ σε έρευνα του Van Horne, Schaufeli, Greenglass, & Burke (1997) δεν βρέθηκε καμία διαφορά στην επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών των δύο βαθμίδων της εκπαίδευσης.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά του Παπαδημητρίου (2009), ο οποίος δεν βρήκε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στην επαγγελματική εξουθένωση και στη φυσική δραστηριότητα επαγγελματιών στο χώρο της ψυχικής υγείας στην Ελλάδα και του Ποντίκα (2015) ο οποίος δεν βρήκε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στην επαγγελματική εξουθένωση και στη φυσική δραστηριότητα διευθυντών σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ενώ έρχονται σε αντίθεση με την έρευνα της Κωσοπούλα (2017), σύμφωνα με την οποία βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις (αρνητικές) ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και επαγγελματική εξουθένωση και ειδικότερα στην συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση επαγγελματιών αισθητικών στην Ελλάδα.

Μελλοντικές έρευνες, εκτός από τη συμμετοχή μεγαλύτερου αριθμού εκπαιδευτικών από όλες τις κατηγορίες εκπαιδευτικών ξένων γλωσσών (πχ, γαλλικών, ιταλικών, κ.λπ.), θα πρέπει να επικεντρωθεί κυρίως στα αίτια που προκαλούν την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης καθώς στην υλοποίηση ενός παρεμβατικού προγράμματος για την μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί.

## Βιβλιογραφία

Αδαλή, Ε. (1999). *Συγκριτική μελέτη της επαγγελματικής εξουθένωσης νοσηλευτών σε παθολογικά τμήματα ΜΕΘ και τμήματα επειγόντων περιστατικών*. Διδακτορική διατριβή. Τμήμα Νοσηλευτικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Αντωνίου, Α.Σ. (2005). Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης σε στις μονάδες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, *Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Υγεία – Πρόνοια 2000-2006»*.

Alexander, M. & Hegarty, J. (2000). Measuring staff burnout in a community home. *British Journal of Developmental Disabilities*, 46, 51-62.

Antoniou, A.S., Polychroni, F., & Vlachakis, A.-N. (2006), Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21, 682-690.

- Bedini, L., Williams, L., & Thompson, D. (1995). The relationship between burnout and role stress in therapeutic recreation specialists. *Therapeutic Recreation Journal*, 29, 163-174.
- Burke, R.J., Greenglass, E.R., & Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time: Effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress and Coping*, 9, 261-275.
- Byrne, 1991; Cherniss, C. (1993). Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek. *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 135-149). Taylor and Francis: Washington. DC.
- Coladarci, T. (1992). Teachers' sense of efficacy and commitment to teaching. *Journal of Experimental Education*. 60(4), 323-337.
- Crews, D.J. & Landers, D.M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychological stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 114-120.
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F. & Schaufeli, WB (2000). A model of burnout a life satisfaction among nurses. *Journal of advanced Nursing*, 32, 454-464.
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F. & Schaufeli, WB (2001). The Job demands- Resources model of burnout. *Journal of applied Psychology*, 86, 499-512.
- Dishman, R.K., Heath, G.W., & Lee, I.M. (2013). *Physical activity epidemiology*. 2<sup>nd</sup> edition. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- ESENER (2014). *Ευρωπαϊκή έρευνα για τις επιχειρήσεις σχετικά με τους νέους και τους αναδόμενους κινδύνους*. Ευρωπαϊκός οργανισμός για την ασφάλεια και την υγιεινή στην εργασία. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://osha.europa.eu/el/surveys-and-statistics-osh/esener>
- Edelwich, J. & Brodsky, A. (1980). *Burnout: Stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press.
- Farber, B. (1983). Dysfunctional aspects of the psychotherapeutic role. In B. Farber (Ed.), *Stress and burnout in the human service professions*, pp 97-118. New York: Pergamon Press.
- Freudenberger, H. J. & Richelson G. (1980). *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Anchor Books.
- Friedman, I. A. (1995). Student behavior patterns contributing to teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 88(5), 281-289.
- Girdin, D.A., Everly, G.S., & Dusek, D.E., (1996). *Controlling Stress and Tension*. Allyn & Bacon: Needham Heights, MA.
- Godin, G., Shephard, R. J. (1985) A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10 (3), 141-146.
- Grunfeld, E., Whelan, T., Zitzelsberger, L., Willan, A., Montesanto, B., & Evans, W. (2000). Cancer care workers in Ontario: Prevalence of burnout, job stress and job satisfaction. *Canadian Medical Association Journal*, 163, 166-169.
- Hock, R.R. (1988). Professional burnout among public school teachers. *Public Personnel Management*, 17(2), 167-189.

- Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2005). Άσκηση και Κάπνισμα, Μέρος 2ο: Διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 239-248.
- Κάντας, Α. (1996). Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και στους εργαζόμενους στα επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας. *Ψυχολογία*, 3(2), 71-85.
- Kantas, A., & Vasillaki, E. (1997). Burnout in Greek teachers: main findings and validity of the Maslach Burnout Inventory. *Work and Stress*, 11, 94-100.
- Καρανιάδου, Α., Αναγνωστόπουλος, Φ., & Τελειώνη, Μ. (2006). Δημογραφικοί, εργασιακοί και διοικητικοί παράγοντες που επηρεάζουν την επαγγελματική εξουθένωση γιατρών και νοσηλευτών. *Νοσηλευτική*, 45(3), 391-403.
- Κεπενού, Ε. (2015). *Επαγγελματική εξουθένωση, ικανοποίηση και ψυχικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης. Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πατρών.
- Koustelios, A., & Kousteliou, I. (1998). Relations among measures of job satisfaction, role conflict and role ambiguity for a sample of Greek teachers. *Psychological Reports*, 82, 131-136.
- Κουστέλιος, Α., & Κουστέλιου, Ι. (2001). Επαγγελματική ικανοποίηση και επαγγελματική εξουθένωση στην εκπαίδευση. *Ψυχολογία*, 8 (1), 30-39.
- Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαιθριες δραστηριότητες αναψυχής - Ακραία αθλήματα. Μάνατζμεντ Υπηρεσιών - Εκπαίδευση στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Kuzsman, F. L., & Schnall, H. (1987). Managing teachers' stress: Improving discipline. *The Canadian School Executive*, 6, 3 -10.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout - an international review. *Educational Research*, 29(2), 146-152.
- Κωστούλα, Μ. (2017). *Η επίδραση της φυσική δραστηριότητας στην επαγγελματική εξουθένωση επαγγελματιών αισθητικών*. Μεταπτυχιακή Διατριβή Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής». Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Πρόληψη Παρέμβαση Αποκατάσταση», Κομοτηνή, Ελλάδα.
- Lamude, K.G., Scudder, J. & Furno-Lamude, D. (1992). The relationship of student resistance strategies in the classroom to teacher burnout and teacher type-A behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7 (4), 597-610.
- Landers, D.M. & Petruzzello, S.J. (1994). Physical activity, fitness and anxiety. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, (Eds). *Physical activity, fitness, and health*. (pp. 868-882) Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers.
- Maroulakis, E. & Zervas, Y. (1993). Effects of aerobic exercise on mood of adult women. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 795-801.
- Martinsen, E.W. (1993). Therapeutic implications of exercise with depressed for clinically anxious and depressed patients. *International Journal of Sport Psychology*, 2, 185-199.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Maslach, C., & Jackson, S.E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-15.

Maslach, C. & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds) *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington: Taylor and Francis.

Martin, K.N., Sass, A.D., Schmitt, A.T. (2012). Teacher efficacy in student engagement, instructional management, student stressors, and burnout: A theoretical model using in-class variables to predict teachers' intent-to-leave. *Teaching and Teacher Education*, 28, 546-559.

Ματσαγγούρας, Η., (2001). *Στρατηγικές διδασκαλίας, η κριτική σκέψη στη διδακτική πράξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

McGee-Cooper, A., Trammell, D., Lau, B. (1990). *You don't have to go home from work exhausted*. New York: Bantam.

Michevic, P.M. (1982). Anxiety, depression and exercise, *Quest*. 33(2), 140-153.

Παπαδημητρίου, Χ. (2008). *Επαγγελματική εξουθένωση και φυσική δραστηριότητα εργαζομένων στην ψυχική υγεία*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή. Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής». Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας, Κομοτηνή, Ελλάδα.

Παπαστυλιανού, Α., & Πολυχρονόπουλος, Μ. (2007). Επαγγελματική εξουθένωση, κατάθλιψη, ασάφεια και σύγκρουση ρόλων στους εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Ψυχολογία*, 14, 367-391.

Papastylianou, A., Kaila, M. & Polychronopoulos, M. (2009). Teachers' burnout, depression, role ambiguity and conflict. *Social Psychology of Education*, 12(3), 295-314

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

Πιντζοπούλου, Ε. (2006). Ο ρόλος της αυτοαποτελεσματικότητας στη σχέση ανάμεσα στην επαγγελματική ικανοποίηση και εξουθένωση των καθηγητών φυσική αγωγής. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή διατριβή. Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Παν/μίου Θεσσαλονίκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.

Ποντίκας, Α. (2015). Επαγγελματική εξουθένωση διευθυντών σχολικών μονάδων πρωτοβάθμιας-δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης: Η σχέση της με τη φυσική δραστηριότητα. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή. Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής». Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας, Κομοτηνή, Ελλάδα.

Schaufeli, W.B. and Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. London: Taylor and Francis.

Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Taylor and Francis: Washington, DC.

Tsigilis, N., Zournatzi, E., & Koustelios, A. (2011). Burnout among Physical Education Teachers in Primary and Secondary Schools. *International Journal of Humanities and Social Science*, 7(1), 53- 58.

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

Φλάμπουρας-Νιέτος, Η., Παπαβαγγέλη, Σ., Ζουρνατζή, Ε., & Κουστέλιος, Α.(2018). Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. *Εκπαιδευτικός Κύκλος*, 6(1), 50-64.

---

**Υπεύθυνος έκδοσης:** Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής

**Υπεύθυνος Συντακτικής Επιτροπής:** Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, **Συντάκτες:** Αυθίνος Ιωάννης, Γαργαλιάνος Δημήτρης, Κριεμάδης Αθανάσιος, Κώστας Γεώργιος, Τζέτζης Γεώργιος, Κουθούρης Χαρίλαος, Κουστέλιος Αθανάσιος, Γουλιμάρης Δημήτριος, Θεοδωράκης Νικόλαος, Τσιτσου Ροδούλα, Τσίτοκαρη Ευθυμία, Παπαδημητρίου Δήμητρα, Γλονιά Ελένη, Νάτσης Παντελής, Κιάφας Ζαχαρίας, Δράκου Αμαλία,

**Τεχνική επεξεργασία και μορφοποίηση κειμένου:** Ζαφειρούδη Αγλαΐα

---