

**Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής της Πρωτοβάθμιας  
και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Εύβοιας**

**Occupational burnout among Physical Education teachers in the Primary and  
Secondary Education sector in Evia**

**Μαρία Ιωάννα Ιωαννίδη**, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, [ioannidimariaioanna@gmail.com](mailto:ioannidimariaioanna@gmail.com)

**Maria Ioanna Ioannidi** Graduate of Physical Education and Sport Science University of Thessaly,  
[ioannidimariaioanna@gmail.com](mailto:ioannidimariaioanna@gmail.com)

**Abstract:** Teacher occupational burnout syndrome refers to physical and mental exhaustion, reduced participation and interest in students and negative self-image, due to excess chronic work stress. Our research interests in Physical Education teacher's burnout, led us to examine in this study, their burnout stage related to recent years of socioeconomic crisis in Greece and intensified by the COVID-19 health crisis. A sample of 51 PE teachers of the Educational Division of Evia was used. Burnout was measured with the Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1986). The study examines the relations of demographic characteristics, intention to change work environment, fatigue due to distance teaching and inability to achieve course objectives in the unprecedented conditions introduced by the pandemic. Three dimensions of the syndrome with their corresponding subcategories were measured and showed moderate emotional exhaustion, moderate depersonalization, and high personal accomplishment for the sample group. The documented elevated levels of fatigue due to distance learning teaching and the inability to achieve the PE course objectives were associated with increased level of emotional exhaustion.

**Keywords:** Occupational burnout, Physical Education teachers, Distance learning teaching

**Περίληψη:** Το σύνδρομο της Επαγγελματικής Εξουθένωσης του εκπαιδευτικού αναφέρεται στη σωματική και ψυχική εξάντληση, στη μείωση της συμμετοχής και του ενδιαφέροντος για τους μαθητές και στη μειωμένη αυτοεικόνα, ως αποτέλεσμα ιδιαίτερου εργασιακού άγχους. Το προσωπικό ερευνητικό ενδιαφέρον για τα επίπεδα εξουθένωσης των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής σε συνδυασμό με τη δύσκολη υγειονομική, οικονομική και κοινωνική κρίση που διέρχεται η Ελλάδα, οδήγησε την ερευνήτρια στη παρούσα έρευνα. Δείγμα ήταν 51 εκπαιδευτικοί ΦΑ της Εκπαιδευτικής Περιφέρειας Εύβοιας και αξιοποιήθηκε το πλέον αξιόπιστο ερωτηματολόγιο της Maslach (Maslach & Jackson, 1986), σε συνδυασμό με τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά, με τη διάθεσή τους αλλαγής επαγγέλματος, με την πιθανή κόπωση εξαιτίας της τηλεεκπαίδευσης και με την υλοποίηση των στόχων του μαθήματος στις δύσκολες συνθήκες που έφερε η πανδημία. Ελέγχθησαν οι τρεις διαστάσεις του συνδρόμου με τις αντίστοιχες υποκλίμακες και προέκυψε μέτρια Συναισθηματική Εξάντληση, μέτρια Αποπροσωποποίηση και υψηλή Προσωπική Επίτευξη για τους εκπαιδευτικούς του δείγματος.

Βρέθηκε μεγάλη κόπωση εξαιτίας της τηλεκπαίδευσης και σημαντική αδυναμία επίτευξης των στόχων του μαθήματος, θέματα που συσχετίστηκαν με την αυξημένη Συναισθηματική Εξάντληση.

**Λέξεις κλειδιά:** Επαγγελματική Εξουθένωση, Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, Τηλεκπαίδευση

## Εισαγωγή

Απαραίτητο το αποτελεσματικό εκπαιδευτικό έργο για την ομαλή λειτουργία και αναπαραγωγή της κοινωνίας και την επιτυχή ανάπτυξη των παιδιών (Ματσαγγούρας, Μακρή – Μπότσαρη, χ.χ.). Ο εκπαιδευτικός, φορέας υλοποίησης αυτού του έργου, εκτός της οικονομικής αμοιβής χρειάζεται και την ικανοποίηση ώστε οι μαθητές του να αναπτύσσονται θετικότερα (Maslach & Leiter, 1999, Tsigilis et al. 2006). Έλλειψη της ικανοποίησης, παρατεταμένο και έντονο εργασιακό άγχος μπορούν να οδηγήσουν τον εργαζόμενο στην ανάπτυξη του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (Λεοντάρη κ.ά. 2000).

Στην παρούσα εργασία θα διασαφηνιστούν οι επιστημονικοί όροι της επαγγελματικής εξουθένωσης, θα εξεταστεί το πώς συνδέεται με το εκπαιδευτικό επάγγελμα και θα περιγραφεί το ερωτηματολόγιο MBI form ED που κατασκεύασε η Maslach (Maslach & Jackson 1986). Στη συνέχεια σε βιβλιογραφική επισκόπηση σε ελληνικές και διεθνείς έρευνες θα αναζητηθούν σχετικές με το επάγγελμα του καθηγητή/ της καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής (εφεξής εκπαιδευτικοί ΦΑ).

Κατόπιν θα κατατεθεί η ερευνητική μας πρόταση που θα εξετάσει την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών ΦΑ της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της περιοχής Εύβοιας στην Ελλάδα και θα συνδέσει την προσωπική τους αίσθηση εξουθένωσης με το γεγονός της υποχρεωτικής τηλεκπαίδευσης λόγω της πανδημίας και των επιπλέον προβλημάτων που η εξ αποστάσεως εκπαίδευση δημιουργήσει.

## 1. Η επαγγελματική εξουθένωση

### 1.1. Διασαφήνιση των εννοιών

Σύμφωνα με την Maslach (1982) η επαγγελματική εξουθένωση αναφέρεται σε ένα σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης, στα πλαίσια του οποίου ο εργαζόμενος σταδιακά απολύει το ενδιαφέρον και τη θετική διάθεσή που είχε προς τους πελάτες του, μειώνει την συναισθηματική του εμπλοκή, αργότερα την απόδοσή του και τελικά αναπτύσσει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του. Το σύνδρομο είναι ιδιαίτερος διαδεδομένο σε επαγγελματικούς χώρους του κοινωνικού και ανθρωπιστικού τομέα, όπου η συνδιαλλαγή με ανθρώπους είναι το ζητούμενο (Πατσάλη, Παπουτσάκη, 2010).

Σύμφωνα με τους ερευνητές Cherniss, (1992) και Maslach & Schaufeli (1993), το άτομο που οδηγείται σε επαγγελματική εξουθένωση είναι αυτό που νωρίτερα είναι αδύνατον να προσαρμοστεί στις μεγάλες απαιτήσεις του επαγγέλματός του, πάσχει από χρόνιο και επίπονο επαγγελματικό άγχος και αδυνατεί να ανταπεξέλθει στις ιδιαίτερες συναισθηματικές απαιτήσεις του επαγγέλματός του (Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1995).

Οι πρώτες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν από τους Maslach και Jackson (Παγουροπούλου - Αβεντισιάν κ.ά., 2002) το 1981 και το 1985, έδειξαν ότι σε πολλά επαγγέλματα τα αποτελέσματα δομούνται σε τρεις ανεξάρτητες διαστάσεις. Η πρώτη είναι η συναισθηματική εξάντληση δηλαδή η συναισθηματική κούραση που αισθάνεται το άτομο από τις επαγγελματικές του υποχρεώσεις και η οποία το οδηγεί σε αδυναμία συγκέντρωσης στην εργασία του (Αμαραντίδου, Κουστέλιος, 2009). Η δεύτερη διάσταση είναι η αποπροσωποποίηση και με αυτήν εννοείται η αρνητική ή ουδέτερη συναισθηματική κατάσταση του εργαζόμενου για τους αποδέκτες της εργασίας του είτε είναι πελάτες, μαθητές, ή ασθενείς (Καντάς, 1996). Η τρίτη είναι το αίσθημα μειωμένης προσωπικής επίτευξης που αναφέρεται στο μειωμένο ή και αρνητικό αίσθημα ικανοποίησης του ατόμου από την εργασία του, στη μειωμένη αυτοεκτίμησή του καθώς και στην αρνητική αξιολόγηση του εαυτού του (Πατσάλης, Παπουτσάκη, 2010).

## 1.2. Η εργασία του εκπαιδευτικού και η επαγγελματική εξουθένωση.

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού ως ένα από τα επαγγέλματα που οι εργαζόμενοι συνεχώς έρχονται σε επαφή με ανθρώπους και μάλιστα με παιδιά σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ανάπτυξής τους, έχει πιθανότητες εμφάνισης του συνδρόμου και έχει διερευνηθεί επισταμένως για το ποσοστό που πλήττεται από την επαγγελματική εξουθένωση. Οι παράγοντες που εμφανίζονται ως σημαντικοί γι' αυτό είναι σύμφωνα με την Παππά (2006):

- Προσωπικοί, δηλαδή ο ρόλος των ατομικών χαρακτηριστικών,
- Διαπροσωπικοί, επομένως ο ρόλος των σημαντικών άλλων (μαθητών, γονέων, συναδέλφων) στην επαγγελματική ζωή του εκπαιδευτικού και
- Οργανωτικοί, δηλαδή το σχολικό περιβάλλον και η επαφή του εκπαιδευτικού με τη διοίκηση.

Στους εκπαιδευτικούς η επαγγελματική εξουθένωση εμφανίζεται αρχικά ως συναισθηματική κόπωση, η οποία όταν σταθεροποιηθεί σε χρόνια κατάσταση, τότε ο εκπαιδευτικός επιδρά μειωμένα στους μαθητές του και φαίνεται ανεπαρκής. Στη συνέχεια αποκτά αρνητικά συναισθήματα για τους μαθητές του και αυτό σημαίνει ότι βρίσκεται στο στάδιο της αποπροσωποποίησης. Στη φάση αυτή αναφέρεται αρνητικά για τους μαθητές του, με συνέπειες αρχικά τη δική του κακή εικόνα, στη συνέχεια την αρνητική αυτοεικόνα των μαθητών και την ελάττωση της αυτοπεποίθησής τους (Παγουροπούλου – Αβερτισιάν κ.ά., 2002). Στην κατάληξη του συνδρόμου, ο εκπαιδευτικός οδηγείται σε αίσθημα μειωμένης προσωπικής επίτευξης (Καντάς, 1996), βιώνει κατάθλιψη, επενδύει ελάχιστα στο ρόλο του στο σχολείο,

νιώθει ανεπαρκής, αποφεύγει κάθε αρμοδιότητα και παραμένει σε αυτόν τον επαγγελματικό ρόλο μόνο για λόγους επιβίωσης (Van Horn & al, 1999).

Οι επιπτώσεις στον εκπαιδευτικό είναι πολλαπλές και αναφέρονται τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο (Παπαστυλιανού, Πολυχρονόπουλος, 2007) Στον χώρο του σχολείου αναφέρονται επιπτώσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ εκπαιδευτικού - μαθητών, εκπαιδευτικού – συναδέλφων του και διοίκησης του σχολείου, καθώς και μεταξύ εκπαιδευτικού και γονέων των μαθητών του. Είναι συχνές οι αναιτιολόγητες απουσίες, η προσβλητική συμπεριφορά και ο κυνισμός (Καντάς, 1996, Πατσάλης, Παπουτσάκη, 2010). Σε μελέτες αναδεικνύονται οι πιθανότητες να βιώσουν οι εκπαιδευτικοί την επαγγελματική εξουθένωση, η ισχυρή πιθανότητα αλλαγής επαγγέλματος μετά από μερικά χρόνια στην εκπαίδευση καθώς και το γεγονός του μεγάλου αριθμού αποχωρήσεων εκπαιδευτικών σε όλο τον κόσμο λόγω ψυχικών προβλημάτων (Hughes, 2001, Αμαραντίδου, 2010, Δανηλίδου, 2013).

Αν και η Φυσική Αγωγή αποτελεί θεμελιώδη συνιστώσα του αναλυτικού προγράμματος σπουδών φαίνεται να θεωρείται συχνά δευτερεύουσα σημασίας γνωστικό αντικείμενο. Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ βιώνουν ένα κάπως διαφορετικό εργασιακό περιβάλλον από τους υπόλοιπους, συχνά στρεσογόνο, απρόβλεπτο και ιδιόρρυθμο με πιθανότητες σε τραυματισμούς μαθητών, παροχής πρώτων βοηθειών σε όλους στο σχολείο, υποχρέωσης συμμετοχής σε δράσεις του σχολείου που μόνο αυτοί ευθύνονται (πχ. παρελάσεις) που μπορεί να οδηγήσουν σε εξουθένωση (Tsigilis et all 2011).

### **1.3. Εργαλείο μέτρησης : Maslach Burnout Inventory - Form Ed**

Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι σε ποσοστό άνω του 90% των ερευνών που διεξάγονται παγκοσμίως, για την αποτύπωση της επαγγελματικής εξουθένωσης γενικώς και των εκπαιδευτικών ειδικώς, αξιοποιείται το ίδιο ερωτηματολόγιο (Schaufeli & al., 2001): το Maslach Burnout Inventory - Form Ed (Education Survey) των Maslach και Jackson (1986) το οποίο είναι μια προσαρμογή του αρχικού ερωτηματολογίου της Maslach σε εκπαιδευτικούς (Καντάς, 1996). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 22 ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης : εννέα από αυτές (οι 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20) ερευνούν τη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης (ΣΕ στο εξής), οκτώ (οι 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21) το μειωμένο αίσθημα προσωπικής επίτευξης (ΠΕ) και πέντε (οι 5, 10, 11, 15, 22) την αποπροσωποποίηση (ΑΠ στο εξής). Κάθε ερώτηση απαντάται σε 7-βαθμης υποδιαίρεσης κλίμακα, από το «ποτέ» μέχρι το «κάθε μέρα», διερευνώντας τη συχνότητα εμφάνισης του συμπτώματος. Το MBI ερευνά σε κάθε μία από τις τρεις υποκατηγορίες το πώς οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί θέτουν τον εαυτό τους και όσο υψηλότερα αποτελέσματα βρεθούν στη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της επαγγελματικής τους εξουθένωσης. Το αντίθετο συμβαίνει με την κλίμακα του μειωμένου αισθήματος προσωπικής επίτευξης : όσο χαμηλότερη είναι η βαθμολογία τους τόσο υψηλότερο το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσής τους (Πατσάλης, Παπουτσάκη, 2010). Η κατηγοριοποίηση των

βαθμολογιών του MBI εμφανίζεται στον ακόλουθο πίνακα (Maslach & Jackson, 1986, Πατσάλης, Παπουτσάκη, 2010) :

Πίνακας 1

MBI	ΧΑΜΗΛΟΣ ΜΟ	ΜΕΣΑΙΟΣ ΜΟ	ΥΨΗΛΟΣ ΜΟ
Συναισθηματική Εξάντληση	< 17	17 - 26	> 26
Αποπροσωποποίηση	< 7	7 - 12	>12
Προσωπική Επίτευξη	< 32	32 - 38	>38

## 2. Βιβλιογραφική Επισκόπηση: η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής.

### 2.1. Σχετικές έρευνες από διάφορα μέρη του κόσμου.

Σε έρευνα των Spittle et all (2015) στην Αυστραλία με δείγμα 49 εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση βρέθηκε μέτρια ΣΕ (Μέσος Όρος 21), χαμηλή ΑΠ (ΜΟ 4.7) και μέτρια προς υψηλή ΠΕ (ΜΟ 38.6). Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι νεότεροι σε ηλικία και περισσότερο οι άνδρες εκπαιδευτικοί ΦΑ βιώνουν μέτρια επαγγελματική εξουθένωση. Σε έρευνα των Carrano et all (2010) στην Ιταλία με δείγμα 219 εκπαιδευτικών ΦΑ εργαζομένων σε Γυμνάσια βρέθηκε μέτρια επαγγελματική εξουθένωση και στις τρεις διαστάσεις του συνδρόμου. Μάλιστα οι γυναίκες εκπαιδευτικοί ήταν περισσότερο εξουθενωμένες κυρίως στις κλίμακες ΣΕ και ΠΕ, ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Με δείγμα 311 εκπαιδευτικούς ΦΑ στην Ολλανδία η έρευνα των Brouwers et all (2011) έδειξε επαγγελματική εξουθένωση κυρίως στην κλίμακα της ΠΕ με αρκετά χαμηλό ΜΟ 27. Στις άλλες δύο κλίμακες οι ΜΟ ήταν σε χαμηλά επίπεδα με ΣΕ στο 16.96 και ΑΠ στο 6.25. Σε χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης όπου ερευνήθηκε μόνο η ΣΕ, κινούνται τα αποτελέσματα έρευνας σε ισπανικά δευτεροβάθμια σχολεία με δείγμα 161 εκπαιδευτικούς ΦΑ (Castillo et al. 2017).

### 2.2. Έρευνες σε ελληνικό πληθυσμό.

Η έρευνα των Koustelios, Tsigilis (2005) με δείγμα 175 εκπαιδευτικούς ΦΑ της Πρωτοβάθμιας και της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ελληνικών σχολείων έδειξαν χαμηλή επαγγελματική εξουθένωση. Συγκεκριμένα έδειξαν μέσους όρους στις επιμέρους κλίμακες ΣΕ 15.24, ΑΠ 3.52 και ΠΕ 37.84. Η έρευνα της Αμαραντίδου (2010) που υλοποιήθηκε σε πέντε νομούς της Μακεδονίας (Δράμας, Καβάλας, Σερρών, Κιλκίς και Κοζάνης) με δείγμα 490 εκπαιδευτικούς ΦΑ και της Πρωτοβάθμιας και της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και η οποία πραγματοποιήθηκε δύο φορές στη διάρκεια μιας σχολικής χρονιάς (τον Οκτώβριο και τον

Μάιο) έδειξε χαμηλή επαγγελματική εξουθένωση και στις δύο μετρήσεις. Συγκεκριμένα στην αρχή της σχολικής χρονιάς οι τιμές των ΜΟ στις επιμέρους κλίμακες ήταν χαμηλή ΣΕ 13.6, χαμηλή ΑΠ 5.2 και εξαιρετικά υψηλή ΠΕ 52.0. Στο τέλος της ίδιας σχολικής χρονιάς τα αποτελέσματα ήταν χαμηλή ΣΕ (ΜΟ 14.0) χαμηλή ΑΠ (ΜΟ 6.3) και εξαιρετικά υψηλή ΠΕ (ΜΟ 51.6). Στην έρευνα αυτή δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς των δύο βαθμίδων εκπαίδευσης. Η έρευνα των Tsigilis et all (2011) με δείγμα 437 εκπαιδευτικούς ΦΑ από τους οποίους 207 της Πρωτοβάθμιας και 230 της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης έδειξαν χαμηλή επαγγελματική εξουθένωση. Συγκεκριμένα για την Πρωτοβάθμια οι ΜΟ ήταν στις επιμέρους κλίμακες ΣΕ 17.2, ΑΠ 3.85 και ΠΕ 38.8 ενώ για τη Δευτεροβάθμια ήταν ΣΕ 13.8, ΑΠ 3.30 και ΠΕ 39.8. Οι περαιτέρω αναλύσεις έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των εκπαιδευτικών των δύο βαθμίδων με αυτούς της Πρωτοβάθμιας να βρίσκονται σε λίγο πιο μέτρια ΣΕ. Λίγο χειρότερα αποτελέσματα για τους εκπαιδευτικούς ΦΑ της Πρωτοβάθμιας καταδεικνύει η έρευνα των Panagoroulos et all (2014) με δείγμα 132 εκπαιδευτικούς ΦΑ των δημοτικών σχολείων της Πάτρας. Εκεί φάνηκε υψηλή ΣΕ με ΜΟ 26.14 και χαμηλή ΑΠ με ΜΟ 1.69 καθώς και υψηλή ΠΕ με ΜΟ 38.61. Στην έρευνα των Kroupis et all (2015) με δείγμα 282 καθηγητές ΦΑ από την Ελλάδα, που σύγκρινε εργαζόμενους σε δημόσια και ιδιωτικά σχολεία, καθώς και εργαζόμενους στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση έδειξε στο σύνολο μέσου όρους ΣΕ 18.86, ΑΠ 3.21 και ΠΕ 40.57 αποτελέσματα που καταδεικνύουν μόνο οριακά μέτρια ΣΕ και φυσιολογικές τις υπόλοιπες τιμές. Στη συγκεκριμένη όμως έρευνα φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ΣΕ ανάμεσα στους εργαζόμενους στη δημόσια εκπαίδευση με μέτρια ΣΕ 21.12 και με χαμηλή ΣΕ στους εργαζόμενους στην ιδιωτική εκπαίδευση (17.09) καθώς και στους εργαζόμενους στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση με μέτρια ΣΕ 21.65 σε αντίθεση με τους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας με χαμηλή ΣΕ 16.79. Τέλος στην έρευνα των Vousiopoulos et all (2019) με δείγμα 297 δασκάλους και 142 καθηγητές ΦΑ των δημοτικών σχολείων και μειονοτικών δημοτικών σχολείων της Θράκης τα αποτελέσματα στους ΦΑ έδειξαν χαμηλή προς μεσαία ΣΕ (ΜΟ 17.60), εξαιρετικά χαμηλή ΑΠ (ΜΟ 2.85) και πολύ υψηλή ΠΕ (ΜΟ 42.04).

### 3. Η ερευνητική πρόταση

#### 3.1. Αναγκαιότητα της έρευνας - Ερευνητικά ερωτήματα

Η έρευνά μας, εκτός από το προσωπικό ενδιαφέρον, πιστεύουμε ότι σχετίζεται με τις ανάγκες της σημερινής πραγματικότητας. Η οικονομική και κοινωνική κρίση από την μια οδηγεί όλο και περισσότερους εργαζόμενους σε εξουθένωση, άγχος και κατάθλιψη. Ακόμα περισσότερο, από την άλλη, στην περίοδο που διανύουμε με την πανδημία και την υποχρεωτική εξ αποστάσεως εκπαίδευση που υλοποιήθηκε τη προηγούμενη σχολική χρονιά (2020-21) δημιουργήθηκαν οι συνθήκες για περισσότερο κουραστική, φορτισμένη και πιθανώς αναποτελεσματική εκπαιδευτική διαδικασία. Οι συνθήκες αυτές έγιναν περισσότερο δύσκολες και περιοριστικές για τους εκπαιδευτικούς ΦΑ οι οποίοι βρέθηκαν στην εξαιρετικά άβολη θέση

να διδάσκουν το κατεξοχήν κινητικό μάθημα σε ακινησία μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Επιπλέον κινεί το ενδιαφέρον η ανυπαρξία τέτοιας έρευνας για την περιοχή της Εύβοιας, οπότε η πρότασή μας έρχεται να καλύψει ένα ερευνητικό κενό.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τίθενται είναι :

- Σε ποιο βαθμό είναι επαγγελματικά εξουθενωμένοι οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Εύβοιας- Ελλάδας. Πιο συγκεκριμένα: Σε ποιο βαθμό είναι συναισθηματικά εξαντλημένοι, αισθάνονται αποπροσωποποιημένοι και νιώθουν μειωμένη προσωπική επίτευξη;
- Πώς συσχετίζονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής;
- Σε ποιο βαθμό οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής της Εύβοιας επιθυμούν να αλλάξουν επάγγελμα αν τους δινόταν τώρα αυτή η δυνατότητα;
- Σε ποιο βαθμό έχουν επηρεαστεί αρνητικά από την τηλεκπαίδευση και θεωρούν ότι δεν επιτυγχάνουν τους στόχους του μαθήματος;
- Ποιες διαφορές παρατηρούνται στους εκπαιδευτικούς ΦΑ των διαφορετικών βαθμίδων εκπαίδευσης;

### 3.2. Μεθοδολογία - Συμμετέχοντες

Η έρευνα είναι ποσοτική, καθότι προσπαθεί να ανακαλύψει τις σχέσεις ανάμεσα σε μεταβλητές (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2005) και αναζητά αριθμητικά δεδομένα με τη χρήση ερωτηματολογίου (Βάμβουκας, 1993). Η ερευνήτρια παρέμεινε σε απόσταση, χορηγώντας το ερωτηματολόγιο ηλεκτρονικά και ανέλυσε στη συνέχεια τα δεδομένα με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS 20 (Παπαϊωάννου, Ζουρμπάνος, 2014).

Πληθυσμός του δείγματος ήταν οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής της εκπαιδευτικής περιφέρειας Εύβοιας, που ανέρχονται στον αριθμό 139 και που υπηρετούν στο νησί κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2021 – 2022. Ορίστηκε το πλαίσιο της δειγματοληψίας (Βάμβουκας, 1993) το οποίο αποτελούσαν όλα τα σχολεία, πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια της Εύβοιας. Το ερωτηματολόγιο με τις συνοδευτικές διευκρινήσεις του δόθηκαν σε ένα μικρό πιλοτικό δείγμα 5 εκπαιδευτικών ΦΑ. Σε αυτήν την προκαταρκτική χορήγηση (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2005) ελέγχθηκε η κατανόηση, η εικόνα και ο χρόνος συμπλήρωσής του, ο οποίος υπολογίστηκε στα 10 με 15 λεπτά.

### 3.3. Χορήγηση του ερωτηματολογίου

Το ερωτηματολόγιο στάλθηκε στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των σχολείων με την προτροπή προς τους Διευθυντές να το προωθήσουν στους εκπαιδευτικούς ΦΑ των σχολείων τους. Στη συνέχεια με τηλεφώνημα ενισχύθηκε αυτή η προτροπή.

Το ερωτηματολόγιο (<https://forms.gle/aQOPTgKimvXuBEaf9>), δημιουργήθηκε στο περιβάλλον Google form και με αυτό βεβαιώνονταν όλοι για την ανωνυμία και εξυπηρετούνταν σε χρόνο και τόπο συμπλήρωσης. Από τους 139 εκπαιδευτικούς ΦΑ (79 της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και 60 της Δευτεροβάθμιας που εργάζονται στα σχολεία της Εύβοιας τη σχολική χρονιά 2021-22), που η ερευνήτρια υποθέτει ότι έλαβαν το ερωτηματολόγιο, υποβλήθηκαν έγκαιρα συμπληρωμένα τα 54 (39%) και από αυτά χρησιμοποιήθηκαν τα 51 που ήταν πλήρη και στα οποία δεν παρατηρήθηκε τυχαίος τρόπος συμπλήρωσης (37% το ποσοστό συμμετοχής).

## 4. Αποτελέσματα

### 4.1. Έλεγχος της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας

Διασφαλίστηκε η εγκυρότητα με την προσεκτική δειγματοληψία, την επιλογή του κατάλληλου ερευνητικού οργάνου και τη σωστή διαχείριση των στατιστικών δεδομένων (Cohen et al., 2007). Η αξιοποίηση του ερωτηματολογίου Maslach Burnout Inventory - Form Ed (Education Survey) των Maslach και Jackson (1986) πρόσφερε το έγκυρο ερευνητικό όργανο. Το συγκεκριμένο ερευνητικό εργαλείο έχει επανειλημμένα επιβεβαιωθεί από παραγοντικές αναλύσεις (Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1992), (Πατσάλη & Παπουτσάκη, 2010) έχει δοκιμαστεί σε πάρα πολλές χώρες (Schaufeli & al., 2001), μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τους Kanta & Vassilaki (1997) και χρησιμοποιείται, περίπου, από όλες τις ελληνικές έρευνες. Επιπλέον η φαινομενική εγκυρότητα διασφαλίστηκε με την πιλοτική χορήγηση του ερωτηματολογίου (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2005). Η αξιοπιστία του συγκεκριμένου οργάνου μέτρησης έχει μετρηθεί ως προς την εσωτερική συνέπεία του με τον δείκτη Cronbach's alpha (Robson, 2007) σε πολλές ελληνικές έρευνες. Ενδεικτικά, στην έρευνα των Πατσάλη & Παπουτσάκη (2010) έχει υπολογιστεί σε 0.78 στο σύνολο της κλίμακας με επιμέρους τιμές στην κλίμακα ΣΕ 0.84, ΠΕ 0.76 και ΑΠ 0.69. Αντίστοιχες ήταν οι τιμές του δείκτη Cronbach's alpha και στην έρευνα των Παγοροπούλου – Αβεντισιάν et al (2002), με τιμές 0.82 στην κλίμακα ΣΕ, 0.63 στην ΑΠ και 0.75 στην κλίμακα ΠΕ. Στην πιο πρόσφατη έρευνα της Κεπενού (2015) βρέθηκαν τιμές ΣΕ 0.87, ΑΠ 0.68 και ΠΕ 0.80. Γενικά έχει φανεί ότι οι τιμές του δείκτη Cronbach's alpha στις ελληνικές έρευνες είναι αντίστοιχοι (ελάχιστα κατώτερες) από αυτές που δίνονται για το πρωτότυπο ερωτηματολόγιο (Κάντας, 1996).

Στην παρούσα έρευνα ο δείκτης Cronbach's alpha βρέθηκε με τιμές που βιβλιογραφικά κρίνονται ως ικανοποιητικές (Ψαρού & Ζαφειρόπουλος, 2001) και καλύτερες από όλες τις προαναφερθείσες έρευνες. Συγκεκριμένα στην κλίμακα ΣΕ ήταν 0.89, στην ΑΠ 0.81, στην ΠΕ 0.80 και ο συνολικό δείκτης 0.83.

### 4.2. Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος

Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος ήταν τα εμφανιζόμενα στον Πίνακα 2.



Πίνακας 2

	N (%) 51 (100%)
Φύλο – N (%)	
Γυναίκες	32 (62,7%)
Άνδρες	19 (37,3%)
Οικογενειακή κατάσταση – N (%)	
Παντρεμένος/η	42 (82,4%)
Ανύπανδρος/η	9 (17,6%)
Άλλο	0 (0,0%)
Εκπαιδευτική βαθμίδα – N (%)	
Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	26 (51,0%)
Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση	25 (49,0%)
Υπηρεσιακή κατάσταση – N (%)	
Μόνιμος/η	41 (80,4%)
Αναπληρωτής/τρια	10 (19,6%)
Έτη Υπηρεσίας - N(%)	
1-10 έτη	8 (15,7%)
11-20 έτη	14 (27,5%)
21-30 έτη	20 (39,2%)
31-40 έτη	9 (17,6%)
Επίπεδο σπουδών – N(%)	
Πτυχίο Πανεπιστημίου	38 (74,5%)
Μεταπτυχιακό	13 (25,5%)
Διδακτορικό	0 (0,0%)

Σε πολύ μεγάλο ποσοστό (88,2%) οι εκπαιδευτικοί του δείγματος δεν επιθυμούν την αλλαγή του επαγγέλματός τους, αν τους δινόταν τώρα αυτή η δυνατότητα. Στο ερώτημα για το αν «Υπήρξε ιδιαίτερη κόπωση από την υποχρεωτική εφαρμογή της τηλεκπαίδευσης τη σχολική χρονιά 2020-2021;» το 56,9% των ερωτηθέντων απάντησε ΝΑΙ. Και στο ερώτημα για το αν «Υπήρξε αποτυχία υλοποίησης των στόχων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής κατά την υποχρεωτική εφαρμογή της τηλεκπαίδευσης τη σχολική χρονιά 2020-2021;» το 45,1%

απάντησε ΝΑΙ. Τα αποτελέσματα των τρία αυτών ερωτημάτων εμφανίζονται στον πίνακα 3 που ακολουθεί.

**Πίνακας 3**

	N (%) - 51 (100%)		N (%) - 51 (100%)		N (%) - 51 (100%)
Αλλαγή επαγγέλματος		Κόπωση από την τηλεκπαίδευση (2020-21)		Αποτυχία υλοποίησης στόχων ΦΑ (2020-21)	
Ναι	6 (11,8%)	Ναι	29 (56,9%)	Ναι	23 (45,1%)
Όχι	45 (88,2%)	Όχι	13 (25,5%)	Όχι	15 (29,4%)
		Δεν είμαι σίγουρος/η	9 (17,6%)	Δεν είμαι σίγουρος/η	13 (25,5%)

#### 4.3. Υπολογισμός της Επαγγελματικής Εξουθένωσης

Αξιοποιώντας το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS STATISTICS 20 καταγράφηκαν οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και τα ποσοστά στην κάθε μία των υποκλιμάκων της κλίμακας MBI. Στον πίνακα 4 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα όλων των υποκλιμάκων και η κατηγοριοποίηση σε βαθμίδες και εμφανίζει μεσαία ΣΕ ( $23.30 > 17$ ), μεσαία ΑΠ ( $8.01 > 7$ ) και πολύ υψηλή ΠΕ ( $48.72 > 38$ ).

**Πίνακας 4**

Υποκλίμακες	Αθροιστικός M.O.	Αθροιστική Std.D.	Συνθετικός M.O.	Συνθετική Std.D.	Βαθμίδα
Συναισθηματική					
Εξάντληση	<b>23.20</b>	13.943	2.58	1.549	Μεσαία
Αποπροσωποποίηση	<b>8.01</b>	5.739	1.602	1.913	Μεσαία
Προσωπική Επίτευξη	<b>48.72</b>	8.536	6.09	1.067	Υψηλή

#### 4.4. Διερεύνηση συσχετίσεων

Στη συνέχεια δημιουργήθηκαν οι συνθετικοί μέσοι όροι των υποκλιμάκων στο πρόγραμμα SPSS και οριοθετήθηκαν κάθε ένας από αυτούς ως νέα μεταβλητή. Θεωρώντας την κάθε μία υποκλίμακα ως μία ξεχωριστή εξαρτημένη μεταβλητή και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά που είχαν μόνο δύο ομάδες ως ανεξάρτητες κάθε φορά κατηγοριακές μεταβλητές διενεργήθηκαν t – test για ανεξάρτητα δείγματα. Εξετάστηκαν έτσι κατά σειρά η συσχέτιση των τριών υποκλιμάκων και του παράγοντα φύλου, της οικογενειακής κατάστασης (αφού συμπληρώθηκαν μόνο παντρεμένοι και ανύπαντροι θεωρήθηκε ως μεταβλητή με δύο ομάδες) στη συνέχεια, της εκπαιδευτικής βαθμίδας και της υπηρεσιακής κατάστασης, εντέλει. Στους ακόλουθους πίνακες (5 - 8) εμφανίζονται τα αποτελέσματα:

Πίνακας 5

	Γυναίκες (N=32) M.O. (T.A.)	Άνδρες (N=19) M.O. (T.A.)	Στατιστική σημαντικότητα
Συναισθηματική Εξάντληση	2.5 (1.0)	2.6 (1.3)	t(49)=0.234, p=0.816
Αποπροσωποποίηση	1.5 (0.7)	1.8 (1.0)	t(49)=1.551, p=0.127
Προσωπική Επίτευξη	6.1 (0.8)	6.0 (0.7)	t(49)=-0.116, p=0.908

Πίνακας 6

	Παντρεμένοι (N=42) M.O. (T.A.)	Ανύπαντροι (N=9) M.O. (T.A.)	Στατιστική σημαντικότητα
Συναισθηματική Εξάντληση	2.6 (1.2)	2.3 (1.1)	t(49)=0.850, p=0.399
Αποπροσωποποίηση	1.6 (0.9)	1.4 (0.6)	t(49)=0.756, p=0.453
Προσωπική Επίτευξη	6.1 (0.7)	6.1 (0.7)	t(49)=0.634, p=0.969

Πίνακας 7

	<b>A/βάθμια (N=26)</b> M.O. (T.A.)	<b>B/βάθμια (N=25)</b> M.O. (T.A.)	<b>Στατιστική σημαντικότητα</b>
<b>Συναισθηματική Εξάντληση</b>	2.8 (1.3)	2.3 (0.8)	t(49)=1.530, p=0.132
<b>Αποπροσωποποίηση</b>	1.7 (1.1)	1.4 (0.6)	t(49)=0.964, p=0.340
<b>Προσωπική Επίτευξη</b>	6.1 (0.8)	6.1 (0.7)	t(49)=0.30, p=0.976

Πίνακας 8

	<b>Μόνιμοι (N=41)</b> M.O. (T.A.)	<b>Αναπληρωτές (N=10)</b> M.O. (T.A.)	<b>Στατιστική σημαντικότητα</b>
<b>Συναισθηματική Εξάντληση</b>	2.7 (1.2)	1.9 (0.6)	t(49)=1.922, p=0.60
<b>Αποπροσωποποίηση</b>	1.7 (0.9)	1.3 (0.5)	t(49)=1.305, p=0.198
<b>Προσωπική Επίτευξη</b>	6.0 (0.7)	6.2 (0.8)	t(49)=-0.646, p=0.521

Σε καμιά από τις περιπτώσεις η ανάλυση δεν κατέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές (sig.2-tailed >0.05 σε όλες τις περιπτώσεις). Από τους πίνακες 5-8 διαφαίνονται μικρές διαφορές μέσω των όρων με χειρότερες τιμές για τους άνδρες σε όλες τις υποκλίμακες, για τους παντρεμένους στις υποκλίμακες ΣΕ και ΑΠ, στους εργαζόμενους της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στις υποκλίμακες ΣΕ και ΑΠ και στους μόνιμους σε όλες τις υποκλίμακες.

Ακολούθησε t-test για ανεξάρτητα δείγματα όπου εξετάστηκε η συσχέτιση των τριών υποκλιμάκων και η διάθεση αλλαγής επαγγέλματος. Όπως ήταν αναμενόμενο οι εκπαιδευτικοί που επιθυμούν την αλλαγή επαγγέλματος είναι αυτοί που εμφανίζουν και στις τρεις υποκλίμακες στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους (sig.2-tailed <0.05 σε όλες τις περιπτώσεις), σύμφωνα με τον πίνακα 9.

Πίνακας 9

	Ναι (N=6) M.O. (T.A.)	Όχι (N=45) M.O. (T.A.)	Στατιστική σημαντικότητα
Συναισθηματική Εξάντληση	4.2 (1.3)	2.3 (0.9)	t(49)=4.399, p=0.000
Αποπροσωποποίηση	2.6 (1.5)	1.4 (0.6)	t(49)=3.407, p=0.001
Προσωπική Επίτευξη	5.2 (1.0)	6.2 (0.6)	t(49)=-3.403, p=0.001

Για τη συσχέτιση του επιπέδου σπουδών των συμμετεχόντων και της επαγγελματικής τους εξουθένωσης πραγματοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα, γιατί από τις τρεις πιθανές απαντήσεις (Πτυχίο Πανεπιστημίου, Μεταπτυχιακό, Διδακτορικό) επιλέχθηκαν μόνο οι δύο πρώτες. Τα αποτελέσματα (πίνακας 10) δεν καταδεικνύουν στατιστικά σημαντικές διαφορές (sig.2-tailed >0.05 σε όλες τις περιπτώσεις).

Πίνακας 10

	Πτυχίο Πανεπιστημίου (N=38) M.O. (T.A.)	Μεταπτυχιακό (N=13) M.O. (T.A.)	Στατιστική σημαντικότητα
Συναισθηματική Εξάντληση	2.5 (1.3)	2.6 (0.8)	t(49)=-0.131, p=0.897
Αποπροσωποποίηση	1.7 (0.9)	1.3 (0.4)	t(49)=1.262, p=0.213
Προσωπική Επίτευξη	6.0 (0.7)	6.3 (0.6)	t(49)=-1.242, p=0.220

Ακολούθησε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One-way ANOVA) για να ερευνηθεί η συσχέτιση των υποκλιμάκων (ΣΕ, ΑΠ, ΠΕ) ως εξαρτημένων μεταβλητών και των ανεξάρτητων κατηγοριακών μεταβλητών με τρεις ή περισσότερες ομάδες. Ερευνήθηκαν οι μεταβλητές των ετών υπηρεσίας (πίνακας 11) και στη συνέχεια με την ίδια μέθοδο ερευνήθηκαν η μεταβλητή της κόπωσης εξαιτίας της τηλεκπαίδευσης (πίνακας 12) και της πιθανής αποτυχίας επίτευξης των στόχων του μαθήματος της ΦΑ (πίνακας 13).

Πίνακας 11

	1-10 χρόνια N=8 M.O.(T.A.)	11-20 χρόνια N=14 M.O.(T.A.)	21-30 χρόνια N=20 M.O.(T.A.)	31-40 χρόνια N=9 M.O.(T.A.)	Στατιστική σημαντικότητα
<b>ΣΕ</b>	1.7 (0.5)	2.7 (0.8)	2.8 (1.4)	2.3 (0.8)	F(3,47)=1.99, p=0.128
<b>ΑΠ</b>	1.3 (0.5)	1.4 (0.5)	1.8 (1.1)	1.5 (0.5)	F(3,47)=0.84, p=0.480
<b>ΠΕ</b>	6.3 (0.9)	5.8 (0.5)	6.1 (0.7)	6.2 (0.7)	F(3,47)=0.86, p=0.471

Από τον πίνακα 11 καταδεικνύεται ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των χρόνων υπηρεσίας και του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης των συμμετεχόντων στην έρευνα εκπαιδευτικών ΦΑ (sig.2-tailed >0.05 σε όλες τις περιπτώσεις). Διαφαίνονται μικρές διαφορές μέσω των όρων με χειρότερες τιμές στους εκπαιδευτικούς με 11-20 και 21-30 χρόνια υπηρεσίας και στις τρεις υποκλίμακες.

Πίνακας 12

Κόπωση εξαιτίας της τηλεκπαίδευσης				
	Ναι N=29 M.O.(T.A.)	Όχι N=13 M.O.(T.A.)	Δεν είμαι σίγουρος/η N=9 M.O.(T.A.)	Στατιστική σημαντικότητα
<b>ΣΕ</b>	2.9 (1.2)	1.7 (0.7)	2.4 (0.7)	<b>F(2,48)=5.90, p=0.005</b>
<b>ΑΠ</b>	1.7 (1.0)	1.2 (0.3)	1.6 (0.8)	F(2,48)=1.60, p=0.214
<b>ΠΕ</b>	5.9 (0.8)	6.3 (0.5)	6.2 (0.6)	F(2,48)=1.75, p=0.184

Από τα αποτελέσματα του πίνακα 12 φαίνεται οριακή στατιστική σημαντικότητα μόνο στην υποκλίμακα της συναισθηματικής εξάντλησης. Στο τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe που εφαρμόστηκε καταδείχθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί που είχαν απαντήσει Ναι (ότι δηλαδή η τηλεκπαίδευση είχε επιφέρει κόπωση στην εργασία τους) ήταν περισσότερο συναισθηματικά εξαντλημένοι από τους συναδέλφους τους που είχαν απαντήσει Όχι ή Δεν είμαι σίγουρος/η. Στις υπόλοιπες υποκλίμακες (ΑΠ και ΠΕ) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, με τους μέσους όρους, πάντως, του Ναι να είναι χειρότεροι.

Πίνακας 13

Αποτυχία επίτευξης των στόχων του μαθήματος της ΦΑ μέσω τηλεκπαίδευσης				
	Ναι N=23 M.O.(T.A.)	Όχι N=15 M.O.(T.A.)	Δεν είμαι σίγουρος/η N=13 M.O.(T.A.)	Στατιστική σημαντικότητα
<b>ΣΕ</b>	3.1 (1.2)	1.7 (0.6)	2.4 (0.8)	<b>F(2,48)=8.40, p=0.001</b>
<b>ΑΠ</b>	1.9 (1.1)	1.3 (0.3)	1.4 (0.5)	F(2,48)=3.22, p=0.490
<b>ΠΕ</b>	6.0 (0.8)	6.3 (0.6)	6.0 (0.7)	F(2,48)=1.01, p=0.373

Από τα αποτελέσματα του πίνακα 13 φαίνεται στατιστική σημαντική διαφορά μόνο στην υποκλίμακα της συναισθηματικής εξάντλησης. Στο τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe που εφαρμόστηκε καταδείχθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί που είχαν απαντήσει Ναι (ότι δηλαδή με την τηλεκπαίδευση δεν επιτεύχθηκαν οι στόχοι του μαθήματος της ΦΑ) ήταν περισσότερο συναισθηματικά εξαντλημένοι από τους συναδέλφους τους που είχαν απαντήσει Όχι ή Δεν είμαι σίγουρος/η. Στις υπόλοιπες υποκλίμακες (ΑΠ και ΠΕ) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, με τους μέσους όρους, πάντως, του Ναι να είναι χειρότεροι.

### Συζήτηση αποτελεσμάτων

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα του πίνακα 4 με τα δεδομένα του πίνακα 1 της βιβλιογραφικής έρευνας (Πατσάλης, Παπουτσάκη, 2010) φαίνεται πως οι εκπαιδευτικοί της Φυσικής Αγωγής στην Εύβοια, οι οποίοι αποτέλεσαν το δείγμα της παρούσης έρευνας, έχουν μέτρια συναισθηματική εξουθένωση, μέτρια αποπροσωποποίηση και υψηλή προσωπική επίτευξη. Σύμφωνα με τους Maslach & Jackson (1986) μπορούν να ορισθούν σημεία τομής στις τρεις υποκλίμακες κατατάσσοντας τες σε τρία μέρη έτσι ώστε να τοποθετείται ένα άτομο, ή ένα δείγμα πληθυσμού σε υψηλό επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης (όταν ισχύει ΣΕ>31, ΑΠ>11 και ΠΕ<35), σε μέτριο επίπεδο (ΣΕ 21-30, ΑΠ 6-10 και ΠΕ 41-36) και σε χαμηλό (όταν τα αποτελέσματα δείξουν ΣΕ<20, ΑΠ<5 και ΠΕ>42). Οριοθετούν μάλιστα τη χρήση αυτών των κατηγοριοποιήσεων μόνο για ερευνητικούς σκοπούς και όχι για διαγνωστικούς (Κεπενού, 2015). Σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση αυτή, δυνάμεθα να εντάξουμε τους εκπαιδευτικούς ΦΑ του δείγματός μας στο μεσαίο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης.

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα των υποκλιμάκων με αυτά αντίστοιχων ελληνικών ερευνών όπως αναλυτικά περιγράφηκαν νωρίτερα (κεφ2.2.), παρατηρούμε ότι οι προηγούμενες ελληνικές έρευνες είχαν καλύτερα αποτελέσματα, δηλαδή μικρότερη επαγγελματική εξουθένωση, ιδιαίτερα στην υποκλίμακα ΣΕ και ΑΠ. Δεν παρατηρούνται διαφορές στην κλίμακα της ΠΕ που είναι υψηλή έως πολύ υψηλή σε όλες τις έρευνες με δείγμα ελληνικό

πληθυσμό εκπαιδευτικών ΦΑ. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται να συνάδουν περισσότερο με αποτελέσματα ερευνών από άλλες χώρες (βλ. κεφ2.1.), ιδιαίτερα όσον αφορά τις υποκλίμακες ΣΕ και ΑΠ.

Η συναισθηματική εξάντληση, η αποπροσωποποίηση και η προσωπική επίτευξη δε φαίνεται στην παρούσα έρευνα να σχετίζονται με τα δημογραφικά στοιχεία (φύλο, οικογενειακή κατάσταση, εκπαιδευτική βαθμίδα, υπηρεσιακή κατάσταση, χρόνια υπηρεσίας, επίπεδο σπουδών) που εξετάστηκαν. Εντοπίστηκαν μικρές διαφορές μέσω όρων σε επιμέρους ομάδες, που όμως δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν με αντίστοιχα άλλων ελληνικών ερευνών που αφορούν σε εκπαιδευτικούς ανεξάρτητα ειδικοτήτων : έρευνα των Pomaki & Anagnostopoulou, (2003), έρευνα των Papastylianou et all (2009), έρευνα της Κεπενή, (2015) και έρευνα της Αμαραντίδου (2010) με δείγμα εκπαιδευτικούς ΦΑ. Στην έρευνά μας παρατηρήθηκαν λίγο χειρότεροι μέσοι όροι στους άντρες του δείγματος, στους παντρεμένους, στους υπηρετούντες στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, στους μόνιμους και στους έχοντες μεσαία έτη υπηρεσίας (11-20 και 21-30). Το εύρημα των χειρότερων μέσω όρων στους εκπαιδευτικούς ΦΑ της Πρωτοβάθμιας κυρίως στην υποκλίμακα ΣΕ συνάδει με αντίστοιχο στις έρευνες των Tsigilis et all (2011) και στην έρευνα των Kroupis et all (2015).

Οι στατιστικά σημαντικές διαφορές μέσω όρων και στις τρεις διαστάσεις του συνδρόμου που παρατηρήθηκαν σε αυτούς που θα άλλαζαν επάγγελμα αν τους δινόταν η ευκαιρία θεωρούνται αναμενόμενες, και έχουν παρατηρηθεί και στην έρευνα των Παγοροπούλου – Αβεντισιάν et all (2002). Είναι λογικό ότι το άτομο που αισθάνεται συναισθηματικά εξουθενωμένο, αποστασιοποιημένο και προσωπικά αποτυχημένο θα επιλέξει ένα νέο χώρο επαγγελματικής ενασχόλησης.

Ενδιαφέρον έχουν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας στην προσπάθεια εξεύρεσης πιθανής συσχέτισης της επαγγελματικής εξουθένωσης από τη μια, με την τηλεεκπαίδευση που υλοποιήθηκε στο μεγαλύτερο μέρος του σχολικού έτους 2020-2021 λόγω πανδημίας, από την άλλη. Βρέθηκε ότι η κόπωση που αισθάνθηκαν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ εξαιτίας της τηλεεκπαίδευσης ήταν αξιοπρόσεκτη, αφού το 56,9% ένιωθε έτσι. Στη συνέχεια καταδείχθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί αυτοί ήταν περισσότερο συναισθηματικά εξαντλημένοι από τους υπόλοιπους συναδέλφους τους, με στατιστικά σημαντικές διαφορές και με γενικά χειρότερους μέσους όρους και στις άλλες υποκλίμακες. Μάλλον αποτέλεσμα αυτής της κόπωσης είναι και το εύρημα της αίσθησης αποτυχίας επίτευξης των στόχων του μαθήματος της ΦΑ μέσω της τηλεεκπαίδευσης. Η στατιστική ανάλυση έδειξε συναισθηματική εξάντληση στους εκπαιδευτικούς ΦΑ του δείγματος που είχαν αυτήν την αίσθηση αποτυχίας, με στατιστικά σημαντικές διαφορές σε αυτήν την υποκλίμακα από τους υπόλοιπους που πίστευαν ότι οι στόχοι του μαθήματος επιτεύχθηκαν ή δεν ήταν βέβαιοι. Οι ίδιοι εμφάνισαν και στις υπόλοιπες υποκλίμακες χειρότερους μέσους όρους. Από τις λίγες μέχρι τώρα έρευνες σε σχέση με την εξ αποστάσεων διδασκαλία λόγω της πανδημίας φαίνεται ότι είναι από τα βασικά ευρήματα οι ιδιαίτερες απαιτήσεις του εγχειρήματος και η κόπωση που επιφέρει (Ευρωπαϊκή Έρευνα, 2020).



## Συμπεράσματα – Προτάσεις

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε η επαγγελματική εξουθένωση των καθηγητών /τριών Φυσικής Αγωγής που εργάζονται στα σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Εύβοιας κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2021-2022. Μελετήθηκε ο βαθμός και των τριών διαστάσεων του συνδρόμου και συσχετίστηκαν τα αποτελέσματα με τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος, με τη διάθεση αλλαγής επαγγέλματος, με την κόπωση λόγω της τηλεκπαίδευσης και με την υλοποίηση των στόχων του μαθήματος. Βρέθηκε μέτρια συναισθηματική εξάντληση, μέτρια αποπροσωποποίηση και υψηλή προσωπική επίτευξη. Αυτό φανερώνει μία επιδείνωση των αποτελεσμάτων συγκριτικά με τις προηγούμενες διαθέσιμες έρευνες. Φαίνεται να συσχετίζεται με την δυσκολία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και την πιθανή αποτυχία επίτευξης των στόχων του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

Τα αποτελέσματα αυτά, λαμβάνοντας υπόψη το σχετικά περιορισμένο μέγεθος του δείγματος και το ότι αφορούν μια συγκεκριμένη περιοχή στη χώρα, δεν μπορούν εύκολα να γενικευθούν στο γενικό πληθυσμό. Όμως δείχνουν μια τάση που εξαιτίας των τρεχουσών δυσκολιών της οικονομικής κρίσης, της συνεχιζόμενης υγειονομικής κρίσης και της πίεσης λόγω της εφαρμοζόμενης αξιολόγησης, οφείλει να μελετηθεί επισταμένως σε διευρυμένο μέγεθος δείγματος. Η πολιτεία μέσα από τους αρμόδιους θεσμούς της οφείλει να δημιουργήσει συνθήκες πρόληψης φαινομένων επαγγελματικής εξουθένωσης αλλά και μηχανισμούς έγκαιρης αναγνώρισης των συμπτωμάτων της (Αμαραντίδου, 2010). Οι νεοεισερχόμενοι στη σχολική δομή εκπαιδευτικοί θα έπρεπε να βοηθούνται να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης των στρεσογόνων παραγόντων που οδηγούν σε εξουθένωση και οι παλαιότεροι θα έπρεπε να έχουν δομές να μπορούν να απευθύνονται και να βρίσκουν δωρεάν υποστήριξη και εποπτεία.

Στη συγκεκριμένη εργασιακή ομάδα των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής θα είχε σημασία η ενίσχυση της θέσης του μαθήματος στο σύγχρονο σχολείο ούτως ώστε να μην έχει δευτερεύουσα θέση συγκρινόμενη με άλλα γνωστικά αντικείμενα (Tsigilis et all 2011). Αυτό θα είχε ως αποτέλεσμα την καλύτερη της αντίληψης και της αυτοεκτίμησης των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής σε σχέση με το διδασκόμενο αντικείμενο.

Μελλοντικά μπορούν να σχεδιαστούν έρευνες στο σύνολο της επικράτειας με όλους τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, να εξεταστεί το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης και να συγκριθούν τα αποτελέσματα μεταξύ των υπηρετούντων σε δημόσια και ιδιωτικά σχολεία, σε περιοχές αστικές, ημιαστικές και αγροτικές και μεταξύ των απασχολούμενων σε σχολεία και σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, όπως γυμναστήρια.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Brouwers, A., Tomic, W., Boluijt, H. (2011) Job demands, job control, social support and self-efficacy beliefs as determinants of burnout among physical education teachers. *Europe's Journal of Psychology* 1, 17-39. Διαθέσιμο: <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/103/103.pdf> (21/11/2021).
- Carraro, A., Scarpa, S., Gobbi, E., Bertoll, M., Robazza, C. (2010). Burnout and Self-Perceptions of Physical Fitness in a Sample of Italian Physical Education Teachers. *Perceptual and Motor Skills* 111, (3), 790-798.
- Castillo, I., Álvarez, O., Estevan, I., Queralt, A., García, J.M. (2017) Passion for teaching, transformational leadership and burnout among physical education teachers. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, (3), 57-61. Διαθέσιμο [Passion for teaching, transformational leadership and burnout among physical education teachers \(redalyc.org\)](http://redalyc.org) (Ανάκτηση 23/11/2021).
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα : Μεταίχμιο.
- Cherniss, C. (1992). Long-term Consequences of Burnout : an Exploratory Study. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 1-11.
- Hughes, R., E. (2001). Deciding to leave but staying: teacher burnout, precursors and turnover. *The International Journal of Human Resource Management*, 12(2), 288-298, DOI: 10.1080/713769610.
- Kantas, A., Vassilaki, E. (1997). Burnout in Greek teachers : Main Findings and Validity of the Maslach Burnout Inventory. *Work and Stress*, 11, 94 - 100.
- Koustelios, A., Tsigilis, N. (2005). Relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: A multivariate approach. *European Physical Education Review*, 11, 189-203. Διαθέσιμο: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.999.9185&rep=rep1&type=pdf> (ανακτήθηκε 12/1/2022).
- Kroupis, I., Kourtessis, T., Kouli, O., Tzetzis, G., Derri, V., Mavrommatis, G. (2015). Job satisfaction and burnout among Greek P.E. teachers. A comparison of educational sectors, level and gender. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12, (34), 5-14. Διαθέσιμο <https://ikee.lib.auth.gr/record/295346/files/Ilias%20Kroupis%20et%20al.pdf> (2/10/2021).
- Maslach, C. (1982). *Burnout : The cost of caring*. Hillsdale, NJ : Prentice Hall.
- Maslach, C., Jackson, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. (2<sup>nd</sup> Edition) Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press.
- 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.

- Maslach, C., & Leiter, M.P. (1999). Teacher burnout: A research agenda. In R. Vandenberghe & A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice*. Cambridge: Cambridge University Press, 295–303.
- Panagopoulos, N., Anastasiou, S. & Goloni, V. (2014). Professional Burnout and Job Satisfaction among Physical Education Teachers in Greece. *Journal of Scientific Research & Reports* 3(13), 1710-1721. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: [https://www.researchgate.net/publication/351023054\\_Professional\\_Burnout\\_and\\_Job\\_Satisfaction\\_among\\_Physical\\_Education\\_Teachers\\_in\\_Greece](https://www.researchgate.net/publication/351023054_Professional_Burnout_and_Job_Satisfaction_among_Physical_Education_Teachers_in_Greece) (ανακτήθηκε 2/11/2021).
- Papastylianou, A., Kaila, M., Polychronopoulos, M. (2009). Teachers' burnout, depression, role ambiguity and conflict. *Social Psychology Education*, 12, 295– 314. Διαθέσιμο: [https://www.researchgate.net/publication/225476193\\_Teachers'\\_burnout\\_depression\\_role\\_ambiguity\\_and\\_conflict](https://www.researchgate.net/publication/225476193_Teachers'_burnout_depression_role_ambiguity_and_conflict) (ανακτήθηκε 13/11/2021).
- Pomaki, G. & Anagnostopoulou, T. (2003). A Test and Extension of the Demand/Control/Social Support Model: Prediction of Health and Work-related Outcomes in Greek Teachers. *Psychology & Health*, 18, 537-550.
- Robson, C. (2007). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου*. Αθήνα : Gutenberg.
- Schaufeli, W., Bakker, A., Hoogduin, K., Schaaap, C., Kladler, A. (2001). On the clinical validity of the Maslach Burnout Inventory and the Burnout Measure. *Psychology and Health*, 16, 565 – 582. Διαθέσιμο : <https://www.therapiebreve.be/documents/schaufeli-ea-2001.pdf> (ανακτήθηκε 2/8/2021).
- Spittle, M., Kremer, P., Sullivan, S. (2015). Burnout in secondary school Physical Education teaching. *Physical Education and Sport* 13,(1), 33-43. Διαθέσιμο: <https://vuir.vu.edu.au/31492/1/381-8899-1-PB.pdf> (ανακτήθηκε 12/9/2021).
- Tsigilis, N., Zachopoulou, E., Grammatikopoulos, V. (2006). Job satisfaction and burnout among Greek early educators : A comparison between public and private sector employees. *Educational Research and Review*, 1, (8), 256 – 261. Διαθέσιμο : [https://www.academia.edu/341070/Tsigilis\\_N\\_Zachopoulou\\_E\\_and\\_Grammatikopoulos\\_V\\_2006\\_Job\\_satisfaction\\_and\\_burnout\\_among\\_Greek\\_early\\_educators\\_A\\_comparison\\_between\\_public\\_and\\_private\\_sector\\_employees\\_Educational\\_Research\\_and\\_Review\\_1\\_8\\_255\\_261?auto=download](https://www.academia.edu/341070/Tsigilis_N_Zachopoulou_E_and_Grammatikopoulos_V_2006_Job_satisfaction_and_burnout_among_Greek_early_educators_A_comparison_between_public_and_private_sector_employees_Educational_Research_and_Review_1_8_255_261?auto=download) (ανάκτηση 10/1/2022).
- Tsigilis N. Zournatzi E, Koustelios A. (2011). Burnout among Physical Education Teachers in Primary and Secondary Schools. *International Journal of Humanities and Social Science*.1(7), 53-58. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα : [http://www.ijhssnet.com/journals/Vol.\\_1\\_No.\\_7\\_%5BSpecial\\_Issue\\_June\\_2011%5D/8.pdf](http://www.ijhssnet.com/journals/Vol._1_No._7_%5BSpecial_Issue_June_2011%5D/8.pdf) (20/10/2021).
- 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.

- Vousiopoulos, S., Kouli, O., Kourtessis, T., Tsitskari, E., Dimoulas D. (2019) Job satisfaction and Burnout among Greek teachers and physical education teachers: A comparison in minority and public sector schools in Thrace. *Annals of Applied Sport Science* 7 (4), 52-60. Διαθέσιμο: <https://aassjournal.com/article-1-786-en.pdf> (1/10/2021).
- Αμαραντίδου, Σ. (2010). Επαγγελματική Εξουθένωση και Επαγγελματική Ικανοποίηση εκπαιδευτικών: μια διαχρονική μελέτη. Διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.  
<https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/90/P0000090.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (ανακτήθηκε 23/9/2021).
- Αμαραντίδου, Σ., Κουστέλιος, Α. (2009). Διαφορές στα Επίπεδα Επαγγελματικής Εξουθένωσης, Ασάφειας Ρόλων και Σύγκρουσης Ρόλων, σε Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 6 (2), 20 – 33. Διαθέσιμο : <https://www.elleda.gr/sites/default/files/amarantidou.pdf> (ανακτήθηκε 26/5/2021).
- Βάμβουκας, Μ. (1993). *Εισαγωγή στην Ψυχοπαιδαγωγική Έρευνα και Μεθοδολογία*. Αθήνα : Γρηγόρη.
- Δανηλίδου, Α. (2013). Η μελέτη της Επαγγελματικής εξουθένωσης των Εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης με τρία εναλλακτικά μοντέλα: Το μοντέλο της Maslach, το μοντέλο της Pines, το μοντέλο της Κοπεγχάγης. Μεταπτυχιακή Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.  
<https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/15722/3/DaniilidouAthinaMsc2013.pdf> (ανακτήθηκε 30/12/2021).
- Ευρωπαϊκή Έρευνα (2020). Έρευνα σχετικά με τη διαδικτυακή και την εξ αποστάσεως μάθηση – Αποτελέσματα. Διαθέσιμη: <https://www.schooleducationgateway.eu/el/pub/viewpoints/surveys/survey-on-online-teaching.htm> (1/2/2022)
- Κάντας, Α. (1996). Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και στους εργαζόμενους σε επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας. *Ψυχολογία: Το Περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας*, 3, 71-85.  
<http://pandemos.panteion.gr/index.php?op=record&lang=el&pid=iid:10553> (ανακτήθηκε 2/10/2021).
- Κεπενού, Ε. (2015). Επαγγελματική εξουθένωση, ικανοποίηση και ψυχικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών. Μεταπτυχιακή Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Πατρών.  
<https://nemertes.library.upatras.gr/jsui/bitstream/10889/9011/1/BURNOUT.pdf> (ανακτήθηκε 1/10/2021).
- Κουστέλιος, Α., Κουστέλιου, Ι. (2001). Επαγγελματική ικανοποίηση και επαγγελματική εξουθένωση στην εκπαίδευση. *Ψυχολογία*, 8 (1), 30 – 39. Διαθέσιμο : <http://pandemos.panteion.gr/index.php?op=record&lang=el&pid=iid:10732> (ανακτήθηκε 5/5/2021).
- Λεοντάρη, Α., Κυρίδης, Α., Γιαλαμάς, Β. (2000). Το Επαγγελματικό Άγχος των Εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 30, 139 – 161.

- Ματσαγούρας, Η., Μακρή – Μπότσαρη, Ε. (χ.χ.) Επαγγελματική Ικανοποίηση και Αυτοεκτίμηση Εκπαιδευτικών : Εννοιολογική Οριοθέτηση, Σπουδαιότητα και Παράγοντες Πρόβλεψης. Διαθέσιμο : <https://docplayer.gr/47765244-Ennoiologiki-oriothetisi-sproydaiotita-kai-paragontes-provlepsi.html> (ανακτήθηκε 3/11/2021).
- Παγοροπούλου – Αβεντισιάν, Α., Κουμπιάς, Ε., Γιαβρίμης, Π. (2002). Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης : το Χρόνιο Άγχος των Δασκάλων και η Μετεξέλιξή του σε Επαγγελματική Εξουθένωση. *Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Μέντορας*, 5, 103 – 127.
- Παπαδάτου, Δ., Αναγνωστόπουλος, Φ. (1995). *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαϊωάννου, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2014). Εφαρμογές της Στατιστικής στις Επιστήμες του Αθλητισμού και της Φυσικής Αγωγής με τη χρήση του SPSS 18. Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα Εκδόσεις.
- Παπαναστασίου, Κ., Παπαναστασίου, Ε. (2005). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτική Έρευνας*. Λευκωσία : Συγγραφείς.
- Παππά, Β. (2006). Το Στρες των Εκπαιδευτικών και οι Παράγοντες που Συμβάλλουν στην Επαγγελματική Εξουθένωση. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 11, 141 – 158.
- Παπαστυλιανού, Α., Πολυχρονόπουλος, Μ. (2007). Επαγγελματική Εξουθένωση, Κατάθλιψη, Ασάφεια και Σύγκρουση Ρόλων στους Εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. *Ψυχολογία*, 14 (4), 367 – 391.
- Πατσάλης, Χ., Παπουτσάκη, Κ. (2010). Η επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιστημονικό Βήμα*, 14, 249 – 261. [https://www.syllogosperiklis.gr/old/ep\\_bima/epistimoniko\\_bima\\_14/249-262.pdf](https://www.syllogosperiklis.gr/old/ep_bima/epistimoniko_bima_14/249-262.pdf) (ανακτήθηκε 1/5/2021).
- Ψαρρού, Μ., Ζαφειρόπουλος, Κ. (2001). *Επιστημονική Έρευνα : θεωρία και εφαρμογές στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα : Τυπωθήτω.