



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Σχολή Επιστημών της Αγωγής

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών-Κατεύθυνση Ειδικής Αγωγής

**Τίτλος: «Επαγγελματική εξουθένωση, κατάθλιψη εκπαιδευτικών
πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και τρόποι αντιμετώπισης».**

Ονοματεπώνυμο: Σωτήριος Μάντζιος

A.M. : 7981230220021

Επιβλέπων καθηγητής: Αλέξανδρος- Σταμάτιος Αντωνίου

Αθήνα, 2024

Τριμελής Επιτροπή Εξέτασης:

Αλέξανδρος-Σταμάτιος Αντωνίου (επιβλέπων)

Καθηγητής Π.Τ.Δ.Ε.- ΕΚΠΑ

Δρ. Ζωή Κρόκου

Μέλος Σ.Ε.Π. του Ε.Α.Π.

Δρ. Ηλίας Βασιλείου

Γλωσσολόγος, Ειδικός Παιδαγωγός.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση διπλωματικής εργασίας από τον Τομέα Ειδικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του ΕΚΠΑ δεν υποδηλώνει αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος και της επιτροπής εξέτασης.

Ο συγγραφέας της παρούσας διπλωματικής βεβαιώνει ότι:

α) κανένα τμήμα της δεν έχει χρησιμοποιηθεί για την σύνταξη και αξιολόγηση άλλης εργασίας ή πτυχίου του/της συγγραφέως,

β) αποτελεί πνευματικό προϊόν του συγγραφέα και κανένα τμήμα του ανά χείρας διπλωματικής δεν συνιστά αποτέλεσμα αναπαραγωγής (μερικώς ή ολικώς) κειμένου τρίτου προσώπου και

γ) έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους προβλεπόμενους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία, μελετά την επαγγελματική εξουθένωση και την κατάθλιψη που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς και τις στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους. Σκοπός της έρευνας είναι να αναδείξει τους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών, ειδικά κατά τη διάρκεια στρεσογόνων καταστάσεων όπως η πανδημία COVID-19. Η επαγγελματική εξουθένωση περιλαμβάνει τη συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένα προσωπικά επιτεύγματα, ενώ η κατάθλιψη συχνά προκαλείται από αυξημένο φόρτο εργασίας, τις απαιτήσεις του επαγγέλματος και τις δύσκολες συμπεριφορές των μαθητών. Μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης και ανάλυσης δεδομένων, η εργασία εντοπίζει τις κοινωνικοδημογραφικές παραμέτρους (όπως το φύλο, τα χρόνια προϋπηρεσίας και οι εργασιακές συνθήκες) που συνδέονται με τα υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης στους εκπαιδευτικούς. Επιπλέον, προτείνονται παρεμβάσεις όπως η εφαρμογή θετικών ψυχολογικών μεθόδων και η καλλιέργεια ανθεκτικότητας για τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας. Τέλος, τονίζεται η σημασία της κατάλληλης εκπαίδευσης και υποστήριξης των εκπαιδευτικών για τη διαχείριση του στρες και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, κάτι που βελτιώνει όχι μόνο την ευεξία τους, αλλά και την ποιότητα της διδασκαλίας τους.

Λέξεις – κλειδιά: επαγγελματική εξουθένωση, κατάθλιψη, στρες, άγχος, εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας, τρόποι αντιμετώπισης, στρατηγικές αντιμετώπισης, παρεμβάσεις, υποστήριξη εκπαιδευτικών.

ABSTRACT

This thesis examines professional burnout and depression experienced by primary education teachers, as well as strategies for addressing these issues. The purpose of the research is to highlight the factors that affect teachers' mental health, especially during stressful situations like the COVID-19 pandemic. Professional burnout includes emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishments, while depression is often caused by increased workload, job demands, and challenging student behavior. Through a literature review and data analysis, the study identifies sociodemographic parameters (such as gender, years of service, and working conditions) that are associated with high levels of stress and depression among teachers. Additionally, interventions are proposed, such as the implementation of positive psychological methods and resilience-building to improve their mental health. Finally, the importance of appropriate training and support for teachers to manage stress and prevent professional burnout is emphasized, which not only enhances their well-being but also the quality of their teaching.

Keywords: burnout, professional burnout, depression, stress, primary education teachers, coping methods, coping strategies, interventions, teacher support

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Για τη συγγραφή της παρούσας εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον καθηγητή του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης και διευθυντή του Μεταπτυχιακού προγράμματος «Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση» του Ε.Κ.Π.Α. , κ. Αλέξανδρο-Σταμάτιο Αντωνίου, ο οποίος επέβλεπε τη διεξαγωγή της εργασίας και συνέβαλε σε αυτή με την καθοδήγηση και την υποστήριξη του κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς μου. Ακόμη θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές του μεταπτυχιακού προγράμματος για τις πολύτιμες γνώσεις που μας μετέδωσαν, την προσπάθειά τους να εντρυφήσουμε στον κόσμο της επιστημονικής έρευνας και το αμέριστο μίρασμα των σύγχρονων τάσεων και παιδαγωγικών στον τομέα της Ειδικής Αγωγής.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ABSTRACT	5
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	6
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
ΜΕΘΟΔΟΣ	10
<i>Διαδικασίες αναζήτησης και επιλογής</i>	11
Κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού	12
Κριτήρια εισαγωγής	12
Κριτήρια αποκλεισμού	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ	14
<i>1.1. Ο ορισμός της ευεξίας</i>	14
<i>1.2. Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών</i>	16
<i>1.3. Η ευεξία των εκπαιδευτικών την περίοδο του κορονοϊού</i>	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ	22
<i>2.1. Η σημασία της κατάθλιψης</i>	22
<i>2.2. Τα συμπτώματα και τα αίτια της κατάθλιψης</i>	22
<i>2.3. Η κατάθλιψη και η συσχέτιση της με τις κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης</i>	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	28

<i>4.1. Τα αποτελέσματα από τις έρευνες των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για την ευεξία τους</i>	28
<i>4.2. Τα αποτελέσματα από τις έρευνες των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για την κατάθλιψη</i>	47
<i>4.3. Τα αποτελέσματα από τις έρευνες των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για την επαγγελματική εξουθένωση</i>	56
<i>4.4 Αποτελέσματα από τις έρευνες για τους τρόπους αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης και κατάθλιψης.</i>	58
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	62
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	66
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ	66
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	67
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	69

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έρευνα έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί που έχουν αρκετά χρόνια προϋπηρεσίας είναι ευάλωτοι στους στρεσογόνους παράγοντες, που απειλούν την ευεξία τους. Έτσι αναπτύσσουν αυξημένα επίπεδα στρες, επαγγελματικής εξουθένωσης και φθοράς (Vesely et al., 2014). Η έρευνα των Birchinnall et al. (2019) υποστήριξε ότι οι εκπαιδευτικοί με αρκετά χρόνια προϋπηρεσίας παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Η κατανόηση και η υποστήριξη της ευεξίας τους κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης περιόδου αποτελεί βασικό ερώτημα για τους ερευνητές, τα προγράμματα κατάρτισης και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

Αρκετές είναι οι έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο που δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης έχουν αρκετά υψηλό επίπεδο άγχους. Πιο συγκεκριμένα οι Herman et al. (2020), οι Markow et al. (2013) στις ΗΠΑ, οι Duxbury και Higgins (2013) στον Καναδά και οι Lansikallio et al. (2018) στη Φιλανδία, υποστήριξαν αυτή την άποψη. Πιο πρόσφατα εντοπίστηκαν παρόμοια αποτελέσματα στη Βόρεια Αμερική (Froese-Germain, 2014. Markow et al. 2013).

Η εργασιακή ικανοποίηση των εκπαιδευτικών φαίνεται ότι είναι μειωμένη στις ΗΠΑ (Markow et al., 2013), τη Φιλανδία και τη Νορβηγία (Lansikallio et al., 2018; Taajamo & Rauhakka, 2020). Το άγχος στις σύγχρονες κοινωνίες είναι αναπόφευκτο, λόγω των συνθηκών που επικρατούν (Rosa, 2003). Προηγούμενες έρευνες πρότειναν ότι η αντιμετώπιση του άγχους μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται και περαιτέρω να το μειώσει (Caesens et al., 2014. Gluschkoff et al., 2016).

Το άγχος του εκπαιδευτικού και η επαγγελματική εξουθένωση έχουν αρνητική συσχέτιση με την αφοσίωση των εκπαιδευτικών στο επάγγελμα τους (Buettner et al., 2016) και τις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές τους (Virtanen et al., 2019). Οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε ιδιαίτερα στρεσογόνα περιβάλλοντα έχουν αναπτύξει στρατηγικές για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες (Howard & Johnson, 2004). Ορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης φαίνεται ότι είναι πιο αποτελεσματικές από άλλες (Austin et al., 2005).

Κατά συνέπεια, φαίνεται ότι το θέμα της παρούσας εργασίας είναι πάρα πολύ σημαντικό καθώς οι εκπαιδευτικοί έχουν πολύ υψηλό κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων

διαταραχών, που σχετίζονται με το εργασιακό τους άγχος σε σύγκριση με άλλους εργαζόμενους (Johnson et al., 2005. Stansfeld et al., 2011. Wieclaw et al., 2005). Η ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών είναι ένα ιδιαίτερα σημαντικό ζήτημα καθώς τα καλά της επίπεδα αποφεύγουν τα μακροπρόθεσμα επιζήμια αποτελέσματα (Melchior et al., 2007).

Υπάρχουν αρκετές έρευνες που έδειξαν ότι επίπεδα μειωμένης ψυχικής υγείας συνδέεται με την αποτελεσματικότητα στην εργασιακή ικανοποίηση (Evers et al., 2014. Hussey et al., 2012. Jain et al., 2013) και την πρόωρη συνταξιοδότηση λόγω της κακής τους υγείας (Kuoppala et al., 2011). Άλλα άτομα δεν μπορούν να έχουν καλές επιδόσεις λόγω της ασθένειας ή άλλων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν (Beck et al., 2011. Harvey et al., 2011. Jain et al., 2013).

Στις περιπτώσεις των εκπαιδευτικών, όλα αυτά τα στοιχεία φαίνεται ότι επηρεάζουν, και μάλιστα σε στατιστικά σημαντικό βαθμό τους μαθητές τους. Οι μαθητές που έχουν εκπαιδευτικούς, με αντίστοιχες δυσκολίες, αποδίδουν πολύ λιγότερο (Miller et al., 2008). Οι εκπαιδευτικοί αναμένεται ότι θα διαδραματίσουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των υγιών διαπροσωπικών σχέσεων με τους μαθητές τους (Gordon & Turner, 2001. Jennings & Greenberg, 2009).

Η μειωμένη ευεξία των εκπαιδευτικών συνοδεύεται από την πεποίθηση ότι δεν μπορούν να βοηθήσουν στη συμπεριφορά των μαθητών τους. Η σχέση του εκπαιδευτικού με το μαθητή σχετίζεται με τον αποκλεισμό του από το σχολείο (Lang et al., 2013).

ΜΕΘΟΔΟΣ

Η παρούσα εργασία αποτελεί μία βιβλιογραφική ανασκόπηση, ώστε να μελετηθούν τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επιπλέον γίνεται διερεύνηση της σχέσης της επαγγελματικής εξουθένωσης με την κατάθλιψη. Σκοπός της εργασίας είναι να υπάρξει μια επισκόπηση σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης και να συζητηθούν οι στρατηγικές ευεξίας των εκπαιδευτικών και κατά πόσο έχει μελετηθεί το φαινόμενο αυτό τα τελευταία 20 χρόνια τόσο στην Ελλάδα όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο.

Διαδικασίες αναζήτησης και επιλογής

Η διαδικασία αναζήτησης πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά στις εξής βάσεις δεδομένων: SCOPUS, ERIC, Mendeley, Pubmed και Wiley για την εύρεση άρθρων και βιβλίων από το έτος 2001 ως το έτος 2023, τόσο στην αγγλική γλώσσα όσο και στην ελληνική. Χρησιμοποιήθηκαν συνδυασμοί των όρων και περιοριστικοί όροι.

Πίνακας 1: Όροι αναζήτησης

Όροι αναζήτησης
<ul style="list-style-type: none">• Teacher burnout in primary education• Teacher depression and burnout• Primary school teachers mental health• Coping strategies for teacher burnout• Teacher stress and mental health interventions• Burnout and depression among elementary school teachers• Psychological support for primary education teachers• Teacher well-being and stress management• Preventing teacher burnout in primary education• Teacher mental health interventions and coping strategies

Κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού

Η πρώτη φάση περιλάμβανε τη διερεύνηση των τίτλων και των περιλήψεων των άρθρων και των βιβλίων για περαιτέρω έλεγχο. Έπειτα έγινε μια κωδικοποίηση σε σχέση με τα κριτήρια που έπρεπε να πληρούνται. Η δεύτερη φάση περιελάμβανε την ανασκόπηση ολόκληρων των άρθρων.

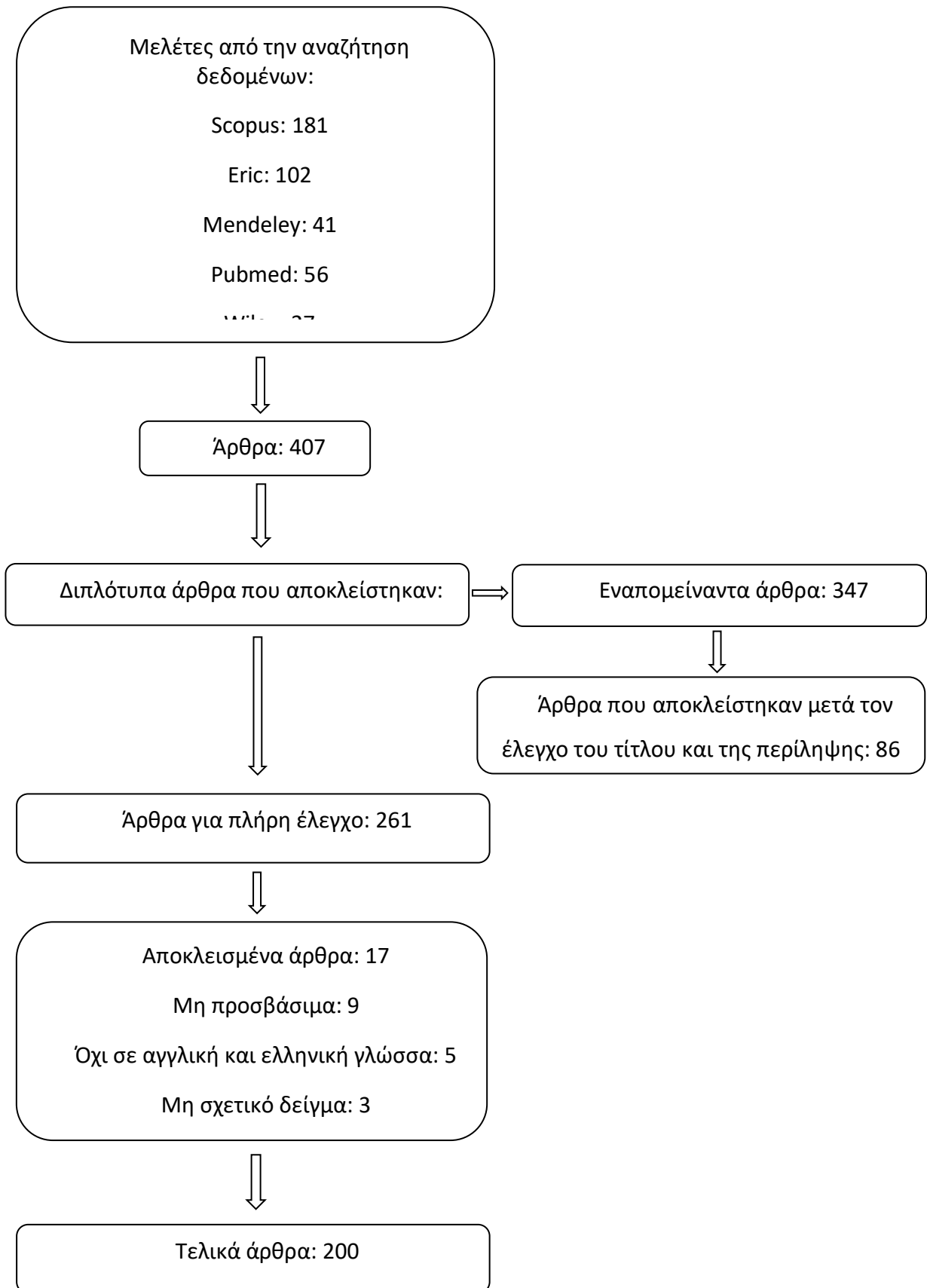
Κριτήρια εισαγωγής

- Οι συμμετέχοντες να είναι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας
- Κανένας περιορισμός δεν τέθηκε αναφορικά με τον σχεδιασμό της μεθόδου και των παρεμβάσεων

Κριτήρια αποκλεισμού

- Εκπαιδευτικοί άλλης βαθμίδας εκπαίδευσης.
- Μελέτες εκτός των χρονικών περιορισμών που τέθηκαν.

Πίνακας 2: Διάγραμμα διαδικασίας αναζήτησης και ελέγχου επιλέξιμων ερευνών



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

1.1. Ο ορισμός της ευεξίας

Η ευεξία των εκπαιδευτικών φαίνεται ότι είναι ένα ιδιαίτερο ζήτημα τόσο για τα σχολεία όσο και για την κοινωνία. Θεωρείται ότι σχετίζεται με την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας, τα αποτελέσματα των μαθητών τους και την διοίκηση των εκπαιδευτικών (Duckworth et al., 2009; Sutton & Wheatley, 2003). Η υψηλή ευεξία έχει αποδειχθεί ότι βοηθά τα σχολεία, ως οργανισμούς, να σταθεροποιήσουν τη λειτουργία τους και να αυξήσουν τη δέσμευση των μελών του προσωπικού.

Από την άλλη μεριά, η χαμηλή ευεξία των εκπαιδευτικών θεωρείται ότι είναι ένα εμπόδιο για τη βελτίωση του σχολείου και τις εκπαιδευτικές μεταρρυθμίσεις. Μπορεί να τους οδηγήσει να απουσιάσουν πιο συχνά να απουσιάσουν από το χώρο της εργασίας τους (Parker et al., 2012). Η ευεξία των εκπαιδευτικών φαίνεται ότι συνδέεται με το άγχος και την επαγγελματική τους εξουθένωση (Buric et al., 2019), με την επαγγελματική τους ικανοποίηση και τα θετικά τους συναισθήματα (Bullough & Pinnegar, 2009), την ανθεκτικότητα τους (Betman et al., 2011) και τα κίνητρα και την εργασιακή τους δέσμευση (Cameron & Lovett, 2015).

Ο ορισμός της ευεξίας έχει αποδειχθεί ότι είναι εξαιρετικά δύσκολος, δεδομένου της πολύπλοκης φύσης του (Dodge et al., 2012). Τρία είναι τα βασικά χαρακτηριστικά, που περιγράφουν, αυτή την έννοια, η πολυδιάστατη φύση του, ο δυναμισμός και η εξάρτηση από το πλαίσιο. Η έρευνα για την ευεξία τις περισσότερες φορές προσεγγίζει συνήθως αυτό το κατασκεύασμα από μια ευδαιμονική αντίληψη (Ryan & Deci, 2001).

Η έννοια προσδιορίζεται από τη γνωστική αξιολόγηση, δηλαδή την ικανοποίηση από τη ζωή και την αναλογία των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Diener & Suh, 1997). Αντίθετα οι ευδαιμονικές αντιλήψεις θεωρούν ότι η ευεξία είναι η βέλτιστη λειτουργία σε έναν άνθρωπο. Σε αυτήν μπορεί να συμπεριλαμβάνονται η προσοχή στην αίσθηση του νοήματος, της αυθεντικότητας και της εκπλήρωσης των ατόμων (Ryan & Deci, 2001).

Ο Keyes (2002) υποστήριξε ότι υπάρχουν τρία βασικά χαρακτηριστικά της ευεξίας, τα συναισθηματικά, τα ψυχολογικά και τα κοινωνικά. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά επηρεάζονται από τη ψυχική υγεία. Ο Warr (1994) περιέγραψε την ευεξία των εργαζομένων με τη συναισθηματική ευεξία, τη φιλοδοξία, την αυτονομία και την ικανότητα τους. Οι Bakker και Oerlemans (2011) ανέπτυξαν ένα πολυεπίπεδο μοντέλο ευεξίας για τους εργαζόμενους που στηρίζεται σε τρεις θετικές διαστάσεις, την εργασιακή δέσμευση, την ευτυχία στην εργασία και την ικανοποίηση από την εργασία. Από την άλλη μεριά υπάρχουν και δύο αρνητικές διαστάσεις, η εργασιομανία και η επαγγελματική εξουθένωση.

Ο Seligman (2011) παρουσίασε ένα πολυδιάστατο μοντέλο ευεξίας, που περιλαμβάνει πέντε στοιχεία: τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση, τις σχέσεις, το νόημα και τα επιτεύγματα. Η ευεξία είναι μια πολυδιάστατη έννοια και αποτελείται από διαφορετικά χαρακτηριστικά (Dodge et al., 2012).

Υπάρχουν πάρα πολλές θεωρίες για την ευεξία, και ορισμένες από αυτές την αντιλαμβάνονται ως μια κατάσταση ισορροπίας ή αλλιώς ομοιόστασης (Cummins, 2010). Οι Dodge et al. (2012) υποστηρίζουν ότι η ευεξία προκύπτει όταν βρεθεί μια ισορροπία ανάμεσα στους ψυχολογικούς, τους φυσικούς και τους κοινωνικούς πόρους και τις αντίστοιχες προκλήσεις, που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι σε μια δεδομένη χρονική στιγμή. Με παρόμοιο τρόπο ο Gregersen et al. (2020) ισχυρίζονται ότι ο τρόπος με τον οποίο το κάθε άτομο βιώνει τους στρεσογόνους παράγοντες δημιουργεί συναισθηματική ένταση.

Άλλες θεωρίες, όπως για παράδειγμα αυτή που αναπτύχθηκε από τους La Placa et al. (2013) αναγνωρίζουν την ευεξία ως ατομική και υποκειμενική. Προκύπτει έπειτα από τις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα άτομα και το περιβάλλον τους. Οι La Placa et al. (2013) αντιλαμβάνονται την ευεξία ως μια έννοια που δημιουργείται από τα άτομα έπειτα από την αλληλεπίδραση των περιστάσεων, των δραστηριοτήτων και των ψυχολογικών τους πόρων. Ο Mercer (2021), με παρόμοιο τρόπο, πρότεινε ότι η ευεξία είναι μια κοινωνική έννοια. Αναδύεται από τον υποκειμενικό τρόπο, με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται και αλληλεπιδρά με τα κοινωνικά του πλαίσια. Ως εκ τούτου, η ευεξία μπορεί να θεωρηθεί ως μια δυναμική και πολυδιάστατη έννοια.

Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευτικοί που αισθάνονται αρκετά καλά στο χώρο του σχολείου είναι καλύτεροι στις επιδόσεις τους (Branand & Nakamura, 2017. Hall-Kenyon et al., 2014). Η έννοια της επαγγελματικής ευεξίας, επιλέχθηκε να αναλυθεί

σε αυτό το πρώτο κεφάλαιο καθώς μπορεί να χαρακτηριστεί ως η βέλτιστη ψυχολογική εμπειρία σχετικά με την εργασία των εκπαιδευτικών (Ryan & Deci, 2001). Με άλλα λόγια, οι εκπαιδευτικοί που έχουν υψηλά επίπεδα ευεξίας τείνουν να ασχολούνται και να ενθουσιάζονται με τη διδασκαλία, και βιώνουν υψηλότερα συναισθήματα απόλαυσης, ενθουσιασμού και ευχαρίστησης (Kunter et al., 2008). Τα θετικά συναισθήματα αντανακλώνται στην ποιότητα της διδασκαλίας των εκπαιδευτικών κι επηρεάζουν τα κίνητρα των μαθητών και τα μαθησιακά αποτελέσματα (Keller et al., 2014. Kunter et al., 2013).

Κατά συνέπεια η ευεξία απαιτεί από τους εκπαιδευτικούς να βιώσουν χαμηλά επίπεδα στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης. Στην έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης, τις περισσότερες φορές συνυπάρχει η συναισθηματική εξάντληση, που αναφέρεται στη διάσταση του στρες και περιλαμβάνει αισθήματα καταπόνησης και της εξάντλησης των συναισθηματικών πόρων των εκπαιδευτικών (Maslach et al., 2001). Η έλλειψη των απαραίτητων πόρων ωθεί τους εκπαιδευτικούς να δημιουργήσουν ένα συγκεκριμένο μαθησιακό περιβάλλον και να βιώσουν την επαγγελματική ικανοποίηση, τη δέσμευση με τους στόχους και την εκπλήρωση των επιτευγμάτων τους (Arens & Morin, 2016. Klusmann et al., 2008a, 2016. Shen et al., 2015).

1.2. Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών

Η ευεξία των εκπαιδευτικών έχει συσχετιστεί με τις ασθένειες που εκδηλώνουν και κατ' επέκταση με την επαγγελματική εξουθένωση. Για αυτό είναι αρκετά σημαντικό να μελετηθεί η μεταβλητή της ευεξίας (Carson, 2006). Οι συγκεκριμένες έρευνες επικεντρώθηκαν περισσότερο στις δημογραφικές μεταβλητές, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και άλλους παρόμοιους παράγοντες. Οι ψυχολογικές συνέπειες, είναι η μειωμένη αυτοεκτίμηση, η αυτοαποτελεσματικότητα και η έλλειψη εργασιακής ικανοποίησης.

Άλλοι ερευνητές ασχολήθηκαν με τις συνθήκες στις οποίες εργάζονται οι εκπαιδευτικοί και τις συσχέτισαν με την επαγγελματική τους εξουθένωση. Ορισμένες από αυτές είναι η κουλτούρα του σχολείου. Για παράδειγμα, όταν δίνεται λιγότερη έμφαση στη συλλογικότητα τόσο με τους συναδέλφους όσο και με τους μαθητές (Grayson & Alvarez, 2008) ή όταν δεν υπάρχουν καλές διαπροσωπικές σχέσεις

(Carson, 2006), οι εκπαιδευτικοί έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν επαγγελματική εξουθένωση.

Οι κοινωνικές μεταβλητές συσχετίζονται με τα προβλήματα της συμπεριφοράς των μαθητών (Chang & Davis, 2009). Άλλες μεταβλητές φαίνεται ότι είναι η ανάγκη για επαγγελματική αναγνώριση ή το κύρος, το επίπεδο εξειδίκευσης και η έλλειψη πόρων (Dick & Wagner, 2001).

Αρκετές είναι οι έρευνες που έδειξαν θετική σχέση ανάμεσα στην ευεξία των εκπαιδευτικών και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας τους (Travers, 2001. Soden, 2001. Wang et al., 2001. Naghieh et al., 2015. Triff et al., 2019. Zhang et al., 2015. McIntyre et al., 2017. Lachowska et al., 2018. De Vera Garcia & Gabari Gambarte et al., 2019. Putwain & Von Der Embse, 2018. Howard & Howard, 2020. Oberle et al., 2020. Schaefer et al., 2020. Teles et al., 2020). Η πρακτική και η εφαρμοσμένη έρευνα στα προγράμματα κατάρτισης βελτιώνει την ευεξία των εκπαιδευτικών. Η ευεξία ήταν απαραίτητη για να μπορέσουν να διαχειριστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τον κορονοϊό. Άλλοι παράγοντες που φαίνεται ότι επηρεάζονται από την επαγγελματική ευεξία των εκπαιδευτικών είναι η ποιότητα της παρεχόμενης διδασκαλίας τους, τα κίνητρα των μαθητών και οι επιδόσεις τους (Arens & Morin, 2016. Klusmann et al., 2008a, 2016. Shen et al., 2015).

Ακόμα κι αν οι εκπαιδευτικοί λαμβάνουν την κατάλληλη εκπαίδευση για τον τρόπο που μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα το άγχος τους, η εφαρμογή όλων αυτών των θεωριών σε επίπεδο τάξης μπορεί να είναι ιδιαίτερα χαμηλή (Sapolsky et al., 2004. Herman et al., 2017). Είναι αρκετά σημαντικό να λάβει κάποιος την υποστήριξη και να σχεδιάσει αποτελεσματικά προγράμματα κατάρτισης. Φαίνεται ότι οι πόροι, που διαθέτει ένα σχολείο μπορεί να μετριάσουν ή αλλιώς να μειώσουν το άγχος των εκπαιδευτικών. Έτσι η επαγγελματική εξουθένωση συσχετίζεται με τη διαχείριση της αυτογνωσίας τους και της αυτοεκτίμησης τους για το επάγγελμα που ασκούν ή με τους πόρους του σχολείου. Αυτές οι συσχετίσεις φαίνεται ότι επιδρούν αρνητικά στην εκδήλωση του άγχους τους (Domenech-Betoret, 2009).

Οι Domenech-Betoret και Gomez-Artiga (2010) έδειξαν ότι υπάρχει μια ισχυρή και στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην αυτοπεποίθηση και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης λειτουργούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να συντονίσουν τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η κατάλληλη κατάρτιση των εκπαιδευτικών έχει τη δύναμη να μετριάσει το εργασιακό άγχος και τους παρέχει τις κατάλληλες δεξιότητες,

τις στρατηγικές και τους πόρους, που μπορούν να αξιοποιηθούν ώστε να αποκτήσουν τις κατάλληλες δεξιότητες ώστε να είναι αποτελεσματικοί στην εργασία τους.

Η επαγγελματική εξουθένωση φαίνεται πως είναι ένα ιδιαίτερα σοβαρό πρόβλημα στα σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αρκετές φορές έχει συνδυαστεί με την αρνητική αντίληψη για το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, την απογοήτευση και τη δυσαρέσκεια από τη διδασκαλία και τις συχνές απουσίες από την εργασία (Arvidsson et al., 2019. Garcia & Gambarte, 2019. Pellerone et al., 2020. Sandilos et al., 2020. Bakioglu & Kiraz, 2019. Lachowska & Minda, 2020. Meredith et al., 2020). Οι εκπαιδευτικοί είναι απαραίτητο να εκπαιδευθούν προκειμένου να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν παρόμοιες δυσκολίες, να προστατέψουν τον εαυτό τους και να πετύχουν καλύτερη ανάπτυξη των θετικών τους συναισθημάτων στο χώρο εργασίας (Braun et al., 2020. Kang, 2020. Drew & Sosnowski, 2019. Cagla et al., 2020. McKenzie et al., 2019).

Η εκπαίδευση για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών είναι πολύ σημαντική και βελτιώνει τους παράγοντες του ψυχοκοινωνικού περιβάλλοντος και την υγεία των εκπαιδευτικών (Wulandari & Djoehaeni, 2019. Dev et al., 2019. Temam et al., 2019. Ptacek et al., 2019. Gallegos et al., 2019). Αυξάνει τη δέσμευση τους, την ανθεκτικότητα, την αντίληψη της διδακτικής τους αξίας, την αυτό-αποτελεσματικότητα και την ικανότητα να έχουν θετικά αποτελέσματα από την εργασία τους (Angel et al., 2019. Ainsworth & Oldfield, 2019. Zhang et al., 2019. Christensen et al., 2018. Ogbuanya & Yekinni, 2020. Chan et al., 2020).

Με αυτό τον τρόπο υπάρχει μια θετική σχέση ανάμεσα στην ευεξία των εκπαιδευτικών και στην αποτελεσματικότητά τους στη διδασκαλία (Lee, 2020. Liang et al., 2020. Herburn et al., 2020). Όμοια η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών έχει συνδεθεί με τη μείωση της διάσπασης προσοχής των μαθητών και τη μεγαλύτερη θετική εικόνα μιας τάξης (Schneider-Levi et al., 2020. Liu et al., 2020. Soodan & Rana, 2019). Άλλοι ερευνητές τη συσχέτισαν με τα κίνητρα των μαθητών και την ακαδημαϊκή τους δέσμευση (Sonmez & Kolasinli, 2020. Chang & Taxer, 2020. Abos et al., 2019. Adams et al., 2019). Οι εκπαιδευτικοί με χαμηλά επίπεδα στρες και χωρίς συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης φαίνεται ότι έχουν μαθητές με καλύτερες επιδόσεις (Zhang et al., 2020. Zhao & Ding, 2019. Engels et al., 2019. Hernesniemi et al., 2019).

1.3. Η ευεξία των εκπαιδευτικών την περίοδο του κορονοϊού

Οι εκπαιδευτικοί κατά τη διάρκεια του πρώτου lockdown, που λειτούργησε ως ένα μέτρο σε πάρα πολλές χώρες, προκειμένου να αποφευχθεί η εξάπλωση του κορονοϊού, βρέθηκαν αντιμέτωποι, όπως εξάλλου και οι μαθητές τους, μπροστά σε πρωτόγνωρες καταστάσεις. Οι μαθητές τους σαφώς επηρεασμένοι από τα όσα ζούσαν, μείωσαν τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις ενώ παράλληλα αυξήθηκαν οι μαθησιακές δυσκολίες (Maldonado & De Write, 2020. Engzell et al., 2020).

Οι περισσότεροι άνθρωποι εκείνη τη χρονική περίοδο ανέπτυξαν συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς (Smith & Lim, 2020). Η ταχεία μετάδοση του κορονοϊού σε ολόκληρο τον κόσμο είχε υγειονομικές, κοινωνικές, ψυχολογικές, οικονομικές κι εκπαιδευτικές συνέπειες. Στην πραγματικότητα, το κλείσιμο των σχολείων, λειτούργησε ως ένα μέτρο για να διατηρηθεί η κοινωνική απόσταση και να μειωθούν οι λοιμώξεις (Sheikh et al., 2020. Van Lancker & Parolin, 2020. Viner et al., 2020).

Τα πρώτα αποτελέσματα πράγματι δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί βίωσαν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, άγχους και εργασιακών δυσκολιών (Chan et al., 2021). Τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών αυξήθηκαν κατά τη διάρκεια του lockdown (Sokal et al., 2020). Η αίσθηση της επαγγελματικής τους ευεξίας μειώθηκε (Alves et al., 2020). Από την άλλη μεριά, υπήρχαν και ορισμένα θετικά σημεία από το κλείσιμο των σχολείων, όπως για παράδειγμα η εξοικονόμηση του χρόνου των μετακινήσεων και η ευελιξία στον τρόπο διδασκαλίας τους (Purwanto et al., 2020). Οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης έδειξαν ότι υπάρχει αυξημένη αίσθηση της αποτελεσματικότητας και της επίτευξης τους, όσον αφορά τις διαδικτυακές πρακτικές της διδασκαλίας τους (Sokal et al., 2020).

Ένα μοντέλο εξήγησε τον τρόπο με τον οποίο το εργασιακό άγχος επηρεάζει την ευεξία. Αυτές οι δύο έννοιες φαίνεται ότι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (Bakker & Demerouti, 2007. Demerouti et al., 2001). Ο αυξημένος φόρτος εργασίας μπορεί να οδηγήσει τους εκπαιδευτικούς να εκδηλώσουν άγχος, που τελικά συσσωρεύεται σε αρνητικά μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα η μειωμένη τους απόδοση και η υψηλότερη πιθανότητα επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι ιδιαίτερα αυξημένες απαιτήσεις στην εργασία τους δεν οδηγούν πάντα στην εκδήλωση του άγχους. Αυτό μπορεί να συμβαίνει ακόμα και όταν οι απαιτήσεις στην εργασία είναι ιδιαίτερα υψηλές (Bakker & Demerouti, 2007).

Οι πιο γνωστές απαιτήσεις εργασίας για τους εκπαιδευτικούς είναι ο υψηλός φόρτος της εργασίας (Gu et al., 2020), που αφορά τις δυσκολίες συμπεριφοράς των μαθητών τους (Zee et al., 2017) και οι κακές συνθήκες εργασίας (Bakker et al., 2007. Hakanen et al., 2006). Οι συνέπειες των μέτρων του κορονοϊού, μπορεί να οδήγησαν σε αυξημένες απαιτήσεις, όπως για παράδειγμα ο φόρτος εργασίας, λόγω των νέων ρουτίνων στην τάξη και του νέου μαθησιακού περιεχομένου.

Οι εκπαιδευτικοί που έχουν θετικές σχέσεις με τους μαθητές τους και τους συναδέλφους τους, λαμβάνουν υποστήριξη από τους προϊσταμένους τους και εργάζονται σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον με θετικό σχολικό κλίμα, τείνουν να εκδηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και άγχους (Balkar, 2015. Jansen et al., 2020. Tadic et al., 2015).

Η πανδημία δεν επηρέασε μόνο τη ψυχική κατάσταση των μαθητών (Cachon-Zagalaz et al., 2020) καθώς οι δάσκαλοι είχαν αρκετά υψηλά επίπεδα άγχους. Οι εκπαιδευτικοί έπρεπε να μάθουν πολύ γρήγορα και αντίστοιχα να προσαρμοστούν στην παροχή των διαδικτυακών μαθημάτων. Έτσι εκδήλωσαν άγχος, κατάθλιψη και διαταραχές στον ύπνο τους, λόγω του αυξημένου φόρτου εργασίας (Besser et al., 2020). Η έρευνα των Al Lily et al. (2020) έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί αρκετά συχνά έρχονται αντιμέτωποι με το άγχος, την κατάθλιψη, τη διαχείριση των περιστατικών της ενδοοικογενειακής βίας, ή με άλλα λόγια με καταστάσεις που περιορίζουν την ικανότητα τους να διδάσκουν σωστά.

Ακόμα, η έρευνα των Li et al. (2020), που διεξήχθη στην Κίνα, αξιολόγησε τον επιπολασμό του άγχους ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και βρήκε ότι το 13,67% των γυναικών είχαν περισσότερο άγχος σε σύγκριση με τους άντρες. Οι εκπαιδευτικοί με περισσότερα χρόνια προϋπηρεσίας είχαν υψηλότερα επίπεδα άγχους. Σε άλλη έρευνα φάνηκε ότι ο επιπολασμός των συμπτωμάτων στρες των εκπαιδευτικών ήταν 9,1%% και ότι ήταν αρκετά σημαντικό να υποστηριχθούν κατάλληλα από τις κυβερνήσεις των κρατών (Zhou & Yao, 2020).

Οι Prado-Gasco et al. (2020) υποστήριξαν ότι οι εκπαιδευτικοί, λόγω του φόρτου εργασίας τους, κυρίως στην αρχή της πανδημίας, εκδήλωσαν ψυχοσωματικά προβλήματα και επαγγελματική εξουθένωση. Η έρευνα των Cuervo et al. (2018) έδειξε ότι προηγούμενες έρευνες στη χρήση των ΤΠΕ (Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών) δημιούργησαν συναισθήματα έντασης, άγχους, εξάντλησης και μειωμένης εργασιακής ικανοποίησης. Όμως, κατά τη διάρκεια του κορονοϊού οι νέες

τεχνολογίες ήταν τα μόνα διαθέσιμα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν από τους εκπαιδευτικούς.

Τα αρνητικά συναισθήματα παρατηρήθηκαν τόσο στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Extremera et al., 2010. Skaalvik & Skaalvik, 2016. Abdullah & Ismail, 2019), τους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Betoret, 2006, 2009) και τους καθηγητές του πανεπιστημίου (Malik et al., 2017. Puertas-Molero et al., 2018). Οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τείνουν να έχουν περισσότερο στρες σε σύγκριση με όσους εργάζονται στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Άλλες μεταβλητές, όπως για παράδειγμα ο μισθός, οι σχέσεις με τους συναδέλφους και τους μαθητές τους είναι επίσης αρκετά σημαντικοί παράγοντες (Prieto & Bermejo, 2006).

Το άγχος των εκπαιδευτικών μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες στην υγεία τους και ως εκ τούτου να οδηγήσει σε αυξημένες ημέρες αναρρωτικής άδειας, στην απουσία από το χώρο της εργασίας και στην κακή απόδοση εργασίας (Moreno et al., 2004). Είναι αρκετά σημαντικό λοιπόν, να προστατευθεί η συναισθηματική υγεία των εκπαιδευτικών (De la Fuente et al., 2020). Σε αυτή την έρευνα εντοπίστηκε ότι οι σχέσεις ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές τους αποτελούσαν εξίσου στρεσογόνους παράγοντες για τους μαθητές και ότι η συμπεριφορά των εκπαιδευτικών μπορούν να προβλέψει την ευεξία και τη δέσμευση των μαθητών.

Η πανδημία δεν δημιούργησε μόνο μια κρίση υγείας αλλά ήταν και μια εξαιρετικά σημαντική περίοδος παγκόσμιας οικονομικής ύφεσης, με ιδιαίτερα σκληρές επιπτώσεις για την Ισπανία, και όχι μόνο (Torres & Fernandez, 2020). Στην πραγματικότητα, η εργασιακή αστάθεια των εκπαιδευτικών ήταν ένα θέμα που ήδη είχε προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών (Garcia & Martin, 2012). Ουσιαστικά η πανδημία βοήθησε μόνο στην επιδείνωση αυτού του προβλήματος με την αύξηση των απολύσεων και την αστάθεια (Aunión & Romero, 2020. La Vanguardia, 2020). Διάφορες έρευνες ασχολήθηκαν με τις συνθήκες αστάθειας στον εργασιακό χώρο των εκπαιδευτικών και έδειξαν ότι μπορεί να δημιουργηθούν σημαντικές ψυχολογικές συνέπειες (Leibovich & de Figueroa, 2006).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

2.1. Η σημασία της κατάθλιψης

Η κατάθλιψη είναι μια ψυχική διαταραχή που επηρεάζει ένα σημαντικό αριθμό ασθενών σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι ψυχικές διαταραχές καθώς επίσης και οι διαταραχές στη συμπεριφορά εκτιμάται ότι αποτελούν το 12% και το 31% του παγκόσμιου πληθυσμού (WHO, 2012). Η κατάθλιψη, το άγχος και οι αυτοάνοσες ασθένειες αρχίζουν να αυξάνονται ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Sylvester et al., 2017).

Η κατάθλιψη αποτελεί ένα πολύ σημαντικό ζήτημα υγείας, που απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή καθώς δεν είναι σημάδι αδυναμίας ή ενός προβλήματος που μπορεί απλά να λυθεί. Τα άτομα, που έχουν καταθλιπτική διαταραχή δεν μπορούν απλά να παραμελούν τα συμπτώματά τους και να αρνούνται να λάβουν την κατάλληλη θεραπεία, προκειμένου να είναι πάλι λειτουργικά. Η κατάθλιψη μπορεί να διαρκέσει για μερικούς μήνες ή ακόμα και χρόνια και τα συμπτώματα μπορούν να επιδεινωθούν. Η κατάθλιψη επηρεάζει τη νευροφυσιολογία του εγκεφάλου και την παραγωγή των νευροδιαβιβαστών (WHO, 2001).

2.2. Τα συμπτώματα και τα αίτια της κατάθλιψης

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να περιλαμβάνουν τις διαταραχές στη διάθεση, την ανηδονία, τις αλλαγές στο βάρος, την όρεξη ή τον ύπνο, τη χαμηλή ενέργεια, τις ψυχοκινητικές διαταραχές, τα αισθήματα ενοχής, την μειωμένη συγκέντρωση και τις επαναλαμβανόμενες σκέψεις για αυτοκτονία (NIMH, 2011). Τα συμπτώματα μπορεί να κυμαίνονται από ήπια ως πολύ σοβαρά.

Ένα από τα αίτια της κατάθλιψης είναι μια αντίδραση σε ένα πολύ στρεσογόνο παράγοντα. Οι βιολογικοί και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες εμπλέκονται και οι δύο στην ανάπτυξη της κατάθλιψης. Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να διαφέρουν μεταξύ τους. Τα βιολογικά και τα γενετικά χαρακτηριστικά των ατόμων (Caspi et al., 2003), η χρήση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης (Matheson & Anisman, 2003), το γνωστικό στυλ (Alloy et al., 2000) και ο βαθμός κοινωνικής υποστήριξης (George et al., 1989) συμβάλλουν στην ανάπτυξη της κατάθλιψης. Αρκετοί είναι οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που έχουν συσχετιστεί με τον υψηλότερο κίνδυνο της κατάθλιψης,

ανάμεσα στις οποίες ανήκει το φύλο, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, η οικογενειακή κατάσταση, η κοινωνική υποστήριξη και η ηλικία (Sylvester et al., 2017).

Επιπλέον, όσον αφορά τις πηγές του άγχους στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, η κυριότερη είναι η επαγγελματική εξουθένωση. Ο φόρτος εργασίας των εκπαιδευτικών, λόγω της ανάληψης πολλών ρόλων, χρειάζεται να εξεταστεί περαιτέρω. Αυτό συμβαίνει γιατί αρκετοί από αυτούς αναλαμβάνουν αρκετούς ρόλους στην εργασία τους και κάποιοι έχουν έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με τον τρόπο που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν αυτές οι αλλαγές. Οι πηγές του άγχους των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι δυνατόν να πηγάζουν από την κακή συμπεριφορά των μαθητών τους, τις απουσίες τους, την αρνητική στάση που διαμορφώνουν απέναντι στη μάθηση, τις κακές συνθήκες εργασίας, την έλλειψη ενθάρρυνσης, την πίεση χρόνου, το αίσθημα αποτυχίας, τους μη συνεργάσιμους γονείς, την ανασφάλεια στο χώρο της εργασίας, την έλλειψη δημόσιας εκτίμησης, τις κακές σχέσεις με τους συναδέλφους, την κριτική από αυτούς, την έλλειψη ελέγχου της εργασίας, την καθυστέρηση στους μισθούς, τα καθήκοντα τους εκτός από τη διδασκαλία, την πολιτική παρέμβασης και την αρνητική στάση της κοινότητας απέναντι στη διδασκαλία (Sylvester et al., 2017).

Αναμφίβολα η διδασκαλία έχει μετατραπεί σε ένα αρκετά αγχωτικό επάγγελμα. Κατά συνέπεια, επηρεάζεται το εργασιακό του άγχος. Αρκετές μελέτες έδειξαν ότι το εργασιακό άγχος προκύπτει από την ασυμφωνία ανάμεσα στις απαιτήσεις στο χώρο της εργασίας και τις αντίστοιχες των ατόμων (Tsutsumi et al., 2009).

Το εργασιακό άγχος αποτελεί επίκεντρο της μελέτης στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, τις τελευταίες δεκαετίες. Το πιο εκπληκτικό είναι ότι οι εκπαιδευτικοί έχουν θεωρηθεί ότι βρίσκονται αντιμέτωποι με το στρες, όταν βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση ή υποφέρουν από καταθλιπτικά συμπτώματα. Οι Antoniou et al. (2006) περιέγραψαν τη διδασκαλία ως ένα αρκετά αγχωτικό επάγγελμα, υποδηλώνοντας ότι το άγχος των εκπαιδευτικών φαίνεται να είναι ένα ιδιαίτερο πρόβλημα. Οι Adeyemo και Ogunyemi (2005) έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί με περισσότερα χρόνια προϋπηρεσίας έχουν δυσανάλογα υψηλό επίπεδο άγχους.

Ακόμα, ο Al-Khalefa (1999) εντόπισε ότι οι κύριες πηγές άγχους των εκπαιδευτικών είναι οι συνθήκες εργασίας, οι μισθοί, τα επιδόματα, η εποπτεία, οι σχολικές εγκαταστάσεις, ο φόρτος εργασίας και η εξέλιξη της σταδιοδρομίας. Οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορεί να γίνονται λιγότερο συμπαθείς

στους μαθητές, να έχουν μικρότερη ανοχή στην τάξη, να προγραμματίζουν τα μαθήματά τους λιγότερο συχνά ή λιγότερο προσεκτικά ή να σχεδιάζουν να εγκαταλείψουν το επάγγελμα, να αισθάνονται συχνή συναισθηματική ή σωματική εξάντληση, ανήσυχοι, ευερέθιστοι, καταθλιπτικοί και γενικά μπορεί να αισθάνονται λιγότερο αφοσιωμένοι στον εαυτό τους και στο έργο τους. Για αυτό το λόγο είναι απαραίτητο, να εξεταστεί πιο προσεκτικά η επίδραση του εργασιακού άγχους και της κατάθλιψης, με στόχο να υπάρχουν ενεργές συστάσεις που θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και τα σχολικά συμβούλια.

Άλλοι ερευνητές έδειξαν ότι ο φόρτος εργασίας, η έλλειψη υλικοτεχνικών πόρων, οι κακές επαγγελματικές σχέσεις με τους συναδέλφους, ο ανεπαρκής μισθός, η κακή συμπεριφορά των μαθητών, οι δυσκολίες στις αλληλεπιδράσεις με τους γονείς και οι προσδοκίες των συναδέλφων τους, είναι οι πηγές άγχους (Borg et al., 1991. Boyle et al., 1995. Pierce & Molloy, 1990). Η αρνητική αυτοαντίληψη, οι αρνητικές εμπειρίες ζωής, το χαμηλό ηθικό και η προσπάθεια για τη διατήρηση των προσωπικών αξιών και των προτύπων στην τάξη είναι όλα εμπόδια για την ανάπτυξη υγιών συναισθημάτων.

Οι εκπαιδευτικοί που έχουν στρες τείνουν να ασθενούν περισσότερο, να λαμβάνουν περισσότερα φάρμακα και να μην μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Τα περισσότερα ψυχολογικά και ψυχοσωματικά συμπτώματα αναφέρθηκαν από εκείνους που βίωναν υψηλότερο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης (Bauer et al., 2006).

Η ικανότητα των ατόμων να διαχειρίζονται το στρες μπορεί να διαφέρουν ανάμεσα στα άτομα. Ενδεικτικά αναφέρονται τα κληρονομικά τους χαρακτηριστικά, η ανάπτυξη τους και τα γεγονότα στη ζωή τους (McEwen, 2007). Η επιλογή μιας συγκεκριμένης στρατηγικής ποικίλλει, ανάλογα με την πηγή του άγχους (Alghaswyneh, 2012. Green & Ross, 1996). Μία από αυτές τις στρατηγικές είναι η σαφήνεια της αυτοαντίληψης (Smith et al., 1996) και η αυτοαποτελεσματικότητα (Betoret & Artiga, 2010. Chwalisz et al., 1992. Nizielski et al., 2013. Shen, 2009).

2.3. Η κατάθλιψη και η συσχέτιση της με τις κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

Ορισμένες έρευνες συσχέτισαν την κατάθλιψη με ορισμένες κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές, όπως για παράδειγμα το φύλο, την οικογενειακή

κατάσταση, τα άτομα που ζουν σε ένα νοικοκυριό, τις συνθήκες διαβίωσης, την εθνικότητα, το επίπεδο της εκπαίδευσης και την κοινωνική τάξη των ατόμων. Οι Mondal et al. (2011) εντόπισαν στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στο φύλο των εκπαιδευτικών και την κατάθλιψη. Οι άντρες εκπαιδευτικοί είχαν μεγαλύτερα ποσοστά κατάθλιψης, όπως συνέβη και στην έρευνα των Rosenblatt et al. (1999).

Από την άλλη μεριά, οι Bhadoria και Singh (2010) διεξήγαγαν έρευνα, στην οποία έδειξαν ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί έτειναν να παραπονιούνται περισσότερο για την κατάθλιψη σε σύγκριση με τους άντρες συναδέλφους τους. Οι Siong & Yet (2003) υποστήριξαν ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα και την εκδήλωση της κατάθλιψης.

Επιπλέον, οι Michie και Williams (2003) ανέφεραν ότι η πολύωρη εργασία, η επαγγελματική εξουθένωση και πίεση, η έλλειψη συμμετοχής στις αποφάσεις, οι κακές διαπροσωπικές σχέσεις και ο ασαφής ρόλος της εργασίας είναι παράγοντες που σχετίζονται με τη ψυχολογική υγεία και αντιστοίχως με τις ψυχικές διαταραχές. Τα στοιχεία από τις διαχρονικές έρευνες δείχνουν ότι το περιβάλλον της εργασίας και οι κοινωνικές σχέσεις έχουν το μεγαλύτερο αντίκτυπο στις διαταραχές, όπως για παράδειγμα στην κατάθλιψη (Netterstrom et al., 2008).

Οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να μπορούν να ελέγξουν τα συναισθήματα τους με βάση τους καθορισμένους κανόνες και τις κατευθυντήριες γραμμές του υπουργείου Παιδείας (Wharton, 2009). Στην περίπτωση των εκπαιδευτικών, χρειάζεται να μπορούν να αλληλεπιδρούν τόσο με τους μαθητές τους όσο και με τους γονείς τους και αυτό τους επιβαρύνει, ειδικά στις περιπτώσεις όπου δεν μπορούν να διαχειριστούν τις αλληλεπιδράσεις τους (Hargreaves, 1998). Σε αντίθετες περιπτώσεις, εκδηλώνουν άγχος και συναισθηματική εξάντληση, ιδιαίτερα όταν χρειάζεται να ανταποκριθούν στην προκλητική συμπεριφορά (Tsoulouras et al., 2010).

Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να αισθάνονται ότι είναι προετοιμασμένοι ώστε να μπορέσουν να αναπτύξουν υγιείς και υποστηρικτικές σχέσεις με τους μαθητές τους. Στις περιπτώσεις όπου δεν το πετυχαίνουν τότε βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας κι επιδεινώνονται περαιτέρω τα δικά τους επίπεδα στρες (Lang et al., 2013. Kidger et al., 2009. Rothi et al., 2008).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η επαγγελματική εξουθένωση έχει ερευνηθεί εντατικά στον τομέα της εκπαίδευσης και αρκετοί ερευνητές περιέγραψαν τα ποσοστά επιπολασμού (Ewing & Smith, 2003. Friedman, 2000. De Heus & Diekstra, 1999). Η εξουθένωση εκδηλώνεται με την απώλεια ενέργειας, την απώλεια των σωματικών και των ψυχικών δυνάμεων και συνήθως είναι αποτέλεσμα του παρατεταμένου στρες στην εργασία ή της συναισθηματικής υπερφόρτωσης και τις υψηλές απαιτήσεις (Luk et al., 2010).

Στη δεκαετία του 1980 ο Maslach όρισε το μοντέλο της επαγγελματικής εξουθένωσης, που περιλαμβάνει τρία στοιχεία: τη συναισθηματική εξάντληση, τα μειωμένα προσωπικά επιτεύγματα και την αποπροσωποποίηση (Maslach & Jackson, 1981. Maslach et al., 1996. Maslach, 2003). Η εξουθένωση είναι μια χρόνια και προοδευτική κατάσταση (Maslach et al., 1996. Maslach, 2003. Maslach & Goldberg, 1998). Τα τελευταία χρόνια υπάρχουν αρκετά στοιχεία που δείχνουν ότι η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία, οι Παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας και η ενσυνειδητότητα, ο διαλογισμός, η προσευχή, η αναπνοή και η γιόγκα βοηθούν ώστε να αντιμετωπίσουν τα αρνητικά τους συμπτώματα οι εκπαιδευτικοί (Elder et al., 2014. Flook et al., 2013. Gold & Eobert, 1993. Harris et al., 2016).

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών αποτελεί μια κατάσταση χρόνιου επαγγελματικού στρες, που έχει μελετηθεί εκτενώς τα τελευταία χρόνια. Η επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζεται από τρία βασικά στάδια: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση (ψυχική αποστασιοποίηση από το επάγγελμα), και μειωμένη προσωπική επίτευξη. Αυτά τα στάδια οδηγούν στη μειωμένη ευεξία των εκπαιδευτικών και μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα της διδασκαλίας (Maslach & Jackson, 1981; Antoniou et al., 2006).

Σύμφωνα με τον Αντωνίου και τους συνεργάτες του (2006), η εξουθένωση των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα συνδέεται με την υπερβολική διοικητική εργασία, την έλλειψη αυτονομίας και την αίσθηση ανεπαρκούς αναγνώρισης της εργασίας τους. Οι παράγοντες αυτοί επιδεινώνονται από τις δύσκολες σχέσεις με γονείς, συναδέλφους, καθώς και την πίεση από τον συνεχή έλεγχο από ανώτερους. Οι εκπαιδευτικοί συχνά αναφέρουν συναισθήματα

άγχους και ανασφάλειας, ειδικά όταν αισθάνονται ότι οι προσπάθειές τους δεν ανταμείβονται επαρκώς (Antonίου et al., 2006).

Παρόμοια ευρήματα αναδεικνύουν τη σύνδεση της επαγγελματικής εξουθένωσης με τα υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης (Kyriacou, 2001). Οι εκπαιδευτικοί βιώνουν έντονο άγχος και πίεση λόγω των απαιτήσεων του εκπαιδευτικού συστήματος και της έλλειψης υποστηρικτικών πόρων. Η ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών επηρεάζεται σοβαρά, με πολλούς να εμφανίζουν σημάδια αποπροσωποποίησης, μια κατάσταση που τους αποξενώνει από το επάγγελμά τους, καθιστώντας την εργασία τους ρουτίνα χωρίς συναισθηματική ικανοποίηση (Maslach & Leiter, 1997).

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ιδιαίτερα έντονη στους αναπληρωτές εκπαιδευτικούς, οι οποίοι αντιμετωπίζουν μεγαλύτερη ανασφάλεια εργασίας. Οι **αναπληρωτές** βρίσκονται αντιμέτωποι με συνθήκες αβεβαιότητας σχετικά με τη συνέχιση της εργασίας τους, γεγονός που ενισχύει το άγχος και την πίεση (Antonίου et al., 2006). Σε πολλές περιπτώσεις, η επαγγελματική εξουθένωση επιδεινώνεται όταν οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν την απαραίτητη υποστήριξη, είτε από συναδέλφους, είτε από τη διοίκηση, είτε από το ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον (Schaufeli & Bakker, 2004).

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην εξουθένωση των εκπαιδευτικών σχετίζονται κυρίως με το άγχος, τις συνθήκες εργασίας και την έλλειψη υποστήριξης. Σε μελέτες που διεξήχθησαν από το Πανεπιστήμιο Αθηνών, το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων και άλλους φορείς, αναφέρεται ότι το αυξημένο άγχος για την επίτευξη μαθησιακών στόχων, οι γραφειοκρατικές απαιτήσεις και οι κακές σχέσεις με τη διοίκηση αποτελούν τους κυριότερους παράγοντες εξουθένωσης (Καραγιάννη, 2018; Αντωνίου, κ.ά., 2016).

Οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι εκτεταμένες και περιλαμβάνουν ψυχολογικά και σωματικά προβλήματα, όπως κατάθλιψη, άγχος και σωματική κόπωση. Σε επαγγελματικό επίπεδο, η εξουθένωση μπορεί να μειώσει την απόδοση των εκπαιδευτικών και να επιβαρύνει την ποιότητα της διδασκαλίας (Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2009). Για την αντιμετώπιση της εξουθένωσης, οι ερευνητές προτείνουν την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω της εκπαίδευσης και της παροχής υποστηρικτικών δομών, καθώς και τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας και της διοικητικής υποστήριξης (Αγγελοπούλου, 2020).

Ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην πρόληψη της εξουθένωσης. Έρευνες δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί που διαθέτουν μεγαλύτερη

ψυχική ανθεκτικότητα και αυτορρύθμιση μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τις εργασιακές πιέσεις και να διατηρήσουν την ψυχική τους ευεξία σε δύσκολες συνθήκες (Antonίου et al., 2006). Η αυτορρύθμιση και η ικανότητα να θέτουν όρια στην εργασιακή τους ζωή είναι κρίσιμης σημασίας για τη διατήρηση της ισορροπίας εργασίας-προσωπικής ζωής.

Η γεωγραφική θέση, η οικογενειακή κατάσταση, και η εμπειρία του εκπαιδευτικού επηρεάζουν επίσης τα επίπεδα εξουθένωσης. Εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε απομακρυσμένες ή δυσπρόσιτες περιοχές συχνά αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, κυρίως λόγω της απομόνωσης και της έλλειψης επαρκούς υποστήριξης (Antonίου et al., 2006).

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η συναισθηματική στήριξη από τους συναδέλφους και την οικογένεια. Η ύπαρξη ενός δικτύου υποστήριξης μπορεί να μετριάσει την εξουθένωση και να βελτιώσει την ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού (Κυγιάκου, 2001). Η εργασιακή κουλτούρα που ενισχύει τη συνεργασία και την αναγνώριση των προσπαθειών βοηθά στη διατήρηση της ευεξίας των εκπαιδευτικών.

Συμπερασματικά, η επαγγελματική εξουθένωση των δασκάλων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα έχει σοβαρές επιπτώσεις τόσο στην επαγγελματική τους απόδοση όσο και στην προσωπική τους ζωή. Οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στη μείωση των υπερβολικών διοικητικών απαιτήσεων, στη βελτίωση της εργασιακής αυτονομίας, και στη συναισθηματική υποστήριξη είναι κρίσιμες για τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας και την πρόληψη της εξουθένωσης. Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, όπου οι εκπαιδευτικοί θα έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να αναγνωριστεί η συνεισφορά τους, είναι απαραίτητη για τη μείωση των επιπέδων εξουθένωσης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1. Τα αποτελέσματα από τις έρευνες των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για την ευεξία τους

Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται οι (αριθμός ερευνών) έρευνες που εντοπίστηκαν στην ιστοσελίδα του Pubmed κι επιλέχθηκαν προκειμένου να αναλυθούν για τους ερευνητικούς σκοπούς της εργασίας. Σε αυτό τον πίνακα αναλύονται όλες οι έρευνες των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για την ευεξία τους.

Προηγούμενες έρευνες είχαν δείξει ότι το άγχος των εκπαιδευτικών συνδέεται με την επαγγελματική τους ευεξία (Hakanen et al., 2006. Klusmann et al., 2008b). Οι περισσότερες από τις μέχρι τώρα έρευνες ανέλυσαν το ερευνητικό ερώτημα σχετικά με το ποιοι είναι οι εκπαιδευτικοί που έχουν πιο χαμηλά επίπεδα ευεξίας, εξέτασαν τις καθημερινές ενδοατομικές διαφορές για το άγχος των εκπαιδευτικών και την ευεξία τους. Εντόπισαν ότι τα θετικά συναισθήματα των εκπαιδευτικών κι οι θετικές καθημερινές εμπειρίες τους επηρεάζουν τα επίπεδα της ευεξίας που βιώνουν. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστήριξαν ότι οι εκπαιδευτικοί, που βίωναν μεγαλύτερα επίπεδα άγχους στην τάξη ή έξω από αυτήν, είχαν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και λιγότερο εργασιακό ενθουσιασμό.

Αυτά τα αποτελέσματα επιβεβαιώθηκαν από το μοντέλο του Almeida (2005) για το στρες. Σύμφωνα με τις υποθέσεις των Aldrup et al. (2017) η έκθεση στο άγχος της τάξης και ο ενθουσιασμός για την εργασία τις περισσότερες φορές συνδεόταν στενά μεταξύ τους. Αυτό φυσικά δεν αποτέλεσε έκπληξη καθώς η επιθυμία των εκπαιδευτικών να διδάξουν τα παιδιά είναι ένα βασικό κίνητρο για να επιλέξουν το συγκεκριμένο επάγγελμα (Watt & Richardson, 2007). Η συναισθηματική τους εξάντληση συνδέθηκε με την έκθεση στο στρες της τάξης και με αυτό εκτός της τάξης. Οι δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα η προετοιμασία του μαθήματος ή η αλληλεπίδραση με τους συναδέλφους είναι εξίσου σημαντική για να εξηγηθεί η συναισθηματική εξάντληση των εκπαιδευτικών στην καθημερινότητά τους στην τάξη.

Ένας από τους πιο βασικούς στόχους της έρευνας των Aldrup et al. (2017) ήταν να διερευνηθούν οι ψυχολογικοί μηχανισμοί, που εξηγούν τη σχέση ανάμεσα στην καθημερινή έκθεση στο άγχος των εκπαιδευτικών και στην επαγγελματική τους ευεξία. Η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Ryan & Deci, 2000) χρησιμοποιήθηκε με τέτοιο τρόπο ώστε να δείξει την καθημερινή έκθεση των εκπαιδευτικών στο στρες, που επηρεάζει την ευεξία τους. Αυτό συμβαίνει γιατί η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών τους αναγκών για να αναπτύξουν καλές διαπροσωπικές σχέσεις με τους μαθητές τους και τους συναδέλφους τους, τους επηρεάζει. Οι ανάγκες για επάρκεια και οι διαπροσωπικές σχέσεις με τους μαθητές τους φαίνεται ότι συνδέονται με την ευεξία των εκπαιδευτικών. Τα αποτελέσματα της έρευνας των Aldrup et al. (2017) έδειξαν ότι επιβεβαιώθηκαν όλες αυτές οι υποθέσεις και παράλληλα υποστηρίχθηκαν τα ευρήματα άλλων μελετών (Barholomew et al., 2014). Η τελευταία έρευνα πρότεινε

ότι η ικανοποίηση από την εργασία μεσολαβεί για να βιώσουν οι εκπαιδευτικοί την ευεξία.

Όσον αφορά τη συναισθηματική εξάντληση, υπήρξε η ανάγκη να αποδειχθεί ότι ήταν ο μόνος μεσολαβητής. Κατά συνέπεια, ο λόγος για τον οποίο οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με τους μαθητές είναι ανταποδοτικές και απαιτητικές επιβεβαιώνουν ή βλάπτουν την αίσθηση της επαγγελματικής ικανότητας. Παράλληλα καλλιεργούν ή μειώνουν το αίσθημα της προσωπικής σχέσης με τους μαθητές. Μελλοντικές έρευνες χρειάζεται να λάβουν υπόψη τους περισσότερες μεταβλητές, όπως για παράδειγμα τα συναισθήματα που υπάρχουν ή που προκαλούνται από την έκθεση στο στρες, ώστε να σκιαγραφηθεί μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα (Cheng, 2009).

Οι Aldrup et al. (2017) εξέτασαν το ρόλο των καλών διαπροσωπικών σχέσεων με τους συναδέλφους και τους εκπαιδευτικούς. Τα αποτελέσματά τους ήταν αντιφατικά σε σύγκριση με προηγούμενα ευρήματα, που είχαν δείξει ότι αυτές οι σχέσεις ήταν πηγή άγχους και κοινωνικής υποστήριξης των εκπαιδευτικών (Pomaki et al., 2010; Skaalvik & Skaalvik, 2011). Σε αντίθεση αρκετές έρευνες, δεν μελέτησαν τις αλληλεπιδράσεις των εκπαιδευτικών με τους συναδέλφους τους ως ένα παράγοντα που δημιουργεί στρες, αλλά μελέτησαν τους ψυχολογικούς μηχανισμούς που μπορεί να συνδέουν αυτό τον παράγοντα με την επαγγελματική ευεξία των εκπαιδευτικών. Τα αποτελέσματα της έρευνας των Aldrup et al. (2017) έδειξαν ότι οι σχέσεις των εκπαιδευτικών με τους συναδέλφους τους μπορεί να μην είναι πολύ σημαντικές, ιδιαίτερα όταν συγκρίνονται με τις ανάγκες της ανάπτυξης καλών διαπροσωπικών σχέσεων με τους μαθητές τους. Αυτό το εύρημα επιβεβαίωσε τα αποτελέσματα της έρευνας των Klassen et al. (2012).

Η τρίτη ερευνητική υπόθεση των Aldrup et al. (2017) αφορούσε το αν οι διαπροσωπικές σχέσεις με τους μαθητές τους επηρέαζαν την ευεξία τους. Η εργασιακή εμπειρία των εκπαιδευτικών φαίνεται ότι επηρέαζε το βαθμό της ευεξίας τους. Με άλλα λόγια οι λιγότεροι έμπειροι εκπαιδευτικοί ήταν ιδιαίτερα επιρρεπείς στο να αισθάνονται περισσότερη συναισθηματική εξάντληση, όταν δεν είχαν καλές διαπροσωπικές σχέσεις με τους μαθητές τους.

Επιπλέον, στην έρευνα των Hascher et al. (2021) διερευνήθηκε το κλείσιμο των σχολείων την άνοιξη του 2020, λόγω της πανδημίας COVID-19, που οι εκπαιδευτικοί έπρεπε να μεταβούν στην εξ αποστάσεως διδασκαλία. Η πρωτόγνωρη αυτή κατάσταση ήταν αναμενόμενο να επηρεάσει την ευεξία των εκπαιδευτικών και τα

σχολεία ως οργανισμούς. Διεξήγαγαν ποιοτική μελέτη, που είχε ως στόχο την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο άλλαξε η επαγγελματική δραστηριότητα των εκπαιδευτικών που κατοικούσαν στην Ελβετία. Οι συνεντεύξεις τους ήταν ημιδομημένες και διαδικτυακές και σε αυτές έλαβαν μέρος 21 δάσκαλοι από 15 σχολεία. Η δειγματοληψία ήταν με τη μέθοδο της χιονόμπαλας και οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν τις εμπειρίες τους από το κλείσιμο του σχολείου και την εξ αποστάσεως διδασκαλία. Παράλληλα αναφέρθηκαν και στον τρόπο με τον οποίο η συγκεκριμένη κατάσταση επηρέασε την επαγγελματική τους ευεξία.

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Hascher et al. (2021) έδειξαν ότι μεσαία ως υψηλά επίπεδα ευεξίας των εκπαιδευτικών θα μπορούσαν να συνοδευθούν από μια γενική, αρνητική αξιολόγηση στην εξ αποστάσεως διδασκαλία. Οι παράγοντες, όπως για παράδειγμα ο υψηλός φόρτος εργασίας, η αποστασιοποίηση και το αίσθημα της έλλειψης ικανότητας και αυτοαποτελεσματικότητας ήταν εκείνοι που συνδέθηκαν με την εξ αποστάσεως διδασκαλία και τις αρνητικές της συνέπειες. Όλοι αυτοί οι παράγοντες επηρέασαν αρνητικά και την ευεξία των εκπαιδευτικών. Οι παράγοντες, στους οποίους φαίνεται ότι στηρίχθηκαν οι εκπαιδευτικοί για να συνεχίσουν να διατηρούν την ευεξία τους ήταν οι σχολικοί πόροι, η υποστήριξη από τους συναδέλφους, η ψυχική ανθεκτικότητα, οι κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης και οι σαφείς δομές στην εργασία τους. Η ευεξία των εκπαιδευτικών φάνηκε ότι επηρεάστηκε από τις θετικές εμπειρίες που είχαν στην εξ αποστάσεως διδασκαλία. Στα συμπεράσματα της εργασίας τους, ανέφεραν ότι οι περιορισμοί της έρευνας τους ήταν η δειγματοληψία που ακολουθήθηκε. Παρόλα αυτά τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν από άλλους ερευνητές και σχολεία προκειμένου να αξιοποιηθούν όλες οι απαιτούμενες πληροφορίες για την υποστήριξη της ευεξίας των εκπαιδευτικών. Παράλληλα μπορεί να βοηθήσουν στην ανάπτυξη των στρατηγικών στο πλαίσιο του οργανισμού, που έχουν ως στόχο την πρόληψη της μείωσης της ευεξίας, ειδικά σε δύσκολες περιπτώσεις, όπως αυτές της πανδημίας.

Το απροσδόκητο κλείσιμο των σχολείων, λόγω της πανδημίας, όπως ήταν αναμενόμενο και το ότι έπρεπε να διδάξουν εξ αποστάσεως χωρίς να έχουν εκπαιδευθεί κατάλληλα, τους αύξησε το άγχος και δυσφορία. Κατά συνέπεια επηρεάστηκε η ευεξία τους. Οι Hascher et al. (2021) έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί αντιμετώπισαν πολύ σοβαρές επαγγελματικές προκλήσεις. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση δεν ήταν ποτέ μέρος της κοινωνίας και της σχολικής κουλτούρας. Επομένως η μετάβαση από την πρόσωπο με πρόσωπο διδασκαλία στην εξ

αποστάσεως αποδείχθηκε ότι είναι μια κρίσιμη στιγμή, της επαγγελματικής πορείας των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Klapproth et al., 2020), που τους οδήγησε σε μέτρια ως υψηλά επίπεδα στρες.

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Hascher et al. (2021) σχετικά με το ότι οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης έχουν μέτρια ως υψηλά επίπεδα ευεξίας, επιβεβαίωσαν τα αποτελέσματα των Moser et al. (2020). Το συγκεκριμένο εύρημα είναι αρκετά σημαντικό καθώς σύμφωνα με τη θεωρία των κρίσιμων γεγονότων της ζωής (Filipp & Klauer, 1991. Parker et al., 2012), αναμενόταν ότι οι εκπαιδευτικοί θα έπρεπε να αποστραφούν τις προκλητικές εμπειρίες, που προκλήθηκαν από το κλείσιμο των σχολείων και την εξ αποστάσεως διδασκαλία και θα παρεμπόδιζαν την ευεξία τους. Μια πιθανή εξήγηση, αυτού του ευρήματος είναι ότι η ηδονική διαδικασία προσαρμογής (Eysenck, 1990) θα μπορούσε να ληφθεί υπόψη.

Η ευεξία των εκπαιδευτικών μπορεί να επανήλθε και από άλλα σημαντικά γεγονότα της ζωής τους (Diener et al., 2006). Το απροσδόκητο όμως αυτό εύρημα θα μπορούσε να εξηγηθεί καλύτερα από την κυριαρχία των υποστηρικτικών παραγόντων, που ανέφεραν οι εκπαιδευτικοί κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων τους. Επιμέρους παράγοντες, όπως η αυτοαποτελεσματικότητα και υποκειμενικοί παράγοντες, όπως η υποστήριξη από τους συναδέλφους και οι κοινωνικές σχέσεις με τους μαθητές και τους γονείς τους, φάνηκε ότι παρείχαν επαρκή ενδυνάμωση στους εκπαιδευτικούς για να αντιμετωπίσουν αυτή την δύσκολη κατάσταση.

Παρόλο που οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν και αρκετούς αρνητικούς παράγοντες, που επηρέασαν την ευεξία τους, σπάνια φάνηκε ότι βίωσαν μια διαδικασία καταπόνησης. Οι Tadic Vijić et al. (2017) υποστήριξαν ότι οι εκπαιδευτικοί αξιολόγησαν τη δύσκολη και νέα κατάσταση περισσότερο ως μια πρόκληση παρά ως εμπόδιο στην καριέρα τους. Υπάρχουν αρκετές ακόμα έρευνες που έδειξαν ότι κάποιοι παράγοντες τους επηρέασαν αρνητικά (Alea et al., 2020. Alves et al., 2020. Klapproth et al., 2020). Ανάμεσα στους πιο σημαντικούς παράγοντες είναι η κοινωνική απόσταση, η έλλειψη διαχείρισης των συναισθημάτων τους και της αυτοαποτελεσματικότητας. Ο φόρτος εργασίας φαινόταν να είναι πιο έντονος κατά τη διάρκεια της πανδημίας και η έλλειψη εμπιστοσύνης προς τους εκπαιδευτικούς επιβεβαίωσε την μειωμένη ευεξία τους (Aelterman et al., 2007. Vazi et al., 2013).

Το συγκεκριμένο εύρημα χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, καθώς οι δάσκαλοι στην Ελβετία έχουν υψηλό, εβδομαδιαίο φόρτο εργασίας σε σύγκριση με άλλες

ευρωπαϊκές χώρες (Eyridice, 2021). Δεδομένου ότι οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης τείνουν να εργάζονται με το καθεστώς της μερικής απασχόλησης και να διδάσκουν συνεργατικά μια τάξη, ο επιπλέον φόρτος εργασίας μπορεί να τους επιβάρυνε και να χρειάζονταν πρόσθετους πόρους για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στο έργο τους. Η απώλεια των κοινωνικών σχέσεων, δημιούργησε εμπόδια στην ευεξία τους και ο κοινωνικός τους ρόλος μείωσε την ευεξία τους (Wong & Zhang, 2014).

Η ανάλυση των δεδομένων διαφοροποίησε τις αντικειμενικές μεταβλητές, που περιέγραφαν τα χαρακτηριστικά της εργασίας και τα γεγονότα που ζούσαν οι εκπαιδευτικοί στα σχολεία. Από την άλλη μεριά, οι υποκειμενικές μεταβλητές που περιέγραφαν τα χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών και η ερμηνεία της εργασιακής τους κατάστασης, αποδείχθηκε πολύ χρήσιμη. Η αρνητική επιρροή ήταν πιο έντονη ανάμεσα στις αντικειμενικές μεταβλητές. Τα ζητήματα, όπως η διπλή επιβάρυνση των οικογενειακών και σχολικών απαιτήσεων, η υψηλή προσδοκία στο φόρτο εργασίας, οι ασυνεπείς πολιτικές στρατηγικές και οι μαθητές, που χρειάζονταν ειδική υποστήριξη στην εξ αποστάσεως διδασκαλία, ήταν ορισμένα από τα παραδείγματα που εμπόδισαν την ευεξία των εκπαιδευτικών. Οι υποκειμενικές μεταβλητές, που ήταν συναφείς με την εργασία, όπως για παράδειγμα οι σχολικοί πόροι, η υποστήριξη από τους συναδέλφους και από την ηγεσία επιβεβαίωσαν το υψηλό σθένος της ευεξίας των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα της έρευνας των Hascher et al. (2021) ανέδειξαν τη σημασία των οργανωτικών χαρακτηριστικών, όπως το σχολικό κλίμα (Burns & Machin, 2013), την οργανωτική δικαιοσύνη (Carone & Petrillo, 2016) ή την εμπιστοσύνη στους διευθυντές των σχολείων (Berkovich, 2018) για την ευεξία των εκπαιδευτικών.

Επιπλέον, επιβεβαίωσαν τη σημασία των συναισθημάτων του εκπαιδευτικού στη σχολική αποτελεσματικότητα (Leithwood, 2007). Η εξ αποστάσεως διδασκαλία απαιτούσε νέες δράσεις και νέες δεξιότητες. Οι μαθητές έπρεπε να αλληλεπιδράσουν από το σπίτι τους με τους εκπαιδευτικούς και τους συμμαθητές τους για να διατηρήσουν την επαφή της τάξης. Το συγκεκριμένο διδακτικό προφίλ περιγράφηκε σε έρευνα με 15 εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ινδονησία (Putri et al., 2020). Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας, έδειξαν ότι οι δάσκαλοι έπρεπε να προσαρμόσουν το πρόγραμμα σπουδών τους, να κατανοήσουν τον τρόπο δημιουργίας συναρπαστικών περιβαλλόντων μάθησης, να μπορέσουν να δώσουν διαδικτυακή ανατροφοδότηση στους μαθητές και τους γονείς τους και να

προσαρμόσουν τις στρατηγικές αξιολόγησής τους. Αυτό λοιπόν που αναμενόταν ήταν ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας, τα σχολεία θα προωθούσαν την επαγγελματική μάθηση, που με τη σειρά της θα συνέβαλε θετικά στην ευεξία των εκπαιδευτικών (Tang et al., 2018).

Οι υποκειμενικές μεταβλητές φάνηκε ότι κατά κύριο λόγο επηρέαζαν θετικά την ευεξία των εκπαιδευτικών. Τα ατομικά χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα η ανθεκτικότητα, η γαλήνη, η συναισθηματική σταθερότητα, η φροντίδα του εαυτού και οι επαγγελματικές στάσεις ήταν θετικά συσχετιζόμενες μεταβλητές. Η ανθεκτικότητα δρα ως προστατευτικός παράγοντας και πηγή τροφής όταν η ευεξία των εκπαιδευτικών είναι υπό πίεση και βοηθά στην προσαρμογή των εκπαιδευτικών σε δυσμενείς καταστάσεις (Beltman et al., 2011. Pretsch et al., 2012. Gu & Day, 2013. Brouskeli et al., 2018. Mansfield, 2021).

Σύμφωνα με το μοντέλο απαιτήσεων εργασίας – πόρων (Demerouti et al., 2001. Bakker & Demerouti, 2017) η ανθεκτικότητα μπορούσε να βοηθήσει στην αξιολόγηση των δύσκολων καταστάσεων ως ευκαιριών για προσωπική ανάπτυξη και στην αρχή της διαδικασίας παρακίνησης. Η ανθεκτικότητα μπορούσε να μην οριστεί απλά ως ένας παράγοντας προσωπικότητας ή ικανότητας του ατόμου αλλά και ως ένα χαρακτηριστικό της οργάνωσης. Η ανθεκτικότητα, που γίνεται αντιληπτή στο πλαίσιο της οργάνωσης, αντιπροσωπεύει μια κοινωνική κατασκευή και πλαισιώνει την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού και την υποστήριξη των αναγκών του (Gu & Day, 2007). Αυτές οι δύο όψεις της ανθεκτικότητας μπορούν να υποστηρίξουν τη διατήρηση της ευεξίας (Richards et al., 2016).

Από την άλλη πλευρά, οι παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την εργασία, όπως για παράδειγμα οι ασυνεπείς πολιτικές, η μη υποστηρικτική διοίκηση ή η έλλειψη σχολικών πόρων (Beltman et al., 2011), που αναφέρθηκαν στην έρευνα των Harcher et al. (2021) παρεμποδίζουν την ανθεκτικότητα και την ευεξία των εκπαιδευτικών. Η αντιμετώπιση τους, με επίκεντρο την εργασία, βρέθηκε ότι προάγει την ευεξία τους (Soykan et al., 2019). Οι παράγοντες που ωθούν την ευεξία των εκπαιδευτικών προσδιορίζονται από μια σειρά στρατηγικών, που ορίστηκαν από τους Carver & Scheier (1998) στο πολυδιάστατο μοντέλο αντιμετώπισης τους. Οι δάσκαλοι ανέφεραν στρατηγικές, όπως η αποδοχή της κατάστασης, η αναζήτηση των συναισθημάτων και η οργανική υποστήριξη, η άσκηση της θετικής αναπλαισίωσης ως ενεργητική αντιμετώπιση και η βελτίωση του προγραμματισμού τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας διεθνούς μελέτης, οι καθηγητές των ξένων γλωσσών

χρησιμοποίησαν κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια της πανδημίας (MacIntyre et al., 2020) ώστε να διαχειριστούν την ευεξία τους.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το αποτέλεσμα των νέων διδακτικών εμπειριών, που προκλήθηκαν από την εξ αποστάσεως διδασκαλία και ήταν ενδυναμωτικές για τους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευτικοί μοιράστηκαν παραδείγματα των καινοτόμων εκπαιδευτικών σχεδίων, όπως η παραγωγή των εκπαιδευτικών βίντεο ή η παροχή της ατομικής ανατροφοδότησης σε ασκήσεις μαθητών, ενίσχυσαν την αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών και την ευεξία τους. Όσον αφορά τα σχολεία ως οργανισμούς, οι θετικές εμπειρίες βασίστηκαν στην υψηλή αυτονομία που δίνεται στους εκπαιδευτικούς στην Ελβετία. Οι καλές δομές εργασίας, η οργάνωση της εργασίας τους, η επαγγελματική ηγεσία και το υποστηρικτικό μαθησιακό κλίμα των εκπαιδευτικών (Soshani & Eldor, 2016) βοήθησαν στην ενίσχυση της ευεξίας των εκπαιδευτικών. Αυτές οι νέες εμπειρίες υποστηρίχθηκαν από τους συναδέλφους τους και τους διευθυντές και εκτιμήθηκαν από τους μαθητές και τους γονείς τους. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα έχουν μεγάλη συνάφεια για τον τρόπο που η επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών υποστηρίχθηκε.

Ακόμα, η εργασία των Reppa et al. (2023) διερεύνησε το βαθμό στον οποίο η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών επηρεάζει την ευεξία τους μετά την πανδημία του κορονοϊού. Στην έρευνα τους συμμετείχαν 258 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, που είχαν ηλικία 23-62 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι μετά την πανδημία, η ευεξία των εκπαιδευτικών είναι μέτρια προς υψηλή. Η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών είναι υψηλή και φαίνεται ότι σχετίζεται με την ευεξία τους. Ένα σημαντικό εύρημα είναι ότι η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών προωθεί τη συμμετοχή των μαθητών και είναι ο πιο σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της ευεξίας των εκπαιδευτικών.

Στην έρευνα των Reppa et al. (2023) εντοπίστηκε ότι οι δάσκαλοι μπόρεσαν να αναπτύξουν ή/και να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές για να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που προέκυψαν λόγω της πανδημίας και να διατηρήσουν ανεπηρέαστη την ευεξία τους. Παρόλο, που η πανδημία έφερε πάρα πολλές αλλαγές στο εκπαιδευτικό σύστημα, άλλες έρευνες έδειξαν ότι επηρεάστηκε σε πολύ σημαντικό βαθμό η ευεξία των εκπαιδευτικών (Kang et al., 2022). Η επιστροφή στις συνήθειες τους, βοήθησε σε πολύ μεγάλο βαθμό τους δασκάλους να συνεχίσουν να βιώνουν υψηλά επίπεδα ευεξίας και να αξιοποιήσουν τις στρατηγικές για να ξεπεράσουν τη συγκεκριμένη

περίοδο. Όλα αυτά τα αποτελέσματα ενδέχεται να επηρεάστηκαν από το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα των Reppa et al. (2023). Στο δείγμα συμμετείχαν εκπαιδευτικοί με πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας και σχεδόν οι μισοί δεν είχαν διοικητικά καθήκοντα. Κατά συνέπεια, η ευεξία που μετρήθηκε υπάρχει περίπτωση να οφείλεται σε αυτά τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

Η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις μεταβλητές της αυτοαποτελεσματικότητας και της ευεξίας των δασκάλων έδειξε ότι οι συνιστώσες της αυτοαποτελεσματικότητας (οι αποτελεσματικές εκπαιδευτικές στρατηγικές, οι αποτελεσματικές τεχνικές στο να διαχειριστεί ο εκπαιδευτικός την τάξη του και η εμπλοκή των μαθητών σε όσα συμβαίνουν μέσα κι έξω από την τάξη με αποτελεσματικό τρόπο) συσχετίστηκαν με στατιστικά σημαντικό και θετικό τρόπο με όλες τις διαστάσεις του ερωτηματολογίου PERMA (για την ανάπτυξη των θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση, τις διαπροσωπικές σχέσεις, το νόημα της ζωής και τα επιτεύγματα). Η ευεξία των εκπαιδευτικών φάνηκε λοιπόν ότι επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο διδάσκουν, τη δεξιότητα τους να δημιουργούν ένα ευχάριστο μαθησιακό περιβάλλον και τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν τόσο με τους γονείς όσο και με τους μαθητές τους.

Επιπλέον, η ευεξία των δασκάλων μπορεί να επηρεαστεί από τη συμμετοχή των μαθητών τους κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας και από το ευχάριστο περιβάλλον στην τάξη. Τα αποτελέσματα της έρευνας των Perra et al. (2023) επιβεβαίωσαν τα ευρήματα προηγούμενων μελετών (Arslan, 2018. Kun & Gadanez, 2019. Turner & Thielking, 2019. Toropova et al., 2020. Skinner et al., 2021. Bartosiewicz et al., 2022. Han et al., 2023). Φαίνεται ότι το υψηλό αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητας ενισχύει την αίσθηση των εκπαιδευτικών στην αντιμετώπιση των δυσκολιών στην εργασία τους. Αυτό μπορεί να ενισχύσει την ψυχική τους υγεία και την ικανοποίηση από το χώρο της εργασίας τους. Με άλλα λόγια με αυτό τον τρόπο ενδυναμώνεται ο επαγγελματικός τους ρόλος (Kun & Gadanez, 2019. Skinner et al., 2021).

Η διαμόρφωση ενός καλού, θετικού, υποστηρικτικού, ανοιχτού και συνεργατικού σχολικού κλίματος μπορεί να βελτιώσει την ευεξία και την αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών (Han et al., 2023). Τα αποτελέσματα της έρευνας των Reppa et al. (2023) έδειξαν ότι η ευεξία των εκπαιδευτικών επηρεάζεται από την ηλικία. Οι πιο νέοι σε ηλικία εκπαιδευτικοί διαφέρουν σημαντικά από τους πιο μεγάλους σε ηλικία στο νόημα της ζωής και τα επιτεύγματα. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εκπαιδευτικοί έχουν πιο ξεκάθαρο σκοπό και κατεύθυνση στη ζωή τους και μια αίσθηση

ολοκλήρωσης σε σύγκριση με τους πιο νεαρούς εκπαιδευτικούς. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι βρίσκονται στη διαδικασία της προώθησης.

Οι δάσκαλοι και γενικά οι εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα και την Κύπρο, όλα τα χρόνια της απασχόλησης τους στα σχολεία, επιδιώκουν την προαγωγή τους. Υποβάλλουν αίτηση για να λάβουν τη θέση του διευθυντή, του υποδιευθυντή και του εκπαιδευτικού συμβούλου. Η πρόοδος στη θέση τους, τους δίνει την αίσθηση του σκοπού της ζωής τους και την αίσθηση της επίτευξης των προσωπικών τους στόχων (Seligman, 2011. Symeonidou et al., 2019. Pezirkianidis et al., 2020, 2021).

Οι Billet et al. (2023) στην έρευνα τους με 534 εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Αυστραλία, έδειξαν ότι η ευεξία των δασκάλων έχει θετική συσχέτιση με την αυτοαποτελεσματικότητα τους. Η αυτοαποτελεσματικότητα βρέθηκε να συνδέεται με την καθιέρωση των συστημάτων διαχείρισης της τάξης. Η διδακτική εμπειρία και η ηλικία φαίνεται ότι επηρεάζουν την αυτοαποτελεσματικότητα. Όσοι εκπαιδευτικοί είχαν ηλικία 60-70 ετών είχαν υψηλότερα επίπεδα αυτής της μεταβλητής. Οι Soykan et al. (2019) στην έρευνα τους σε 1.502 εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στη Νέα Ζηλανδία, εντόπισαν στατιστικά σημαντική και μάλιστα θετική σχέση ανάμεσα στην ευεξία και την αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών.

Επιπροσθέτως, ο Arslan (2018) στην έρευνα τους με 295 εκπαιδευτικούς στην Τουρκία εντόπισε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική και θετική σχέση ανάμεσα στα επίπεδα ευεξίας και στην αυτοαποτελεσματικότητα των δασκάλων και αντίστροφα. Η σχέση ανάμεσα σε αυτούς τους δύο παράγοντες έχει διερευνηθεί και με άλλες μεταβλητές, όπως για παράδειγμα η εργασιακή ικανοποίηση και τα χρόνια της διδακτικής εμπειρίας (Lauermann & Konig, 2016. Toropova et al., 2020. Bartosiewicz et al., 2022), τα χαμηλά κίνητρα των μαθητών και την έλλειψη της υποστήριξης από επόπτες (Skaalvik & Skaalvik, 2016).

Όπως αποδείχθηκε σε αρκετές έρευνες, οι εκπαιδευτικοί με την έναρξη της πανδημίας χρειάστηκε να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν αρκετές νέες προκλήσεις, όπως για παράδειγμα τα αυξημένα ωράρια εργασίας, την ανάγκη για μάθηση και χρήση νέων τεχνολογιών, τις αλλαγές στις καθημερινές διδακτικές ρουτίνες, το φόβο μην κολλήσουν και την αβεβαιότητα γύρω τους για το πόσο καιρό θα διαρκέσει η εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Allen et al., 2020. Cipriano & Brackett, 2020. Donitsa-Schmidt & Ramot, 2020. Li et al., 2020. Tzur Bitan et al., 2020). Οι αλλαγές στην εργασία συνοδεύτηκαν από την απόσταση από τους φίλους, τους

συγγενείς και τους μαθητές. Οι ψυχολογικές και υποκειμενικές επιπτώσεις στην ευεξία των εκπαιδευτικών ήταν αποτέλεσμα του lockdown και της κοινωνικής αποστασιοποίησης. Ορισμένα από τα συμπτώματα τους ήταν η ψυχολογική δυσφορία, το άγχος και η κατάθλιψη (Li et al., 2020. Tzur Bitan et al., 2020. Matiz et al., 2020. Talidong & Toquero, 2020). Όταν οι εκπαιδευτικοί συμμετείχαν σε ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις που ήταν βασισμένες στην ενσυνειδητότητα τότε μειώνονταν τα αρνητικά τους συμπτώματα (Matiz et al., 2020. Schnaider-Levi et al., 2017, 2020).

Το ερευνητικό εργαλείο των Zadok-Gurman et al. (2021) ήταν το εργαλείο για τη μείωση του στρες (Inquiry Based Stress Reduction, IBSR). Στηρίζεται στις αρχές και τις δεξιότητες της παρατήρησης, της αυτοεξερεύνησης, της γνωστικής αναπλαισίωσης και της ενδυνάμωσης. Η τεχνική έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούσαν να εντοπίσουν συστηματικά τις αγχωτικές σκέψεις που τους προκαλούσαν άγχος. Οι συμμετέχοντες διερευνούσαν τις σκέψεις τους μέσω του διαλογισμού για να μπορέσουν να βιώσουν μια διαφορετική ερμηνεία της πραγματικότητας τους. Η διαδικασία μπορεί να είχε ως αποτέλεσμα την καλύτερη κατανόηση του εσωτερικού κόσμου των ατόμων, την αύξηση του αυτοπροσδιορισμού και την ενίσχυση των μοτίβων σκέψης που τους ενδυνάμωναν ώστε να υιοθετήσουν τις συμπεριφορές υγείας ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής (Byron & Stephen, 2002. Byron & Mitchell, 2017. Lev-Ari et al., 2015).

Οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις των εκπαιδευτικών έδειξαν ότι είναι η κύρια αιτία της δυσφορίας τους. Η διαδικασία της γνωστικής αναπλαισίωσης που εμπλέκεται, αντιμετωπίζεται με την ευαισθητοποίηση και την προσωπική συνειδητοποίηση και όχι τη συλλογιστική και τη διατύπωση των επιχειρημάτων των εκπαιδευτικών, όπως συνέβαινε στη κλασική γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (Krispenz & Dickhauser, 2018. London, 2008). Η συγκεκριμένη τεχνική δεν απαιτεί έναν εξειδικευμένο ειδικό ούτε προετοιμασία αλλά μια επιθυμία να εμβαθύνει ο εκπαιδευτικός στον τομέα της αυτογνωσίας (Byron & Stephen, 2002).

Το εργαλείο έχει δοκιμαστεί σε αρκετούς πληθυσμούς σε ολόκληρο τον κόσμο. Εντοπίστηκε ότι αυξάνει τη ψυχική υγεία και την ευεξία ανάμεσα στους ασθενείς με καρκίνο (Landau et al., 2016. Lev-Ari et al., 2013). Δοκιμάστηκε και σε μη κλινικό πληθυσμό και αποδείχθηκε ιδιαίτερα αποτελεσματικό καθώς βελτιώνει την κατάθλιψη και το άγχος και ενισχύει την ευτυχία και την ευεξία (Smernoff et al., 2015, 2019). Οι Schnaider-Levi et al. (2017) μελέτησαν την αποτελεσματικότητα του

εργαλείου στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών και είδαν ότι πράγματι τη μειώνει. Οι Schnaider-Levi et al. (2020) διατύπωσαν την άποψη ότι η επαγγελματική εξουθένωση, η συναισθηματική εξάντληση και η προσωπική ευτυχία βελτιώθηκαν σε πολύ σημαντικό βαθμό στην πειραματική ομάδα σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου.

Οι Karakose et al. (2022) ισχυρίστηκαν ότι τα μέτρα για τη στήριξη της ψυχολογικής υγείας των εκπαιδευτικών είναι πολύ σημαντικά ώστε να μπορέσουν εκείνοι να διασφαλίσουν ότι οι μαθητές τους θα συνεχίσουν να λαμβάνουν καλής ποιότητας εκπαίδευση (Karakose et al., 2014. Karakose & Kocabas, 2009). Αρκετοί εκπαιδευτικοί λόγω των νέων συνθηκών στο επάγγελμα τους ανέπτυξαν σε πολύ υψηλά επίπεδα άγχος, κατάθλιψη, εκδήλωσαν συμπτώματα μετατραυματικού στρες, εξάντληση, κόπωση και προβλήματα ύπνου (Beames et al., 2021. Nabe-Nielsen et al., 2021).

Οι ψυχολογικοί παράγοντες φαίνεται ότι έχουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν την απειλή της μόλυνσης, το φόβο της απώλειας του αγαπημένου προσώπου και το πένθος τους. Έτσι μπορεί να τους οδηγήσει να εκδηλώσουν αυξημένα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας. Κατά συνέπεια οι βραχύχρονες και οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του ιού στην ψυχική υγεία των ατόμων δεν θα πρέπει να υποτιμάται (Karakose et al., 2021. Morgul et al., 2020. Mukaetova-Ladinska & Kronenberg, 2021. Yirci & Ozdemir, 2021).

Έχει επισημανθεί ότι ο φόβος της απώλειας εργασίας ή του εισοδήματος, η απώλεια των αγαπημένων προσώπων ή η εμπειρία σοβαρών θεμάτων υγείας συνοδεύονται από έντονα αρνητικά συναισθήματα, που παρατηρήθηκαν ιδιαίτερα κατά την περίοδο του COVID-19 (Lippens et al., 2021). Οι Raducu & Stanculescu (2021) ισχυρίστηκαν ότι η επαγγελματική εξουθένωση των δασκάλων είναι μια από τις πιο κοινές αρνητικές συναισθηματικές τους καταστάσεις, που αναφέρθηκαν κατά την περίοδο της πανδημίας. Τη συγκεκριμένη περίοδο οι εκπαιδευτικοί αναγκάστηκαν να μετατρέψουν την πρόσωπο με πρόσωπο εκπαίδευση με την εξ αποστάσεως. Για αυτό το λόγο ανέφεραν την ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και ψυχολογικής υποστήριξης (Esici et al., 2021).

Η περίοδος της πανδημίας δεν θεωρήθηκε εύκολη για κανέναν εκπαιδευτικό ή μαθητή του. Αυτό συνέβη γιατί και οι μαθητές βίωσαν έντονα επίπεδα στρες και άγχους (Dolu, 2021. Khatatbeh et al., 2021. Turk et al., 2021. Gebaska et al., 2021). Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αύξησε την χρήση του διαδικτύου. Οι Baltaci et al.

(2020) έδειξαν ότι οι μαθητές είχαν δυσκολία στο να ελέγξουν τη χρήση του διαδικτύου κατά την περίοδο της πανδημίας. Ένα πολύ σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων δαπανούσαν πάνω από πέντε ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο. Οι Magana et al. (2021) κατέληξαν σε παρόμοιο συμπέρασμα σε έρευνα που διεξήγαγαν στην Ισπανία. Η διάρκεια χρήσης του διαδικτύου από τους δασκάλους κατά τη διάρκεια του κορονοϊού αυξήθηκε σε επίπεδο που θα μπορούσε να θεωρηθεί ψυχολογικά επιβλαβές.

Επιπλέον οι Truzoli et al. (2021) διαπίστωσαν ότι τα κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιήθηκαν πιο συχνά από τις γυναίκες σε σύγκριση με τους άντρες. Η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών φαίνεται ότι χρησιμοποίησε το διαδίκτυο και για άλλους λόγους εκτός της διδασκαλίας τους. Λίγοι εκπαιδευτικοί χρησιμοποίησαν το διαδίκτυο και τα μέσα μαζικής δικτύωσης για περισσότερες από 7 ώρες την ημέρα. Υπάρχουν αρκετές έρευνες που έχουν δείξει ότι όταν χρησιμοποιούνται περισσότερες ώρες τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τότε δημιουργείται στρες και ψυχολογική δυσφορία στους χρήστες είτε έμμεσα είτε άμεσα (Brailovskaia & Margraf, 2021. Lin et al., 2020).

Οι Agyarong et al. (2022) ισχυρίστηκαν ότι η επαγγελματική εξουθένωση, η κατάθλιψη και το άγχος των δασκάλων σχετίζονται με την ευεξία και την ψυχική τους υγεία. Ακόμα και πριν από την πανδημία, υπήρχαν πολύ υψηλά επίπεδα άγχους στους εκπαιδευτικούς και ίσως σε ορισμένες περιπτώσεις ήταν υψηλότερα από αυτά άλλων επαγγελμάτων. Η ικανοποίηση από την εργασία μπορεί να ήταν μεγαλύτερη (Redin & Erro-Garces, 2020). Η ενίσχυση του ψυχισμού των εκπαιδευτικών έχει δείξει ότι είναι μια ευνοϊκή στρατηγική για τα καλύτερα επίπεδα της ευεξίας τους και ιδιαίτερα των συναισθημάτων τους. Παράλληλα ενισχύει το νόημα της ζωής τους (Lavy & Naama-Ghanayim, 2020. Naama & Lavy, 2022).

Από την άλλη πλευρά, φαίνεται ότι η συμπόνια επιδρά άμεσα στη φροντίδα της ευεξίας και της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών (Chen, 2022). Ο διαλογισμός έχει συγκεντρώσει αρκετά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα του στη μείωση του άγχους των εκπαιδευτικών (Paudel et al., 2022). Οι Dagnino et al. (2020) έδειξαν ότι τα μεγαλύτερα επίπεδα φόβου και γενικά αρνητικών συναισθημάτων τα είχαν οι γυναίκες και τα άτομα μικρότερης ηλικίας. Το συγκεκριμένο εύρημα μπορεί να εξηγηθεί γιατί το 70-80% των εκπαιδευτικών είναι γυναίκες (Allen et al., 2020). Παρόμοια ήταν και η κατανομή των εκπαιδευτικών στη Χιλή (Ministerio de Education, όπως αναφέρεται στους Flores et al., 2022).

Σε ολόκληρο τον κόσμο φαίνεται ότι οι γυναίκες είχαν πιο σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία σε σύγκριση με τους άντρες κι αυτό συνέβη γιατί εκείνες αναλαμβάνουν πιο ενεργό ρόλο στην καθημερινή διαχείριση του νοικοκυριού. Οι Allen et al. (2020) ισχυρίστηκαν ότι ακόμα και όταν ολοκληρωθούν τα lockdowns η εξάντληση από αυτές τις εμπειρίες μπορεί να παραμείνει, το ίδιο και η κατάθλιψη, το άγχος ή το στρες.

Μια άλλη έρευνα στη Χιλή αντιμετώπισε τη ψυχολογική δυσφορία των εκπαιδευτικών ως ένα δείκτη ευεξίας σε σύγκριση με τους δημογραφικούς παράγοντες, τις απαιτήσεις και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες (Cabezas et al., 2022, όπως αναφέρεται στους Flores et al., 2022). Οι Lizana & Lera (2022) βρήκαν επίσης υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες στους Χιλιανούς εκπαιδευτικούς. Τα άτομα κάτω των 35 ετών είχαν υψηλότερα επίπεδα καθώς επίσης και οι γυναίκες και όσοι εκπαιδευτικοί εργάζονταν σε δημόσια σχολεία. Οι Kidger et al. (2016) εντόπισαν μια αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην κατάθλιψη και την ευεξία στους εκπαιδευτικούς. Άλλοι ερευνητές θεώρησαν ότι η ψυχολογική ευεξία συσχετίζεται άμεσα με την κατάθλιψη, τη συναισθηματική εξάντληση και το βαθμό του άγχους (Jeon et al., 2017. Grant et al., 2019).

Η ευτυχία στην εργασία έχει βρεθεί ότι προβλέπει καλύτερα τη ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών (Sudibjo & Manihuruk, 2022). Έχει θεωρηθεί ότι η πνευματικότητα μπορεί να αποτελέσει έναν προστατευτικό παράγοντα. Οι πνευματικές δραστηριότητες είναι μια από τις μορφές της αυτοφροντίδας που οι δάσκαλοι ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν στην πναδημία (Hidlago-Andrade et al., 2021). Η πνευματικότητα περιλαμβάνει την πίστη σε μια ανώτερη δύναμη και μπορεί να υλοποιηθεί μέσω της θρησκείας (Cirico et al., 2020). Η θρησκοληψία έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία και χαμηλότερη επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς, που είτε έχουν συγκεκριμένες θρησκευτικές πεποιθήσεις είτε προσεύχονται συχνά (Chirico et al., 2020, Chirico, 2017). Η πνευματικότητα έχει συσχετιστεί με την καλύτερη διαχείριση του άγχους στους εκπαιδευτικούς (Cook & Babyak, 2019. Hartwick & Kang, 2013).

Πίνακας 1: Οι έρευνες για την ευεξία των εκπαιδευτικών

N/N	Συγγραφείς	Έτος	Μέθοδος	Δείγμα	Αποτελέσματα
1	Kidger, J., Brockman, R., Tilling, K., Campbell, R., Ford, T., Araya, R., King, M. & Gunnell, D.	2016	Οι εκπαιδευτικοί έχει αποδειχθεί ότι έχουν υψηλά επίπεδα στρες και ορισμένοι από τους παράγοντες που τους ωθούν σε αυτή την κατάσταση είναι το σχολικό περιβάλλον.	Στην έρευνα συμμετείχαν 555 εκπαιδευτικοί, που εργάζονταν σε 8 διαφορετικά σχολεία και συμπλήρωσαν δύο ερωτηματολόγια. Το ένα μετρούσε τα επίπεδα ευεξίας των εκπαιδευτικών και το άλλο τα καταθλιπτικά συμπτώματα,	Ο μέσος όρος της βαθμολογίας της ευεξίας των εκπαιδευτικών ήταν χαμηλότερος σε σύγκριση με άλλους επαγγελματίες. Το 19,4% των εκπαιδευτικών είχε ενδείξεις μέτριας ως σοβαρής κατάθλιψης. Το αίσθημα της ανικανότητας να μιλήσουν με ένα συνάδελφο όταν αισθάνονταν άγχος ή πίεση, η δυσαρέσκεια από την εργασία και η ανυπομονησία συνδέθηκαν έντονα με την κακή ευεξία και τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Το άγχος στην εργασία και η αλλαγή στη σχολική διοίκηση συσχετίστηκαν επίσης με την κακή ευεξία, ενώ η απουσία λόγω ασθένειας και η χαμηλή προσέλευσης των μαθητών σχετίστηκαν με συμπτώματα κατάθλιψης.
2	Aldrup, K., Klusmann, U. & Ludtke, O.	2017	Υπάρχει μια ανισορροπία ανάμεσα στους εργασιακούς στρεσογόνους παράγοντες και τους πόρους. Έτσι συχνά φαίνεται ότι βλάπτει την επαγγελματική ευεξία των εκπαιδευτικών. Οι ψυχολογικοί μηχανισμοί που μπορούν να εξηγήσουν	152 εκπαιδευτικοί, που πραγματοποίησαν μια έρευνα ημερολογίου δύο εβδομάδων.	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί αισθάνθηκαν λιγότερο ενθουσιασμό για την εργασία τους και περισσότερη συναισθηματική εξάντληση τις ημέρες που η έκθεση στο στρες ήταν πιο υψηλή. Οι ανάγκες τους για επαφή με τους μαθητές τους εξήγησαν τη συσχέτιση με τον εργασιακό ενθουσιασμό, την ανάγκη για ικανότητα

			αυτή τη σχέση είναι άγνωστοι. Οι ανάγκες για να έλθουν σε επαφή με τους συγγενείς, τους μαθητές και τους συναδέλφους τους είναι απαραίτητες.		μεσολάβησης της σχέσης με τη συναισθηματική εξάντληση. Οι λιγότερο έμπειροι εκπαιδευτικοί ένιωσαν μεγαλύτερη συναισθηματική εξάντληση όταν δεν ικανοποιούνταν η ανάγκη τους να έρθουν σε επαφή με τους μαθητές. Άρα είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσει κάποιος τις καθημερινές ενδοατομικές διαδικασίες που επηρεάζουν την επαγγελματική ευεξία των νέων εκπαιδευτικών.
3	Pozo-Rico, T., Gilar-Corbi, R., Izquierdo, A. & Castejon, J.L.	2020	Οι επιπτώσεις της πανδημίας στα δημοτικά σχολεία είναι απαραίτητο να επιλυθούν. Οι ερευνητές έδειξαν ότι η υποστήριξη των εκπαιδευτικών, που εκτελούν εργασίες πρώτης γραμμής στα σχολεία, η αντιμετώπιση του άγχους τους, η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, η βελτίωση της τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών και η εισαγωγή των αρχών της συναισθηματικής νοημοσύνης στην τάξη είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες.	Στην έρευνα συμμετείχαν 141 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, που χωρίστηκαν τυχαία στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα συμμετείχε στο πρόγραμμα επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών, διάρκειας 14 εβδομάδων ενώ η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε κάποιο αντίστοιχο πρόγραμμα.	Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στο επιμορφωτικό πρόγραμμα αξιολογήθηκαν θετικά και έδειξαν σημαντικές διαφορές με την ομάδα ελέγχου. Μπόρεσαν να διαχειριστούν καλύτερα το άγχος τους και να αποφύγουν την επαγγελματική εξουθένωση. Είχαν πιο αναπτυγμένη την ικανότητα χρήσης των ΤΠΕ και είχαν εισάγει τη συναισθηματική νοημοσύνη στην τάξη τους.
4	Hascher, T., Beltman, S. & Mansfield, C.	2021	Η συγκεκριμένη εργασία είναι μια ποιοτική μελέτη που στόχευε στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο	21 δάσκαλοι από 15 σχολεία. Η δειγματοληψία ήταν με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας. Ημιδομημένες	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα της ευεξίας τους ήταν μεσαία ως υψηλά και θα μπορούσαν να συνδυάζονται με τη γενική αρνητική αξιολόγηση της μετάβασης στην εξ

			αλλάζει η επαγγελματική δραστηριότητα των εκπαιδευτικών και ο βαθμός στον οποίο επηρεάστηκε η ευεξία των Ελβετών εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.	διαδικτυακές συνεντεύξεις.	αποστάσεως εκπαίδευση. Οι παράγοντες, όπως για παράδειγμα ο φόρτος εργασίας, η κοινωνική αποστασιοποίηση και τα αισθήματα έλλειψης ικανότητας και αυτοαποτελεσματικότητας ήταν οι πιο αποτρεπτικές πτυχές της εξ αποστάσεως διδασκαλίας και συνδέονταν με την επιδείνωση της ευεξίας των εκπαιδευτικών. Ανάμεσα σε μια πληθώρα παραγόντων που τους στήριζαν ήταν οι σχολικοί πόροι, η συλλογική υποστήριξη, η υποστήριξη από τους διευθυντές, η ανθεκτικότητα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης και οι σαφείς δομές εργασίας. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι η ευεξία των εκπαιδευτικών όταν συνοδεύονταν από θετικές εμπειρίες στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση τότε τους έκανε κυρίαρχους.
5	Ozamiz-Etxebarria, N., Santxo, N.B., Mondragon, N.I. & Santamaria, M.D.	2021	Στόχος της έρευνας ήταν να μελετήσουν τα ψυχικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών στην Ισπανία, όταν ξεκίνησε και πάλι η λειτουργία των σχολείων.	Το δείγμα της έρευνας ήταν 1.633 εκπαιδευτικοί, που συμπλήρωσαν ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Σε αυτό συμπεριλαμβάνονταν τα κοινωνικά και δημογραφικά τους δεδομένα, η μέτρηση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης μέσω της κλίμακας DASS-21.	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αρκετοί εκπαιδευτικοί είχαν πολλά συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και στρες. Το φύλο, η ηλικία, η σταθερότητα της εργασίας, το επίπεδο της εκπαίδευσης στο οποίο διδάσκουν και η γονική εμπλοκή επηρεάζουν αρκετά τη συμπτωματολογία. Η ανάγκη προστασίας της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας και της ψυχικής υγείας των μαθητών τους είναι επιτακτική.

6	Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., Zafrani, K., Rolnik, B., Ganz, A.B., Lev-Ari, S.	2021	Ο πρωταρχικός στόχος ήταν να αξιολογηθεί η επίδραση της μείωσης του στρες και μια αναδυόμενη παρέμβαση ενσυνειδητότητας και γνωστικής αναπλαισίωσης για την ευεξία του εκπαιδευτικού. Δευτερεύοντες στόχοι ήταν να αξιολογηθεί η επίδραση της μείωσης του στρες στην ανθεκτικότητα, την επαγγελματική εξουθένωση και την επίγνωση κατά τη διάρκεια της πανδημίας.	Στην έρευνα συμμετείχαν 35 άτομα στην πειραματική ομάδα και 32 άτομα στην ομάδα ελέγχου. Η έρευνα διεξήχθη από το Νοέμβριο του 2019 ως το Μάιο του 2020.	Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η ενισχύθηκε η ανθεκτικότητα και βελτιώθηκε η ψυχολογική ευεξία των εκπαιδευτικών. Η ομάδα ελέγχου υπέφερε από αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και μια μείωση στην ψυχολογική τους ευεξία.
7	Flores, J., Caqueo-Urizar, A., Escobar, M. & Irazaval, M.	2022	Οι ερευνητές είχαν ως στόχο να αναλύσουν την επίδραση του κορονοϊού, την πνευματικότητα και τη χρήση των κοινωνικών και συναισθηματικών στρατηγικών στην ευεξία των εκπαιδευτικών.	Το δείγμα ήταν τυχαίο καθώς οι ερευνητές απευθύνθηκαν σε όλους τους εκπαιδευτικούς σε μια πόλη βόρεια της Χιλής. Το δείγμα ήταν 624 εκπαιδευτικοί. Το 74,4% ήταν γυναίκες και το 25,6% άντρες. Η μέση ηλικία ήταν 44,1 έτη και η τυπική απόκλιση 11,9. Το 56,4% των εκπαιδευτικών δίδασκε σε δημόσια σχολεία και το 43,6% σε ιδιωτικά.	Η πνευματικότητα και η χρήση των κοινωνικών και των συναισθηματικών στρατηγικών, που εφαρμόζουν οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί δεν είχαν άμεσα σχέση με την ψυχική τους υγεία. Οι εκπαιδευτικοί που χρησιμοποίησαν κοινωνικές και συναισθηματικές στρατηγικές ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα πνευματικότητας και απέκτησαν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Οι γυναίκες είχαν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες και υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή τους.
8	Karakose, T.,	2022	Ο στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να	Στην έρευνα συμμετείχαν 332	Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η ψυχολογική

	Yirci, R. & Papadakis, S.		διερευνήσει τις σχέσεις ανάμεσα στην αγωνία, τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, την επαγγελματική εξουθένωση λόγω του κορονοϊού και την κατάθλιψη.	διευθυντές σχολείων και εκπαιδευτικοί, που είχαν ολοκληρώσει τις σπουδές τους στον τομέα της διαχείρισης στην εκπαίδευση.	δυσφορία που σχετίζεται με τον κορονοϊό προέβλεψε το βαθμό της επαγγελματικής εξουθένωσης των διευθυντών και των εκπαιδευτικών. Όταν η ψυχολογική δυσφορία που σχετιζόταν με τον κορονοϊό αυξανόταν, παρόμοια αναπτυσσόταν και η επαγγελματική τους εξουθένωση. Ο κορονοϊός μπορούσε να προβλέψει και την εμφάνιση της κατάθλιψης στους εκπαιδευτικούς. Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετιζόταν με την ψυχολογική δυσφορία λόγω του κορονοϊού.
9	Reppa, G., Mousoulidou, M., Tzovla, E., Koundourou, C. & Christodoulou, A.	2023	Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει το βαθμό στον οποίο η αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών επηρέασε την ευεξία τους μετά την πανδημία. Χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα της Αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών και το προφίλ PERMA.	Συμμετείχαν 258 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε Ελλάδα και Κύπρο, ηλικίας 23-62 ετών.	Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών στην προώθηση της εμπλοκής των μαθητών ήταν ο πιο σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για την ευεξία των εκπαιδευτικών.

4.2. Τα αποτελέσματα από τις έρευνες των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για την κατάθλιψη

Το άγχος των εκπαιδευτικών ορίζεται από τα δυσάρεστα συναισθήματα τους, όπως για παράδειγμα το θυμό, την απογοήτευση, το άγχος και την κατάθλιψη που βιώνουν. Ορισμένες φορές μπορεί να εκδηλώνουν νευρικότητα λόγω διαφόρων παραγόντων στο χώρο της εργασίας τους (Kyriacou, 2001). Η διδασκαλία έχει χαρακτηριστεί ως απαιτητική και αγχωτική (Griffith et al., 1999) και οι δάσκαλοι βιώνουν άγχος όταν οι απαιτήσεις της υπερβαίνουν την ικανότητά τους να ανταπεξέλθουν σε αυτές. Ορισμένοι ερευνητές υποστήριξαν ότι τα ποσοστά της φθοράς των εκπαιδευτικών σε συγκεκριμένες χώρες και τα επίπεδα άγχους τους σχετίζονται με το ότι οι εκπαιδευτικοί δεν μπορούν να διαχειριστούν ό,τι βιώνουν κι έτσι αποτυγχάνουν (Chaplain, 2008. Kyriacou & Kunc, 2007).

Οι σημαντικότερες πηγές άγχους για τους εκπαιδευτικούς είναι η διδασκαλία χωρίς κίνητρα για τους μαθητές και η διατήρηση της πειθαρχίας στην τάξη. Άλλες πηγές άγχους είναι ο φόρτος εργασίας, οι συχνές αλλαγές, η αξιολόγηση τους από άλλους, οι δύσκολες διαπροσωπικές σχέσεις με άλλους εκπαιδευτικούς ή με τους διευθυντές τους και οι κακές συνθήκες εργασίας (Kyriacou, 2001). Οι στρεσογόνοι παράγοντες που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί είναι μοναδικοί και μπορούν να αλληλεπιδράσουν με την προσωπικότητά τους, τις αξίες, τις δεξιότητες και τις περιστάσεις. Η αντίληψη των εκπαιδευτικών σχετικά με τα γεγονότα που τους προκαλούν άγχος σχετίζονται με τις στρατηγικές και τα μέσα αντιμετώπισης που επιλέγουν να αξιοποιήσουν, τα μοναδικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και τους παράγοντες του σχολικού περιβάλλοντος (Alhija, 2015).

Οι δάσκαλοι προκειμένου να μπορέσουν να διαχειριστούν καλύτερα τις στρεσογόνες καταστάσεις και να ανακουφίσουν τα αισθήματα δυσφορίας, χρησιμοποιούν γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές στρατηγικές παρηγοριάς και προσαρμογής στις αγχογόνες καταστάσεις (Admiraal et al., 2000. Kyriacou, 2001). Οι Montgomery & Rubb (2005) δημιούργησαν το μοντέλο των βασικών δομών που έχει σχέση με το άγχος των δασκάλων, τον τρόπο που το αντιμετωπίζουν και τη αλληλεξάρτησή του με άλλες μεταβλητές. Με βάση το συγκεκριμένο μοντέλο, οι εκπαιδευτικοί έχουν ορισμένες ενδοατομικές διαδικασίες που αξιολογούν τα εξωτερικά αγχωτικά γεγονότα. Τα προβλήματα στην προσωπική ζωή των εκπαιδευτικών, όπως για παράδειγμα η σχέση τους με το σύντροφο τους ή τα

οικονομικά προβλήματα μπορεί να επηρεάσουν τη συναισθηματική, τη γνωστική και τη συμπεριφορική τους κατάσταση. Μόλις αξιολογήσουν το αγχωτικό γεγονός, οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν ενεργητικές ή παθητικές στρατηγικές για να το αντιμετωπίσουν ή ένα συνδυασμό και των δύο.

Επιπλέον, οι ενεργητικές στρατηγικές μπορούν να είναι γνωστικές, συμπεριφορικές ή συναισθηματικές. Αυτός ο τύπος στρατηγικής είναι εμφανής στις σωματικές αντιδράσεις ή στη στάση υγείας των ατόμων. Οι στρατηγικές παθητικής αντιμετώπισης, όπως για παράδειγμα η παραίτηση και η αποφυγή έχουν ως χαρακτηριστικό τους ότι οι εκπαιδευτικοί δεν ασχολούνται άμεσα με το γεγονός, που τους προκάλεσε στρες. Στις ενδοατομικές στρατηγικές σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ή με άλλα λόγια η στάση των εκπαιδευτικών και η καθοδηγούμενη συμπεριφορά τους. Ο βαθμός στον οποίο τα άτομα αισθάνονται ότι οι άλλοι άνθρωποι τους υποστηρίζουν επηρεάζει το βαθμό και την ποιότητα των σχέσεων που αναπτύσσουν μαζί τους. Ορισμένοι παράγοντες στο σχολικό περιβάλλοντος, όπως για παράδειγμα η διδασκαλία, ο αριθμός των παιδιών στην τάξη, ο τύπος του σχολείου, το φύλο των εκπαιδευτικών, τα ιδιαίτερα προσόντα τους και οι εκπαιδεύσεις τους και τα χρόνια προϋπηρεσίας τους είναι παράγοντες που επιδρούν στις ενδοατομικές διαδικασίες αντιμετώπισης του στρες (Montgomery & Rubb, 2005).

Τα αποτελέσματα της έρευνας του Alhija (2015) έδειξαν ότι υπάρχουν διαφορετικές επιδράσεις στα προσωπικά και εργασιακά χαρακτηριστικά των στάσεων των εκπαιδευτικών για διάφορους στρεσογόνους παράγοντες και για τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Το φύλο επιδρά στο φόρτο εργασίας, δείχνοντας ότι οι γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν αγχώδη διαταραχή. Σε σύγκριση με τους άντρες, οι γυναίκες αλλάζουν πιο εύκολα τη συμπεριφορά τους, αναζητούν την κοινωνική υποστήριξη και βιώνουν αποστασιοποίηση στην εργασία τους. Αυτές οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα μπορεί να οφείλονται στους διαφορετικούς τους ρόλους.

Επιπροσθέτως, οι πιο έμπειροι εκπαιδευτικοί βιώνουν περισσότερο άγχος λόγω της κακής συμπεριφοράς των μαθητών τους και οδηγούνται πιο συχνά στην επαγγελματική εξουθένωση. Οι εκπαιδευτικοί με περισσότερα χρόνια προϋπηρεσίας πιστεύουν ότι χρειάζεται αποτελεσματικά να αντιμετωπιστεί η αλλαγή συμπεριφοράς και ο συναισθηματικός έλεγχος. Η ηλικία των μαθητών και άλλα μοναδικά χαρακτηριστικά του σχολικού επιπέδου μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον

οποίο οι εκπαιδευτικοί βιώνουν άγχος και την αντίληψη τους σχετικά με το ποιες είναι στην πραγματικότητα οι στρατηγικές αντιμετώπισης του. Ο φόρτος εργασίας δημιουργεί υψηλότερα επίπεδα άγχους στους δασκάλους σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς των υπόλοιπων βαθμίδων. Η αιτία αυτού του γεγονότος είναι ότι η εργασία με πολύ μικρά παιδιά τείνει να είναι πιο απαιτητική σε σύγκριση με την εργασία με εφήβους (Alhija, 2015).

Η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών στο Ισραήλ είναι γυναίκες, που έχουν και οικογενειακές υποχρεώσεις. Οι δάσκαλοι είναι περισσότερο αγχωμένοι σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αυτό αντικατοπτρίζεται από το γεγονός ότι το κλίμα στη δεύτερη περίπτωση είναι συνεργατικό και ανταγωνιστικό σε σύγκριση με τη μικρότερη βαθμίδα. Η επιτυχία των εκπαιδευτικών κρίνεται κυρίως με βάση την επιτυχία των μαθητών τους στις εξετάσεις. Ο ανταγωνισμός είναι υψηλότερος κι έτσι αυξάνεται και το άγχος τους (Alhija, 2015).

Οι εκπαιδευτικοί του δημοτικού σχολείου αξιολογούν την αποτελεσματικότητα της αλλαγής συμπεριφοράς ως μια σημαντική στρατηγική. Θεωρούν ότι η αναζήτηση βοήθεια είναι μια αποτελεσματική στρατηγική σε σύγκριση με τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς. Οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης υποστηρίζουν πως μια αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης είναι η αναζήτηση βοήθειας. Η επίδραση της κουλτούρας στα συναισθήματα άγχους και στις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών είναι ουσιαστική (Alhija, 2015).

Επιπροσθέτως, το εργασιακό στρες είναι επακόλουθο των απαιτήσεων και των πιέσεων της εργασίας τους, των αναγκών τους και των ικανοτήτων και των γνώσεων τους (Khudaniya & Kaji, 2014). Η διδασκαλία είναι μια σωματική και πνευματική πρόκληση καθώς ο εκπαιδευτικός αξιοποιεί την ενέργεια του στην καθημερινότητα του στο πλαίσιο της τάξης εκτός από άλλες υποχρεώσεις που μπορεί να έχει ως άτομο, πχ. προσωπικές και οικογενειακές στιγμές (Kaur, 2011). Οι Cooper et al. (2005) ισχυρίστηκαν ότι το επάγγελμα του εκπαιδευτικού είναι μία από τις εργασίες με πολύ αυξημένα επίπεδα στρες.

Οι εκπαιδευτικοί έχουν αρκετό φόρτο εργασίας καθώς χρειάζεται να σχεδιάσουν τα μαθήματα τους, να οργανώσουν τις δραστηριότητες τους, να αναπτύξουν τα προγράμματα σπουδών, να διαχειριστούν τις εξωσχολικές δραστηριότητες, να επιβλέψουν τα μαθήματα, να παρέχουν πληροφορίες, να διατηρήσουν την πειθαρχία, να παρέχουν κάλυψη για τις ελλείψεις των εκπαιδευτικών και τις απουσίες, να

τηρήσουν τα αρχεία, να διαχειριστούν τα χρονοδιαγράμματα, να αξιολογήσουν τους εαυτούς τους και την απόδοση και τα κίνητρα των μαθητών τους (Mehta, 2015).

Το εργασιακό στρες σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα στην ποιότητα της ζωής και της ψυχικής και σωματικής ευεξίας των δασκάλων (Kaur, 2011). Το αποτέλεσμα είναι η εμφάνιση δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως η κατάθλιψη και η διαταραχή του άγχους που εμποδίζουν τους εκπαιδευτικούς να είναι λειτουργικοί στην εργασία τους ή να αντιμετωπίσουν την καθημερινή τους ζωή (Rathee, 2014. Asa & Lasebikan, 2016. Borrelli et al., 2014). Η υπερβολική πίεση από τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, οι μαθητές και οι γονείς τους, η στάση της ευρύτερης κοινότητας στην οποία ανήκει το σχολείο, ο αυξημένος φόρτος της εργασίας, η παραβατική συμπεριφορά των μαθητών και η σύγκρουση των ρόλων των εκπαιδευτικών είναι παράγοντες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση του άγχους (Skaalvik & Skaalvik, 2010).

Επιπλέον, ο φόρτος εργασίας και το δυσμενές ψυχολογικό περιβάλλον στην εργασία προβλέπει σε στατιστικά σημαντικό βαθμό την κατάθλιψη (Mahan et al., 2010). Το εργασιακό στρες βρέθηκε ότι σχετίζεται με την εμφάνιση της διαταραχής του άγχους και της κατάθλιψης στους δασκάλους (Ferguson et al., 2012. Yang et al., 2011).

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Khalifa et al. (2022) έδειξαν ότι η κατάθλιψη και τα σωματικά συμπτώματα, που σχετίζονται με το άγχος ήταν συνέπειες του επαγγελματικού στρες των εκπαιδευτικών. Εκείνοι με τη σειρά τους χρειάζονταν έγκαιρη ψυχολογική παρέμβαση και να συνεργαστούν με τους ειδικούς προκειμένου να βιώσουν υψηλότερα επίπεδα ευεξίας και καλύτερης εργασιακής απόδοσης.

Το εργασιακό στρες φαίνεται ότι μια επιβλαβής κατάσταση που σχετίζεται με την εργασία και τις δεξιότητες των εργαζομένων (Mursali et al., 2009). Η διδασκαλία είναι μια πολύ κουραστική και αγχωτική διαδικασία και έχει μελετηθεί ως ένα από τα επαγγέλματα με πολύ υψηλό άγχος (Schwarzer & Hallum, 2008). Αρκετοί στρεσογόνοι παράγοντες εντοπίστηκαν στο σχολικό περιβάλλον, όπως για παράδειγμα ο αριθμός των παιδιών της τάξης, ο φόρτος εργασίας, η έλλειψη του χρόνου προγραμματισμού και η γραφειοκρατία (Liu & Ramsey, 2008). Η ικανοποίηση των αναγκών των γονιών, των μαθητών, των συναδέλφων και των διευθυντών τους, τους οδηγεί να αναλάβουν πολλούς και διαφορετικούς ρόλους. Παράλληλα άλλοι παράγοντες υψηλού άγχους είναι η παραβατική συμπεριφορά των μαθητών και η έλλειψη αυτοεκτίμησης τους (Greenglass & Burke, 2003. Kapse et al., 2010).

Η χρόνια έκθεση σε αγχωτικές κατατάσεις οδηγεί σε αρκετές ψυχικές διαταραχές, όπως για παράδειγμα η διαταραχή του άγχους και της κατάθλιψης (Asa & Lasebikan, 2016). Υπάρχει περίπτωση να αναπτυχθούν προβλήματα υγείας ως αποτέλεσμα της χρόνιας έκθεσης στις εκδηλώσεις του στρες, όπως για παράδειγμα καρδιακές παθήσεις και να εμφανιστούν συμπτώματα στο μυοσκελετικό και γαστρεντερικό σύστημα (Yang et al., 2009. Harvey & Wessely, 2013). Για αυτούς τους λόγους, οι έρευνες για το επαγγελματικό άγχος και την επιβλαβή επίδραση του στη ψυχική και σωματική ευεξία έχουν διεξαχθεί κι έχουν μεγάλη σημασία (Naghieh et al., 2015).

Οι Khalifa et al. (2022) διατύπωσαν την άποψη ότι όλοι οι εκπαιδευτικοί είχαν εργασιακό στρες. Το 55,7% από αυτούς είχαν μέτριο στρες και το 28,3% ήπιο στρες. Το 16% είχαν έντονο στρες. Περισσότερο από το 30% του πληθυσμού που μελετήθηκε είχε συμπτώματα κατάθλιψης, το 14,2% εξ αυτών είχε μέτρια συμπτώματα και το 19,8% ήπια και θετική συσχέτιση ανάμεσα στο εργασιακό στρες και τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαίωσαν την έρευνα των Desouky & Allam (2017), που μελέτησαν Αιγύπτιους εκπαιδευτικούς.

Όσον αφορά την επίδραση της ηλικίας και τα χρόνια εμπειρίας στην εκδήλωση του επαγγελματικού στρες, οι Khalifa et al. (2022) έδειξαν ότι όσοι εκπαιδευτικοί είχαν περισσότερα από 20 χρόνια εμπειρίας είχαν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Όμως αυτή η συσχέτιση δεν βρίσκονταν σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο. Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα των Qadimi & Praveena (2013) που έδειξαν την επιρροή της ηλικίας στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης και του επαγγελματικού άγχους των εκπαιδευτικών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Οι Paripex et al. (2018) έδειξαν ότι αρκετοί εκπαιδευτικοί είχαν αυξημένο επαγγελματικό άγχος και δεν βρήκαν καμία σημαντική σχέση ανάμεσα σε αυτό και την ηλικία ή τα έτη προϋπηρεσίας τους. Όσον αφορά το φύλο υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις γυναίκες εκπαιδευτικούς σε σύγκριση με τους άντρες. Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα των Michael et al. (2009) και των Jan et al. (2013) που έδειξαν ότι οι γυναίκες στρεσάρονται περισσότερο από τους άντρες. Αυτό συμβαίνει γιατί τείνουν να έχουν περισσότερες οικιακές και οικογενειακές υποχρεώσεις. Όσον αφορά το χώρο της εργασίας τους δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το άγχος τους, όπως οι άντρες συνάδελφοι τους. Οι Ipek et al. (2018) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το φύλο δεν είχε καμία επίδραση στο επίπεδο άγχους των Τούρκων εκπαιδευτικών.

Ακόμα, η έρευνα των Khalifa et al. (2022) έδειξε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα ανάμεσα στο άγχος που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί και τη βαθμίδα στην οποία διδάσκουν. Αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να οφείλονται στη φύση του εθνικού συστήματος διδασκαλίας στην Αίγυπτο, γιατί όλες οι βαθμίδες αντιμετωπίζουν ακριβώς τα ίδια προβλήματα. Τα δημόσια σχολεία είχαν εκπαιδευτικούς με περισσότερο επαγγελματικό άγχος και αντίστοιχα συμπτώματα κατάθλιψης σε σύγκριση με τα ιδιωτικά. Το συγκεκριμένο εύρημα, επιβεβαίωσε τα αποτελέσματα των Doss et al. (2018), που μέτρησαν το επαγγελματικό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση των δασκάλων ειδικής αγωγής που εργάζονταν στα δημόσια ή ιδιωτικά σχολεία της Ινδίας.

Η μελέτη του Sobhy (2019) στην Αίγυπτο έδειξε ότι ο αριθμός των μαθητών ήταν υψηλότερος σε σύγκριση με άλλες χώρες, όπως για παράδειγμα η Ινδία και η Κίνα. Οι λόγοι για την εμφάνιση του επαγγελματικού στρες των εκπαιδευτικών μπορεί να είναι οι αποφάσεις της κυβέρνησης για τις εγκαταστάσεις των σχολείων, οι υπεράριθμες τάξεις, οι γονείς που έχουν χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο κι ο χαμηλότερος μισθός των εκπαιδευτικών (Sarah, 2008). Η χρόνια έκθεση στο στρες σχετίζεται με την εκδήλωση του άγχους και την εμφάνιση συμπτωμάτων, όπως η κόπωση, ο πονοκέφαλος, διαταραχές στο γαστρεντερικό σύστημα, πόνος στο στήθος και στην πλάτη (Glise et al., 2014).

Αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί η κόπωση ήταν σημαντικά υψηλότερη ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς, όπως εντόπισαν οι Khalifa et al. (2022). Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα των Rose et al. (2017) που ανέφεραν ότι η κόπωση ήταν ένας από τους κρίσιμους δείκτες της εξάντλησης και της κατάθλιψης που συσχετίστηκε με τους εργασιακούς, στρεσογόνους παράγοντες, όπως ο φόρτος εργασίας, οι συχνές υπερωρίες, οι συγκρούσεις με το διευθυντή ή με άλλους συναδέλφους.

Η υπέρταση και ο διαβήτης μπορεί να προκαλούνται ή να επιδεινώνονται από το στρες. Οι Liu et al. (2017) έδειξαν ότι οι υπέρτασικοί ασθενείς είχαν υψηλότερο ψυχοκοινωνικό στρες σε σύγκριση με όσους είχαν φυσιολογική αρτηριακή πίεση. Οι Nyberg et al. (2014) υποστήριξαν τη συσχέτιση ανάμεσα στο εργασιακό στρες και τον αυξημένο κίνδυνο του διαβήτη. Έτσι μπορεί να εξηγηθεί το γιατί οι εκπαιδευτικοί στην έρευνα των Khalifa et al. (2022) με υπέρταση και διαβήτη είχαν υψηλά επίπεδα στο εργασιακό στρες και στην εμφάνιση της κατάθλιψης.

Οι Zhou et al. (2021) υποστήριξαν ότι κατά τη διάρκεια της κορονοϊού, η κατάθλιψη ήταν συχνή ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς. Η ηλικία, η συμμετοχή στην

πρόληψη και τον έλεγχο της πανδημίας, οι απόψεις για την εξ αποστάσεως διδασκαλία, το παρατεταμένο κλείσιμο των σχολείων, η διάρκεια του ύπνου τους, η διάρκεια της σωματικής άσκησης, ο χρόνος που περνούσαν με την οικογένεια τους, η ψυχική ανθεκτικότητα, η στάση τους απέναντι στην πανδημία και το στρες αντιπροσωπεύουν τους ανεξάρτητους παράγοντες της κατάθλιψης.

Πίνακας 2: Οι έρευνες για την κατάθλιψη των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

N/N	Συγγραφείς	Έτος	Μέθοδος	Δείγμα	Αποτελέσματα
1	Alhija, F.N.A.	2015	Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση των προσωπικών και των εργασιακών χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών στο επίπεδο άγχους που βιώνουν καθώς και την αντίληψή τους για την αποτελεσματικότητα των γνωστικών, των συμπεριφορικών και των συναισθηματικών στρατηγικών αντιμετώπισης.	Το δείγμα ήταν 425 Ισραηλινοί δάσκαλοι και χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο για το στρες και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των εκπαιδευτικών.	Η επίδραση του φύλου, της εμπειρίας, του σχολικού επιπέδου και της κουλτούρας επιδρούν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό στα επίπεδα άγχους και στο βαθμό που οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν στην αποτελεσματικότητα ορισμένων στρατηγικών.
2	Desouky, D. & Allam, H.	2017	Το εργασιακό στρες των εκπαιδευτικών προδιαθέτει για την εμφάνιση της διαταραχής του άγχους και της κατάθλιψης.	Στην έρευνα συμμετείχαν 568 Αιγύπτιοι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο με τα προσωπικά τους δεδομένα και την κλίμακα αξιολόγησης του επαγγελματικού στρες. Χορηγήθηκαν επιπλέον η κλίμακα άγχους του Taylor και η κλίμακα κατάθλιψης του Beck.	Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η επικράτηση του επαγγελματικού στρες, του άγχους και της κατάθλιψης των εκπαιδευτικών είναι εμφανής. Οι βαθμολογίες της κατάθλιψης ήταν σημαντικά υψηλότερες ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς άνω των 40 ετών, στις γυναίκες, στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, σε όσους είχαν μειωμένο μισθό, μεγαλύτερη διδακτική εμπειρία, υψηλότερα προσόντα και μεγαλύτερο φόρτο εργασίας. Εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική και ασθενής θετική συσχέτιση ανάμεσα στις βαθμολογίες του επαγγελματικού στρες και στις βαθμολογίες των κλιμάκων του άγχους και της κατάθλιψης.
3	Sylvester, O.A., Tosin, A.O. & Olu, O.A.	2017	Τα ζητήματα αύξησης του ποσοστού αναρρωτικής άδειας, της εναλλαγής της διάθεσης, της κόπωσης και της μειωμένης ενέργειας και τα αισθήματα ανικανότητας θα μπορούσαν να ευθύνονται για τη δυσaréσκεια και το μειωμένο ηθικό, τη χαμηλή διδακτική	Η δειγματοληψία ήταν σκόπιμη και χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια.	Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κατάθλιψη, των γυναικών εκπαιδευτικών σε σύγκριση με τους άντρες. Το μηνιαίο εισόδημα επηρέαζε την εμφάνιση της κατάθλιψης ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Όσοι είχαν υψηλό άγχος

			αποτελεσματικότητα, τις κακές διαπροσωπικές σχέσεις με τους μαθητές τους, τους γονείς τους και τους υφισταμένους τους, την πρόωρη συνταξιοδότηση, τις περισσότερες εσωτερικές συγκρούσεις και το δυσλειτουργικό κλίμα στο χώρο της εργασίας τους. Όλες αυτές οι μεταβλητές εξετάστηκαν σε αυτή την έρευνα.		ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Το εργασιακό άγχος και η εργασιακή εμπειρία δεν είχαν σημαντική επίδραση στην κατάθλιψη.
	Zhou, J., Yuan, X., Huang, H., Li, Y., Yu, H.Y., Chen, X. & Luo, J.	2021	Ο στόχος ήταν να διερευνηθεί ο επιπολασμός και οι συσχετίσεις της κατάθλιψης ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας στην Κίνα.	Η κατάθλιψη αξιολογήθηκε μέσω της χρήσης του ερωτηματολογίου της υγείας. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ανθεκτικότητας CD-RISC 25 και η κλίμακα αντιληπτού στρες (PSS-10). Στην έρευνα συμμετείχαν 1.096 εκπαιδευτικοί, με μέσο όρος ηλικίας τα 41 έτη. Από αυτούς το 56,9% είχαν κατάθλιψη.	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες που είχαν ηλικία πάνω από 41 έτη, μπορούσαν να προβλέψουν τον έλεγχο των επιδημιών, το παρατεταμένο κλείσιμο των σχολείων είχε κακή επίδραση, κοιμούνταν λιγότερο από 6 ώρες την ημέρα, γυμνάζονταν λιγότερο από μισή ώρα την ημέρα, ξόδευαν λιγότερο χρόνο με την οικογένεια τους, είχαν κακή ψυχική ανθεκτικότητα και ψηλότερες βαθμολογίες του PSS-10.
4	Khalifa, E.M., Khalaf, O.O. & Mohammed, R.S.	2022	Οι ερευνητές ήθελαν να προσδιορίσουν τον επιπολασμό των συμπτωμάτων του επαγγελματικού στρες και της κατάθλιψης ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς, να εντοπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες του σχολικού περιβάλλοντος, να ανιχνεύσουν τον επιπολασμό των σωματικών συμπτωμάτων τους και τη σχέση τους με τα συμπτώματα του επαγγελματικού στρες και της κατάθλιψης.	Μετρήθηκαν τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και το επαγγελματικό και ιατρικό ιστορικό τους. Η αξιολόγηση έγινε με το ερωτηματολόγιο για την ανίχνευση του επαγγελματικού στρες και την κλίμακα της κατάθλιψης του Beck.	Τα αποτελέσματα έδειξαν: το άγχος τους ήταν σε μέτρια επίπεδα, ο επιπολασμός των συμπτωμάτων της κατάθλιψης ανήλθε σε 19,8%. Ο φόρτος εργασίας από τους πολλαπλούς ρόλους, η σύγκρουση των ρόλων, οι παράλογες ομαδικές και πολιτικές πιέσεις ήταν οι κύριοι στρεσογόνοι παράγοντες που εντοπίστηκαν στον πληθυσμό. Η ευθύνη των εκπαιδευτικών για τους μαθητές ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας άγχους ενώ η κακή σχέση με τους συναδέλφους και η χαμηλή κοινωνική τους θέση ήταν πολύ σημαντικοί παράγοντες άγχους. Εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές και θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στους διαφορετικούς επαγγελματικούς, στρεσογόνους παράγοντες και στα συμπτώματα της κατάθλιψης.

4.3. Τα αποτελέσματα από τις έρευνες των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για την επαγγελματική εξουθένωση

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που επηρεάζει τόσο την ψυχική υγεία των δασκάλων όσο και την ποιότητα της εκπαίδευσης. Σε διεθνές επίπεδο, μελέτες δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα εξουθένωσης λόγω του αυξημένου φόρτου εργασίας, των μεγάλων προσδοκιών και της διαχείρισης μαθητών με ποικίλες ανάγκες (Bianchi, 2015). Οι παράγοντες που συμβάλλουν περιλαμβάνουν την έλλειψη υποστήριξης, την ανεπαρκή κατάρτιση και την πίεση για καλές επιδόσεις των μαθητών (Maslach & Leiter, 2016).

Στην έρευνα του Bianchi (2015), το δείγμα αποτελούνταν από δασκάλους πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από διάφορες περιοχές της Ευρώπης, με στόχο την ανάλυση των παραλληλισμών μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης και της κατάθλιψης. Η μεθοδολογία περιλάμβανε τη χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς που αξιολογούσαν τα επίπεδα εξουθένωσης και κατάθλιψης μέσω κλιμάκων όπως το Burnout Inventory και το Beck Depression Inventory. Η επιλογή δειγμάτων έγινε μέσω τυχαίας δειγματοληψίας, ενώ η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με πολυπαραγοντικές στατιστικές μεθόδους, όπως η ανάλυση παλινδρόμησης για τον εντοπισμό συσχετίσεων.

Η εμβληματική έρευνα των Maslach και Leiter επικεντρώθηκε στη χρήση της κλίμακας Maslach Burnout Inventory (MBI) σε δασκάλους πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από σχολεία των ΗΠΑ. Το δείγμα τους περιλάμβανε πάνω από 1.000 δασκάλους, ενώ η συλλογή των δεδομένων έγινε με την ηλεκτρονική διανομή του ερωτηματολογίου. Η έρευνα κατηγοριοποίησε τους δασκάλους με βάση τα επίπεδα εξουθένωσης σε τρεις βασικούς παράγοντες: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και αίσθηση προσωπικής επίτευξης. Η ανάλυση δεδομένων βασίστηκε στη χρήση στατιστικών εργαλείων όπως η παραγοντική ανάλυση και η στατιστική περιγραφική ανάλυση.

Στην Ελλάδα, οι έρευνες υποδεικνύουν ότι οι δάσκαλοι βιώνουν παρόμοια φαινόμενα επαγγελματικής εξουθένωσης, ειδικά λόγω των οικονομικών προβλημάτων της τελευταίας δεκαετίας και της αύξησης του διοικητικού έργου (Παπαδοπούλου & Μιχαηλίδης, 2020). Στην ελληνική έρευνα των Παπαδοπούλου και Μιχαηλίδη (2020), το δείγμα αποτελείτο από 500 δασκάλους πρωτοβάθμιας

εκπαίδευσης σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Η μεθοδολογία περιλάμβανε τη χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων και ερωτηματολογίων για την αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Επιπλέον, οι ερευνητές εξέτασαν τη σχέση ανάμεσα στα χρόνια υπηρεσίας και τα επίπεδα εξουθένωσης. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με στατιστικές δοκιμές t-test και ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για τη σύγκριση των υποομάδων και την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τις διαφορές στην επαγγελματική εξουθένωση. Μελέτες καταγράφουν επίσης την επίδραση της συναισθηματικής εξάντλησης στους δασκάλους, κάτι που συνδέεται με το μειωμένο αίσθημα προσωπικής επίτευξης (Anagnostopoulos et al., 2014). Η έρευνα του Anagnostopoulos και συνεργατών (2014) εστίασε στην επαγγελματική εξουθένωση των δασκάλων σε αστικές και αγροτικές περιοχές της Ελλάδας. Το δείγμα της έρευνας αποτελείτο από 350 δασκάλους και η μεθοδολογία περιλάμβανε τη χρήση ερωτηματολογίων με την κλίμακα MBI. Ένα σημαντικό στοιχείο της μεθοδολογίας ήταν η ποιοτική ανάλυση δεδομένων από συνεντεύξεις με δασκάλους, με σκοπό να εντοπιστούν οι κοινωνικοί και ψυχολογικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην εξουθένωση. Η έρευνα συνδύασε ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση.

Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών στην Ελλάδα φαίνεται να είναι ιδιαίτερα έντονη σε σχολεία με περιορισμένη υποστήριξη από το σύστημα, ειδικά σε απομακρυσμένες περιοχές (Κουρκουτίδου, 2018). Στη μελέτη της Κουρκουτίδου (2018), το δείγμα αποτελούνταν από δασκάλους που εργάζονται σε απομακρυσμένες περιοχές της Ελλάδας. Η μεθοδολογία περιλάμβανε τη χρήση ερωτηματολογίων για την αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και συνεντεύξεων για την κατανόηση της επίδρασης των εργασιακών συνθηκών. Η μελέτη εστίασε στην επίδραση της γεωγραφικής απομόνωσης και της έλλειψης υποστηρικτικών δομών στην ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η ανάλυση των δεδομένων βασίστηκε σε ποσοτικά εργαλεία, όπως η παραγοντική ανάλυση, καθώς και στην ποιοτική ανάλυση των συνεντεύξεων.

Παρόμοια αποτελέσματα προκύπτουν από μελέτες σε άλλες χώρες, όπως οι ΗΠΑ και η Αυστραλία, όπου οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αντιμετωπίζουν αυξημένο στρες και υψηλές προσδοκίες από τη διοίκηση και τους γονείς (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Η μελέτη των Skaalvik και Skaalvik (2017) εστίασε στο πώς οι κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνθήκες επηρεάζουν τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στους δασκάλους πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Το δείγμα περιλάμβανε

δασκάλους από διαφορετικές περιοχές της Νορβηγίας, και η ανάλυση περιελάμβανε στατιστικές μεθόδους, όπως ανάλυση παλινδρόμησης, για την εξέταση της συσχέτισης ανάμεσα στο στρες και την επαγγελματική εξουθένωση. Η μελέτη χρησιμοποίησε ερωτηματολόγια για τη μέτρηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της υποστήριξης από συναδέλφους και διοίκηση.

Ως εκ τούτου, οι ερευνητές προτείνουν την εφαρμογή προγραμμάτων υποστήριξης, όπως η ενσυνειδητότητα και η ψυχολογική υποστήριξη, για τη μείωση της συναισθηματικής εξάντλησης και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών (Riley, 2018). Η έρευνα της Riley (2018) εστίασε στις στρατηγικές αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης, ειδικά μέσα από προγράμματα ενσυνειδητότητας. Το δείγμα περιλάμβανε 400 δασκάλους από σχολεία στην Αυστραλία. Η μεθοδολογία περιλάμβανε τη σύγκριση ομάδων που συμμετείχαν σε προγράμματα ενσυνειδητότητας με ομάδες ελέγχου που δεν είχαν συμμετάσχει. Η ανάλυση δεδομένων έγινε με στατιστικές δοκιμές t-test για τη σύγκριση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων.

Συνολικά, η μεθοδολογία των παραπάνω ερευνών στηρίχθηκε σε συνδυασμό ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων για την κατανόηση των επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης και της κατάθλιψης στους εκπαιδευτικούς. Τα δείγματα αντιπροσωπεύουν ποικιλία περιοχών και εκπαιδευτικών συστημάτων, ενώ οι ερευνητές χρησιμοποίησαν στατιστικά εργαλεία για την ανάλυση των συσχετίσεων και την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση.

4.4 Αποτελέσματα από τις έρευνες για τους τρόπους αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης και κατάθλιψης.

Οι πρόσφατες ελληνικές έρευνες σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση και την κατάθλιψη των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (δάσκαλοι) εξετάζουν ποικίλους παράγοντες που σχετίζονται με το εργασιακό περιβάλλον και τους τρόπους αντιμετώπισης αυτών των ψυχολογικών προβλημάτων. Ακολουθούν τα ευρήματα από διάφορες μελέτες που επικεντρώνονται στη μεθοδολογία, το δείγμα και τα αποτελέσματα, όπως αναφέρονται σε άρθρα που δημοσιεύθηκαν μετά το 2001.

Οι περισσότερες από τις έρευνες που μελετούν την επαγγελματική εξουθένωση των δασκάλων στην Ελλάδα χρησιμοποιούν ποσοτικές μεθόδους, συνήθως με τη βοήθεια ερωτηματολογίων, όπως το Maslach Burnout Inventory (MBI), που αποτελεί

ένα από τα πιο δημοφιλή εργαλεία μέτρησης της εξουθένωσης. Οι έρευνες περιλαμβάνουν μεγάλες ομάδες δασκάλων από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, με δείγματα που κυμαίνονται από 200 έως 500 άτομα, και προσπαθούν να διαπιστώσουν τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην εξουθένωση και την κατάθλιψη.

Η έρευνα του Αντωνίου και συνεργατών (2006) περιλαμβάνει πάνω από 491 δασκάλους και εξετάζει τη σύνδεση της εξουθένωσης με το φύλο, την ηλικία και άλλες δημογραφικές μεταβλητές. Παρόμοια μελέτη από τους Παπαστυλιανού, Καϊλά και Πολυχρονόπουλο (2009) εστιάζει στα συναισθήματα ολοκλήρωσης και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για την αντιμετώπιση της εξουθένωσης, χρησιμοποιώντας δείγμα από 400 δασκάλους σε αστικές και αγροτικές περιοχές.

Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι κύριες αιτίες εξουθένωσης περιλαμβάνουν την υπερβολική φόρτωση εργασίας, τα πειθαρχικά προβλήματα με τους μαθητές, την έλλειψη υποστήριξης από την κυβέρνηση και τη συνεχή πίεση από γονείς και διοικητικούς παράγοντες. Οι δάσκαλοι αναφέρουν υψηλά επίπεδα εξουθένωσης, ιδιαίτερα συναισθηματικής εξάντλησης (22.36/27 στο MBI) και μετρίου επιπέδου αποπροσωποποίησης (5.19/6), όπως αναφέρεται στην έρευνα του Αντωνίου και συνεργατών (2006).

Σύμφωνα με την έρευνα, οι γυναίκες δασκάλες αναφέρουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης από τους άνδρες συναδέλφους τους, ενώ οι νεότεροι δάσκαλοι φαίνεται να υποφέρουν περισσότερο από εξουθένωση σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους συναδέλφους τους (Antonίου et al., 2006). Επιπλέον, οι γυναίκες αισθάνονται μεγαλύτερη πίεση από τις προσδοκίες της κοινωνίας και των γονέων, ενώ οι άνδρες αναφέρουν περισσότερα προβλήματα αποπροσωποποίησης (Yavuz, 2009).

Η πιο αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης της εξουθένωσης που προτείνουν οι μελέτες είναι η ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης και η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ συναδέλφων. Η έρευνα του Παπαστυλιανού και συνεργατών (2009) δείχνει ότι οι δάσκαλοι που νιώθουν ικανοποίηση από την εργασία τους και χρησιμοποιούν τεχνικές διαχείρισης στρες, όπως η γνωστική αναδόμηση, βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης.

Μια άλλη σημαντική παρατήρηση από την έρευνα είναι ότι οι εκπαιδευτικοί που έχουν ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς με συναδέλφους και φίλους καταφέρνουν να

αντιμετωπίσουν καλύτερα το εργασιακό άγχος και να προφυλαχθούν από τα συμπτώματα κατάθλιψης. Οι στρατηγικές ομαδικής συνεργασίας φαίνεται να λειτουργούν ευεργετικά στην επαγγελματική ανάπτυξη και την ψυχική ευεξία των δασκάλων (Fernet et al., 2012).

Οι ερευνητές προτείνουν ότι η δημιουργία ενός πιο υποστηρικτικού περιβάλλοντος στον χώρο εργασίας, με πολιτικές που ευνοούν τη συναισθηματική ευεξία και την πρόληψη της εξουθένωσης, είναι απαραίτητη για την υγεία των δασκάλων. Παράλληλα, η ενίσχυση της εκπαίδευσης σε δεξιότητες διαχείρισης στρες και επίλυσης συγκρούσεων θεωρείται βασικός παράγοντας για τη μείωση της εξουθένωσης (Pomaki & Anagnostopoulou, 2003).

Πίνακας 3 : Οι έρευνες για τους τρόπους αντιμετώπισης

N/N	Συγγραφείς	Έτος	Μέθοδος	Δείγμα	Αποτελέσματα
1	Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Walters, B.	2006	Ερωτηματολόγιο Maslach Burnout Inventory (MBI)	491 Έλληνες δάσκαλοι	Οι γυναίκες εκπαιδευτικοί εμφανίζουν μεγαλύτερη συναισθηματική εξάντληση, ενώ οι νεότεροι δάσκαλοι αντιμετωπίζουν μεγαλύτερη αποπροσωποποίηση. Οι στρατηγικές υποστήριξης και η συνεργασία μειώνουν τα συμπτώματα εξουθένωσης.
2	Papastylianou, A., Kaila, M., & Polychronopoulos, M.	2009	Ποσοτική μελέτη με ερωτηματολόγια	400 εκπαιδευτικοί	Η συναισθηματική νοημοσύνη και η ικανοποίηση από την εργασία μειώνουν τα επίπεδα εξουθένωσης. Προτάθηκε ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ συναδέλφων.
3	Fernet, C., Guay, F., & Austin, S.	2012	Διαχρονική μελέτη με χρήση ερωτηματολογίων	514 εκπαιδευτικοί	Η ανθεκτικότητα, η υποστήριξη από το σχολικό περιβάλλον και τα κίνητρα επηρεάζουν θετικά την αντιμετώπιση της εξουθένωσης. Προτείνεται η ενίσχυση των κινήτρων στους εκπαιδευτικούς για μείωση της εξουθένωσης.

4	Pomaki, G., & Anagnostopoulou, T.	2003	Ερωτηματολόγιο επαγγελματικού στρες	457 Έλληνες δάσκαλοι	Το εργασιακό περιβάλλον και η υποστήριξη από τους συναδέλφους επηρεάζουν την εξουθένωση. Προτείνεται η βελτίωση των εργασιακών συνθηκών και η παροχή πόρων διαχείρισης στρες.
5	Desouky, D., & Allam, H.	2017	Ερωτηματολόγια στρες και κατάθλιψης	568 Αιγύπτιοι εκπαιδευτικοί	Οι γυναίκες εκπαιδευτικοί και οι άνω των 40 ετών εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Προτείνεται η εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης άγχους για τη μείωση της κατάθλιψης στους δασκάλους.
6	Khalifa, E. M., Khalaf, O. O., & Mohammed, R. S.	2022	Ποσοτική μελέτη με χρήση ερωτηματολογίων	320 εκπαιδευτικοί στην Αίγυπτο	Ο φόρτος εργασίας και η σύγκρουση ρόλων επηρεάζουν αρνητικά τους δασκάλους. Προτείνεται η μείωση των διοικητικών καθηκόντων και η ενίσχυση της υποστήριξης στους εκπαιδευτικούς για την αντιμετώπιση της εξουθένωσης.
7	Zhou, J., Yuan, X., & Huang, H.	2021	Διαχρονική μελέτη με κλίμακες ανθεκτικότητας και αντίληπτου στρες	1.096 Κινέζοι εκπαιδευτικοί	Οι εκπαιδευτικοί με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Προτείνεται η προώθηση της ψυχικής ανθεκτικότητας ως στρατηγική για τη μείωση της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια κρίσεων όπως η πανδημία.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) είναι μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από σωματική, συναισθηματική και πνευματική εξάντληση, συχνά ως αποτέλεσμα παρατεταμένου άγχους και πιέσεων στην εργασία. Στον τομέα της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις που τους καθιστούν ευάλωτους στην εξουθένωση. Η ανάγκη για ψυχική ανθεκτικότητα και υποστήριξη είναι επιτακτική, καθώς οι συνέπειες της εξουθένωσης όχι μόνο επηρεάζουν τους εκπαιδευτικούς αλλά και τους μαθητές και το εκπαιδευτικό σύστημα στο σύνολό του.

Η επαγγελματική εξουθένωση αναγνωρίζεται ως ένα σύνθετο φαινόμενο που περιλαμβάνει τρία κύρια στάδια:

- Εξάντληση: Αισθήματα σωματικής και ψυχικής κούρασης.
- Αποξένωση: Αίσθηση απομάκρυνσης από τους άλλους και απογοήτευση.
- Μείωση της απόδοσης: Μειωμένη ικανότητα για εργασία και δημιουργικότητα.

Η κατάθλιψη, από την άλλη, είναι μια ψυχική διαταραχή που εκδηλώνεται με συμπτώματα όπως η απώλεια ενδιαφέροντος, η κούραση και η αισθητή μείωση της αυτοεκτίμησης (Maslach & Leiter, 2016). Οι εκπαιδευτικοί είναι συχνά οι πρώτοι που επηρεάζονται από τις αυξανόμενες απαιτήσεις των γονέων και της διοίκησης.

Οι αιτίες της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι πολυδιάστατες και περιλαμβάνουν:

- Υψηλές απαιτήσεις: Οι εκπαιδευτικοί συχνά βρίσκονται υπό πίεση για να επιτύχουν μαθησιακά αποτελέσματα και να διαχειριστούν τις ανάγκες διαφορετικών μαθητών (Karsenti & Thibaut, 2012).
- Έλλειψη υποστήριξης: Μια υποστηρικτική εργασιακή κουλτούρα είναι καθοριστική για την ευημερία των εκπαιδευτικών, αλλά πολλές φορές λείπει (Hakanen & Schaufeli, 2012).
- Ασαφή όρια: Οι εκπαιδευτικοί συχνά δυσκολεύονται να διαχωρίσουν την προσωπική τους ζωή από την επαγγελματική, κάτι που συμβάλλει στην εξουθένωση (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι εκτενείς:

- Στο προσωπικό επίπεδο: Αυξάνονται τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, με σοβαρές συνέπειες στην υγεία (Schaufeli et al., 2009).

- Στην εκπαιδευτική διαδικασία: Μειώνεται η ποιότητα διδασκαλίας, ενώ η αλληλεπίδραση με τους μαθητές υποβαθμίζεται (Maslach et al., 2001).
- Στην κοινωνία: Η γενική ποιότητα εκπαίδευσης υποφέρει, με αντίκτυπο στην κοινωνία στο σύνολό της.

Η επαγγελματική εξουθένωση (Burnout) και η κατάθλιψη στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αποτελούν σοβαρά ζητήματα που επηρεάζουν την ευεξία και την απόδοσή τους, με μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ποιότητα της εκπαίδευσης που παρέχουν. Η επαγγελματική εξουθένωση, που περιλαμβάνει τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και τα μειωμένα προσωπικά επιτεύγματα, αποτελεί συνέπεια παρατεταμένων συνθηκών εργασιακού στρες και φόρτου εργασίας (Agyarong et al., 2023)

Στη διεθνή βιβλιογραφία, οι παράγοντες που επιβαρύνουν τους δασκάλους με επαγγελματική εξουθένωση περιλαμβάνουν την αυξημένη εργασιακή πίεση, την ανεπαρκή υποστήριξη και την αντιμετώπιση μεγάλων ομάδων μαθητών με ποικίλες ανάγκες (Maslach & Leiter, 2016). Η ελληνική πραγματικότητα παρουσιάζει παρόμοιες προκλήσεις, με τους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίζουν επίσης οικονομικές δυσκολίες που εντείνουν την εξουθένωση (Παπαδοπούλου & Μιχαηλίδης, 2020). Επιπλέον, οι απαιτήσεις των γονέων και της κοινωνίας εντείνουν το άγχος των δασκάλων, αυξάνοντας τη συναισθηματική εξάντληση (Bianchi, 2015).

Κατά την τελευταία δεκαετία, οι παράγοντες που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση έχουν εντατικά μελετηθεί, με πολλές έρευνες να εστιάζουν στις συνθήκες της πανδημίας COVID-19. Η πανδημία ανέδειξε νέες μορφές στρες για τους εκπαιδευτικούς, κυρίως λόγω της απότομης αλλαγής στις μεθόδους διδασκαλίας, τη χρήση της τεχνολογίας και την έλλειψη επαρκούς υποστήριξης. Οι εκπαιδευτικοί που βρέθηκαν σε περιβάλλοντα χωρίς διοικητική και τεχνολογική υποστήριξη ανέφεραν σημαντικά αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης (Shimony et al., 2022).

Η διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στις στρατηγικές που επιλέγουν οι εκπαιδευτικοί για την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες. Η αναγνώριση των στρατηγικών που μειώνουν την εξουθένωση είναι κρίσιμη. Σύμφωνα με διεθνείς μελέτες, η χρήση προγραμμάτων ενσυνειδητότητας και ψυχολογικής ανθεκτικότητας συμβάλλει στην ψυχική ευημερία των εκπαιδευτικών

(Riley, 2018). Επίσης, η διοικητική υποστήριξη και η επικοινωνία μεταξύ συναδέλφων αποτελούν ισχυρούς παράγοντες μετριασμού της εξουθένωσης. Η ελληνική έρευνα δείχνει ότι οι εκπαιδευτικοί που έχουν πρόσβαση σε υποστηρικτικές δομές και εκπαιδευτικά σεμινάρια παρουσιάζουν μειωμένα επίπεδα άγχους (Κουρκουτίδου, 2018).

Η αποτελεσματική αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης και της κατάθλιψης απαιτεί συνδυασμένες στρατηγικές:

- Ατομικές στρατηγικές: Εκπαιδευτικά προγράμματα για τη διαχείριση του άγχους, όπως η ψυχολογική υποστήριξη και οι τεχνικές χαλάρωσης (Kabat-Zinn, 2003).
- Οργανωτικές παρεμβάσεις: Δημιουργία υποστηρικτικών ομάδων και παρέμβαση από τη διοίκηση για τη βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος (Roffey, 2013).
- Εκπαιδευτικά προγράμματα: Ανάπτυξη προγραμμάτων για την αναγνώριση και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως είναι τα σεμινάρια επαγγελματικής ανάπτυξης.

Επιπλέον, οι ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η αναζήτηση υποστήριξης από συναδέλφους ή η συμμετοχή σε προγράμματα ενσυνειδητότητας (mindfulness), έχουν θετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών (Agyarong et al., 2023. Emeljanovas et al., 2023). Οι παρεμβάσεις αυτές μειώνουν τη συναισθηματική εξάντληση και βελτιώνουν την αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών απέναντι στις προκλήσεις της δουλειάς τους (Agyarong et al., 2023).

Αντιθέτως, οι παθητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η αποφυγή ή η απομόνωση, συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και ψυχολογικής εξάντλησης. Οι εκπαιδευτικοί που επιλέγουν αυτές τις στρατηγικές αναφέρουν χειρότερη ποιότητα ψυχολογικής υγείας, ενώ οι στρατηγικές αυτές τείνουν να επιδεινώνουν τη συναισθηματική τους κατάσταση (Martinez et al., 2020. Emeljanovas et al., 2023).

Αρκετές μελέτες υποστηρίζουν ότι οι στρατηγικές κοινωνικής υποστήριξης στο περιβάλλον εργασίας παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της εξουθένωσης. Η υποστήριξη από διευθυντές και συναδέλφους μειώνει τη συναισθηματική εξάντληση,

ενώ ενισχύει το αίσθημα προσωπικής επίτευξης και την εργασιακή ικανοποίηση. Οι σχολικές μονάδες που προσφέρουν οργανωμένη υποστήριξη και θετικά διαπροσωπικά περιβάλλοντα είναι σε θέση να μειώσουν τις επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης και να βελτιώσουν την ποιότητα της εργασίας των εκπαιδευτικών (Agyarong et al., 2023. Emeljanovas et al., 2023). Επικεντρώνοντας στην ανάγκη για βελτιωμένες δομές υποστήριξης, η ενίσχυση των σχέσεων εντός των σχολείων και η δημιουργία συστημάτων υποστήριξης για τους δασκάλους κρίνεται απαραίτητη. Η υιοθέτηση στρατηγικών, όπως η παροχή τακτικής επιμόρφωσης και η δημιουργία χώρων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, μπορεί να βελτιώσει την ευημερία των εκπαιδευτικών και να μειώσει την εξουθένωση. Προγράμματα που προωθούν την ψυχολογική υποστήριξη εντός των σχολικών μονάδων φαίνεται να αποτελούν αποτελεσματικές στρατηγικές, όπως δείχνουν οι διεθνείς τάσεις (Skaalvik & Skaalvik, 2017)

Συνολικά, είναι αναγκαία η εφαρμογή κατάλληλων παρεμβάσεων για τη μείωση του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης. Τα προγράμματα που ενσωματώνουν πρακτικές ενσυνειδητότητας, γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας και φυσικής άσκησης έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στη μείωση των συμπτωμάτων εξουθένωσης και στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των εκπαιδευτικών (Agyarong et al., 2023. Emeljanovas et al., 2023)

Η επαγγελματική εξουθένωση και η κατάθλιψη στους εκπαιδευτικούς είναι σοβαρά ζητήματα που απαιτούν άμεση προσοχή. Η προώθηση ενός υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος, η εκπαίδευση και η ψυχολογική υποστήριξη είναι κρίσιμες για την ευημερία των εκπαιδευτικών και τη βελτίωση της ποιότητας της εκπαίδευσης. Η συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, διοίκησης και γονέων είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός θετικού κλίματος που θα ενισχύει την ψυχική υγεία και την επαγγελματική ικανοποίηση.

Με βάση αυτές τις παρατηρήσεις, η συστηματική υποστήριξη των εκπαιδευτικών μέσω οργανωμένων προγραμμάτων και η καλλιέργεια ανθεκτικότητας φαίνεται να αποτελούν τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και της κατάθλιψης.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Παρά την ενδελεχή ανάλυση της επαγγελματικής εξουθένωσης και κατάθλιψης των εκπαιδευτικών, η παρούσα έρευνα έχει αρκετούς περιορισμούς. Αρχικά, το δείγμα των εκπαιδευτικών περιορίζεται σε συγκεκριμένες γεωγραφικές περιοχές, κάτι που μειώνει την γενίκευση των ευρημάτων. Η διαφορά στο εργασιακό περιβάλλον, τις κοινωνικές συνθήκες και τις δομές υποστήριξης μεταξύ των διαφορετικών χωρών ή περιοχών ενδέχεται να επηρεάζει την έκταση της επαγγελματικής εξουθένωσης και την ικανότητα διαχείρισης του άγχους. Επιπλέον, η έρευνα βασίζεται κυρίως σε αυτοαναφορικά δεδομένα, τα οποία μπορεί να είναι επιρρεπή σε υποκειμενικότητα και κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις, μειώνοντας την ακρίβεια των αποτελεσμάτων. Επίσης, δεν εξετάζονται λεπτομερώς άλλοι παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών, όπως η οικογενειακή κατάσταση, η οικονομική ανασφάλεια ή οι προσωπικές πεποιθήσεις για την εργασία τους. Τέλος, οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών δεν έχουν διερευνηθεί επαρκώς, καθώς η έρευνα διεξήχθη σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Τέλος, η επιλογή άρθρων γραμμένων στα ελληνικά και τα αγγλικά πιθανό να περιόρισε τη διερεύνηση ερευνών οι οποίες έχουν δημοσιευτεί σε άλλες γλώσσες.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Με βάση τη διεθνή και ελληνική έρευνα για την επαγγελματική εξουθένωση και την κατάθλιψη των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, προτείνονται αρκετές κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα. Αρχικά, είναι σημαντικό να διερευνηθούν οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών και η εξέλιξη της επαγγελματικής εξουθένωσης με την πάροδο του χρόνου. Επίσης, πρέπει να εξεταστούν οι διαφορές στην επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ εκπαιδευτικών διάφορων γεωγραφικών περιοχών και σχολικών περιβαλλόντων, καθώς και οι επιπτώσεις που έχουν οι κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες στην ψυχική ευεξία των εκπαιδευτικών. Μια άλλη σημαντική πρόταση αφορά την ανάπτυξη και αξιολόγηση στοχευμένων παρεμβάσεων, όπως η ενσυνειδητότητα και η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη μείωση της εξουθένωσης. Τέλος, θα ήταν χρήσιμο να μελετηθεί η αλληλεπίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης με τις σχέσεις των εκπαιδευτικών

με μαθητές και συναδέλφους, καθώς και η ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας μέσω θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα εργασία ασχολήθηκε με την επαγγελματική εξουθένωση και την κατάθλιψη των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς και με τους τρόπους αντιμετώπισης αυτών των φαινομένων. Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την έρευνα είναι πολυδιάστατα και αποκαλύπτουν την πολυπλοκότητα των συναισθηματικών, επαγγελματικών και κοινωνικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι δάσκαλοι.

Αρχικά, οι δάσκαλοι βιώνουν αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης λόγω του αυξημένου φόρτου εργασίας, των αυξημένων προσδοκιών από τη διοίκηση και την κοινωνία, καθώς και των δύσκολων συνθηκών διδασκαλίας. Ειδικότερα, η συναισθηματική εξάντληση αποτελεί τον κεντρικό πυλώνα της επαγγελματικής εξουθένωσης και συνδέεται άμεσα με την αυξημένη αίσθηση άγχους και την κατάθλιψη. Οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε σχολεία με λιγότερη υποστήριξη, όπως σε απομακρυσμένες περιοχές ή σε περιβάλλοντα με περιορισμένους πόρους, αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα εξουθένωσης και άγχους, γεγονός που επηρεάζει την ποιότητα της διδασκαλίας τους.

Παράλληλα, η έλλειψη οργανωμένης διοικητικής και ψυχολογικής υποστήριξης αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες που επιτείνει την εξουθένωση. Ενώ η υποστήριξη από συναδέλφους και διευθυντές μπορεί να μειώσει τα επίπεδα εξουθένωσης, πολλά σχολεία δεν διαθέτουν τις κατάλληλες δομές για τη διαχείριση του άγχους των δασκάλων. Επίσης, οι επιδράσεις της πανδημίας COVID-19 ανέδειξαν την ανάγκη για μεγαλύτερη προσοχή στις ψυχολογικές ανάγκες των δασκάλων, καθώς η μετάβαση στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση προκάλεσε έντονο στρες και συναισθηματική εξάντληση.

Αναφορικά με τους τρόπους αντιμετώπισης, οι στρατηγικές που περιλαμβάνουν την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί που υιοθετούν ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η συμμετοχή σε προγράμματα ενσυνειδητότητας ή η αναζήτηση υποστήριξης από συναδέλφους, καταφέρνουν να διαχειριστούν αποτελεσματικότερα την

επαγγελματική εξουθένωση. Ωστόσο, είναι αναγκαίο να επεκταθούν τέτοιες πρωτοβουλίες, καθώς και να αναπτυχθούν περαιτέρω δομές υποστήριξης εντός των σχολικών μονάδων.

Συνοψίζοντας, τα συμπεράσματα της έρευνας τονίζουν την ανάγκη για μια πιο οργανωμένη προσέγγιση στην πρόληψη και διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης και της κατάθλιψης των δασκάλων. Η εφαρμογή προγραμμάτων ψυχολογικής υποστήριξης και η ενίσχυση των σχέσεων στο σχολικό περιβάλλον θα μπορούσαν να συμβάλουν στη μείωση των επιπέδων άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας των εκπαιδευτικών.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abdullah, A.S. & Ismail, S.N. (2019). A structural equation model describes factors contributing teachers' job stress in primary schools. *International Journal Instruction*, 12, 1251-1262.
- Abel, M. & Sewell, J. (1999). Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *Journal of Educational Research*, 92, 287-299.
- Abos, A., Sevil-Serrano, J., Kim, L.E., Klassen, R.M. & Garcia-Gonzalez, L. (2019). How should stressors be examined in teachers? Answering questions about dimensionality, generalizability and predictive effects using the multicontext stressors scale. *International Journal Environmental Respiratory Public Health*, 16, 3388.
- Αγγελοπούλου, Δ. (2020). Επαγγελματική εξουθένωση και ποιότητα της επαγγελματικής ζωής των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. ΨΗΦΙΔΑ.
- Adams, K., Lumb, A., Tapp, J. & Paige, R. (2019). Whole child, whole teacher: Leadership for flourishing primary schools. *Education*, 48, 861-874.
- Aelterman, A., Engels, N., Van Petegem, K. & Verhaeghe, J.P. (2007). The well being of teachers in Flanders: the importance of a supportive school culture. *Educational Studies*, 33, 285-297.
- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbuck, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5625. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Ainsworth, S. & Oldfield, J. (2019). Quantifying teacher resilience: Context matters. *Teaching Teacher Education*, 82, 117-128.
- Aldrup, K., Klusmann, U. & Ludtke, O. (2017). Does basic need satisfaction mediate the link between stress exposure and well-being? A diary study among beginning teachers. *Learning and Instruction*, 50, 21-30.
- Alea, L., Fabrea, M., Roldan, R. & Farooqi, A. (2020). Teachers' Covid-19 awareness, distance learning education experiences and perceptions towards institutional readiness and challenges. *International Journal Learning Teaching Education Respiratory*, 19, 127-144.

- Alghaswyneh, S.A. (2012). *Teacher stress among Tawjihi teachers in Jordan and their adopted coping strategies to reduce stress*. Huddersfield, UK: Doctoral dissertation, University of Huddersfield.
- Alloy, L.B., Abramson, L.Y., Hogan, M.E., Whitehouse, W.G., Rose, D.T., Robinson, M.S. & Lapkin, J.B. (2000). The temple-Wisconsin cogne vulnerability to depression project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 403-418.
- Al Lily, A.E., Ismail, A.F., Abunasser, F.M. & Alhajhoj, R.H. (2020). Distance education as a response to pandemics: Coronavirus and Arab culture. *Technology Society*, 63, 101317.
- Almeida, D.M. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 64-68.
- Alves, R., Lopes, T. & Precioso, J. (2020). Teachers' well-being in times of covid-19 pandemic: Factors that explain professional well-being. *International Journal of Engineering Research & Innovation*, 15, 203-217.
- Anagnostopoulos, F., Charbis, A., & Papadakis, P. (2014). Burnout and job satisfaction among Greek primary teachers. *European Journal of Psychology of Education*.
- Angel, A., Sevil-Serrano, J., Haerens, L., Aelterman, N. & Garcia-Gonzalez, L. (2019). Towards a more refined understanding of the interplay between burnout and engagement among secondary school teachers: A person-centered perspective. *Learning Individual Difference*, 72, 69-79.
- Αντωνίου, Α., Παπαδόπουλος, Ν., & Σταύρου, Κ. (2016). Παράγοντες στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς. Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Walters, B. (2006). Sources of stress and professional burnout of primary and secondary school teachers in Greece. *International Journal of Educational Management*, 20(2), 91-100.
- Arens, A.K. & Morin, A.J.S. (2016). Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 108, 800-813.

- Arvidsson, I., Leo, U. & Larsson, A. (2019). Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC Public Health*, 19, 655.
- Aunion, J.A. & Romero, J.M. (2020). *Education: como parar los destrozos*. Madrid: El Pais.
- Austin, V., Shah, S. & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 12(2), 63-80.
- Bakioglu, F. & Kiraz, Z. (2019). Burnout and wellbeing of teacher candidates: The mediator role of cynicism. *Anales Psicologia*, 35, 521-528.
- Bakker, A.B. & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328.
- Bakker, A.B. & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: taking stock and looking forward. *Journal Occupational Health Psychology*, 22, 273-285.
- Bakker, A.B. & Oerlemans, W. (2011). Subjective well-being in organizations. In K.S. Cameron & G.M. Spreitzer (Eds.), *The Oxford handbook of positive organizational scholarship* (pp. 178-189). New York, NY: Oxford University Press.
- Balkar, B. (2015). The relationships between organizational climate, innovative behavior and job performance of teachers. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(2), 81-92.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Cuevas, R. & Lonsdale, C. (2014). Job pressure and ill-health in physical education teachers: the mediating role of psychological need thwarting. *Teaching and Teacher Education*, 37, 101-107.
- Beck, A, Crain, A.L., Solberg, L.L., Unutzer, J., Glasgow, R.E., Maciosek, M.V. & Whitebird, R. (2011). Severity of depression and magnitude of productivity loss. *Annual Family Medicine*, 9(4), 305-311.
- Beer, J. & Beer, J. (1992). Burnout and stress, depression and self-esteem of teachers. *Psychological Reports*, 71, 1331-1336.
- Beltman, S., Mansfield, C. & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: a review of research on teacher resilience. *Educational Res Review*, 6, 185-207.
- Berkovich, I. (2018). Typology of trust relationships: profiles of teachers' trust in principal and their implications. *Teaching Teachers*, 24, 749-767.
- Besser, A., Lotem, S., & Zeigler-Hill, V. (2020). Psychological stress and vocal symptoms among university professors in Israel: Implications of the shift to

- online synchronous teaching during the COVID-19 pandemic. *Journal Voice Official Foundation*, S0892-1997, 30190-30199.
- Betoret, F.D. (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*, 26, 519-539.
- Betoret, F.D. (2009). Self-efficacy, school resources, job stressors and burnout among Spanish primary and secondary school teachers: a structural equation approach. *Educational Psychology*, 29, 45-68.
- Betoret, F.D. & Artiga, A.G. (2010). Barriers perceived by teachers at work, coping strategies, self-efficacy and burnout. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 637-654.
- Bianchi, R. (2015). Professional burnout and depression: A review of conceptual and empirical parallels. *Psychiatry Research*.
- Borg, M.G., Riding, R.J. & Falzon, J.M. (1991). Stress in teaching: a study of occupational stress and its determinants, job satisfaction and career commitment among primary school teachers. *Educational Psychology*, 11(1), 59-75.
- Boyle, G.J., Borg, M.G., Falzon, J.M. & Baglioni, A.J. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*, 65(1), 49-67.
- Branand, B. & Nakamura, J. (2017). The well-being of teachers and professors. In L.G. Oades, M.F. Steger, A. Delle Fave & J. Passmore (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work* (pp. 466-490). Hoboken, NJ: Wiley Blackwell.
- Braun, S.S., Schonert-Reichl, K.A. & Roeser, R.W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal Applied Developmental Psychology*, 69, 101151.
- Brouskeli, V., Kaltsi, V. & Loumakou, M. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues Educational Respiratory*, 28, 43-60.
- Buettner, C.K., Jeon, L., Hur, E. & Garcia, R.E. (2016). Teachers' social-emotional capacity: Factors associated with teachers' responsiveness and professional commitment. *Early Education & Development*, 27(7), 1018-1039.

- Bullough, R.V. & Pinnegar, S. (2009). The happiness of teaching (as eudaimonia): Disciplinary knowledge and the threat of performativity. *Teachers and Teaching*, 15(2), 241-256.
- Buric, I., Sliskovic, A. & Penezic, Z. (2019). Understanding teacher well-being: a cross-lagged analysis of burnout, negative student-related emotions, psychopathological symptoms, and resilience. *Educational Psychology*, 39(9), 1136-1155.
- Burns, R.A. & Machin, M.A. (2013). Employee and workplace well-being: a multi level analysis of teacher personality and organizational climate in Norwegian teachers from rural, urban and city schools. *Scandinavian Journal Educational Respiratory*, 57, 309-324.
- Cachon-Zagalaz, J., Sanchez-Zafra, M., Sanabrias-Moreno, D., Gonzalez-Valero, G., Lara-Sanchez, A.J. & Zagalaz-Sanchez, M.L. (2020). Systematic review of the literature about the effects of the COVID-19 pandemic on the lives of school children. *Frontiers of Psychology*, 11, 2457.
- Caesens, G., Stinglhamber, F. & Luypaert, G. (2014). The impact of work engagement and workaholism on well-being: The role of work-related social support. *Career Development International*, 19(7), 813-835.
- Cagla, A., Rizaoglu, F., Turkdogan, T. & Yayli, D. (2020). An emotion focused approach in predicting teacher burnout and job satisfaction. *Teacher Teaching Education*, 90, 103025.
- Cameron, M. & Lovett, S. (2015). Sustaining the commitment and realizing the potential of highly promising teachers. *Teachers and Teaching*, 21(2), 150-163.
- Capone, V. & Petrillo, G. (2016). Teachers' perceptions of fairness, well-being and burnout: a contribution to the validation of the organizational justice index by Hoy and Tarter. *International Journal Educational Management*, 30, 864-880.
- Carson, R.L. (2006). Exploring the episodic nature of teachers' emotions as it relates to teacher burnout.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T.E., Taylor, A., Craig, I.W., Harrington, H. & Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386-389.

- Chan, E.S.S., Ho, S.K., Ip, F.F.L. & Wong, M.W.Y. (2020). Self-efficacy, work engagement, and job satisfaction among teaching assistants in Hong Kong's inclusive education. *SAGE Open*, 10.
- Chan, M.K., Sharkey, J.D., Lawrie, S.I., Arch, D.A. & Nylund-Gibson, K. (2021). Elementary school teacher well-being and supportive measures amid COVID 19: An exploratory study. *School Psychology*.
- Chang, M.L. & Davis, H.A. (2009). Understanding the role of teacher appraisals in shaping the dynamics of their relationships with students: Deconstructing teachers' judgements of disruptive behavior/students. In Schutz, P.A. & Zembylas, M. (Eds.), *Advances in teacher emotions research*. New York: Springer.
- Chang, M.L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21, 193-218.
- Chang, M.L. & Taxer, J. (2020). Teacher emotion regulation strategies in response to classroom misbehavior. *Teacher Teaching*, 1-17.
- Christensen, M., Dyrstad, J.M. & Innstrand, S.T. (2018). Academic work engagement, resources and productivity: Empirical evidence with policy implications. *Studing High Education*, 45, 86-99.
- Creemers, B.P.M. & Reezigt, G.J. (1996). School level conditions affecting the effectiveness of instruction. *School Effectiveness and School Improvement*, 7(3), 197-228.
- Cuervo, T.C., Orviz, N.M., Arce, S.G. & Fernandez, I.S. (2018). Technostress in communication and technology society: scoping literature review from the web of science. *Archivos Prevencion Riesgos Laborales 2018*, 18-25.
- De la Fuente, J., Peralta-Sanchez, F.J., Martinez-Vicente, J.M., Sander, P., Garzon-Umerenkova, A. & Zapata, L. (2020). Effects of self-regulation vs external regulation on the on the factors and symptoms of academic stress in undergraduate students. *Frontiers of Psychology*, 11, 1773.
- Δανηλίδου, Α. (2017). Η επαγγελματική εξουθένωση και οι επιπτώσεις της στους εκπαιδευτικούς. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W.B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512.

- Desouky, D., & Allam, H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of epidemiology and global health*, 7(3), 191-198.
- Dev, S., Nair, S. & Dwivedi, A. (2019). Burnout of academic professionals and its impact on work performance. *Pertanika Journal Social Science Humanity*, 27, 2555-2569.
- De Vera Garcia, M.L.V. & Gaban Gambarte, M.I. (2019). Resilience as a protective factor of chronic stress in teachers. *European Journal Investigation Health Psychology Education*, 9, 159-175.
- Dick, V.R. & Wagner, U. (2001). Stress and strain in teaching: a structural equation. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 243-259.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychology*, 61, 305-314.
- Domenech-Betoret, F. (2009). Self-efficacy, school resources, job stressor and burnout among Spanish primary and secondary school teachers: A structural equation approach. *Educational Psychology*, 29, 45-68.
- Domenech-Betoret, F. & Gomez-Artiga, A. (2010). Barriers perceived by teachers at work, coping strategies, self-efficacy and burnout. *Spanish Journal Psychology*, 13, 636-652.
- Drew, S.V. & Sosnowski, C. (2019). Emerging theory of teacher resilience: A situational analysis. *English Teacher Practice Critics*, 18, 492-507.
- Duckworth, A.L., Quinn, P.D. & Seligman, M.E.P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547.
- Eaton, W.W., Antony, J.C., Mandel, W. & Garrison, R. (1990). Occupations and the prevalence of major depressive disorder. *Journal of Occupational Medicine*, 32(11), 1079-1087.
- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in psychology*, 14, 1276431.
- Engels, M.C., Pakarinen, E., Lerkkanen, M.K. & Verschueren, K. (2019). Students' academic and emotional adjustment during the transition from primary to secondary school: A cross-lagged study. *Journal Sch Psychology*, 76, 140-158.
- Engzell, P., Frey, A. & Verhagen, M.D. (2020). Learning inequality during the COVID-19 pandemic. *Econ Papers*.

- Eysenck, M.W. (1990). *Happiness: facts and myths*. London: Lawrence Erlbaum.
- Evers, K.E., Castle, P.H., Prochaska, J.O. & Prochaska, J.M. (2014). Examining relationships between multiple health risk behaviors, well-being, and productivity. *Psychology Reproduction*, 114(3), 843-853.
- Extremera, N., Rey, L. & Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Analisis de los sintomas asociados al estres docente. *Boletin Psicologia*, 100, 43-54.
- Filipp, S.H. & Klauer, T. (1991). Subjective well-being in the fase of critical life events: the case of successful copers. In Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (Eds.), *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective* (pp. 213-234). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Gallegos, W.L.A., Cahua, J.C.H. & Ceballos, K.D. (2019). Syndrome de burnout en profesores de escuela y universidad: Un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propositos Representative*, 7, 72-110.
- Garcia, M.I.V.D.V. & Gambarte, M.I.G. (2019). Burnout y factores de resiliencia en docentes de education secundaria. *International Journal Sociology Education*, 8, 127-152.
- Garcia, N. & Martin, M.A. (2012). Algunas notas en perspectiva comparada sobre formacion de maestros: el caso de Espana y Finlandia. *Tejuelo*, 13, 70-87.
- George, L.K., Blazer, D.G., Hughes, D.C. & Fowler, N. (1989). Social support and the outcome of major depression. *British Journal of Psychiatry*, 154, 478-485.
- Gordon, J. & Turner, K. (2001). School staff politics of teaching and teacher development: with implications for educational leadership. *International Leadership Education*, 1(4), 315-336.
- Grayson, J.L. & Alvarez, H.K. (2008). School climate factors relating to teacher burnout: A mediator model. *Teaching and Teacher Education*, 24, 1349-1363.
- Gu, Q. & Day, C. (2007). Teachers resilience: a necessary condition for effectiveness. *Teaching Teachers Education*, 23, 1302-1316.
- Gu, Q. & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: conditions count. *British Educational Respiratory Journal*, 39, 22-44.
- Gu, Y., You, X. & Wang, R. (2020). Job demands and emotional labor as antecedents of female preschool teachers' work-to-family conflict: The moderating role of job resources. *International Journal of Stress Management*, 27(1), 23-24.

- Hakanen, J.J., Bakker, A.B. & Schaufeli, W.B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495-513.
- Hall-Kenyon, K.M., Bullough, R.V., MacKay, K.L. & Marshall, E.E. (2014). Preschool teacher well-being: A review of the literature. *Early Childhood Education Journal*, 42(3), 153-162.
- Hargreaves, A. (1998). The emotional politics of teaching and teacher development: with implications for educational leadership. *International Journal Leadership Education*, 1(4), 315-336.
- Harvey, S.B., Glozier, N., Henderson, M., Allaway, S., Litchfield, P., Holland-Elliott, K. & Hotopf, M. (2011). Depression and work performance: an ecological study using web-based screening. *Occupational Medicine*, 61, 209-211.
- Hascher, T., Beltman, S. & Mansfield, C. (2021). Swiss primary teachers' professional well-being during school closure due to the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 687512.
- Hepburn, L., Beamish, W. & Alston-Knox, C. (2020). Classroom management practices commonly used by secondary school teachers: Results from a Queensland survey. *Australian Education Respiratory*, 1-21.
- Herman, K.C., Hickmon-Rosa, J. & Reinke, W.M. (2017). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal Positive Behavior Interventions*, 20, 90-100.
- Hernesniemi, E., Raty, H., Kasanen, K., Cheng, X., Hong, J. & Kuittinen, M. (2019). Students' achievement motivation in Finnish and Chinese higher education and its relation to perceived teaching-learning environments. *Scandinavian Journal Psychology*, 61, 204-217.
- Hill, E. (2000). Stress in teachers – past, present and future. *British Journal of Educational Psychology*, 70, 139-140.
- Howard, J.T. & Howard, K. (2020). The effect of perceived stress on absenteeism and presenteeism in public school teachers. *Journal Work Behavioral Healing*, 35, 100-116.
- Hussey, J. & Kwok, O. (2007). Influence of student-teacher and parent-teacher relationships on lower achieving readers' engagement and achievement in the primary grades. *Journal Educational Psychology*, 99(1), 39-51.
- Jain, G., Roy, A., Harikrishnan, V., Yu, S., Dabbous, O. & Lawrence, C. (2013). Patient-reported depression severity measured by the PHQ-9 and impact on

- work productivity. *Journal Occupational Environmental Medicine*, 55(3), 252-258.
- Jansen in de Wal, J., Van den Beemt, A., Martens, R.L. & Den Brok, P.J. (2020). The relationship between job demands, job resources and teachers' professional learning: is it explained by self-determination theory? *Studies in Continuing Education*, 42(1), 17-39.
- Jennings, P. & Greenberg, M. (2009). The pro-social classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review Educational Respiratory*, 79(1), 491-525.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P. & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal Management Psychology*, 20(2), 178-187.
- Καραγιάννη, Ε. (2018). Παράγοντες στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς. Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Κουρκουτίδου, Σ. (2018). Εκπαιδευτική εξουθένωση σε απομακρυσμένες περιοχές της Ελλάδας. *Ελληνική Ψυχολογική Επιθεώρηση*.
- Kang, D.M. (2020). An elementary school EFL teacher's emotional intelligence and emotional labor. *Journal Language Identity Education*, 1-14.
- Keller, M.M., Goetz, T., Becker, E.S., Morger, V. & Hensley, L. (2014). Feeling and showing: A new conceptualization of dispositional teacher enthusiasm and its relation to students' interest. *Learning and Instruction*, 33, 29-38.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Khalifa, E., Khalaf, O. O., & Mohammed, R. (2022). Prevalence of occupational stress and depression among school teachers. *Egypt J Occup Med*, 46(1), 1-6.
- Kidger, J., Gunnell, D., Biddle, L., Campbell, R. & Donovan, J. (2009). Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and wellbeing. *British Educational Respiratory Journal*, 36(6), 919-935.
- Klapporth, F., Federkeil, L., Heinschke, F. & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal Pedagogy Respiratory*, 4, 444-452.

- Klassen, R.M., Perry, N.E. & Frenzel, A.C. (2012). Teachers' relatedness with students: an underemphasized component of teachers' basic psychological needs. *Journal of Educational Psychology*, 104, 150-165.
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Ludtke, O. & Baumert, J. (2008a). Engagement and emotional exhaustion in teachers: Does the school context make a difference? *Applied Psychology*, 57, 127-151.
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Ludtke, O. & Baumert, J. (2008b). Teachers' relatedness with students: an underemphasized component of teachers' basic psychological needs. *Journal of Educational Psychology*, 104, 150-165.
- Klusmann, U., Richter, D. & Ludtke, O. (2016). Teachers' emotional exhaustion predicts students' achievement: Evidence from a large-scale assessment study. *Journal of Educational Psychology*, 108, 1193-1203.
- Kunter, M., Tsai, Y.M., Klusmann, U., Brunner, M., Krauss, S. & Baumert, J. (2008). Students' and mathematics teachers' perceptions of teacher enthusiasm and instruction. *Learning and Instruction*, 18, 468-482.
- Kuoppala, J., Lamminappa, A., Vaananen-Tomppo, I. & Hunkka, K. (2011). Employee well-being and sick leave, occupational accident, and disability pension. *Journal Occupational Environmental Medicine*, 53(6), 633-640.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.
- Lachowska, B.H., Szpringer, M., Lachowski, S. & Porydzaj, K. (2018). Conflict and facilitation between family and occupational roles versus work-related stress in the teachers' group. *Medical Studies*, 34, 41-56.
- Lackowska, B. & Minda, K. (2020). Burnout and work engagement among psychiatric nurses-are work characteristics important? *Archives Psychiatry Psychotherapy*, 22, 77-83.
- Lang, I.A., Marlow, R., Goodman, R., Meltzer, H. & Ford, T. (2013). Influence of problematic child-teacher relationships on future psychiatric disorder: population survey with 3-year follow up. *British Journal Psychiatry*, 202, 336-341.
- La Vanguardia (2020). *USOC y UGT advierten de despidos de profesores en las escuelas concertadas*. Barcelona: La Vanguardia.

- Lee, M.J. (2020). The Association between health teachers' stress, burnout and self efficacy: a path análisis approach. *Journal Korea Academy Indian Cooperation Social*, 21, 317-325.
- Leibovich, & de Figueroa, N. (2006). Perception de la inestabilidad laboral en una muestra de psicólogos. *Orientation Sociedad*, 6, 49-66.
- Leithwood, K. (2007). The emotional side of school improvement: a leadership perspective. In Townsend, T. (Ed.), *International handbook of school effectiveness and improvement* (pp. 615-634). Dordrecht: Springer.
- Li, Q., Miao, Y., Zeng, X., Tarimo, C.S., Wu, C. & Wu, J. (2020). Prevalence and factors for anxiety during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among the teachers in China. *Journal Affective Disorders*, 277, 153-158.
- Liang, W., Song, H. & Sun, R. (2020). Can a professional learning community facilitate teacher well-being in China? The mediating role of teaching self efficacy. *Education Studies*, 1-20.
- Liu, Y., Sukru, B.M. & Gumus, S. (2020). The effect of instructional leadership and distributed leadership on teacher efficacy and job satisfaction: Mediating roles of supportive school culture and teacher collaboration. *Education Management Administrative Leadership*, 49(3), 430-453.
- MacIntyre, P.D., Gregersen, T. & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the COVID-19 conversion to online teaching: correlations with stress, well-being and negative emotions. *System*, 94, 1-13.
- Malik, N.A.A., Bjorkqvist, K. & Osterman, K. (2017). Factors associated with occupational stress among university teachers in Pakistan and Finland. *Journal Educational Health Community Psychology*, 6, 1-14.
- Mansfield, C.F. (2021). *Cultivating teacher resilience: International approaches, applications and impact*. Singapore: Springer.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A Multidimensional Perspective. *Psychology Press*.
- Matheson, K. & Anisman, H. (2003). Systems of coping associated with dysphoria, anxiety and depressive illness: a multivariate profile perspective. *Stress*, 6(3), 223-234.

- McIntyre, T.M., Barr, C.D., Francis, D.J. & Durand, A.C. (2017). Towards a dynamic integrative theory of educator stress. In *Aligning perspectives on health, safety and well-being* (pp. 261-289). Berlin/Heidelberg: Springer Science and Business Media LLC.
- McKenzie, J., Olson, R.E., Patulny, R., Bellochi, A. & Mills, K.A. (2019). Emotion management and solidarity in the workplace: A call for a new research agenda. *Sociology Review*, 67, 672-688.
- Melchior, M., Caspi, A., Milne, B.J., Danese, A., Poulton, R. & Moffit, T. (2007). Work stress precipitates depression and anxiety in young, working women and men. *Psychology Medicine*, 37, 1119-1129.
- Meredith, C., Schaufeli, W., Struyve, C., Vandecandelaere, M., Gielen, S. & Kyndt, E. (2020). "Burnout contagion" among teachers: A social network approach. *Journal Occupational Organizational Psychology*, 93.
- Michie, S. & Williams, S. (2003). Reducing work related psychological ill health and sickness absence: a systematic literature review. *Occupational Environmental Medicine*, 60, 3-9.
- Miller, R.T., Murnane, R.J. & Willett, J.B. (2008). Do teacher absences impact student achievement? Longitudinal evidence from one urban school district. *Educational Evaluation Policy Annals*, 30, 181-200.
- Moreno, L., Martin, J., Rubio, S. & Diaz, E. (2004). Factores psicosociales en el entorno laboral, estres y enfermedad. *Review Psychology Education*, 3, 95-108.
- Moser, A., Carlander, M., Wieser, S., Hammig, O., Puhan, M.A. & Hoglinger, M. (2020). The COVID-19 social monitor health consequences of the COVID-19 emergency in Switzerland. *PloS One*, 15, 11.
- Μπαϊρακτάρη, Α. (2019). Η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς των ολιγοθέσιων σχολείων. Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Netterstrom, B., Conrad, N., Bech, P., Fink, P., Olsen, O., Rugulies, R. & Stansfeld, S. (2008). The relation between work-related psychosocial factors and the development of depression. *Epidemiology Review*, 30, 118-132.
- NIMH (2011). *Depression*. Bethesda, MD: National Institute of Mental Health, National.
- Oberle, E., Gist, A., Cooray, M.S. & Pinto, J.B.R. (2020). Do students notice stress in teachers? Associations between classroom teacher burnout and students'

- perceptions of teacher social-emotional competence. *Psychology in the Schools*, 57(11), 1741-1756.
- Ogbuanya, T.C. & Yekinni, S.A. (2020). Analytical investigation of career variables as correlate work stress of electrical/electronic trade teachers in technical colleges. *International Journal Electrical Engineering Education*, 58(4), 793-827.
- Παπαδοπούλου, Ε., & Μιχαηλίδης, Α. (2020). Επαγγελματική εξουθένωση και κατάθλιψη στους Έλληνες εκπαιδευτικούς. *Εκπαιδευτική Έρευνα στην Ελλάδα*.
- Papastylianou, A., Kaila, M., & Polychronopoulos, M. (2009). The relationship between emotional intelligence and job satisfaction among Greek primary school teachers. *Educational Psychology*, 29(4), 367-386.
- Parker, P.D., Martin, A.K., Colmar, S. & Liem, G.A. (2012). Teachers' workplace well-being: Exploring a process model of goal orientation, coping behavior, engagement and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 28(4), 503-513.
- Pellerone, M., Rapisarda, V., Trischitta, M.C.A., Vitale, E. & Ramaci, T. (2020). Burnout and self-perceived instructional competence: an exploratory study of a group of Italian female elementary school teachers. *International Journal Environmental Res Public Health*, 17, 1356.
- Pierce, C.M.B. & Molloy, G.N. (1990). Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout. *British Journal of Educational Psychology*, 60, 37-51.
- Pomaki, G., DeLongis, A., Frey, D., Short, K. & Woehrle, T. (2010). When the going gets tough: Direct, buffering and indirect effects of social support on turnover intention. *Teaching and Teacher Education*, 26, 1340-1346.
- Pretsch, J., Flunger, B. & Schmitt, M. (2012). Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees. *Social Psychology Education*, 15, 321-336.
- Prieto, M. & Bermejo, L. (2006). Contexto laboral y malestar docente en una muestra de profesores de Secundaria. *Review Psychology Trabajo las Organization*, 22, 45-73.
- Ptacek, R., Vnukova, M., Raboch, J., Smetackova, I., Sanders, E., Svandova, L., Harsa, P. & Stefano, G.B. (2019). Burnout síndrome and lifestyle among

- primary school teachers: A Czech representative study. *Medical Science Monitory*, 25, 4974-4981.
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacon-Cuberos, R., Martinez-Martinez, A., Castro-Sanchez, M. & Gonzalez-Valero, G. (2018). An explanatory model of emotional intelligence and its association with stress, burnout syndrome, and non-verbal communication in the university teachers. *Journal Clinical Medicine*, 7, 524.
- Purwanto, A., Asbari, M., Fahlevi, M., Mufid, A., Agistiawati, E., Cahyono, Y. & Suryani, P. (2020). Impact of work from home on Indonesian teachers performance during the Covid-19 pandemic: an exploratory study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 6235-6244.
- Putri, R.S., Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Wijayanti, L.M. & Hyun, C.C. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on online home learning: an explorative study of primary schools in Indonesia. *International Journal Advances Science Technology*, 29, 4809-4818.
- Putwain, D.W. & Von Der Embse, N. (2018). Teacher self-efficacy moderates the relations between imposed pressure from imposed curriculum changes and teacher stress. *Educational Psychology*, 39, 51-64.
- Richards, K.A.R., Levesque-Bristol, C., Templin, T.J. & Graber, K.C. (2016). The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teacher. *Social Psychology Education*, 19, 511-536.
- Riley, P. (2018). Supporting teachers in managing stress. *Australian Journal of Teacher Education*.
- Rothi, D.M., Leavey, G. & Best, R. (2008). On the front-line: teachers as active observers of pupils' mental health. *Teaching and Teachers' Education*, 24, 1217-1231.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sandilos, L.E., Goble, P. & Schwartz, S. (2020). Burnout and teacher-child interactions: The moderating influence of SEL interventions in head start classrooms. *Early Educational Development*, 31, 1169-1185.
- Sapolsky, R.M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases and coping*. New York: Henry Holt.

- Schaefer, A., Pels, F. & Kleinert, J. (2020). Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers. *International Journal Emotional Education*, 12, 35-47.
- Schnaider-Levi, L., Ganz, A.B., Zafrani, K., Goldman, Z., Mitnik, I., Rolnik, B. & Lev-Ari, S. (2020). The effect of inquiry – based stress reduction on teacher burnout: A controlled trial. *Brain Science*, 10, 468.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well being*. London: Free Press.
- Sheikh, A., Sheikh, A., Sheikh, Z. & Dhimi, S. (2020). Reopening schools after the COVID-19 lockdown. *Journal Global Health*, 10, 010376.
- Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., Garn, A., Kulik, N. & Fahlman, M. (2015). The relationship between teacher burnout and student motivation. *The British Journal of Educational Psychology*, 85, 519-532.
- Shoshani, A. & Eldor, L. (2016). The informal learning of teachers: learning climate, job satisfaction and teachers' and students' motivation and well-being. *International Journal Educational Respiratory*, 79, 52-63.
- Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: Relations with school context, feeling of belonging and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 27, 1029-1038.
- Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2016). Teacher stress and teacher self-efficacy as predictors of engagement, emotional exhaustion, and motivation to leave the teaching profession. *Creative Education*, 7, 1785.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher stress and job satisfaction: A focus on burnout and enthusiasm. *Educational Psychology*.
- Soden, R. (2001). Stress in teachers: Past, present and future. *Journal Occupational Organizational Psychology*, 70, 139-140.
- Sokal, L.J., Eblie Trudel, L.G. & Babb, J.C. (2020). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1.
- Sonmez, S. & Kolasinli, I.B. (2020). The effect of preschool teachers' stress states on classroom climate. *Education*, 3-13.

- Soodan, V. & Rana, A. (2019). Effect of occupational and personal stress on job satisfaction, burnout, and health: A cross-sectional analysis of college teachers in Punjab, India. *Indian Journal Occupational Environmental Medicine*, 23, 133.
- Soykan, A., Gardner, D. & Edwards, T. (2019). Subjective well-being in New Zealand teachers: an examination of the role of psychological capital. *Journal Psychology Counseling Scholar*, 29, 130-138.
- Stansfeld, S.A., Rasul, F.R., Head, J. & Singleton, N. (2011). Occupation and mental health in a national UK survey. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 46, 101-110.
- Sylvester, O.A., Tosin, A.O. & Aduragbemi Olu, O. (2017). Demographic variable and job stress as predictors of depression among primary school teachers in Lagos state of Nigeria. *British Journal of Psychology Research*, 5(3), 27-39.
- Sutton, R.E. & Wheatley, K.F. (2003). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15(4), 327-358.
- Tadic, M., Bakker, A.B. & Oerlemans, W.G. (2015). Challenge versus hindrance job demands and well-being: a diary study on the moderating role of job resources. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(4), 702-725.
- Tadic Vujcic, M., Oerlemans, W.G. & Bakker, A.B. (2017). How challenging was your work today? The role of autonomous work motivation. *European Journal Working and Organizational Psychology*, 26, 81-93.
- Tang, Y., He, W., Liu, L. & Li, Q. (2018). Beyond the paycheck: Chinese rural teacher well-being and the impact of professional learning and local community engagement. *Teaching Teachers*, 24, 825-839.
- Temam, S., Billaudeau, N., Vercambre, M.N. (2019). Burnout symptomatology and social support at work independent of the private sphere: A population-based study of French teachers. *International Archives Occupational Environmental Health*, 92, 891-900.
- Torres, R., Valle, A., Rodriguez, S., Pineiro, I. & Regueiro, B. (2020). Perceived stress and indicators of burnout in teachers at Portuguese higher education institutions. *International Journal Environmental Respiratory Public Health*, 17, 3248.

- Travers, C.J. (2001). Stress in teaching: past, present and future. In Dunham, J. (Ed.), *Stress in the workplace: past, present and future* (p. 130-163). Philadelphia, USA: Whurr Publishers.
- Triff, D.G., Triff, Z., Bocos, M.D. & Naghi, E. (2019). Communication with superiors and colleagues and other occupational stressors. Correlations with work ability, self-efficacy and health in employees from primary and secondary education. *Romanian Journal Occupational Medical*, 70, 20-27.
- Tsouloupas, C.N., Carson, R.L., Matthews, R., Grawitch, M.J. & Barber, L.K. (2010). Exploring the association between teachers' perceived student misbehavior and emotional exhaustion: the importance of teacher efficacy beliefs and emotion regulation. *Educational Psychology, International Journal Experimental Educational Psychology*, 30, 2173-2189.
- Van Lancker, W. & Parolin, Z. (2020). COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *Lancet Public Health*, 5, e243-e244.
- Varbenberger, R. & Huberman, AM. (1999). *Understanding and preventing teacher burnout. A sourcebook of international research and practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Vazi, M.L.M., Ruiters, R.A.C., van den Borne, B., Martin, G., Dumont, K. & Reddy, P.S. (2013). The relationship between well-being indicators and teacher psychological stress in Eastern Cape public schools in South Africa. *Journal Indian Psychology*, 39, 1-10.
- Viner, R.M., Russell, S.J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *Lancet Child Adolescents Health*, 4, 397-404.
- Wang, Z., Lan, Y. & Wang, M. (2001). A study on the resources coping with occupational stress in teachers. *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi Clinical Journal Preview Medical*, 35, 381-383.
- Warr, P. (1994). A conceptual framework for the study of work and mental health. *Work & Stress*, 8(2), 84-97.
- Watt, H.M. & Richardson, P.W. (2007). Motivational factors influencing teaching as a career choice: Development and validation of the FIT-Choice scale. *The Journal of Experimental Education*, 75, 167-202.

- Wharton, A.S. (2009). The sociology of emotional labor. *Annual Review Sociology*, 35, 147-165.
- WHO (2001). *The world health report 2001. Mental health: new understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.
- WHO (2012). *Depression: a global crisis*. World Mental Health.
- Whong, Y.P. & Zhang, L. (2014). Perceived school culture, personality types, and well-being among kindergarten teachers in Hong Kong. *Australian Journal Early Child*, 39, 100-108.
- Wieclaw, J., Agerbo, E., Mortesen, P.B. & Bonde, J.P. (2005). Occupational risk of affective and stress-related disorders in the Danish workforce. *Scandinavian Journal Work, Environmental Health*, 31(5), 343-351.
- Wulandari, A. & Djoehaeni, H. (2019). Burnout in special needs teachers in kindergartens. In *Proceedings of the early childhood education in the 21st century* (pp. 189-193). London, UK: Informa UK Limited.
- Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., Zafrani, K., Rolnik, B., Ganz, A. B., & Lev-Ari, S. (2021). Effect of inquiry-based stress reduction (IBSR) intervention on well-being, resilience and burnout of teachers during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3689.
- Zhang, Y., Zhu, T., Tang, L., Li, J. & Lan, Y.J. (2015). A study of relationship between occupational stress and diseases in secondary school teachers. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi = Zhonghua Laodong Weisheng Zhiyebing Zazhi = Clinical Journal Indian Hygiene Occupational Disease*, 33, 749-752.
- Zhang, Q., Yin, J., Chen, H., Zhang, Q. & Wu, W. (2019). Emotional labor among early childhood teachers: Frequency, antecedents and consequences. *Journal Respiratory Child Education*, 34, 288-305.
- Zhang, L.G., Li, L. & Sun, Y.L. (2020). A study of the relationships between occupational stress career calling and occupational burnout among primary teachers. *Chinese Journal Indian Hygiene Occupational Disease*, 38, 107-110.
- Zhao, X. & Ding, S. (2019). Phenomenology of burnout syndrome and connection there of with coping strategies and defense mechanisms among University Professors. *European Journal Investigation Healing Psychology Education*, 10, 8.

Zhou, J., Yuan, X., Huang, H., Li, Y., Yu, H., Chen, X., & Luo, J. (2021). The prevalence and correlative factors of depression among Chinese teachers during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 644276