



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ**

## *Παρουσίαση Μεταπτυχιακής Διατριβής*

# **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΛΟΓΙΑΣ**

**Επιμέλεια:**

**Τζουμάκα Μαρία**

**Επιβλέπων Καθηγητής:**

**Anthony Jude Montgomery**

**Επόπτες Καθηγητές:**

**Βαλκάνος Ευθύμιος**

**Σιπητάνου Αθηνά**

# Σκοπός της έρευνας

Να ερευνηθεί η εξουθένωση και η δέσμευση των φοιτητών των δυο σχολών αναφορικά με τις σπουδές τους

# Στόχοι έρευνας – Ερευνητικές Υποθέσεις

Θα μελετήσουμε:

1. Αν οι φοιτητές είναι εξουθενωμένοι αλλά και δεσμευμένοι αναφορικά με τις σπουδές τους
2. Αν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και τα συναισθήματα επηρεάζουν και προβλέπουν τα δυο προαναφερθέντα φαινόμενα και πώς
3. Τη σχέση ανάμεσα στην εξουθένωση, τη δέσμευση και στα θετικά και αρνητικά συναισθήματα

# ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

A decorative graphic element consisting of a solid red horizontal bar that spans the width of the page. Below this bar, on the right side, there are several horizontal lines of varying lengths and colors (white and light red) that create a sense of depth and movement.

# Επαγγελματική Εξουθένωση

- Ένα «σύνδρομο συναισθηματικής εξάντλησης, αποπροσωποποίησης και περιορισμένης προσωπικής επίτευξης που συμβαίνει σε άτομο που εργάζονται με άλλο άτομα»  
(Maslach & Jackson, 1984).
- Αναπτύχθηκε σε δυο φάσεις
- Τρεις συνιστώσες της εξουθένωσης: **συναισθηματική εξάντληση** (emotional exhaustion), **αποπροσωποποίηση ή κυνισμός** (depersonalization or cynicism) και **περιορισμένη προσωπική επίτευξη** (reduced personal accomplishment).
- **Αιτίες:** οικονομικές, κοινωνικές, εργασιακή ή χρονική πίεση, σύγκρουση αξιών, εργασιακό περιβάλλον
- **Συμπτώματα:** σωματικές διαταραχές, προβλήματα υγείας, ψυχολογικές και ψυχικές διαταραχές, κακές διαπροσωπικές σχέσεις, προβλήματα στο χώρο εργασίας – Επιρροή στο ίδιο το άτομο αλλά και στην επιχείρηση
- **Αντιμετώπιση φαινομένου:** Μέτρα και από το ίδιο το άτομο και από τις επιχειρήσεις - Πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου
- MBI (Maslach Burnout Inventory) – Εργαλείο Μέτρησης της Εξουθένωσης

# Εξουθένωση σε φοιτητές

- Η «δουλειά» του φοιτητή χαρακτηρίζεται από υψηλές απαιτήσεις και μειωμένο έλεγχο, κατάσταση ικανή να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση

Cotton et al. (2002)

- **Αιτίες:** μελέτη, εκπόνηση εργασιών, προθεσμίες, εξεταστική περίοδος, πολλές ώρες παρακολουθήσεων στις σχολές, κοινωνική αλλά και οικονομική πίεση
- **Συμπτώματα:** Έλλειψη δέσμευσης και κινήτρων, τάση να παρατήσουν το πανεπιστήμιο, άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δύσκολες διαπροσωπικές σχέσεις, αδυναμία απόδοσης
- Πρακτική άσκηση

# Εργασιακή Δέσμευση

- «Μια θετική, ικανοποιητική και σχετική με την εργασία κατάσταση του μυαλού που χαρακτηρίζεται από σφρίγος, αφοσίωση και προσήλωση»  
(Gonzalez-Roma et al., 2006)
- 2 θεωρίες:
  - α) Από την Christina Maslach,
  - β) Από τον Wilmar B. Schaufeli και τους συνεργάτες του
- Τρεις συνιστώσες της δέσμευσης: **Σφρίγος** (vigor), **αφοσίωση** (dedication) και **απορρόφηση** (absorption)
- UWES (Utrecht Work Engagement Scale) – Εργαλείο μέτρησης της δέσμευσης

# Δέσμευση σε φοιτητές

- Οι δεσμευμένοι φοιτητές χαρακτηρίζονται από μια δύναμη και ενέργεια την οποία επενδύουν στις σπουδές τους, θεωρούν ότι οι ακαδημαϊκές υποχρεώσεις έχουν νόημα και σκοπό και είναι συνεχώς συγκεντρωμένοι στις σπουδές τους χωρίς τίποτα να τους αποσπά την προσοχή

(Schaufeli & Bakker, 2004)

- Πρακτική άσκηση



# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

A decorative graphic element consisting of a solid red horizontal bar that spans the width of the page. Below this bar, on the right side, there are several horizontal lines of varying lengths and colors, including red and white, creating a layered, modern look.

# Έρευνα

- MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey)
- UWES-SS (Utrecht Work Engagement Scale-Student Survey)
- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
- Στατιστικό πακέτο SPSS 20
- **Συλλογή Ερωτηματολογίων:** Απρίλιο έως Ιούνιο του έτους 2014
- **Αριθμός Ερωτηματολογίων:** Από τα 250 που μοιράστηκαν μόνο τα 219 τελικά κρίθηκαν κατάλληλα
- **Διανομή ερωτηματολογίων:** Στο χώρο των δυο πανεπιστημίων
- **Χρόνος Συμπλήρωσης:** 10-15 λεπτά
- Κατά τη διανομή των ερωτηματολογίων δόθηκαν όλες οι απαραίτητες διευκρινήσεις

# Δείγμα – Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

- **Φύλο:** Άνδρες (22 άτομα) – Γυναίκες (197 άτομα) – **Σύνολο:** 219 φοιτητές
- **Ηλικία:** 18-24
- **Σχολή:**
  - α) Παιδαγωγικό Τμήμα (129 φοιτητές)
  - β) Τμήμα Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας (90 φοιτητές)
- **Έτη φοίτησης:** 1<sup>ο</sup> – 6<sup>ο</sup>
- **Κατάσταση Φοίτησης:**
  - α) Φοιτητής / τρια (158 άτομα)
  - β) Φοιτητής / τρια κατά τη διάρκεια πρακτικής άσκησης (61 άτομα)
- **Ώρες διαβάσματος/εργασίας τη μέρα:**
  - α) 0-2,
  - β) 3-5,
  - γ) 6-8,
  - δ) 9 και πάνω

# Αξιοπιστία Ερωτηματολογίου

Πίνακας 1 – Δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach alpha

Μεταβλητές	Cronbach Alpha
Συνολική εργασιακή δέσμευση	0.91
Σφρίγος	0.85
Αφοσίωση	0.85
Απορρόφηση	0.79
Συνολική επαγγελματική εξουθένωση	0.67
Συναισθηματική εξάντληση	0.85
Αποπροσωποποίηση	0.88
Περιορισμένη προσωπική επίτευξη	0.82
Σύνολο θετικών και αρνητικών συναισθημάτων	0.60
Θετικά συναισθήματα	0.79
Αρνητικά συναισθήματα	0.68

# Ανάλυση Αποτελεσμάτων (I) – Εξουθένωση και Δέσμευση φοιτητών

Πίνακας 2 - Μέση όροι και τυπικές αποκλίσεις της εξουθένωσης και της δέσμευσης και T-test

	Φοιτητές Παιδαγωγικού Τμήματος		Φοιτητές Τμήματος Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας		T-TEST	
	M.O	T.A	M.O	T.A	t	p
<b>Συναισθηματική Εξάντληση</b>	2.89	1.32	3.00	1.40	-0.62	0.53
<b>Κυνισμός ή Αποπροσωποποίηση</b>	1.55	1.59	1.98	1.89	-1.82	0.069
<b>Περιορισμένη Προσωπική Επίτευξη</b>	4.00	1.13	3.77	1.19	1.40	0.16
<b>Σφρίγος</b>	3.15	1.34	2.97	1.41	0.93	0.35
<b>Αφοσίωση</b>	4.16	1.43	4.12	1.38	0.19	0.84
<b>Απορρόφηση</b>	2.66	1.43	2.39	1.44	1.36	0.17
<b>Συνολική Εξουθένωση</b>	2.97	0.73	3.04	0.74	-0.64	0.52
<b>Συνολική Δέσμευση</b>	3.37	1.20	3.22	1.26	0.91	0.36

# Ανάλυση Αποτελεσμάτων (II) – Προβλεπτικοί Παράγοντες

## ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ – ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- Συναισθηματική Εξάντληση: **Ώρες διαβάσματος /εργασίας** ( $\beta=0.15$ ,  $p=0.02$ ) τη μέρα και **αρνητικά συναισθήματα** ( $\beta=0.40$ ,  $p=0.00$ )
- Κυνισμός: **Αρνητικά Συναισθήματα** ( $\beta=0.35$ ,  $p=0.00$ )
- Περιορισμένη Προσωπική Επίτευξη: **Ώρες διαβάσματος/εργασίας τη μέρα** ( $\beta=0.29$ ,  $p=0.00$ ) και **αρνητικά συναισθήματα** ( $\beta= -0.23$ ,  $p=0.001$ )

## ΔΕΣΜΕΥΣΗ – ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- Σφρίγος: **Ώρες διαβάσματος/εργασίας τη μέρα** ( $\beta=2.57$ ,  $p=0.011$ ) και **θετικά συναισθήματα**
- Αφοσίωση: **Θετικά συναισθήματα** ( $\beta=7.98$ ,  $p=0.00$ )
- Απορρόφηση: **Ώρες διαβάσματος/εργασίας τη μέρα** ( $\beta=0.13$ ,  $p=0.04$ ) και **θετικά συναισθήματα** ( $\beta=0.46$ ,  $p=0.00$ )

# Ανάλυση Αποτελεσμάτων (III) - Συσχετίσεις Εξουθένωσης και Δέσμευσης με δημογραφικά

## ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

## ΔΕΣΜΕΥΣΗ

Πίνακας 3 – Συσχετίσεις δημογραφικών χαρακτηριστικών με τις διαστάσεις της εξουθένωσης

	Περιορισμένη		
	Εξάντληση	Κυνισμός	Προσωπική Επίτευξη
Έτος Φοίτησης	0.01	0.05	-0.005
Ηλικία	-0.03	0.004	0.04
Ωρες διαβάσματος/εργασίας τη μέρα	<b>0.21**</b>	-0.02	<b>0.23**</b>

Πίνακας 4 - Συσχετίσεις των δημογραφικών χαρακτηριστικών με τις διαστάσεις της

	δέσμευσης		
	Σφρίγος	Αφοσίωση	Απορρόφηση
Έτος Φοίτησης	0.08	0.10	<b>0.32**</b>
Ηλικία	-0.03	-0.01	<b>0.18**</b>
Ωρες διαβάσματος/εργασίας τη μέρα	0.08	0.11	<b>0.31**</b>



# Ανάλυση Αποτελεσμάτων (IV) - Συσχετίσεις Εξουθένωσης, Δέσμευσης και Συναισθημάτων

Πίνακας 5 - Συσχετίσεις εξουθένωσης, δέσμευσης και συναισθημάτων



	1	2	3	4	5	6	7	8
1) Συναισθηματική Εξάντληση	1							
2) Κυνισμός	0.44**	1						
3) Περιορισμένη Προσωπική Επίτευξη	-0.13*	-0.50**	1					
4) Σφρίγγος	-0.16*	-0.43**	0.67**	1				
5) Αφοσίωση	-0.18**	-0.68**	0.65**	0.61**	1			
6) Απορρόφηση	0.00	-0.33**	0.59**	0.75**	0.57**	1		
7) Αρνητικά Συναισθήματα	0.41**	0.33**	-0.17**	-0.18**	-0.19**	-0.11	1	
8) Θετικά Συναισθήματα	-0.095	-0.44**	0.63**	0.53**	0.52**	0.52**	-0.11	1






# Συζήτηση – Συμπεράσματα (I)

- Τη μεταβλητή του φύλου δεν τη χρησιμοποιήσαμε στις αναλύσεις μας λόγω του μικρού αριθμού των ανδρικού πληθυσμού  Οι δυο αυτές σχολές δεν αποτελούν την πρώτη επιλογή των ανδρών σπουδαστών
- Οι δυο σχολές δεν παρουσίαζαν ιδιαίτερες διαφορές μεταξύ τους οπότε τελικά τις εξετάσαμε σαν σύνολο και όχι ως δυο ξεχωριστές ομάδες
- Δεν υπάρχουν πολλές ανάλογες έρευνες εντός του Ελλαδικού χώρου  Προσπάθεια ενίσχυσης της βιβλιογραφίας

# Συζήτηση – Συμπεράσματα (II)

- Οι φοιτητές τελικά μπορεί να υποφέρουν από εξουθένωση ή να χαρακτηρίζονται από δέσμευση – Χαμηλά επίπεδα εξουθένωσης και μέτρια επίπεδα δέσμευσης των φοιτητών του Παιδαγωγικού τμήματος και μέτρια επίπεδα εξουθένωσης και δέσμευσης των φοιτητών του τμήματος Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας
- Αρνητικά συναισθήματα και ώρες διαβάσματος / εργασίας τη μέρα  
     Οι δυο μεταβλητές που επηρεάζουν και προβλέπουν την εξουθένωση
- Θετικά συναισθήματα και ώρες διαβάσματος / εργασίας τη μέρα  
     Οι δυο μεταβλητές που επηρεάζουν και προβλέπουν τη δέσμευση

# Συζήτηση – Συμπεράσματα (III)

- Θετική συσχέτιση ωρών διαβάσματος/εργασίας τη μέρα με την εξάντληση και την περιορισμένη προσωπική επίτευξη
- Θετική συσχέτιση του έτους φοίτησης, της ηλικίας και των ωρών διαβάσματος /εργασίας τη μέρα με την απορρόφηση
- Αρνητική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων της δέσμευσης και της εξουθένωσης  Έννοιες αντίθετες - Αναμενόμενη παρατήρηση
- Αρνητικά συναισθήματα  Θετική συσχέτιση με τις διαστάσεις της εξουθένωσης και αρνητική συσχέτιση με τις διαστάσεις της δέσμευσης
- Θετικά συναισθήματα  Θετική συσχέτιση με τις διαστάσεις της δέσμευσης και αρνητική συσχέτιση με τις διαστάσεις της εξουθένωσης

***Ευχαριστώ πολύ για την  
προσοχή σας!***