

**Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας
εκπαίδευσης**

Burnout among education teachers in primary and secondary schools

Ηλίας Φλάμπουρας Νιέτος, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Διευθυντής 1^ο Δημοτικού Ζακύνθου, Υπ. Διδάκτωρ,
hflavouras@yahoo.gr

Στυλιανή Παπαβαγγέλη, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια ΤΕΦΑΑ

Ελένη Ζουρνατζή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ, elzourna@pe.uth.gr

Αθανάσιος Κουστέλιος, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, akoustel@uth.gr

Ilias Flavouras Nietos, University of Thessaly, Headmaster 1st Primary School Zakynthou, PhD candidate,
hflavouras@yahoo.gr

Stiliani Papavaggeli, University of Thessaly, Postgraduate Student DPESS

Eleni Zournatzi, University of Thessaly, DPESS, elzourna@pe.uth.gr

Athanasios Koustelios, University of Thessaly, Professor DPESS, akoustel@uth.gr

Abstract: The purpose of this study was to investigate the burnout of public school teachers. In particular, the effect of the educational level on the burnout of teachers was examined. The survey involved 430 elementary and secondary school teachers from different regions of the country who taught in public schools. The participants completed Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (M.B.I.-E.S), Maslach, Jackson, & Leiter, (1996), which evaluated burnout. For analyzes, exploratory factor analysis and t-test were used. The results of the factorial analysis showed the three dimensions of the burnout questionnaire, while the t-test showed a statistically significant influence of the educational level on the teacher burnout. Secondary education teachers expressed higher levels of exhaustion over primary school teachers.

Key words: Teachers, burnout, primary education, secondary education.

Περίληψη: Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών δημόσιων σχολείων. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η επίδραση της βαθμίδας εκπαίδευσης στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών. Στην έρευνα συμμετείχαν 430 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από διάφορες περιοχές της χώρας, οι οποίοι δίδασκαν σε δημόσια σχολεία. Οι συμμετέχοντες

συμπλήρωσαν την κλίμακα (Maslach Burnout Inventory-Educators Survey, M.B.I.-E.S), των Maslach, Jackson, & Leiter, (1996) η οποία αξιολογούσε την επαγγελματική εξουθένωση. Για τις αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση και t-test. Τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης έδειξαν τις τρεις διαστάσεις του ερωτηματολογίου της επαγγελματικής εξουθένωσης ενώ από το t-test φάνηκε στατιστικά σημαντική επίδραση της βαθμίδας εκπαίδευσης στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών. Οι εκπαιδευτικοί δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εξέφρασαν ότι βιώνουν μεγαλύτερα επίπεδα εξουθένωσης έναντι των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Λέξεις κλειδιά: Εκπαιδευτικοί, επαγγελματική εξουθένωση, πρωτοβάθμια εκπαίδευση, δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Εισαγωγή

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) είναι μια σύνθετη, πολυπαραγοντική έννοια, η οποία εισήχθη για πρώτη φορά από το Freudenbergger το 1974, ο οποίος την περιέγραψε ως μια κατάσταση κόπωσης, σωματικής και πνευματικής αποδυνάμωσης και φθοράς. Πρόκειται για ένα σύνδρομο που εμφανίζεται ως επακόλουθο του παρατεταμένου εργασιακού άγχους, έχει αρνητικές συνέπειες στην ατομική, οικογενειακή και στην επαγγελματική ζωή του εργαζομένου. Σύμφωνα με τη Maslach (1982), που πρώτη περιέγραψε αυτό το φαινόμενο, προσδιορίζεται από τρεις διαστάσεις: α) τη συναισθηματική εξάντληση που αναφέρεται στη συναισθηματική υπερένταση και κατάπτωση που απορρέει από την εργασία, β) την αποπροσωποποίηση που αναφέρεται στην κυνική στάση που μπορεί να αναπτύξει ο εργαζόμενος για τα άτομα που είναι αποδέκτες των υπηρεσιών του και γ) την έλλειψη προσωπικής επίτευξης που αναφέρεται στην αίσθηση ανικανότητας που αποκτά ο εργαζόμενος σχετικά με την προσφορά του στο εργασιακό χώρο και τη συνεπαγόμενη μείωση της απόδοσής του.

Ένας σημαντικός αριθμός ερευνητών μελετούν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης, ως προς τον ορισμό, την έναρξη και τη συνέχειά του, τις επιπτώσεις και τους τρόπους αντιμετώπισής του. Κατά τα προηγούμενα χρόνια για την ερμηνεία της επαγγελματικής εξουθένωσης έχουν αναπτυχθεί θεωρητικά μοντέλα που επιχειρούν να ερμηνεύσουν το συγκεκριμένο σύνδρομο. Τα σημαντικότερα μοντέλα ερμηνείας της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι τέσσερα: το διαδραστικό μοντέλο του Cherniss (1980), το μοντέλο των Edewich και Brodsky (1980), το Μοντέλο των τριών διαστάσεων της Maslach (1982) και το μοντέλο της Pines και Aronson (1988). Τα περισσότερα από τα μοντέλα της εξουθένωσης προσπαθούν να εξηγήσουν την ανάπτυξή της, μέσω της αλληλεπίδρασης της προσωπικότητας και του περιβάλλοντος (Cooper & Rout, 1989).

Η συστηματική μελέτη και καταγραφή της επαγγελματικής εξουθένωσης βασίζεται στη χρησιμοποίηση τυποποιημένων ερωτηματολογίων. Για την αξιολόγησή της, οι περισσότεροι ευρέως χρησιμοποιούμενες κλίμακες που ξεχωρίζουν τόσο για την εγκυρότητα όσο και για

την αξιοπιστία τους είναι η κλίμακα των Maslach και Jackson (1981) και η κλίμακα των Pines και Aronson (1988).

Η ανάγκη να προληφθεί ή να αντιμετωπιστεί η επαγγελματική εξουθένωση έχει γίνει το αντικείμενο παρεμβάσεων στην πράξη αλλά δεν έχει υποστηριχθεί στο ίδιο εύρος από την έρευνα (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Αυτό που πρέπει να σημειωθεί είναι ότι οι περισσότερες παρεμβάσεις για την πρόληψη και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης επικεντρώνονται στο άτομο μέσω ατομικών στρατηγικών όπως είναι η τροφοδότηση των εσωτερικών πόρων ή η αλλαγή της συμπεριφοράς του ατόμου στο εργασιακό του περιβάλλον. Κατά την Maslach (1982), οι τρόποι αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορούν να εφαρμοστούν σε διάφορα επίπεδα (ατομικό, κοινωνικό, διοικητικό).

1. Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών

Τα τελευταία χρόνια γίνεται εντονότερο το ενδιαφέρον για τον ολοένα και αυξανόμενο αριθμό των εκπαιδευτικών που πλήττονται από στρες και επαγγελματική εξουθένωση. Η εκπαίδευση είναι ένας χώρος που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και συναισθηματικής εξάντλησης (Hakanen, Bakker, & Schaufeli, 2006; Maslach et al., 2001). Αναμφισβήτητα, τα στοιχεία των ερευνών αποδεικνύουν πως το επάγγελμα του εκπαιδευτικού συγκαταλέγεται ανάμεσα στα λεγόμενα επαγγέλματα υψηλού άγχους (Κυγιάκου, 2001). Σύμφωνα με τους Cooper, Woo και Dunkelberg (1988), ιδιαίτερα αγχογόνα επαγγέλματα θεωρούνται όλα τα επαγγέλματα κοινωνικών υπηρεσιών (εκπαιδευτικοί, γιατροί, νοσηλευτικό προσωπικό), ενώ υπάρχουν και εντυπωσιακά στοιχεία, όπως ο ανησυχητικός αριθμός των ανίκανων προς εργασία εκπαιδευτικών και η πρόωρη συνταξιοδότησή τους κυρίως λόγω ψυχικών προβλημάτων.

Αρκετοί εκπαιδευτικοί θεωρούν τη διδασκαλία ιδιαίτερα πιεστικό επάγγελμα. Οι κυριότεροι λόγοι δημιουργίας στρες που έχουν αναφερθεί από αυτούς είναι η έλλειψη κινήτρων από πλευράς των μαθητών, η έλλειψη χρόνου για την επίλυση προβλημάτων που ανακύπτουν καθημερινά, η έλλειψη πειθαρχίας των μαθητών, η δυσκολία συνεννόησης μεταξύ των διδασκόντων, ακόμη και η ελλιπής υλικοτεχνική υποδομή (Kloska & Raemasut, 1985). Το στρες του εκπαιδευτικού μπορεί να εκδηλώνεται με σύγχυση, επιθετικότητα, αποφευκτική συμπεριφορά, αυξημένη τάση για απουσίες, μείωση στην απόδοση τόσο του ίδιου όσο και των μαθητών.

Η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς περιγράφεται από τον Friedman (2000) ως μια διαδικασία κατά την οποία τα υψηλά επίπεδα ιδεαλισμού και δέσμευσης στο επάγγελμα των αρχαρίων εκπαιδευτικών που εισέρχονται στην εκπαίδευση αναμετρώνται με την πραγματικότητα της τάξης κάνοντας εμφανές το χάσμα μεταξύ της αναμενόμενης επαγγελματικής τους αποτελεσματικότητας και της παρατηρούμενης αποτελεσματικότητας και καλλιεργώντας μια αίσθηση αναποτελεσματικότητας, απογοήτευσης και εξάντλησης που οδηγεί στην επαγγελματική εξουθένωση.

Ο Kyriacou (1987) ορίζει την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών ως μία αντίδραση αρνητικού συναισθήματος από τον εκπαιδευτικό (όπως οργή ή κατάθλιψη) που συνοδεύεται από ενδεχόμενες αρνητικές φυσιολογικές μεταβολές (όπως ταχυπαλμία) ως αποτέλεσμα απαιτήσεων στο διδάσκοντα, αναφορικά με τον επαγγελματικό του ρόλο. Οι εκπαιδευτικοί δέχονται μεγάλη πίεση και αντιδρούν σε αυτή διαφορετικά αναγκάζοντας τους πολλές φορές να ξεπεράσουν τα προσωπικά τους όρια. Πιο συγκεκριμένα, η υπερβολική εργασία, οι ανεπαρκείς μισθοί, τα πειθαρχικά προβλήματα, η έλλειψη ενδιαφέροντος των μαθητών, οι πολυπληθείς τάξεις, η δυσκολία για πρόοδο, οι απαιτητικοί γονείς, η έλλειψη υποδομής υποστήριξης και εξοπλισμών, οι οικονομικοί περιορισμοί, η αυξημένη πίεση από την πλευρά της διοίκησης, οι ανεπιθύμητες αποσπάσεις σε άλλα σχολεία, η αντίθεση με τις επαγγελματικές αντιλήψεις, και η δημόσια κριτική των εκπαιδευτικών και της εργασίας τους, είναι παράγοντες που συμβάλουν στη αύξηση αυτής της πίεσης και τα συνακόλουθα αποτελέσματά της.

Μελέτες σε διάφορες χώρες δείχνουν ότι η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί τα τελευταία χρόνια ένα σημαντικό πρόβλημα στους δασκάλους και τους καθηγητές. Οι εκπαιδευτικοί είναι ευάλωτοι στο έντονο στρες κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, υπολογίζεται ότι το 15-25% των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης νοιώθουν εξουθένωση σε κάποια στιγμή της καριέρας τους (Farber, 1991), ενώ ποσοστό 25% των εκπαιδευτικών εγκαταλείπει το πεδίο της διδασκαλίας πριν από το τρίτο έτος και σχεδόν το 40 % εγκαταλείπει το επάγγελμα κατά τα πέντε πρώτα χρόνια της διδασκαλίας (Milner & Woolfolk Hoy, 2003). Στη Μάλτα το 34% των εκπαιδευτικών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αξιολόγησε την εργασία του ως αγχωτική ή ιδιαίτερα αγχωτική (Borg & Riding, 1991). Στη Γερμανία, λιγότερο από το 10 % των εκπαιδευτικών παραμένουν μέχρι τη συνταξιοδότησή τους και στην Μ. Βρετανία, ο αριθμός των εκπαιδευτικών που εγκαταλείπουν το επάγγελμα είναι μεγαλύτερος από τον αριθμό των εκπαιδευτικών που μένουν μέχρι τη συνταξιοδότηση (Macdonald, 1999). Η προκύπτουσα έλλειψη των εκπαιδευτικών έχει προκαλέσει όχι μόνο πρόβλημα στελέχωσης στα σχολεία αλλά και υποβάθμιση της ποιότητας της διδασκαλίας στην τάξη, λόγω του υψηλού κύκλου εργασιών. Άλλες έρευνες στην Αυστραλία (Kyriacou, 1987) και την Νέα Ζηλανδία (Whitehead, Ryba & O’Driscoll, 2000) επιβεβαίωσαν ότι οι εκπαιδευτικοί βίωναν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης από το γενικό πληθυσμό.

Πολλές ερευνητικές μελέτες έχουν εξετάσει δημογραφικές πληροφορίες, όπως το φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, χρόνια διδακτικής εμπειρίας και το επίπεδο εκπαίδευσης, ως παράγοντες που ενδεχομένως σχετίζονται με την εξουθένωση των εκπαιδευτικών (Chang, 2009). Οι Russell, Altmaier και Van Velzen (1987) έδειξαν πως η ηλικία, το φύλο και η βαθμίδα διδασκαλίας επιδρούν στην εξουθένωση των εκπαιδευτικών. Διαπιστώθηκε ακόμη ότι ο αριθμός των γεγονότων πίεσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί, καθώς και η κοινωνική υποστήριξη και τα θετικά σχόλια ήταν συσχετισμένα με την εξουθένωση. Στην έρευνα των Gamsjager και Buschmann, (1999) βρέθηκε ότι οι καθηγητές που ήταν παντρεμένοι ήταν λιγότερο ευάλωτοι σε εξουθένωση έναντι των διαζευγμένων. Σε άλλες μελέτες το φύλο

φάνηκε ως ένα στοιχείο που διαφοροποιεί τα μοντέλα των χαρακτηριστικών της εξουθένωσης, μια και οι άνδρες είχαν υψηλότερη βαθμολογία σε όλα τα επίπεδα της αποπροσωποποίησης ενώ οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερη συναισθηματική εξάντληση και μειωμένη προσωπική επίτευξη (Lau, Yuen, & Chan, 2005).

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι τα αποτελέσματα των διαφόρων ερευνών δεν οδηγούν σε ολοκληρωμένα συμπεράσματα, μιας και ορισμένες μελέτες δεν έχουν βρει συσχέτιση μεταξύ της ηλικίας ή της προϋπηρεσίας και της εξουθένωσης, σε αντίθεση με άλλες που έχουν διαπιστώσει συσχετίσεις. Σημαντικά ως προς την ηλικία και την εμπειρία ήταν και τα ευρήματα της έρευνας των Fives, Hamman και Olivarez (2007) σε σπουδαστές-καθηγητές καθώς έκαναν την πρακτική εξάσκηση τους σε σχολείο. Φάνηκαν σημαντικές αυξήσεις στην αποτελεσματικότητα τους στη διδασκαλία και στη μείωση των συμπτωμάτων εξουθένωσης με την πάροδο του χρόνου. Οι σπουδαστές-καθηγητές, διαπιστώθηκε πως ήταν ευάλωτοι στην εμπειρία της εξουθένωσης, εξαιτίας της έλλειψης εμπειριών τους, μια και ήταν νέοι στο επάγγελμα και είχαν ελάχιστες ή περιορισμένες στρατηγικές για να την αντιμετωπίσουν. Παρατηρήθηκε όμως, μια σημαντική αλληλεπίδραση και στις τρεις διαστάσεις εξουθένωσης με την παρέμβαση της καθοδήγησης της ομάδας.

Στην Ελλάδα έχουν διαπιστωθεί χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, συγκρινόμενα με αντίστοιχα μεγέθη του εξωτερικού (Kantas & Vassilaki, 1997). Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εξέφρασαν λιγότερη προσωπική επίτευξη και περισσότερη αποπροσωποποίηση έναντι των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Η έρευνα των Κουστέλιου και Κουστέλιου (2001) σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης έδειξε το βαθμό της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί χαμηλό και μη συσχετιζόμενο ιδιαίτερα με την επαγγελματική τους ικανοποίηση. Αντίθετα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην αποπροσωποποίηση και τις πλευρές της επαγγελματικής ικανοποίησης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο μόνος σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για την αποπροσωποποίηση και τη συναισθηματική εξάντληση ήταν η ίδια η εργασία. Σε αντίθεση, για την πρόβλεψη της έλλειψης προσωπικών επιτευγμάτων συνέβαλαν τρεις προβλεπτικοί παράγοντες, η ίδια η εργασία, οι προαγωγές, και ο οργανισμός σαν μια ολότητα. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ικανοποίηση από την ίδια την εργασία απορρέει από την ικανοποίηση επιμέρους χαρακτηριστικών της εργασίας, όπως είναι για παράδειγμα η αυτονομία, η δημιουργικότητα, η ποικιλία καθηκόντων, ο εμπλουτισμός της εργασίας, κ.ά.

Οι Koustelios και Tsigilis (2005) βρήκαν ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής είχαν χαμηλά επίπεδα εξουθένωσης. Παράλληλα, φάνηκε ότι η προσωπική επίτευξη και η συναισθηματική εξάντληση είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες για την εξουθένωση μεταξύ των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν στην έρευνά τους, η επαγγελματική εξουθένωση είναι «το τέρμα μιας σταδιακής διαδικασίας απώλειας των ψευδαισθήσεων». Άλλη έρευνα του Τσιπλητάρη (2002) έδειξε ότι ένας στους δέκα Έλληνες δασκάλους νιώθει αποδυναμωμένος, απόμακρος και εντελώς ξένος με τους μαθητές και τη

σχολική τάξη λόγω του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ περισσότεροι από τους μισούς αισθάνονται ατομικά υποβαθμισμένοι, κοινωνικά ανασφαλείς και συναισθηματικά τραυματισμένοι.

Πρόσφατη έρευνα της Papastylianou, Kaila & Polychronopoulos (2009), σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που δίδασκαν σε τάξεις με αυξημένο αριθμό αλλοδαπών μαθητών, έδειξε ότι η ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από την εργασία αποτελεί βασικό δείκτη της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Από τους παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης μόνον η αποπροσωποποίηση συσχετίστηκε με τις στάσεις και τις συμπεριφορές των εκπαιδευτικών προς τους μαθητές τους. Στη περίπτωση αυτή, ακόμα και τα επίπεδα εξουθένωσης ήταν από χαμηλά έως μέτρια.

Παρόμοια ευρήματα σχετικά με την αποπροσωποποίηση, κυρίως όμως στους άνδρες εκπαιδευτικούς, βρέθηκαν σε άλλη έρευνα με Έλληνες εκπαιδευτικούς (Kafetsios, 2007). Στην ίδια μελέτη οι άνδρες εκπαιδευτικοί είχαν χαμηλότερη ικανοποίηση από την εργασία τους και μικρότερη επίτευξη, ενώ η επίδραση της σύγκρουσης ρόλων στην ψυχική τους υγεία μέσα και έξω από την εργασία δεν βρέθηκε να διαφοροποιείται στα δύο φύλα.

Αντίστοιχη έρευνα των Πολυχρόνη και Αντωνίου (2006) σε δείγμα Ελλήνων εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης έδειξε ότι τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί κυμαίνονται σε μέτρια επίπεδα όσον αφορά τη συναισθηματική εξάντληση και την έλλειψη προσωπικής επίτευξης και χαμηλά όσον αφορά την αποπροσωποποίηση. Ως σπουδαιότερες πηγές άγχους αναφέρθηκαν η συμπεριφορά των μαθητών, ο εργασιακός φόρτος, οι εργασιακές συνθήκες και η έλλειψη υποστήριξης-αναγνώρισης από την πολιτεία. Παράλληλα οι γυναίκες εκπαιδευτικοί ανέφεραν ότι βιώνουν μεγαλύτερο βαθμό άγχους και υψηλότερο βαθμό συναισθηματικής εξάντλησης σε σχέση με τους άνδρες συναδέλφους τους, ενώ οι νεότεροι εκπαιδευτικοί παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα αποπροσωποποίησης και συναισθηματικής εξάντλησης. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευτικοί που κατείχαν διοικητικές θέσεις ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με τους άλλους συναδέλφους τους.

Τέλος, φάνηκε ότι οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης βιώνουν υψηλότερο στρες και μεγαλύτερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και μειωμένης προσωπικής επίτευξης σε σχέση με αυτό που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η παρούσα εργασία έχει σκοπό να εξετάσει την επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών δημόσιων σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

2. Μεθοδολογία

2.1 Δείγμα

Για τη διεξαγωγή της έρευνας συμπληρώθηκαν 430 ερωτηματολόγια. Το δείγμα αποτελούνταν από 108 (25.3%) άνδρες εκπαιδευτικούς και 320 (74.4%) γυναίκες εκπαιδευτικούς. Όσον αφορά την ηλικία των συμμετεχόντων οι 297 (69.1%) εκπαιδευτικοί

πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης είχαν μέσο όρο ηλικίας 44.46 και κυμαίνονταν από 28 έως 59 χρονών, ενώ οι 131 (30.5%) εκπαιδευτικοί δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είχαν μέσο όρο ηλικίας 38.68 και κυμαίνονταν από 25 έως 58 χρονών. Στο πίνακα 1 παρουσιάζονται η μέση ηλικία και εμπειρία των συμμετεχόντων.

Πίνακας 1: Μέση ηλικία και εμπειρία των συμμετεχόντων ανάλογα με τη βαθμίδα εκπαίδευσης

	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση	Μέγιστη τιμή	Ελάχιστη τιμή
Πρωτοβάθμια εκπαίδευση				
Ηλικία	44.46	6.64	59	28
Έτη διδακτικής εμπειρίας	15.61	6.88	33	3
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση				
Ηλικία	38.68	9.20	58	25
Έτη διδακτικής εμπειρίας	13.47	8.28	36	1

Επίσης, στο πίνακα 2 παρουσιάζονται οι διοικητικές περιφέρειες από τις οποίες προήλθε το δείγμα της παρούσης έρευνας. Το μεγαλύτερο ποσοστό (40.9%) του συνόλου των συμμετεχόντων προέρχεται από τα Ιόνια Νησιά και το υπόλοιπο ποσοστό (59.1%) προέρχεται από διάφορες περιοχές της χώρας.

Πίνακας 2: Γεωγραφική κατανομή των συμμετεχόντων στη έρευνα

	N	Ποσοστό %
Αττικής	45	10.5
Ήπειρος	21	4.9
Θεσσαλία	24	5.6
Ιόνιοι Νήσοι	176	40.9
Κρήτη	16	3.7
Μακεδονίας	36	8.4
Πελοπόννησος	72	16.7
Στερεάς Ελλάδας	23	5.3
Δεν δήλωσαν	17	4.0
Σύνολο	430	100.0

2.2 Όργανο Μέτρησης

Προκειμένου να διερευνηθεί το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών έγινε χρήση της κλίμακας (Maslach Burnout Inventory-Educators Survey, M.B.I.-E.S), των Maslach, Jackson, & Leiter, (1996). Πρόκειται για την πιο πρόσφατη έκδοση της κλίμακας από τη Maslach και τους συνεργάτες της προσαρμοσμένη στους εκπαιδευτικούς, δεδομένου του ενδιαφέροντος στο χώρο της εκπαίδευσης. Η κλίμακα αποτελείται από 22 δηλώσεις αυτοαξιολόγησης, οι οποίες κατανέμονται σε τρεις υποκλίμακες: (α)συναισθηματική εξάντληση αναφέρεται στο αίσθημα της εξάντλησης όπως και την αδικαιολόγητη κούραση που αισθάνεται ο εκπαιδευτικός (9 δηλώσεις, π.χ., νιώθω συναισθηματικά εξαντλημένος/η από την δουλειά μου), (β)αποπροσωποποίηση αναφέρεται στην αρνητική και συχνά κυνική στάση απέναντι στους μαθητές (5 δηλώσεις, π.χ., ανησυχώ ότι η δουλειά αυτή με σκληραίνει συναισθηματικά) και (γ)προσωπική επίτευξη που αφορά τα συναισθήματα ικανότητας και επίτευξης σε σχέση με την εργασία (8 δηλώσεις, π.χ., έχω πετύχει πολλά αξιοσημείωτα πράγματα στη δουλειά αυτή).

Το M.B.I. έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες και είναι το κοινό εργαλείο που χρησιμοποιείται στη διεθνή έρευνα για την επαγγελματική εξουθένωση. (Maslach, 2003). Στις περισσότερες χώρες, το M.B.I. απλώς έχει μεταφραστεί και οι ψυχομετρικές ιδιότητες της θεωρούνται δεδομένες. Ωστόσο, κάποιες εκδόσεις έχουν μελετηθεί εκτενώς ψυχομετρικά. Σε γενικές γραμμές, οι ξενόγλωσσες εκδόχες της MBI έχουν παρόμοια εσωτερική συνοχή και παραγοντική δομή με την πρωτότυπη αμερικανική εκδοχή (Evans & Fischer, 1993) γεγονός που επιτρέπει την αντιπαραβολή και σύγκριση των ερευνητικών ευρημάτων σε διεθνές επίπεδο. Η συγκεκριμένη κλίμακα είναι κατάλληλη για την αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού και έχει ελεγχθεί η παραγοντική δομή και η εγκυρότητά της και σε ελληνικό δείγμα από παλαιότερους ερευνητές (Kantas & Vassilaki 1997; Kokkinos, 2006; Koustelios, 2001; Platsidou, 2010).

2.3 Διαδικασία Μέτρησης

Η συλλογή του ερευνητικού υλικού πραγματοποιήθηκε σε δημόσια σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης όλης της επικράτειας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με την αποστολή των ερωτηματολογίων σε ηλεκτρονική μορφή. Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η διαδικτυακή εφαρμογή της Google, το Google Docs. Η διανομή των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε κυρίως από τη διαδικτυακή πλατφόρμα moodle “Δικτυακός τόπος online σεμιναρίων εκπαιδευτικών σχετικά με τις ΤΠΕ” αλλά και μέσω αρκετών Διευθύνσεων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Για τη συμπλήρωση του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, αποστάλθηκε ο μοναδικός ηλεκτρονικός σύνδεσμος του ερωτηματολογίου, ο οποίος ήταν απαραίτητος για την πρόσβαση στο ερωτηματολόγιο, μαζί με ενημερωτικό σημείωμα. Στο ενημερωτικό σημείωμα αναφερόταν ο σκοπός της έρευνας, οι οδηγίες και ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου.

2.4 Στατιστικές Αναλύσεις

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων διενεργήθηκε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου S.P.S.S. 18.0. Διαφορές σε επίπεδο σημαντικότητας .05 θεωρήθηκαν στατιστικά σημαντικές. Πρωταρχική εργασία για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων ήταν ο έλεγχος της δομικής εγκυρότητας του ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε. Αυτό έγινε με τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis) ενώ η εσωτερική συνοχή των παραγόντων που εμφανίστηκαν αξιολογήθηκε με το συντελεστή α του Cronbach. Ακόμη, πραγματοποιήθηκε ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα για τη μελέτη της ύπαρξης στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ της βαθμίδας εκπαίδευσης (ανεξάρτητη μεταβλητή) και της επαγγελματικής εξουθένωσης (εξαρτημένη μεταβλητή).

3. Αποτελέσματα

Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση των 22 ερωτήσεων του ερωτηματολογίου επαγγελματικής εξουθένωσης φανέρωσε 4 παράγοντες με ιδιοτιμές μεγαλύτερες της μονάδας. Εξέταση του γραφήματος scree plot έδειξε ότι πρέπει να διατηρηθούν τρεις παράγοντες. Με βάση το scree plot, τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών και το θεωρητικό πλαίσιο της επαγγελματικής εξουθένωσης αποφασίστηκε να διατηρηθεί η λύση των τριών παραγόντων. Νέα παραγοντική ανάλυση με πλάγια περιστροφή των αξόνων έδειξε ότι οι 3 παράγοντες ερμηνεύουν το 50.97% της συνολικής διακύμανσης ($KMO = .890$, Bartlett's test of sphericity = 3275.97, $p < .001$). Εξέταση των φορτίσεων των ερωτήσεων στους παράγοντες έδειξε ότι όλες οι ερωτήσεις είχαν φόρτιση πάνω του .40 (Πίνακας 3).

Πίνακας 3: Οι φορτίσεις των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου της επαγγελματικής εξουθένωσης για κάθε παράγοντα στην διερευνητική παραγοντική ανάλυση

	F1	F2	F3
Νιώθω εξουθενωμένος από τη δουλειά μου.	.837		
Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη διδασκαλία.	.815		
Νιώθω άδειος/α, σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, στο τέλος μιας σχολικής ημέρας.	.733		
Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με μαθητές όλη την ημέρα.	.719		
Νιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω ακόμα μια μέρα στο σχολείο.	.675		
Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου.	.649		
Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια.....νιώθω πως ο κόμπος έφτασε στο χτένι.	.640		
Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση το να εργάζομαι στενά με μαθητές.	.580		

Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στο σχολείο.	.471		
Νιώθω ότι επηρεάζω θετικά τη ζωή των μαθητών μου μέσα από τη διδασκαλία μου.	.758		
Στο τέλος της ημέρας, έχω καλή διάθεση που δούλεψα στενά με τους μαθητές μου.	.730		
Νιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σ’ αυτή τη δουλειά.	.705		
Νιώθω γεμάτος/η δύναμη και ενεργητικότητα.	.643		
Μπορώ να δημιουργώ μια άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου.	.599		
Κανονίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών μου.	.580		
Αντιμετωπίζω πολύ ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν από τη δουλειά μου.	.533		
Μπορώ εύκολα να καταλάβω πώς νιώθουν οι μαθητές μου για όσα τους συμβαίνουν.	.484		
Νιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισα να διδάσκω.	.758		
Με προβληματίζει ότι σιγά-σιγά αυτή η δουλειά με κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό/ή.	.755		
Στην ουσία, δεν με ενδιαφέρει τι συμβαίνει σε μερικούς μαθητές μου.	.609		
Νιώθω ότι συμπεριφέρομαι απρόσωπα σε μερικούς από τους μαθητές μου, σαν να ήταν αντικείμενα.	.599		
Νομίζω ότι οι μαθητές μου επιρρίπτουν σε μένα ευθύνες για μερικά από τα προβλήματά τους.	.513		
Ιδιότητες	7.02	2.42	1.76
% διακύμανσης	31.93	11.03	8.01

Στο πρώτο παράγοντα που εξηγούσε το 31.93% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (.47-.84) εννέα ερωτήσεις. Ο παράγοντας αυτός αναφέρετε στο αίσθημα της εξάντλησης όπως και την αδικαιολόγητη κούραση που αισθάνεται ο εκπαιδευτικός και ονομάζεται «συναισθηματική εξάντληση». Στο δεύτερο παράγοντα που εξηγούσε το 11.03% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (.48-.76) οκτώ ερωτήσεις. Ο παράγοντας αυτός αφορά τα συναισθήματα ικανότητας και επίτευξης σε σχέση με την εργασία και ονομάζεται «προσωπική επίτευξη». Τέλος στο τρίτο παράγοντα που εξηγούσε το 8.01% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (.51-.76) πέντε ερωτήσεις. Ο παράγοντας αυτός αναφέρεται στην αρνητική και συχνά κυνική στάση απέναντι στους μαθητές και ονομάζεται «αποπροσωποποίηση». Η ανάλυση εγκυρότητας της κλίμακας της επαγγελματικής εξουθένωσης έδειξε ότι η κλίμακα έχει ικανοποιητικό βαθμό αξιοπιστίας, $\alpha=.88$. Συνεχίζοντας, όσον αφορά στην κάθε διάσταση ξεχωριστά ο συντελεστής α

κυμαινόταν από .71 έως .87 (Πίνακας 4). Όλα τα θέματα συμβάλουν θετικά στη βελτίωση της αξιοπιστίας της κλίμακας.

Πίνακας 4: Μέσες τιμές, τυπικές αποκλίσεις και Cronbach’s alpha σε κάθε διάσταση και σε όλο το ερωτηματολόγιο της επαγγελματικής εξουθένωσης

	M.O	T.A	Cronbach’s alpha
Συναισθηματική εξάντληση	1.96	1.14	.87
Προσωπική επίτευξη	4.75	.77	.80
Αποπροσωποποίηση	.87	.95	.71
Συνολικά η Επαγγελματική Εξουθένωση	1.45	.75	.89

Για τη μελέτη της ύπαρξης στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, στην επαγγελματική εξουθένωση πραγματοποιήθηκε ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων (Πίνακες 5, 6) παρατηρούμε πως υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ($t_{(426)}=-2.869$, $p=.004<.01$), με τους εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να εμφανίζουν υψηλότερο μέσο όρο διακύμανσης ($M=1.61$, $SD=.76$) από τους εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ($M=1.38$, $SD=.74$).

Πίνακας 5: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ανά βαθμίδα εκπαίδευσης

	N	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση	Τυπικό σφάλμα
Πρωτοβάθμια	297	1.39	.74	.043
Δευτεροβάθμια	131	1.61	.76	.067

Πίνακας 6: t-test για ανεξάρτητα δείγματα ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης

	Levene's Test		t-test		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Υπόθεση ίσων διακυμάνσεων	.001	.979	-2.869	426	.004
Υπόθεση άνισων διακυμάνσεων			-2.836	242.098	.005

4. Συζήτηση

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει την επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών δημόσιων σχολείων στις δυο βαθμίδες εκπαίδευσης (πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας). Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι το ερωτηματολόγιο της επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελείται από τρεις παράγοντες με αποδεκτή εσωτερική συνοχή. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι η εφαρμογή της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης έδειξε καθαρά ότι πρέπει να διατηρηθούν τρεις παράγοντες. Ένα ακόμα στοιχείο στην έρευνα αυτή είναι η εξέταση των φορτίσεων των ερωτήσεων στους παράγοντες η οποία έδειξε ότι όλες οι ερωτήσεις είχαν φόρτιση πάνω του .40 οπότε όλες οι ερωτήσεις παρέμειναν για περαιτέρω αναλύσεις. Συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο της επαγγελματικής εξουθένωσης, θεωρήθηκε ότι αποτελείται από 22 ερωτήσεις για την αξιολόγηση των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης, της «συναισθηματικής εξάντλησης», της «προσωπικής επίτευξης» και της «αποπροσωποποίησης». Όλοι οι παράγοντες εμφάνισαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή, με τον παράγοντα «αποπροσωποποίηση» να εμφανίζει τις χαμηλότερες τιμές (.71) και σύμφωνες με αρκετές έρευνες (Kantas & Vassilaki, 1997; Koustelios & Tsigilis, 2005).

Από τις μέσες τιμές των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί βιώνουν χαμηλό επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης. Μειωμένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης αναφέρθηκαν σε προηγούμενες έρευνες στο χώρο της ελληνικής εκπαίδευσης. Οι έρευνες αυτές εστιάστηκαν τόσο στο σύνολο των εκπαιδευτικών ανεξάρτητα από την ειδικότητά τους (Kantas & Vassilaki, 1997; Koustelios, 2001), όσο και ειδικά σε καθηγητές φυσικής αγωγής (Koustelios, 2003; Koustelios & Tsigilis, 2005). Επισημαίνεται ότι οι ερωτήσεις που αφορούν τον παράγοντα «προσωπική επίτευξη» είναι θετικά διατυπωμένες, ενώ η ιδιαίτερα υψηλή μέση τιμή στον παράγοντα αυτό στην παρούσα έρευνα (4.75), έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί δήλωσαν ιδιαίτερα ικανοποιημένοι με τα προσωπικά τους επιτεύγματα. Η θετική αυτή διατύπωση των ερωτήσεων του παράγοντα «προσωπική επίτευξη» εξηγεί και την αρνητική του συσχέτιση με τους άλλους δύο παράγοντες της συναισθηματικής εξουθένωσης.

Τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης εμφανίζονται χαμηλά συγκρινόμενα με εκπαιδευτικούς άλλων χωρών της Βορείου Αμερικής (Kantas & Vassilaki, 1997; Koustelios, 2001). Σε παρόμοια όμως συμπεράσματα κατέληξαν και οι Van Horn, Schaufeli, Greenglass και Burke (1997) οποίοι αναφέρουν ότι οι καθηγητές του Καναδά εμφανίζουν μεγαλύτερη επαγγελματική εξουθένωση σε σχέση με τους Ολλανδούς συναδέλφους τους. Φαίνεται, λοιπόν, ότι υπάρχει μια τάση διαφοροποίησης της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των εκπαιδευτικών της Βορείου Αμερικής και της Ευρώπης. Επιπλέον, οι Schaufeli και Van Dierendonck (1995) τονίζουν ότι η σύγκριση του επιπέδου της επαγγελματικής εξουθένωσης θα πρέπει να γίνεται προσεκτικά αφού μπορεί να υπάρχουν αποκλίσεις μεταξύ διαφόρων κρατών οι οποίες οφείλονται σε κοινωνικές και πολιτισμικές διαφορές. Συνεπώς, το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών θα πρέπει να ερμηνευθεί με επιφύλαξη

όπως επίσης ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η αναζήτηση των αιτιών που οδηγούν στη διαφοροποίηση αυτή.

Αναφορικά με τη βαθμίδα εκπαίδευσης οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εξέφρασαν ότι βιώνουν μεγαλύτερα επίπεδα εξουθένωσης έναντι των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αυτό ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι οι εκπαιδευτικοί στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση έχουν περισσότερο χρόνο, λόγω της διδακτέας ύλης, να φροντίσουν για την πειθαρχία των μαθητών σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας που έχουν να ελέγξουν μαθητές μεγαλύτερων τάξεων, όπου η ύλη είναι συγκεκριμένη και ο χρόνος περιορισμένος. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε αντίθεση με άλλες έρευνες (Antoniou, Polychroni, & Vlachakis, 2006; Kantas & Vassilaki, 1997; Tsigilis, Zournatzi, Koustelios, 2011) στις οποίες οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εξέφρασαν λιγότερα επίπεδα εξουθένωσης έναντι των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Τέλος άλλες μελέτες δεν ανέφεραν διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών των δύο βαθμίδων (Byrne, 1991; Van Horn et al., 1997). Από τα παραπάνω γίνεται σαφές πως εάν πρόκειται να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα παρέμβασης, θα πρέπει να επικεντρωθεί σε εκείνους τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται στα γυμνάσια και τα λύκεια.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology, 21*(7), 682-690.
- Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Occupational stress and satisfaction in teaching. *British Education Research Journal, 17*, 263-281.
- Byrne, B. M. (1991). The Maslach Burnout Inventory: Validating factorial structure and invariance across intermediate, secondary and university educators. *Multivariate Behavior Resource, 26*(4), 583-605.
- Chang, M. L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review, 21*, 193-218.
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in the human service organizations*. New York: Praeger.
- Cooper, A. C., Woo, C. Y., & Dunkelberg, W. C. (1988). Entrepreneurs' Perceived Chances for Success. *Journal of Business Venturing, 3*(2), 97-108.
- Cooper, C. L., & Rout, U. (1989). Mental health, job satisfaction and job stress among general practitioners. *British Medicine Journal, 298*, 366-370.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. New York: Human Services Press.
- Evans, B. K., & Fischer, D. G. (1993). The nature of burnout: A study of the three-factor model of burnout in human service and non-human service samples. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 66*, 29-38.

- Farber, B. A. (1991). *Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher*. San Francisco: Jossey-Bass
- Fives, H., Hamman, D., & Olivarez, A. (2007). Does burnout begin with studentteaching? Analyzing efficacy, burnout, and support during the student-teaching semester. *Teaching & Teacher Education, 23*(6), 916-934.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues, 30*, 159-165.
- Friedman, I. A. (2000). Burnout in teachers: shattered dreams of impeccable professional performance. *Psychotherapy in practice, 56*(5), 595-606.
- Gamsjager, E., & Buschmann, I. (1999). Determinants of teachers' burnout. *Psychologie in Erziehung und Unterricht, 46*, 281-292.
- Hakanen, J. J., Bakker, A., & Schaufeli, W. (2006). Burnout and engagement among teachers. *Journal of School Psychology, 43*, 495-513.
- Kafetsios, K. (2007). Work-family conflict and its relationship with job satisfaction and psychological distress: The role of affect at work and gender. *Hellenic Journal of Psychology, 4*, 15-35.
- Kantas, A., & Vassilaki, E. (1997). Burnout in Greek teachers: Main findings and validity of the Maslach Burnout Inventory. *Work and Stress, 11*, 94-100.
- Kloska, A., & Raemasut, A. (1985). Teacher Stress. *Maladjustment and Therapeutic Education, 3*(2), 19-26.
- Kokkinos, C. M. (2006). Factor structure and psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory – Educators Survey among elementary and secondary school teachers in Cyprus. *Stress and Health, 22* (1), 25-33.
- Koustelios, A. (2001). Organizational factors as predictors of teachers' burnout. *Psychological Reports, 88*(3), 627-634.
- Koustelios, A. (2003). Burnout among physical education teachers in Greece. *International Journal of Physical Education, 40*, 32-38.
- Κουστέλιος, Α., & Κουστέλιου, Ι. (2001). Επαγγελματική ικανοποίηση και επαγγελματική εξουθένωση στην εκπαίδευση. *Ψυχολογία, 8*(1), 30-39.
- 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.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: an international review. *Educational Research, 29*(2), 146-152.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review, 53*, 28-35.
- Lau, P. S., Yuen, M. T., & Chan, R. M. (2005). Do demographic characteristics make a difference among Hong Kong secondary school teachers? *Social Indicators Research, 71*, 491-516.
- Macdonald, D. (1999). Teacher attrition: A review of literature. *Teaching and Teacher Education, 15*, 835-848.

- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice - Hall.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- Maslach, C., & Jackson, C. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual (3rd Edition)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Milner, H. R., & Woolfolk Hoy, A. (2003). Teacher self-efficacy and retaining talented teachers: A case study of an African American teacher. *Teaching and Teacher Education*, 19, 263-276.
- Papastylianou, A., Kaila, M., Polychronopoulos, M. (2009). Teachers' burnout, depression, role ambiguity and conflict. *Social Psychology of Education*, 12, 295-314.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout. Causes and Cures*. New York: Free Press.
- Platsidou, M. (2010). Trait Emotional Intelligence of Greek Special Education Teachers in Relation to Burnout and Job Satisfaction. *School Psychology International*, 31(1), 60-76.
- Πολυχρόνη, Φ., & Αντωνίου, Α. Σ. (2006). Εργασιακό στρες και επαγγελματική εξουθένωση των Ελλήνων εκπαιδευτικών στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στο Χ. Παπαηλιού, Γ. Ξανθάκου, & Σ. Χατζηχρήστου (Επιμ.), *Εκπαιδευτική Σχολική Ψυχολογία*. Τόμος Γ', (σ. 161-186). Αθήνα: Ατραπός.
- Russell, D. W., Altmaier, E., & Van Velzen, D. (1987). Job related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72, 269-274.
- Schaufeli, W. B., & Van Dierendonck, D. (1995). A cautionary note about the cross-national and clinical validity of cut-off points for the Maslach Burnout Inventory. *Psychological Reports*, 76, 1083-1090.
- 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.
- Τσιπλητάρης, Α. (2002). Η εκπαιδευτική δυναμικότητα του δασκάλου. Στο Ν. Πολεμικός, Μ. Καΐλα, & Φ. Καλαβάσης (Επιμ.), *Εκπαιδευτική, Οικογενειακή και Πολιτική Ψυχοπαθολογία*, Τόμος Δ', (σ. 203-204). Αθήνα: Ατραπός.
- Van Horn, J. E., Schaufeli, W. B., Greenglass, E. R., & Burke, R. J. (1997). A Canadian-Dutch comparison of teachers' burnout. *Psychological Reports*, 81, 371-382.
- Whitehead, A., Ryba, K., & O'Driscoll, M. (2000). Burnout among New Zealand primary school teachers. *New Zealand Journal of Psychology*, 29, 52-60.