



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Επιστήμες της Αγωγής και της Διά Βίου Μάθησης: Εκπαιδευτική Διοίκηση και
Ηγεσία

Διπλωματική εργασία

Θέμα:

**ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ Η ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ ΩΣ
ΠΡΟΒΛΕΠΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**

Ιωσηφίδης Αλέξανδρος (1122020)

Επιβλέποντες:

1. Πλατσίδου Μαρία, Καθηγήτρια, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής,
Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
2. Παπαβασιλείου Ιωάννα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Εκπαιδευτικής και
Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
3. Ζαφειρόπουλος Κωνσταντίνος, Καθηγητής, Τμήμα Διεθνών και Ευρωπαϊκών
Σπουδών, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Θεσσαλονίκη, 2023

Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη	4
Εισαγωγή	6
Νόημα στη ζωή	8
1.1. Προσπάθειες ορισμού του νοήματος στη ζωή	8
1.2. Διαστάσεις του νοήματος στη ζωή	11
1.3. Επιδράσεις των διαστάσεων του νοήματος στη ζωή	12
1.4. Πηγές νοήματος	14
1.5. Νόημα στη ζωή των εκπαιδευτικών	16
Θρησκευτικότητα	18
2.1. Ορισμός της θρησκευτικότητας.....	18
2.2. Θρησκευτικότητα και πνευματικότητα.....	19
2.3. Διαστάσεις της θρησκευτικότητας.....	20
Επαγγελματική εξουθένωση	22
3.1. Εννοιολογικός προσδιορισμός.....	22
3.2. Μοντέλα επαγγελματικής εξουθένωσης	23
3.2.1. Το διαδραστικό μοντέλο (Cherniss, 1980a, 1980b).....	23
3.2.2. Το μοντέλο των Edelwich και Brodksy (1980)	25
3.2.3. Το μοντέλο των τριών διαστάσεων (Maslach & Jackson, 1982).....	26
3.2.4. Το μοντέλο φάσεων (Golembiewski & Munzenrider, 1988).....	28
3.2.5. Το μοντέλο των Pines και Aronson (1988).....	28

3.2.6. Το μοντέλο Shirom & Melamed (2003)	30
3.2.7. Το μοντέλο της Κοπεγχάγης	30
3.3. Επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης	33
3.4. Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών σε διεθνές επίπεδο.....	34
3.5. Η επαγγελματική εξουθένωση στους Έλληνες εκπαιδευτικούς	36
Νόημα στη ζωή, θρησκευτικότητα και επαγγελματική εξουθένωση.....	39
4.1. Η σχέση μεταξύ του νοήματος στη ζωή και της θρησκευτικότητας	39
4.2. Η σχέση μεταξύ του νοήματος στη ζωή και της επαγγελματικής εξουθένωσης .	40
4.3. Η σχέση μεταξύ της θρησκευτικότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης .	42
Ερευνητικό μέρος.....	45
5.1. Η παρούσα έρευνα	45
5.2. Συμμετέχοντες	46
5.3. Ερευνητικά εργαλεία	47
5.3.1. Ερωτηματολόγιο για το νόημα ζωής.....	47
5.3.2. Ερωτηματολόγιο διερεύνησης της θρησκευτικότητας	48
5.3.3. Ερωτηματολόγιο επαγγελματικής εξουθένωσης - έκδοση για εκπαιδευτικούς	48
5.3. Διαδικασία	49
Αποτελέσματα	50
6.1. Το νόημα στη ζωή.....	50
6.2 Ατομικές διαφορές σε σχέση με το νόημα στη ζωή	50
6.3. Θρησκευτικότητα.....	52
6.4. Ατομικές διαφορές σε σχέση με τη θρησκευτικότητα	53

6.5. Επαγγελματική εξουθένωση	55
6.6. Ατομικές διαφορές σε σχέση με την επαγγελματική εξουθένωση.....	56
6.7. Διερεύνηση σχέσης ανάμεσα στο νόημα στη ζωή, τη θρησκευτικότητα και τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης	57
6.8. Μοντέλα παλινδρόμησης	59
Συζήτηση	61
7.1. Διερεύνηση του νοήματος στη ζωή σε εκπαιδευτικούς	61
7.2. Διερεύνηση της θρησκευτικότητας σε εκπαιδευτικούς	62
7.3. Διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε εκπαιδευτικούς	63
7.4. Νόημα στη ζωή, θρησκευτικότητα και επαγγελματική εξουθένωση	66
Προτάσεις για μελλοντική έρευνα - Περιορισμοί - Εκπαιδευτικές εφαρμογές	70
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	72
Παράρτημα	96

Περίληψη

Τις τελευταίες δεκαετίες ο αριθμός των ερευνών που εντοπίζουν τη θετική επίδραση του νοήματος στη ζωή ως προστατευτικό παράγοντα απέναντι στην επαγγελματική εξουθένωση αυξάνονται συνεχώς. Παράλληλα, είναι επιβεβαιωμένη η σχέση του νοήματος στη ζωή με τη θρησκευτικότητα. Ωστόσο τόσο στην Ελλάδα όσο και γενικότερα δεν υπάρχουν πολλές έρευνες που να εξετάζουν τη σχέση της θρησκευτικότητας με την επαγγελματική εξουθένωση. Από τα διεθνή δεδομένα εξάγεται το συμπέρασμα ότι η θρησκευτικότητα αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την εκδήλωση της εργασιακής εξάντλησης. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να διερευνήσει το νόημα στη ζωή, τη θρησκευτικότητα και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα, εξετάζοντας παράλληλα την επίδραση τυχόν δημογραφικών παραγόντων, όπως το φύλο, η ηλικία, η βαθμίδα, τα χρόνια προϋπηρεσίας και η οικογενειακή κατάσταση, ενώ ακόμη εξετάζεται η προβλεπτική σχέση που μπορεί να έχει το νόημα στη ζωή και η θρησκευτικότητα με τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης. Στην έρευνα συμμετείχαν 172 εκπαιδευτικοί (52 άνδρες, 120 γυναίκες). Χρησιμοποιήθηκαν τρία ερευνητικά εργαλεία: το Ερωτηματολόγιο για το νόημα ζωής (Steger, 2010), το Ερωτηματολόγιο διερεύνησης της θρησκευτικότητας (The Centrality of religiosity scale-15, Fradelos et al., 2018.) και το Ερωτηματολόγιο επαγγελματικής εξουθένωσης - έκδοση για εκπαιδευτικούς (Maslach, Jackson & Schwab, 1996). Διαπιστώθηκε ότι το δείγμα βιώνει έντονα νόημα στη ζωή του, έχει μέτρια προς υψηλή θρησκευτικότητα, ενώ έχει υψηλή συναισθηματική εξάντληση, μέτρια αποπροσωποποίηση και υψηλό αίσθημα προσωπικής επίτευξης. Θετικές συσχετίσεις προέκυψαν ανάμεσα στην ύπαρξη νοήματος και στις διαστάσεις της θρησκευτικότητας, ενώ με τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και το αίσθημα προσωπικής επίτευξης η ύπαρξη νοήματος συσχετίστηκε αρνητικά. Ακόμη, θετικά συνδέθηκαν η αναζήτηση νοήματος με τη διάσταση των θρησκευτικών πεποιθήσεων, η οποία

βρέθηκε να συνδέεται θετικά και με τη συναισθηματική εξάντληση. Η παρουσία νοήματος στη ζωή βρέθηκε να αποτελεί τη μοναδική διάσταση που μπορεί να προβλέψει και τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, αρνητικά τη συναισθηματική εξάντληση και την αποπροσωποποίηση και θετικά τη μειωμένη προσωπική επίτευξη. Κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική η δημιουργία προγραμμάτων που προάγουν τον αναστοχασμό των εκπαιδευτικών και τη σύνδεση της νοοτροπίας με τους στόχους και τις αξίες του εκπαιδευτικού τους έργου, έτσι ώστε να απομακρυνθούν από τα αποτελέσματα της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Εισαγωγή

Ως νόημα στη ζωή ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται σχετικά με την ύπαρξή του. Αποτελεί έναν όρο που έχει απασχολήσει τους ερευνητές, διότι είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την υποκειμενική ευζωία του ατόμου. Διεθνείς έρευνες έχουν αναδείξει τη σχέση μεταξύ νοήματος στη ζωή και θρησκευτικότητας, καθώς φαίνεται ότι η δεύτερη αποτελεί έναν τρόπο που το άτομο μπορεί να οδηγηθεί στο πρώτο (Batson & Stocks, 2004. Park, 2005. Schnell & Hoof, 2012. Silberman, 2005. Steger & Frazier, 2005. Tiliouine & Belgoumidi, 2009. Yalom, 1980). Συχνά, μάλιστα, η θρησκευτικότητα θεωρείται πηγή που μπορεί να οδηγήσει σε ένα σταθερό νόημα στη ζωή των ατόμων (Fletcher, 2004. Schnell, 2009. Schnell & Becker, 2006). Ακόμη, φαίνεται ότι υπάρχει η τάση στην ανθρώπινη σκέψη να συνδέουν τη θρησκευτικότητα με μία νοηματοδοτούμενη ζωή (Hicks & King, 2008).

Το νόημα στη ζωή μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για το άτομο που προσπαθεί να ερμηνεύσει τομείς της προσωπικής και κοινωνικής ζωής του, συνιστώντας παράλληλα ένα αντίβαρο απέναντι στις πιέσεις του έντονου φόρτου εργασίας (Krok, 2016). Επιπλέον, το νόημα στη ζωή σχετίζεται και με την επαγγελματική εξουθένωση. Έρευνες έχουν δείξει ότι η ύπαρξη ενός σταθερού νοήματος στη ζωή περιορίζει την εκδήλωση συναισθημάτων εξάντλησης στην εργασία (Krok, 2016). Παρόμοια αποτελέσματα επιβεβαιώνονται και στους Έλληνες εκπαιδευτικούς, καθώς το νόημα στη ζωή αποτελεί προστατευτικό παράγοντα απέναντι στις συναισθηματικές και διανοητικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά (Μιλής, 2015).

Ένας επιπλέον παράγοντας που η έρευνα συνδέει με την επαγγελματική εξουθένωση είναι αυτός της θρησκευτικότητας. Φαίνεται ότι η θρησκεία συνιστά ένα αποτελεσματικό σύστημα αξιών που το άτομο χρησιμοποιεί για να επεξεργαστεί αρνητικά γεγονότα και αγχογόνες καταστάσεις (McIntosh, Silver, & Wortman, 1993. Tomaka & Blascovich, 1994). Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνονται σε επαγγελματικές ομάδες όπως νοσηλευτικό προσωπικό (De Diego-Cordero, Iglesias-Romo, Badanta, Lucchetti, & Vega-Escañó, 2021).

Meltzer & Huckabay, 2004), και εκπαιδευτικούς (Pong, 2022). Μάλιστα, τα θρησκευόμενα άτομα συγκεντρώνουν μικρότερες πιθανότητες στην εκδήλωση επαγγελματικής εξάντλησης (Koenig, 2013).

Η Ελλάδα ως χώρα με υψηλά επίπεδα θρησκευτικότητας (European Commission, 2010) σημειώνει αξιοσημείωτα χαμηλότερη επαγγελματική εξουθένωση σε επαγγελματικές ομάδες. Παρόλα αυτά η έλλειψη ερευνών που συνεξετάζει το νόημα στη ζωή και τη θρησκευτικότητα ως παράγοντες που περιορίζουν την επαγγελματική εξουθένωση στον ελλαδικό χώρο δεν επιτρέπουν την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων για την μεταξύ τους σχέση. Ειδικότερα, η συγκεκριμένη έρευνα θα μελετήσει αυτούς ακριβώς τους όρους στην επαγγελματική ομάδα των εκπαιδευτικών, μία ομάδα που έχει υψηλά επίπεδα συναισθηματικών και διανοητικών απαιτήσεων, αλλά και το πώς οι διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορούν να προβλεφθούν από τις διαστάσεις του νοήματος στη ζωή και της θρησκευτικότητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Νόημα στη ζωή

1.1. Προσπάθειες ορισμού του νοήματος στη ζωή

Ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ανθρώπου που τον διαφοροποιεί από τα υπόλοιπα είδη είναι η δυνατότητά του να στοχάζεται σχετικά με την ταυτότητά του, την ύπαρξή του, την ίδια του τη ζωή αλλά και το νόημα που τη διέπει. Από τα πιο γνωστά παραδείγματα αρχαίων φιλοσόφων που ασχολήθηκαν με το νόημα της ζωής είναι αυτό του Αριστοτέλη, με το σημαντικό του έργο «Ηθικά Νικομάχεια», όπου το νόημα στη ζωή καλούνταν «ευδαιμονία» και ήταν η προσπάθεια του να είσαι ενάρετος σε όλη τη ζωή. Κατά την εξέλιξη της φιλοσοφίας ανά τους αιώνες, με το θέμα της ύπαρξης έχουν ασχοληθεί και άλλοι σημαντικοί διανοητές, όπως ο Ιμμάνουελ Καντ στην «Κριτική του πρακτικού λόγου», όπου το νόημα έγγειται στην εκπλήρωση ηθικών πράξεων και ο Μάρτιν Χάιντεγκερ στο βιβλίο του «Είναι και Χρόνος», όπου ως υπέρτατος στόχος της ζωής τίθεται η κατάσταση της αυθεντικότητας, όπου το άτομο ζει με έναν τρόπο πιστό στην ανθρώπινη φύση και ύπαρξη.

Οι συγκεκριμένοι διανοητές ασχολήθηκαν με το νόημα της ζωής, που έχει αποτελέσει συχνό αντικείμενο συζήτησης στον κλάδο της φιλοσοφίας. Ωστόσο, ορμώμενοι από αυτό πρέπει να σημειώσουμε τη διαφοροποίηση που υπάρχει με το νόημα στη ζωή, που είναι ο όρος που θα ασχοληθούμε. Νόημα της ζωής είναι όρος που συνδέεται με τη φιλοσοφία αλλά και άλλους κλάδους, όπως η θρησκεία, και έχει τις ρίζες της μέσα στους αιώνες. Το νόημα στη ζωή ωστόσο αποτελεί μεταγενέστερο και πιο εξειδικευμένο όρο. Αποτελεί αντικείμενο της ψυχολογίας που έχει αναδυθεί κατά τα μέσα του 20ου αιώνα και συνιστά έναν σημαντικό όρο της ψυχολογίας και της ψυχικής υγείας, καθώς ερευνητές έχουν βρει ότι συνδέεται θετικά με όρους όπως η υποκειμενική ευζωία (Ryff & Singer, 1998).

Πολλοί ερευνητές έχουν προσπαθήσει να δώσουν συγκεκριμένους ορισμούς για το νόημα στη ζωή. Πληθώρα ερευνητών έχουν ασχοληθεί με το νόημα στη ζωή, προσπαθώντας να το ορίσουν σε αυστηρά πλαίσια είτε από τον κλάδο της ψυχολογίας (Andrews & Withey, 1976. Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1998. Frankl, 1985. Hicks & King, 2009. Macklem & Seely, 2010. Yalom, 1980) είτε της κοινωνιολογίας (Antonovsky, 1987. Maddi, 1967. Sennett, 2008). Αυτό καταδεικνύει τον πλουραλισμό απόψεων που υπάρχει για το εν λόγω θέμα, καθώς και ότι δύναται να εξεταστεί υπό διαφορετικά πρίσματα.

Ιστορικά, το νόημα στη ζωή μελετήθηκε ιδιαίτερα από τον Viktor Frankl, τον Αυστριακό ψυχίατρο που επέζησε από τα στρατόπεδα συγκέντρωσης του Άουσβιτς. Στοχαζόμενος περί των εκεί εμπειριών του, ο Frankl (1985) ανέπτυξε τη θεωρία του για τη «θέληση για νόημα». Ο Frankl διαπίστωσε ότι συγκρατούμενοί του που ανέφεραν πως διέθεταν ένα ισχυρό νόημα στη ζωή τους έτειναν να υπομένουν περισσότερο στις αντίξοες συνθήκες που επικρατούσαν, εξαιτίας της πίστης που έτρεφαν σε ένα καλύτερο μέλλον. Στον αντίποδα, άτομα που είχαν απωλέσει την ελπίδα για ένα καλύτερο μέλλον έφευγαν πρώτοι από τη ζωή. Για τον ίδιο, η αναζήτηση νοήματος στη ζωή είναι πρωταρχικής σημασίας και όχι κάτι δευτερεύον που πηγάζει από ένστικτα. Η θεωρία του απομακρύνεται από τη γενικότητα της μέχρι τότε φιλοσοφικής θεώρησης και κρίνει ότι το νόημα στη ζωή μπορεί να είναι κάτι συγκεκριμένο. Για αυτόν το λόγο, το ίδιο το άτομο οφείλει να προβεί στην αναζήτηση του νοήματος, που ενδεχομένως να οδηγήσει στην εύρεσή του. Αποτελεί, δηλαδή, μία συνειδητή διεργασία, που μπορεί να έχει ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα (Frankl, 1985).

Για τον Frankl, η ανακάλυψη του νοήματος στη ζωή είναι το επίκεντρό της, ο απόλυτος σκοπός (Frankl, 1985). Ο τρόπος που το άτομο μπορεί να οδηγηθεί στην τελεσφόρηση αυτής της προσπάθειας ποικίλλει. Πρώτα, υπογραμμίζεται η σημασία της παραγωγής κάποιου σημαντικού έργου, το οποίο μπορεί να νοηματοδοτήσει την ανθρώπινη ζωή. Εξίσου σημαντική είναι η βίωση ενός θετικού συναισθήματος, ενώ τέλος, τρίτη αλλά σημαντικότερη, σύμφωνα

με τον Frankl, είναι η διατήρηση ενός θετικού συναισθήματος απέναντι σε ένα αντικειμενικά αρνητικό ή μη υποφερτό γεγονός. Έχοντας καταβολές από τη θεωρία του Δανού θεολόγου Kierkegaard, ο Frankl έθεσε ως κεντρικό όρο της θεωρίας του τη θέληση για νόημα, αναπτύσσοντας έτσι μία νέα επιστήμη, τη Λογοθεραπεία. Με αυτόν τον τρόπο η σχολή του Frankl έγινε η τρίτη βιενέζικη σχολή ψυχοθεραπείας, καθώς προστέθηκε στη σχολή του Άντλερ με την επηρεασμένη από τη θεωρία του Νίτσε «θέληση για δύναμη», καθώς και στη σχολή του Φρόιντ με τη «θέληση για ευχαρίστηση» που είχε αναπτυχθεί την ίδια περίοδο στη Βιέννη. Ως βασικός πυλώνας της σχολής του Frankl τέθηκε φυσικά η ατομική ελευθερία για τη νοηματοδότηση στη ζωή.

Η πρόσφατη βιβλιογραφία φαίνεται να συγκλίνει σε χαρακτηριστικά του νοήματος στη ζωή, τα οποία είναι μεν διακριτά αλλά και αλληλένδετα (Martela & Steger, 2016. Park & George, 2013). Σύμφωνα με τους Martela και Steger (2016) το νόημα στη ζωή προκύπτει από τον τρόπο που ερμηνεύει το άτομο εμπειρίες και πραγματοποιεί συνδέσεις. Αυτές κατευθύνουν τις προσπάθειές του έχοντας ως στόχο το επιθυμητό μέλλον, παρέχοντάς του, ταυτόχρονα, μία αίσθηση αξίας στη ζωή του.

Τα τρία χαρακτηριστικά που διέπουν το νόημα στη ζωή είναι η συνοχή, ο σκοπός και η σημαντικότητα. Ως συνοχή ορίζεται η αίσθηση της κατανόησης που έχει το άτομο για τη ζωή του, η οποία συνδέεται άμεσα με τους τρόπους που χρησιμοποιεί για να ερμηνεύσει τη ζωή του (Martela & Steger, 2016). Ο σκοπός συνδέεται με την κατεύθυνση που έχει το άτομο και τους στόχους που προβάλλει για τον εαυτό του στο μέλλον. Τέλος, η σημαντικότητα αναφέρεται στην αίσθηση ότι η ζωή αξίζει να βιωθεί, ότι δηλαδή συγκεντρώνει τα απαραίτητα χαρακτηριστικά για να θεωρηθεί άξια από το ίδιο το άτομο.

Υπάρχουν φυσικά και άλλες απόψεις, που ορίζουν το νόημα στη ζωή ως μία αντίληψη της τάξης, της συνοχής και του σκοπού για τη ζωή του ατόμου, την επιδίωξη και την επίτευξη των στόχων, όπως και την αίσθηση ικανοποίησης που τη συνοδεύει (Reker & Wong, 1988).

Για τους Battista και Almond (1973) το νόημα στη ζωή αποτελεί την κατανόησή της, ενώ η Lukas (1986) θεωρεί ότι νόημα στη ζωή αποτελεί η προσπάθεια κατανόησής της, χωρίς να έχει σημασία η κατάληξη, καθώς δεν είναι απαραίτητη για την προσωπική ευημερία. Τέλος, για τους Baumeister και Vohs (2002) νόημα στη ζωή είναι η επιβολή μιας σταθεράς στη διαρκώς μεταβαλλόμενη βιολογική διαδικασία της ζωής.

Από τα παραπάνω προκύπτει ξεκάθαρα ότι υπάρχουν πολλές και διαφορετικές οπτικές για το τι ακριβώς συνιστά το νόημα στη ζωή. Το κάθε άτομο οφείλει να διερευνήσει τις διαφορετικές οπτικές που προσφέρονται για τη νοηματοδότηση στη ζωή και να καταλήξει σε αυτή που του ταιριάζει περισσότερο.

1.2. Διαστάσεις του νοήματος στη ζωή

Είναι φυσικό, όπως έχουν υπάρξει πολλές απόψεις για το τι είναι το νόημα στη ζωή, να έχουν υπάρξει διαφορετικές απόψεις και για το από τι αποτελείται (McGregor & Little, 1998. Sheldon & Kasser, 2001). Μία από τις πιο δημοφιλείς διακρίσεις του νοήματος στη ζωή το διακρίνει στην παρουσία και στην αναζήτηση νοήματος (Steger, 2009). Η παρουσία νοήματος αφορά το βαθμό στον οποίο το άτομο θεωρεί ότι κατανοεί ή κρίνει ως σημαντική τη ζωή του, ενώ παράλληλα διαθέτει έναν στόχο, ο οποίος διέπει την ύπαρξή του. Ως αναζήτηση νοήματος ορίζεται η διαδικασία όπου το άτομο προσπαθεί να βρει το νόημα στη ζωή του ή να βελτιώσει την κατανόηση του νοήματος που ήδη διαθέτει.

Ως προς τη μεταξύ τους σχέση, κάποιες έρευνες θεωρούν ότι η παρουσία νοήματος στη ζωή αποτελεί παράγωγο της αναζήτησης, δηλαδή ότι οι άνθρωποι αναζητούν το νόημα πριν το εντοπίσουν (Chu & Fung, 2020. Newman, Nezlek, & Thrash, 2017. Steger & Dik, 2009). Ωστόσο, αυτή η άποψη δεν είναι απαραίτητα σωστή. Η έρευνα των Newman, Nezlek και Thrash (2017) έδειξε ότι η αναζήτηση νοήματος σχετιζόταν αρνητικά με την παρουσία

νοήματος και την υποκειμενική ευζωία, όταν αυτή εξεταζόταν μεταξύ ατόμων. Από την άλλη, όταν εξεταζόταν ατομικά, η αναζήτηση φάνηκε να επιδρά θετικά στην παρουσία και την προσωπική ευημερία του ατόμου. Άλλοι ερευνητές θεωρούν ότι η παρουσία και η αναζήτηση νοήματος δρουν ανεξάρτητα η μία από την άλλη (Dezutter et al., 2014). Κάτι τέτοιο σημαίνει ότι με την αναζήτηση δεν καθίσταται αναμενόμενη η αύξηση της ύπαρξης νοήματος στο άτομο. Γίνεται σαφές ότι η σχέση ανάμεσα στις δύο διαστάσεις του νοήματος είναι περίπλοκη. Φαίνεται, ωστόσο, αναγκαία μία διαδικασία αναζήτησης για να οδηγηθεί το άτομο στην παρουσία νοήματος, η οποία θα τον βοηθήσει να διαμορφώσει την ταυτότητά του και να ενισχύσει την πιθανότητα διατήρησης της ψυχικής του ηρεμίας (Berman, Weems, & Stickle, 2006).

1.3. Επιδράσεις των διαστάσεων του νοήματος στη ζωή

Οι διεθνείς έρευνες έχουν δείξει ότι η ύπαρξη νοήματος σχετίζεται με θετικά χαρακτηριστικά, όπως η υποκειμενική ευζωία (Zika & Chamberlain, 1992), η εργασιακή ικανοποίηση (Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000) και η ψυχική υγεία, καθώς δρα ανασταλτικά προς αυτοκαταστροφικές τάσεις, όπως η αυτοκτονία (Costanza et al., 2020. Kleiman & Beaver, 2013) και η κατάθλιψη (Hedayati & Khazaei, 2014). Την ίδια στιγμή η παρουσία νοήματος στη ζωή συνδέεται με μειωμένα επίπεδα άγχους στην καθημερινή ζωή (Yek, Olendzki, Kekecs, Patterson, & Elkins, 2017). Η παρουσία νοήματος στη ζωή του ατόμου δεν έχει μόνιμο χαρακτήρα ούτε είναι μία κατάσταση που θα συμβεί μόνο μία φορά. Κάθε άνθρωπος μπορεί να επιστρέψει σε μία διαδικασία αναζήτησης του νοήματος. Για τους Park, Park και Peterson (2010) η αναζήτηση ενός νέου νοήματος από άτομα που κάποια στιγμή βίωναν την παρουσία κάποιου σημαντικού νοήματος στη ζωή τους συσχετίζεται θετικά με ικανοποίηση από τη ζωή αλλά και από αυξημένα επίπεδα ευτυχίας.

Αναφορικά με την αναζήτηση νοήματος, η διεθνής έρευνα δεν έχει καταλήξει σε ένα συγκεκριμένο συμπέρασμα. Έχει διαπιστωθεί ότι η αναζήτηση νοήματος συνδέεται με την ευτυχία (Ryan & Deci, 2008), ωστόσο η σχέση της με την ψυχική υγεία χρήζει περαιτέρω μελέτης. Ήδη από τον Frankl (1985) η αναζήτηση νοήματος αποτελούσε έναν θετικό δείκτη για την ψυχική υγεία, ενώ σε άλλες έρευνες εκλαμβάνεται ως αρνητικός δείκτης (Baumeister, 1991. Klinger, 1998). Άτομα που παραμένουν για καιρό σε διαδικασία αναζήτησης μπορεί να βιώσουν αρνητικά αποτελέσματα. Η διεθνής έρευνα έδειξε ότι η αναζήτηση σχετίζεται με κατάθλιψη (Blattner, Liang, Lund, & Spencer, 2013. Kiang & Witkow, 2015. Kleftras & Psara, 2012. Park et al., 2010) και προβλήματα ευζωίας σε μεγαλύτερες ηλικίες (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). Παρόλα αυτά, υπάρχουν ερευνητικά ευρήματα που δείχνουν αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην αναζήτηση και τα συμπτώματα κατάθλιψης ή μειωμένης ψυχικής υγείας (Brassai, Piko, & Steger, 2012).

Είναι πρόδηλο ότι αυτά τα αποτελέσματα δεν δείχνουν μία ξεκάθαρη εικόνα αναφορικά με τη σχέση που έχει η αναζήτηση νοήματος με διάφορους τομείς της ανθρώπινης ζωής. Βέβαια, η αναζήτηση νοήματος μπορεί να σχετίζεται αρνητικά με την παρουσία νοήματος, ωστόσο η συνεχής αναζήτηση μπορεί να επιδράσει θετικά στην παρουσία νοήματος (Newman, Nezlek, & Thrash, 2016).

Σε αυτό το σημείο αξίζει να γίνει αναφορά στην έρευνα των Steger, Kashdan, Sullivan και Lorentz (2008). Αναφέρεται ότι άτομα που δεν διαθέτουν νόημα στη ζωή, τείνουν προς την αναζήτησή του, χωρίς να είναι απαραίτητο ότι κάποια στιγμή θα καταλήξουν κάπου. Η σχέση ανάμεσα στις δύο διαστάσεις του νοήματος στη ζωή αλλά και πώς τις βιώνει το κάθε άτομο εξαρτάται από τις προδιαθέσεις που έχει το άτομο, οι οποίες διαφέρουν στον καθένα και αποτελούν απόρροια του χαρακτήρα του (Steger et al., 2008).

1.4. Πηγές νοήματος

Είναι εύλογο πως όλοι επιθυμούν το νόημα στη ζωή τους. Παρόλα αυτά δεν είναι βέβαιο ότι θα εντοπίσουν την πηγή που θα τους κάνει να αισθάνονται τη ζωή τους νοηματοδοτούμενη και ότι έχει κάποιο σκοπό. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, οι πηγές που οδηγούν στην εδραίωση του νοήματος στη ζωή ποικίλλουν. Σύμφωνα με τον Wong (2012) ως πηγή νοήματος στη ζωή λογίζονται η χαρά, η επιτυχία, οι σχέσεις, η οικειότητα, η θρησκεία, ο αλtruισμός, η αυτοαποδοχή και η δίκαιη συμπεριφορά προς τους άλλους. Ακόμη, η έρευνα των Ünal και Turgut (2017) έδειξε ότι η αρμονική σχέση με τον εαυτό και τους συνανθρώπους οδηγεί στη νοηματοδότηση της ύπαρξης. Σε παλαιότερη έρευνα οι Battista και Almond (1973) υπογράμμισαν έξι κατευθυντήριες οδούς προς το νόημα στη ζωή. Αυτές αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις, τη βοήθεια στην κοινωνία με πράξεις, όπως ο εθελοντισμός, τη γνώση, την απόκτηση υλικών αγαθών, τη συναισθηματική και καλλιτεχνική έκφραση αλλά και τον τρόπο ζωής βάσει ενός ηθικού κώδικα. Επιπλέον, σύμφωνα με τους Reker και Wong (1988), το νόημα στη ζωή πηγάζει από τις διαπροσωπικές σχέσεις, την ανέλιξη, την επιτυχία, τον αλtruισμό, τις ηδονές, τη δημιουργικότητα, τη θρησκεία και την υστεροφημία.

Η Schnell (2009) δημιούργησε το Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire, το οποίο εξετάζει το νόημα στη ζωή, την κρίση νοήματος, δηλαδή μία περίοδο κατά την οποία το άτομο βασανίζεται από έλλειψη νοηματοδότησης στη ζωή του, καθώς και τις πηγές του νοήματος στη ζωή, οι οποίες διακρίνονται σε πέντε κατηγορίες. Η κάθετη αυτο-υπερβατικότητα (Vertical Selftranscendence) περιλαμβάνει την έκδηλη θρησκευτικότητα και την πνευματικότητα, ενώ η οριζόντια (Horizontal Selftranscendence) περιλαμβάνει την κοινωνική δέσμευση, τη σύμπνοια με τη φύση, την αυτογνωσία, την υγεία και τη γενναιοδωρία. Η κατηγορία της αυτοπραγμάτωσης (Accomplishment) περιλαμβάνει ως πηγές νοήματος την πρόκληση, τον ατομικισμό, τη δύναμη, την ανάπτυξη, την επιτυχία, την ελευθερία, τη γνώση και τη δημιουργικότητα. Η κατηγορία της τάξης (Order) περιλαμβάνει την παράδοση, την

πρακτικότητα, την ηθική αλλά και τη λογική σκέψη. Τέλος, η κατηγορία της ευζωίας και της σχετικότητας (Well-being and Relatedness) αναφέρεται στην κοινωνία, στη διασκέδαση, στην αγάπη, στην παρηγοριά, στη φροντίδα, στην προσοχή και στην αρμονία.

Οι DeVogler και Ebersole (1980, 1981, 1983) διεξήγαγαν έρευνες από τις οποίες προέκυψε ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν την κύρια πηγή νοήματος για μεγάλο τμήμα του πληθυσμού, με τις σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας να είναι η σημαντικότερη πηγή. Ακόμη, ως σημαντικές πηγές νοήματος αναδύθηκαν από την έρευνα η υγεία, η ανέλιξη, τα πιστεύω και η υπηρεσία στην κοινωνία (DeVogler & Ebersole, 1981). Επίσης, η έρευνα της Schnell (2011) ανέδειξε ότι, παρόλο που όλες οι πηγές μπορούν να οδηγήσουν σε εύρεση νοήματος, κάποιες είναι πιο πιθανό να οδηγήσουν σε αυτό από ό,τι κάποιες άλλες. Ως κύριος προβλεπτικός παράγοντας για το αν μια πηγή θα οδηγήσει σε εύρεση νοήματος αναδείχθηκε η παραγωγικότητα, δηλαδή το να κάνεις ή το να δημιουργείς κάτι το οποίο θεωρείς πως είναι σημαντικό. Στην ίδια μελέτη υπογραμμίζεται ότι η παραγωγικότητα αυτή συνιστά αιτία για αλλαγή της στάσης του ατόμου απέναντι στη ζωή σε μία προχωρημένη ηλικία, καθώς ένα άτομο που θέλει να νιώθει παραγωγικό, θα φροντίσει να καθοδηγήσει και να αναθρέψει τις επόμενες γενιές (Erikson, 1993).

Τέλος, ο Debats (1999) ανέφερε επτά κατηγορίες πηγών νοήματος, τις οποίες διέκρινε στις εξής: στις σχέσεις, στο έργο ζωής, όπως η ενασχόληση με την εργασία ή το σχολείο, στην προσωπική ευημερία, στην αυτοπραγμάτωση, στην εξυπηρέτηση, στις πεποιθήσεις και στα υλικά αγαθά. Σε αυτές τις κατηγορίες υπάρχει σύγκλιση με παλαιότερες έρευνες, πλην της αυτοπραγμάτωσης και της προσωπικής ευημερίας (De Vogler & Ebersole, 1980. Lukas, 1986). Παρόλα αυτά, από την έρευνα φάνηκε ότι τόσο οι πεποιθήσεις όσο και η απόκτηση υλικών αγαθών πολύ σπάνια αποτελούν νόημα για τη ζωή των ατόμων, οι οποίοι στηρίζονται κυρίως στις υπόλοιπες κατηγορίες.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία των πηγών που οι

ερευνητές θεωρούν ότι νοηματοδοτούν τη ζωή των ατόμων. Το αν το άτομο μπορεί να βρει το νόημα μέσα από μία συγκεκριμένη πηγή εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως είναι το φύλο, η κοινωνική και οικονομική του κατάσταση αλλά και η θρησκεία (Debats, 1999. Kotter, Grünh, Wiest, Zurek, & Scheibe, 2009. Pedersen et al., 2018. Schnell, 2009).

1.5. Νόημα στη ζωή των εκπαιδευτικών

Η εργασία ενός ατόμου κατέχει σημαντικό ρόλο στο νόημα που μπορεί να βιώσει στη ζωή του, καθώς δύναται να αποτελέσει την πηγή που θα οδηγήσει το άτομο να νιώσει ότι πλησιάζει στην υπαρξιακή ολοκλήρωση (Frankl, 1985). Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα που θεωρούν ότι η εργασία τους είναι σημαντική σημειώνουν υψηλά επίπεδα ευζωίας (Sparks & Schenk, 2001) και μεγαλύτερη εργασιακή ικανοποίηση, ενώ τείνουν και να αφιερώνουν περισσότερο μη αμειβόμενο χρόνο σε αυτή (Steger, Dik & Duffy, 2012).

Υπάρχει, λοιπόν, μία διπλή σχέση ανάμεσα στην εργασία και το νόημα στη ζωή. Αφενός το νόημα στην εργασία συμβάλλει στην εκπλήρωση των προσωπικών στόχων, ενώ παράλληλα η ύπαρξη νοήματος μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι σε αγχογόνες καταστάσεις που το άτομο μπορεί να συναντήσει στο εργασιακό του περιβάλλον (Damásio et al., 2013). Αν και η σχέση ανάμεσα στο νόημα στη ζωή και την εργασία έχει αποτελέσει αρκετές φορές ερευνητικό αντικείμενο, είναι περιορισμένη η βιβλιογραφία που εξετάζει το νόημα στη ζωή στο επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Έρευνα που διεξήχθη στον ελλαδικό χώρο σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Platsidou & Daniilidou, 2021) έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί σημείωσαν υψηλά επίπεδα τόσο στην ύπαρξη όσο και στην αναζήτηση νοήματος στη ζωή, με τα επίπεδα της ύπαρξης να είναι υψηλότερα. Ακόμη, φάνηκε ότι η υψηλή ύπαρξη νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών δεν αποτελούσε εμπόδιο στην περαιτέρω αναζήτηση νοήματος.

Αναφορικά με τους ατομικούς παράγοντες, έρευνες έχουν δείξει ότι η ηλικία συνιστά έναν από τους παράγοντες που επηρεάζουν το νόημα στη ζωή του ατόμου. Φαίνεται πως η παρουσία νοήματος αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας, ενώ η αναζήτηση νοήματος φθίνει (Grouden & Jose, 2014. Reker, Peacock & Wong, 1987. Reker, 2005). Από την ίδια έρευνα παρατηρήθηκε, ακόμη, μία σημαντική γραμμική αύξηση ανάμεσα στην ηλικία και στο νόημα της ζωής, ιδιαίτερα όσον αφορά τις γυναίκες που συμμετείχαν στο δείγμα. Ωστόσο, πρόσφατη έρευνα του Borg (2019) δεν εντόπισε κάποια σημαντική επιρροή της ηλικίας των εκπαιδευτικών στο βαθμό που οι προσωπικές αξίες τους βοηθούν να νοηματοδοτήσουν τις ζωές τους.

Είναι, λοιπόν, σαφές ότι το νόημα στη ζωή κατέχει μία εξέχουσα θέση στη ζωή των ανθρώπων, μεταξύ αυτών και των εκπαιδευτικών, που αποτελούν το αντικείμενο μελέτης της παρούσας έρευνας, καθώς ένα ισχυρό νόημα στη ζωή αποτελεί τροχοπέδη απέναντι στους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινότητας. Υπάρχει, μάλιστα, θετική σχέση ανάμεσα στο νόημα στη ζωή, την ψυχική ευημερία και την ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών, ενώ ακόμη αποτελεί μία κατευθυντήρια οδό για τους εκπαιδευτικούς έτσι ώστε να μπορούν να ανταπεξέρχονται στις δυσκολίες που συναντούν στην καθημερινότητά τους (Damásio et al., 2013). Εκτός από το νόημα στη ζωή, υπάρχουν βέβαια και άλλα πιθανά αξιακά συστήματα στη ζωή των εκπαιδευτικών που επιφέρουν θετικά αποτελέσματα απέναντι στις δυσκολίες της καθημερινότητας, όπως είναι η θρησκευτικότητα που σύμφωνα με τη διεθνή η έρευνα έχει σημαντική επιρροή στο άτομο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Θρησκευτικότητα

2.1. Ορισμός της θρησκευτικότητας

Ο όρος «θρησκεία» αναφέρεται σε μια ανθρώπινη δραστηριότητα που μπορεί να γίνει αποδεκτή στο πλαίσιο της πραγματικότητας που η ίδια δημιουργεί (Dow, 2007). Η θρησκευτικότητα δεν έχει έναν ξεκάθαρο ορισμό. Σε έναν από τους ορισμούς ορίζεται ως το μέσο που ενώνει τους πιστούς με το ιερό αλλά και μεταξύ τους, με την ενασχόληση με την πνευματικότητα (Miller & Thoresen, 2003). Θα μπορούσε, επίσης, να οριστεί ως η αποδοχή τελετουργιών και θρησκευτικών πεποιθήσεων στο πλαίσιο μιας οργανωμένης θρησκείας (Hill & Paragament, 2003). Ουσιαστικά, ο συγκεκριμένος όρος περιγράφει το βαθμό που το άτομο εμπλέκεται στις θρησκευτικές πρακτικές που ανήκουν στη θρησκεία που έχει ενστερνιστεί. Περιλαμβάνει τις διάφορες προεκτάσεις της θρησκείας, όπως τις πεποιθήσεις, τις πρακτικές, την αφοσίωση και την πίστη (Gallagher & Warren, 2013, όπ.αναφ στο Fradelos et al., 2018). Οι θρησκευτικές συμπεριφορές που αναφέρθηκαν μπορούν να λαμβάνουν χώρα σε δημόσιους χώρους ή ιδιωτικά και προέρχονται από την παράδοση της κοινωνίας που το άτομο ζει (Koenig, 2012).

Ακόμη, η θρησκευτικότητα αποτελεί ένα οργανωμένο σύστημα πεποιθήσεων, πρακτικών και συμβολισμών που χρησιμοποιείται για να διευκολύνει την επαφή με το υπερβατικό αλλά και για να αναπτύξει μια κατανόηση για τις σχέσεις και τις ευθύνες που υπάρχουν μεταξύ ατόμων που ζουν στην ίδια κοινότητα (Koenig, 2012). Ως υπερβατικό θεωρείται οτιδήποτε έξω από τον εαυτό του ατόμου αλλά το οποίο βρίσκεται και εντός του. Στη Δύση και τη Μέση Ανατολή αυτό καλείται Θεός, Αλλάχ, Γιαχβέ ή μια ανώτερη δύναμη, ενώ στην ανατολική Ασία Βράχμα ή εκδηλώσεις του Βράχμα ή Βούδας ή Τάο ή η απόλυτη

αλήθεια/πραγματικότητα. Ακόμη, υπάρχει στενή σύνδεση με το υπερφυσικό, το μυστικιστικό αλλά και την οργανωμένη θρησκεία, την οποία ωστόσο υπερβαίνει (Koenig, 2012).

2.2. Θρησκευτικότητα και πνευματικότητα

Η θρησκευτικότητα αποτελεί έναν τομέα της καθημερινής ζωής που έχει κερδίσει το ενδιαφέρον της έρευνας και έχει φανεί να έχει σημαντικές επιδράσεις στον άνθρωπο (Koenig, King & Carson, 2012). Ως όρος η θρησκευτικότητα συγχέεται συχνά με την πνευματικότητα, καθώς υπάρχει μία ασάφεια ως προς τους ορισμούς τους (Markow & Klenke, 2005).

Η πνευματικότητα αναφέρεται ως ένας τρόπος με τον οποίο το άτομο μπορεί να προσδώσει νόημα στη ζωή του, ενώ παράλληλα έρχεται κοντά στον εαυτό του, στον κόσμο γύρω του, τη φύση, καθώς και τις υπερφυσικές δυνάμεις (Puchalski et al., 2009). Σε έναν από τους πολλούς ορισμούς της, η πνευματικότητα μπορεί να οριστεί ως η πορεία προς την ανακάλυψη μιας βιώσιμης και αυθεντικής κατανόησης της ύπαρξης του ατόμου, καθώς και η σχέση με ιερά και υπερβατικά στοιχεία (Karakas, 2009). Η πνευματικότητα διαφοροποιείται από τη θρησκευτική πρακτική, καθώς είναι προσωπική, ιδιωτική, δεν αφορά ένα συγκεκριμένο δόγμα και είναι καθολική (Karakas, 2009). Ο όρος συνδέεται με την υπέρβαση του εγώ, τη στήριξη σε μια ανώτερη δύναμη, τις πεποιθήσεις, την πίστη, την ελπίδα, τη στάση απέναντι στο θάνατο, τα συναισθήματα για την κοινωνία, το νόημα στη ζωή, καθώς και τις αξίες που εκείνη περιέχει (Vachon, Fillion, & Achille, 2009). Όλα αυτά προσφέρουν πληροφορίες για την πνευματικότητα, ο ορισμός της ωστόσο παραμένει ασαφής.

Για τους Hill και Paragament (2003) η θρησκευτικότητα αποτελεί μέσο έκφρασης της πνευματικότητας. Βέβαια, η βιβλιογραφία σημειώνει ότι είναι δυνατή η ύπαρξη θρησκευτικότητας χωρίς να υπάρχουν υψηλά επίπεδα πνευματικότητας αλλά και δυνατότητα ύπαρξης πνευματικότητας χωρίς θρησκευτικότητα (Ivtzan, Chan, Gardner & Prashar, 2013).

Αυτό καταδεικνύει τη διαφοροποίηση των δύο όρων, αν και παρατηρείται συχνά το φαινόμενο της αλληλοεπικάλυψής τους (Hill et al., 2000. Idler et al., 2003. Koenig, 2012).

2.3. Διαστάσεις της θρησκευτικότητας

Η θρησκευτικότητα μπορεί να αναλυθεί σε δύο διαστάσεις. Μπορεί να διακριθεί στην ενδογενή και την εξωγενή θρησκευτικότητα (Allport & Ross, 1967). Κατ' αυτήν την προσέγγιση, το άτομο που βιώνει τη θρησκευτικότητα ενδογενώς μπορούμε να πούμε ότι ζει τη θρησκεία του. Εσωτερικεύει δηλαδή τη θρησκευτική πίστη, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του. Αντιθέτως, όσοι τη βιώνουν εξωγενώς χρησιμοποιούν τη θρησκεία για τους δικούς τους σκοπούς, όπως ασφάλεια, κοινωνικότητα, αποδοχή, ανέλιξη ή αυτοδικαίωση (Allport & Ross, 1967). Σε αυτή την περίπτωση φαίνεται πως το άτομο έχει διαμορφώσει έτσι το αξιακό του σύστημα, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες που θεωρεί βασικές.

Από θεολογική άποψη, το ενδογενώς στραμμένο άτομο απευθύνεται στο Θεό και μέσω αυτού στους άλλους, ενώ το εξωγενώς θρησκευόμενο άτομο στρέφεται μέσω του Θεού προς τον εαυτό του (Κιούλος, 2014). Η ενδογενής θρησκευτικότητα συνδέεται με υγιή προσωπικότητα και ήρεμη ψυχική κατάσταση, ενώ η εξωγενής με δογματισμό, προκατάληψη, φόβο θανάτου και άγχος (Donahue, 1985). Οι θρησκευτικές πεποιθήσεις αποτελούν το μέσο που άτομα με ενδογενή θρησκευτικότητα χρησιμοποιούν για να καλύψουν τις ανάγκες τους, που θεωρούνται μεγίστης σημασίας (Allport & Ross, 1967). Μάλιστα, έρευνες έχουν δείξει ότι η ύπαρξη θρησκευτικότητας στηρίζει το άτομο απέναντι σε καταστάσεις έντονου άγχους (Clements & Ermakova, 2012). Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι για τους Allport και Ross (1967) δεν είναι τόσο μεγάλης σημασίας ο χαρακτηρισμός του ατόμου ως θρησκευόμενο ή μη. Πιο σημαντική είναι η κατανόηση του ρόλου που παίζει η θρησκεία στη ζωή του καθενός.

Παρατηρούμε ότι τόσο η θρησκευτικότητα όσο και το νόημα στη ζωή που ήδη αναφέρθηκε έχουν θετική επίδραση στο άτομο αναφορικά με την αντιμετώπιση του άγχους και τη διαχείριση πιεστικών καταστάσεων. Ένα φαινόμενο που περιγράφεται από άγχος στην εργασία είναι αυτό της επαγγελματικής εξουθένωσης, το οποίο επιδρά σε μια μεγάλη μερίδα των εργαζομένων παγκοσμίως.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Επαγγελματική εξουθένωση

3.1. Εννοιολογικός προσδιορισμός

Ο όρος «επαγγελματική εξουθένωση» χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη συναισθηματική και σωματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένας εργαζόμενος, η οποία είναι συνάρτηση της εργασιακής του απόδοσης. Ένα άτομο που βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση βρίσκεται σε οριακή κατάσταση, τόσο επαγγελματικά όσο και προσωπικά. Είναι συχνή η εμφάνιση προβλημάτων υγείας στο άτομο που βιώνει επαγγελματική εξουθένωση. Μερικά από αυτά είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, το έλκος στομάχου, σωματικές ενοχλήσεις, έλκος στομάχου, καθώς και καταθλιπτική διάθεση (Burke, Greenglass, & Schwarzer, 1996. Guglielmi & Tatrow, 1998).

Η εισαγωγή του όρου στον ακαδημαϊκό χώρο έγινε από τον κλινικό ψυχολόγο Herbert Freudenberger, ο οποίος περιέγραψε το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης, ενόσω εργαζόταν σε κλινική απεξάρτησης τοξικομανών. Έτσι, περιέγραψε το σύνολο των συμπτωμάτων που εμφάνιζαν οι συνεργάτες του, οι οποίοι κατά την υπηρεσία τους γίνονταν πιο οξύθυμοι και έτρεφαν έντονο αρνητισμό απέναντι στην εργασία τους. Μάλιστα, όλες αυτές οι συμπεριφορές συχνά οδηγούσαν στην εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Ο ίδιος περιέγραψε τη συγκεκριμένη κατάσταση ως μία κατάσταση κούρασης και απογοήτευσης που επέρχεται όταν αφοσιώνεσαι σε ένα σκοπό, σε έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής και όταν δεν έρχεται η αναμενόμενη ανταμοιβή (Freudenberger, 1974).

Εν συνεχεία, ο όρος εξελίχθηκε και αναδύθηκαν περισσότεροι ορισμοί που εξέτασαν το φαινόμενο βαθύτερα. Χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει την υπερένταση του ατόμου, η οποία οδηγεί σε μία σοβαρή απώλεια ενέργειας που, ως επακόλουθο, περιορίζει την απόδοσή

του (Maslach, 1976). Ακόμη, ορίζεται ως η συνέπεια του παρατεταμένου εργασιακού άγχους (Maslach & Jackson, 1981). Η επαγγελματική εξουθένωση φαίνεται να αποτελεί μία κατάσταση η οποία πλήττει κυρίως άτομα που εργάζονται σε επαγγέλματα παροχής υπηρεσιών (Kyriacou, 2001. Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Συμπερασματικά, η επαγγελματική εξουθένωση συνιστά μία ψυχολογική κατάσταση, της οποίας οι διαστάσεις εκδηλώνονται σωματικά, συναισθηματικά και διανοητικά. Τα πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα που συνδέονται με την επαγγελματική εξουθένωση είναι αυτά της παρατεταμένης κόπωσης, της αντιδραστικής συμπεριφοράς, της απελπισίας, της απογοήτευσης, καθώς και της έλλειψης παραγωγικότητας στον εργασιακό τομέα.

3.2. Μοντέλα επαγγελματικής εξουθένωσης

Ακαδημαϊκά, ο όρος «επαγγελματική εξουθένωση» έχει γίνει ιδιαίτερα γνωστός και έχει τεκμηριωθεί τόσο στη διεθνή όσο και στην εγχώρια βιβλιογραφία. Η πληθώρα μελετών πάνω στο συγκεκριμένο θέμα οδήγησε στην ανάπτυξη διαφόρων θεωρητικών μοντέλων, τα οποία βοηθούν στην αποτελεσματικότερη κατανόηση του όρου.

3.2.1. Το διαδραστικό μοντέλο (Cherniss, 1980a, 1980b)

Ο Cherniss (1980a, 1980b) περιγράφει ένα διαδραστικό μοντέλο τριών σταδίων, τα οποία συνιστούν τους παράγοντες που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση.

α) Η φάση του εργασιακού στρες

Σε αυτή τη φάση το άγχος για την εργασία εντείνεται, καθώς η σχέση του εργαζομένου

και της εργασίας του δυσχεραίνεται. Δημιουργείται όταν οι διαθέσιμοι πόροι δεν επαρκούν για να καλύψουν τις εργασιακές ανάγκες του ατόμου αλλά και τους προσωπικούς του στόχους. Η διατάραξη της ισορροπίας μπορεί να συμβεί σε όλους, ωστόσο δεν είναι απαραίτητο ότι θα καταλήξει σε επαγγελματική εξουθένωση.

β) Η φάση της εξάντλησης

Ουσιαστικά η φάση της εξάντλησης περιγράφει την εκδήλωση συναισθημάτων απέναντι στην προαναφερθείσα φάση του εργασιακού στρες. Η εκδήλωση αυτή μπορεί να γίνει με τη μορφή συναισθηματικής εξάντλησης, υπέρμετρου άγχους, κόπωσης, αδιαφορίας αλλά και ανίας. Για τον εργαζόμενο αυτής της φάσης, ο χώρος της εργασίας αποτελεί πηγή εξάντλησης. Αν δεν καταφέρει να διαχειριστεί σωστά την ένταση που βιώνει, μπορεί να τον κατακλύσουν συναισθήματα απογοήτευσης και παραίτησης, τα οποία με τη σειρά τους να σταθούν εμπόδιο στον επαναπρογραμματισμό της εργασίας με βάση τους πόρους που διαθέτει.

γ) Η φάση της αμυντικής κατάληξης

Σε αυτό το στάδιο, ο εργαζόμενος πραγματοποιεί αλλαγές στη στάση και τη συμπεριφορά του. Θέτοντας ως στόχο τη μείωση των σωματικών και ψυχολογικών αντικτύπων της επαγγελματικής εξουθένωσης, το άτομο γίνεται κυνικό και απαθές, ενώ παράλληλα εκδηλώνει αρνητισμό και καχυποψία. Τα αποτελέσματα αυτά δεν είναι απαραίτητο να εκδηλωθούν μόνο στον εργασιακό χώρο. Δύναται δηλαδή να επέλθουν οικογενειακές συγκρούσεις, σε μία προσπάθεια του εργαζομένου να αντιμετωπίσει την καθημερινότητα της εργασίας του.

3.2.2. Το μοντέλο των Edelwich και Brodsky (1980)

Στο μοντέλο των Edelwich και Brodsky (1980) η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί μία διαδικασία όπου το άτομο συνειδητοποιεί ότι οι στόχοι και τα ιδανικά του δεν μπορούν να καλυφθούν από την εργασία του. Το συγκεκριμένο μοντέλο αποτελείται από τέσσερα στάδια που ως σύνολο μπορούν να περιγράψουν την επαγγελματική ζωή του ατόμου.

α) Ενθουσιασμός

Ο εργαζόμενος ξεκινά την καριέρα του με ενθουσιασμό. Δεν έχει πλήρη γνώση της εργασίας του και για αυτό συχνά θέτει υπερβολικούς στόχους και μη ρεαλιστικές προσδοκίες. Σε αυτό το στάδιο, το άτομο βυθίζεται στην εργασία για να λάβει κάθε πιθανή ικανοποίηση, ενώ παράλληλα αφιερώνει πολύ χρόνο στη σχέση του με τους συνεργάτες του. Συχνά, παρατηρεί ότι οι προσδοκίες του δεν επαληθεύονται, γεγονός που αναμενόμενα οδηγεί στην απογοήτευση.

β) Αμφιβολία και αδράνεια

Έτσι οδηγείται στο δεύτερο στάδιο, όπου ο εργαζόμενος συνειδητοποιεί ότι όσα έχει επενδύσει στην εργασία του δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες και στις ανάγκες του. Κατηγορεί τον εαυτό του ως αναποτελεσματικό, ενώ παράλληλα προσπαθεί να επενδύσει ακόμη περισσότερο στην εργασία του, χωρίς αυτό να οδηγήσει πουθενά. Σε αυτό το σημείο, το άτομο αναστοχάζεται και προσπαθεί να εντοπίσει τους λόγους της απογοήτευσής του, οι οποίοι πλέον φαίνεται ότι δεν καθορίζονται από τον ίδιο. Έτσι, κατηγορεί την εργασία του, εκφράζοντας τα προβλήματά του με αυτή, όπως η μη αναγνώριση της προσφοράς του, ο περιορισμένος μισθός, το εξοντωτικό ωράριο, τα χαρακτηριστικά των συναδέλφων του κ.α. Σε αυτό το στάδιο δεν υπάρχει αναθεώρηση των ενδεχομένως υπερβολικών προσδοκιών του.

γ) Απογοήτευση και ματαίωση

Ο εργαζόμενος σε αυτό το στάδιο βιώνει ένα εργασιακό τέλμα, στο οποίο νιώθει παγιδευμένος. Δέχεται την πραγματικότητα ως αδιέξοδη και βλέπει κάθε προσπάθεια ολοκλήρωσής του μέσα από την εργασία να αποτυγχάνει. Φυσικά οι συνεχείς απογοητεύσεις που έχει δεχθεί τον οδηγούν στη ματαίωση. Σημειώνονται δύο τρόποι που το άτομο μπορεί να απομακρυνθεί από τη ματαίωση που βιώνει. Είτε πρέπει να αναθεωρήσει τις προσδοκίες του και να αποδεχθεί την εργασία του είτε να απομακρυνθεί από αυτή, που αποτελεί την πηγή του άγχους του.

δ) Απάθεια

Τελευταίο στη συγκεκριμένη θεωρία αναφέρεται το στάδιο της απάθειας. Σε αυτό ο εργαζόμενος δεν νιώθει την παραμικρή ευθύνη απέναντι στους συνεργάτες του, ενώ παράλληλα προσπαθεί να περιορίσει την απογοήτευση και τη ματαίωση που βιώνει. Οι λόγοι που συνεχίζει να εργάζεται είναι βιοποριστικοί, ενώ επενδύει ελάχιστη ενέργεια στην εργασία του, για την οποία αισθάνεται ανεπαρκής. Παράλληλα, αδιαφορεί για τις ανάγκες των πελατών του, για να καλύψει την ανεπάρκεια που νιώθει απέναντί τους. Ως αποτέλεσμα ο εργαζόμενος βλέπει τις σχέσεις με τους υψηλά ιστάμενους της εργασίας του να δυσχεραίνουν, ενώ παράλληλα προσπαθεί να βρει υποστηρικτικό πλαίσιο σε αυτή τη δύσκολη φάση της ζωής του.

3.2.3. Το μοντέλο των τριών διαστάσεων (Maslach & Jackson, 1982)

Στο μοντέλο των Maslach και Jackson (1982) η επαγγελματική εξουθένωση αποδίδεται όχι ως ένα ξαφνικό γεγονός αλλά ως το αποτέλεσμα της συνεχούς εργασίας υπό πίεση. Οι συνεχιζόμενες αποτυχίες του εργαζομένου να περιορίσει τους αγχογόνους παράγοντες στην εργασία του επιτείνουν το εργασιακό άγχος, το οποίο έχει ως αποτέλεσμα την επαγγελματική εξουθένωση (Maslach & Schaufeli, 2001). Υπάρχουν τρεις διαστάσεις που αλληλεπιδρούν

αλλά παράλληλα είναι διακριτές μεταξύ τους (Maslach & Jackson, 1982).

Πρώτη διάσταση είναι αυτή της συναισθηματικής εξάντλησης, η οποία θεωρείται η σημαντικότερη. Σε αυτήν το άτομο νιώθει ψυχική και σωματική κόπωση, περιορισμένη ενέργεια αλλά και διάθεση. Οι προσδοκίες του εργαζομένου δεν εκπληρώνονται, ο εργασιακός του βίος δεν τον ανανεώνει, ενώ δεν έχει κοντά του άτομα που του προσφέρουν το στήριγμα που χρειάζεται.

Κατά το δεύτερο στάδιο, αυτό της αποπροσωποποίησης, το άτομο απομακρύνεται από τους ασθενείς/ πελάτες του και έχει απρόσωπες και συναισθηματικά ουδέτερες ή επιθετικές και κυνικές σχέσεις μαζί τους. Η απομάκρυνση αυτή δρα ως ένα είδος μηχανισμού άμυνας απέναντι στη συναισθηματική εξάντληση.

Τρίτο και τελευταίο στάδιο είναι αυτό της μειωμένης προσωπικής επίτευξης. Ο εργαζόμενος αισθάνεται ότι δεν έχει τις απαραίτητες δυνατότητες για να ανταπεξέλθει στο χώρο εργασίας του και να αλληλεπιδράσει με το περιβάλλον και τους συναδέλφους του. Οποιαδήποτε επιτυχία μπορεί να σημειώσει τείνει να την υποβιβάζει και αισθάνεται ανεπαρκής. Τα άτομα αισθάνονται απογοητευμένα, ακόμη και με οποιαδήποτε επιτεύγματά τους, και υποβιβάζουν συνεχώς τους εαυτούς τους για να εδραιώσουν την άποψη που πιστεύουν για τους εαυτούς τους, ότι δηλαδή είναι καταδικασμένοι να αποτυγχάνουν συνεχώς (Κάντας, 1995). Οι Maslach, Jackson και Leiter (1997) υποστηρίζουν ότι στους εκπαιδευτικούς το αίσθημα της μειωμένης προσωπικής επιτυχίας επέρχεται καθώς βλέπουν τις αρχικές υψηλές τους προσδοκίες όταν εντάχθηκαν στο χώρο εργασίας να αντικαθίστανται από αδυναμία να προσφέρουν και να βοηθήσουν τους μαθητές τους, κάτι το οποίο οδηγεί στην τελική τους απογοήτευση.

Η κλίμακα που χρησιμοποιεί το εν λόγω μοντέλο είναι η Κλίμακα Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Maslach Burnout Measure - MBI. Maslach & Jackson, 1982). Είναι

αξιοσημείωτο ότι πάνω από το 90% των ερευνών που έχουν γίνει για την επαγγελματική εξουθένωση κάνουν χρήση του συγκεκριμένου ερευνητικού εργαλείου (Kristensen, 2005).

3.2.4. Το μοντέλο φάσεων (Golembiewski & Munzenrider, 1988)

Το συγκεκριμένο μοντέλο διατυπώθηκε από τον Golembiewski και τον Munzenrider (1988) ως παραλλαγή του μοντέλου των τριών διαστάσεων (Maslach & Jackson, 1982). Οι διαστάσεις διατηρήθηκαν ως είχαν, με την αλλαγή να υπάρχει στην ακολουθία τους. Εδώ θεωρείται ότι η αποπροσωποποίηση ακολουθείται από τη μειωμένη προσωπική επίτευξη, η οποία με τη σειρά της οδηγεί στη συναισθηματική εξάντληση. Υποστηρίχθηκε ότι η αποπροσωποποίηση βιώνεται πρώτα ως ένα είδος αποστασιοποίησης από την εργασία, η οποία είναι βοηθητική, καθώς ο εργαζόμενος έχει τη δυνατότητα να αλληλεπιδρά με το εργασιακό του περιβάλλον με πιο αντικειμενικό τρόπο. Έπειτα από κάποιο σημείο η αποστασιοποίηση γίνεται αποπροσωποποίηση, η οποία καθιστά δύσκολη την ανάπτυξη των απαραίτητων εργασιακών σχέσεων και υποσκάπτει την παραγωγικότητα του εργαζομένου. Όσο, λοιπόν, εντείνεται η αποπροσωποποίηση και το άτομο αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στο εργασιακό περιβάλλον, τόσο αυξάνεται το εργασιακό άγχος, το οποίο όταν φτάσει σε βαθμό που το άτομο δεν μπορεί να διαχειριστεί μετατρέπεται σε συναισθηματική εξάντληση.

3.2.5. Το μοντέλο των Pines και Aronson (1988)

Η Pines και οι συνεργάτες της τονίζουν περισσότερο το ρόλο του εργασιακού περιβάλλοντος. Η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί μία κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης, η οποία προκύπτει από την παρατεταμένη έκθεση σε συναισθηματικά έντονες συνθήκες. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του

ατόμου και τα κίνητρα έχουν φυσικά σημασία, αλλά μόνο για την εκκίνηση και τη βαρύτητα του συνδρόμου. Όσοι εργαζόμενοι τείνουν να επενδύουν περισσότερο στην εργασία τους, εμφανίζουν εντονότερη επαγγελματική εξουθένωση, το οποίο έχει να κάνει με την ανάγκη του ατόμου να νοηματοδοτήσει τη ζωή του μέσα από την εργασία. Όταν αυτό δεν συμβεί, η επαγγελματική εξουθένωση είναι αναπόφευκτη.

Σε αντίθεση με τα προηγούμενα μοντέλα που εξέταζαν την επαγγελματική εξουθένωση κυρίως σε εργαζόμενους της υγείας, το συγκεκριμένο μοντέλο χρησιμοποιήθηκε και σε άλλους τομείς, όπως στις διαπροσωπικές σχέσεις (Pines, 1996), στις δυνάμεις ασφαλείας (Pines & Keinan, 2005), στην πολιτική (Pines, 1994) αλλά και σε εκπαιδευτικούς (Pines, 2002). Το εργαλείο μέτρησης που χρησιμοποιεί το συγκεκριμένο μοντέλο (Burnout Measure - BM) (Pines & Aronson, 1988) διαφέρει από τη θεώρηση του MBI που κρίνει την επαγγελματική εξάντληση ως μία κατάσταση η οποία συνυπάρχει με την αποπροσωποποίηση και την αίσθηση μειωμένης επιτυχίας. Εδώ η επαγγελματική εξουθένωση αξιολογείται από τρεις διαστάσεις (σωματική, πνευματική και συναισθηματική), οι οποίες συμψηφίζονται παράγοντας ένα ενιαίο σκορ. Για πρακτικούς λόγους, το ίδιο εργαλείο μέτρησης δημιουργήθηκε και με λιγότερες δηλώσεις, έτσι ώστε να διεξάγεται ευκολότερα (Pines, 2005). Αποτελεί το δεύτερο πιο δημοφιλές εργαλείο μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης (Schaufeli & Enzmann, 1998). Αξίζει να σημειωθεί ότι, σε βιβλιογραφική επισκόπηση που πραγματοποίησαν οι Glass και McKnight (1996) σχετικά με την κατάθλιψη και την επαγγελματική εξουθένωση, μόλις μία από τις 18 έρευνες χρησιμοποίησαν το BM ως εργαλείο. Παρά τη σχετική δημοτικότητα του εργαλείου, έχουν διατυπωθεί κριτικές απέναντι του, καθώς όπως αναφέρθηκε μετρά την επαγγελματική εξουθένωση ως ενιαίο σκορ. Οι Enzmann et al. (1998) με βάση τα ερευνητικά δεδομένα τους κατέληξαν ότι ο ενιαίος τρόπος μέτρησης των υποκλιμάκων του BM δεν επιτρέπει την ορθή μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης ως ένα ξεχωριστό φαινόμενο, καθώς αποτελεί κάτι πολυσχιδές.

3.2.6. Το μοντέλο Shirom & Melamed (2003)

Το μοντέλο των ερευνητών Shirom και Melamed (2003) επηρεάστηκε από το μοντέλο των Pines και Aronson (1988) αλλά και από το μοντέλο των τριών διαστάσεων των Maslach και Jackson (1982). Το μοντέλο θεωρεί την επαγγελματική εξουθένωση ως μια συναισθηματική διαδικασία η οποία έχει 3 διαστάσεις, οι οποίες είναι μεν διακριτές ωστόσο, όπως είχε ήδη διατυπωθεί από τους Hobfoll και Shirom (2000), συνδέονται στενά μεταξύ τους: τη σωματική κόπωση, τη συναισθηματική εξάντληση, καθώς και τη γνωστική κόπωση. Η πρώτη αναφέρεται ως εξάντληση και σχετίζεται με τη μειωμένη ενέργεια που αισθάνεται ο εργαζόμενος για να δράσει, ενώ η συναισθηματική εξάντληση αναφέρεται στη μειωμένη ενέργεια ως προς την εκδήλωση συναισθημάτων προς τα άτομα που συναναστρέφεται στην εργασία του. Τέλος, η γνωστική κόπωση αναφέρεται στη δυσκολία του εργαζομένου να ανταπεξέλθει σε διανοητικά έντονες καταστάσεις (Shirom, Melamed, Toker, Berliner, & Shapira, 2005).

Το πρώτο Shirom Melamed Burnout Measure (SMBM, 2003) αποτελούνταν από 14 δηλώσεις και μετρούσε την επαγγελματική εξουθένωση ως σύνολο. Εν συνεχεία, δέχθηκε αλλαγές, περιελάμβανε 22 δηλώσεις και οι υποκλίμακες αυξήθηκαν σε τέσσερις που αξιολογούσαν: τη σωματική κόπωση, τη γνωστική φθορά, την ένταση, αλλά και τη νωθρότητα - ατονία (Shirom & Melamed 2005).

3.2.7. Το μοντέλο της Κοπεγχάγης

Το μοντέλο της Κοπεγχάγης (Copenhagen Burnout Inventory - CBI) αναπτύχθηκε από τους Kristensen, Borritz, Villadsen και Christensen (2005) και αποτελεί το νεότερο μοντέλο

επαγγελματικής εξουθένωσης. Η δημιουργία του συγκεκριμένου μοντέλου συνοδεύτηκε από την κατασκευή ενός ερευνητικού εργαλείου για τη μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η ανάγκη για την κατασκευή του εργαλείου προέκυψε έπειτα από κριτικές των ερευνητών στο μοντέλο αλλά και στο ερευνητικό εργαλείο της Maslach και συν. (1982). Πιο συγκεκριμένα, υποστήριξαν ότι το MBI, αν και είναι το δημοφιλέστερο ερευνητικό εργαλείο μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης, με περισσότερες από 9 στις 10 έρευνες να το χρησιμοποιούν, διαθέτει αρκετές αδυναμίες. Είναι φυσιολογικό ότι αυτή η ουσιαστικά μονοπωλιακή σχέση του MBI με την επαγγελματική εξουθένωση να έχει δημιουργήσει έναν αέναο κύκλο. Επαγγελματική εξουθένωση θεωρείται αυτό που μετράει το MBI και το MBI μετράει αυτό που θεωρεί ότι είναι επαγγελματική εξουθένωση. Ως δεύτερο σημείο κριτικής διατυπώθηκε το γεγονός ότι το MBI είναι κατασκευασμένο έτσι ώστε να εντοπίζει την επαγγελματική εξουθένωση μόνο σε επαγγέλματα όπου ο εργαζόμενος συναναστρέφεται ανθρώπους (πελάτες - ασθενείς - μαθητές). Ακόμη, οι τρεις συνιστώσες που μετράει το MBI (μειωμένη προσωπική επίτευξη, αποπροσωποποίηση, συναισθηματική εξάντληση) θεωρούνται αναπόσπαστα χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ωστόσο, αυτά δεν θα έπρεπε να θεωρούνται τα συστατικά μέρη της αλλά τα αποτελέσματά της, σύμφωνα πάντα με τους δημιουργούς του μοντέλου της Κοπεγχάγης (Kristensen et al., 2005). Ακόμη, διατυπώθηκε η άποψη ότι ορισμένες από τις διατυπώσεις των δηλώσεων ήταν απαράδεκτες, ειδικά όσες αφορούσαν την αποπροσωποποίηση (π.χ. Δεν με ενδιαφέρει τι θα απογίνει σε κάποιους ασθενείς μου). Παράλληλα, δηλώσεις σχετικά με τη μειωμένη προσωπική επίτευξη αναφέρθηκε πως ήταν «πολύ αμερικανικές» (π.χ. Αισθάνομαι πως επηρεάζω θετικά τις ζωές των άλλων μέσω της εργασίας μου). Διατυπώθηκε, επομένως, η άποψη ότι τα πολιτισμικά κριτήρια δεν θα επέτρεπαν τη λειτουργία του MBI σε διαφορετικές κοινωνίες.

Όλα τα παραπάνω οδήγησαν στη δημιουργία ενός μοντέλου επαγγελματικής εξουθένωσης και ενός ερευνητικού εργαλείου με τρεις υποκλίμακες: την προσωπική

εξουθένωση, την επαγγελματική εξουθένωση, καθώς και εκείνη που σχετίζεται με τις διαπροσωπικές επαφές (πελάτες, ασθενείς, μαθητές, συναδέλφους). Ο τρόπος διατύπωσης των δηλώσεων καθιστά εφικτή την απάντηση από εργαζόμενους όλων των επαγγελμάτων. Η θεωρητική βάση του μοντέλου προέρχεται από τον ορισμό της επαγγελματικής εξουθένωσης των Schaufeli και Greenglass (2001, σ. 501), οι οποίοι όρισαν την επαγγελματική εξουθένωση ως «μία κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και ψυχικής εξάντλησης που έχει αποτέλεσμα μία μακροπρόθεσμη έκθεση σε συναισθηματικά απαιτητικές εργασιακές καταστάσεις». Ο ορισμός αυτός αποτέλεσε τον λόγο που στον πυρήνα του CBI τέθηκαν η εξάντληση και η εξουθένωση που αφορούν τις τρεις προαναφερθείσες υποκλίμακες δηλαδή την προσωπική, την επαγγελματική αλλά και τη διαπροσωπική εξουθένωση. Αυτές οι υποκλίμακες έχουν τη δυνατότητα να προβλέψουν την πιθανότητα εμφάνισης μελλοντικών ασθενειών, προβλημάτων στον ύπνο, τη χρήση αναλγητικών, καθώς και την πιθανότητα των εργαζομένων να εγκαταλείψουν την εργασία τους.

Το συγκεκριμένο εργαλείο έχει γίνει αρκετά δημοφιλές, καθώς έχει χρησιμοποιηθεί για να εξετάσει την επαγγελματική εξουθένωση σε διάφορες χώρες ανά τον κόσμο, όπως στη Νέα Ζηλανδία (Milfont et al., 2008), στην Ιταλία (Fiorilli et al., 2015. Sestili et al., 2018), στις Η.Π.Α. (Montgomery et al., 2021), στην Ταϊβάν (Yeh et al., 2007), στην Πορτογαλία και τη Βραζιλία (Campos, Carlotto, & Marôco, 2013), στη Σερβία (Piperac et al., 2021), στη Μαλαισία (Chin et al., 2018) αλλά και στην Ελλάδα (Papaefstathiou et al., 2019. Sikaras et al., 2022), μεταξύ άλλων χωρών. Όπως γίνεται φανερό από τα πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, την τάση μετάφρασής του αλλά και την εγκυρότητά του, το CBI φαίνεται να αποτελεί ένα ερευνητικό εργαλείο που θα γίνεται όλο και πιο δημοφιλές.

Παρόλα αυτά αξίζει να σημειωθεί ότι έρευνα των Platsidou και Daniilidou (2016) συνέκρινε το CBI με άλλα δύο δημοφιλή εργαλεία μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης,

το MBI (Maslach & Jackson, 1982) και το BM (Pines & Aronson, 1988). Από την εν λόγω έρευνα φάνηκε ότι από τα τρία ερευνητικά εργαλεία αυτό που προσαρμόζεται καλύτερα στα ελληνικά δεδομένα είναι αυτό των Maslach και Jackson (1982). Φαίνεται, λοιπόν, ότι παρά το έδαφος που έχει κερδίσει το CBI παγκοσμίως, δεν αποτελεί το πιο ασφαλές εργαλείο για τη μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στην ελληνική κοινωνία.

3.3. Επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης

Οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι πολυδιάστατες και μπορούν να επηρεάσουν το άτομο σε μεγάλο βαθμό τόσο ως προς την επαγγελματική του διάσταση και αποδοτικότητα, όσο και ως προς την προσωπική, κοινωνική και ψυχολογική διάστασή του. Αναλυτικότερα, ως πρακτικά αποτελέσματα της εξουθένωσης στο χώρο εργασίας σημειώνονται οι συνεχόμενες απουσίες από τη δουλειά, η κατάθλιψη, τα νεύρα, η χαμηλή αυτοπεποίθηση, ψυχοσωματικά προβλήματα, διαταραχές ύπνου και γενικότερες ενοχλήσεις (Αναγνωστόπουλος & Παπαδάτου, 1992). Επιπλέον, ιδιαίτερης σημασίας είναι το γεγονός ότι εργαζόμενοι που βρίσκονται αντιμέτωποι με την επαγγελματική εξουθένωση γίνονται σταδιακά λιγότερο δημιουργικοί και η επίλυση προβλημάτων γίνεται ολοένα και πιο δύσκολη.

Συμπερασματικά, οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελούν ένα πολύ σημαντικό παράγοντα αποτυχίας ενός εργαζομένου και συνδέεται άμεσα με την δημιουργία πνευματικών και φυσικών διαταραχών. Δεδομένου όλων των παραπάνω, η αντιμετώπιση και η ενίσχυση πρακτικών διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης κρίνεται απαραίτητη.

3.4. Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών σε διεθνές επίπεδο

Είναι γνωστό πως οι εκπαιδευτικοί αποτελούν ένα επάγγελμα που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και συναισθηματικής εξάντλησης (Hakanen, Bakker, & Schaufeli, 2006. Maslach et al., 2001). Μάλιστα, οι αγχωτικοί παράγοντες που συναντούν οι εκπαιδευτικοί στα σχολεία μπορούν να τους οδηγήσουν σε φθορά σε πολύ αρχικά στάδια της καριέρας τους (Lindqvist, Nordänger, & Carlsson, 2014. Schlichte, Yssel, & Merbler, 2005). Στοιχεία που διαμορφώθηκαν έπειτα από έρευνες στις αρχές της δεκαετίας του 1980, βοήθησαν ώστε να γίνει αντιληπτό ότι οι βασικές αιτίες του στρες και της εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς σχετίζονται με δημογραφικές πληροφορίες, όπως είναι το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, τα χρόνια διδακτικής εμπειρίας και το επίπεδο εκπαίδευσης (Chang, 2009). Επιπρόσθετα, τα χαρακτηριστικά της εργασίας, ο υπερβολικός φόρτος και η πίεση χρόνου, μπορεί να επιταχύνουν την ανάπτυξη της εξουθένωσης (Schaufeli, Maslach & Marek, 2017).

Ιστορικά αξίζει να αναφερθούν παράγοντες που θεωρήθηκαν ως στρεσογόνοι τη δεκαετία του 1980 για τους εκπαιδευτικούς, που με τη σειρά τους οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση. Αυτοί είναι η έλλειψη κινήτρων και πειθαρχίας των μαθητών, η έλλειψη χρόνου για την επίλυση των καθημερινών προβλημάτων, η δυσκολία συνεννόησης μεταξύ των διδασκόντων αλλά και η ελλιπής υλικοτεχνική υποδομή, η ανεπάρκεια εκπαιδευτικών, καθώς και ο φόρτος εργασίας (Kloska & Raemasut, 1985). Έρευνες που έγιναν στις αρχές του αιώνα υπογράμμισαν διαφορετικούς παράγοντες που συντελούν στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών. Χαρακτηριστικά αναφέρονται τα εξής: η έλλειψη πόρων, η υπερφόρτωση ρόλου, η επαγγελματική ανάπτυξη, η ασάφεια και σύγκρουση ρόλων, οι φτωχές σχέσεις των εκπαιδευτικών με τους συναδέλφους τους, οι χαμηλές αποδοχές, η απρεπής συμπεριφορά των μαθητών, οι σχέσεις με τους γονείς, η πίεση από τη διεύθυνση, η έλλειψη επικοινωνίας, η

έλλειψη κύρους και η κοινωνική αμφισβήτηση προς το πρόσωπο των εκπαιδευτικών (Δημητρόπουλος, 1998. Griffith et al, 1999. Κάντας, 2001). Τέλος, πιο πρόσφατη έρευνα υπογράμμισε ως στρεσογόνους παράγοντες στους εκπαιδευτικούς την πίεση του χρόνου, τον φόρτο εργασίας, τα προβλήματα πειθαρχίας, τα προβλήματα αυτοπαρακίνησης των μαθητών, όπως και την άτακτη συμπεριφορά τους (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Εξετάζοντας πρώτα τα διεθνή ερευνητικά δεδομένα, καθώς όπως θα δούμε στην επόμενη υποενότητα (3.5.) τα εγχώρια δεδομένα δεν είναι τόσο δραματικά, η επαγγελματική εξουθένωση επιδρά στους εκπαιδευτικούς με τέτοιο τρόπο που οδηγεί στη φθορά, η οποία με τη σειρά της οδηγεί στη διακοπή του εκπαιδευτικού έργου, ειδικά στους νέους εκπαιδευτικούς. Οι ελλείψεις των καθηγητών σε συνδυασμό με τον αυξημένο όγκο εργασίας που προκύπτει οδηγούν στη μειωμένη παρακίνηση των μαθητών (Shen et al., 2015) αλλά και στην ακαδημαϊκή αποτυχία (Sutcher, Darling-Hammond, & Carver-Thomas, 2019).

Επιπλέον, η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αποδοτικότητά τους κατά την εκπαιδευτική διαδικασία (Kaur & Singh, 2014. Schonfield, Verkuilen, & Bianchi, 2019), την αλληλεπίδρασή τους με τους μαθητές (Travers, 2017), την αυτοπαρακίνησή τους (McLean, Taylor, & Jimenez, 2019), την ικανότητά τους να υποστηρίξουν τους μαθητές (Jennings & Greenberg, 2009, Zapf, Vogt, Seifert, Mertini, & Isic, 1999) και την απουσία από την εργασία (Makhdoom, Atta, & Malik, 2019). Ταυτόχρονα, επιδρά αρνητικά στην υγεία και την επαγγελματική τους ικανοποίηση, αυξάνοντας την πιθανότητα εμφάνισης ψυχοπαθολογίας, όπως κατάθλιψη (Martínez-Monteagudo, Inglés, Granados, Aparisi, & García-Fernández, 2019) και αϋπνίας (Gómez & Valle, 2021).

Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι οι παράγοντες που προκαλούν επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς στη σύγχρονη εποχή μπορεί να ποικίλουν, παρόλα αυτά κάποιοι παραμένουν διαχρονικοί, υπογραμμίζοντας ξεκάθαρα την ευαλωτότητα των

εκπαιδευτικών απέναντι στο φαινόμενο που μελετάμε.

3.5. Η επαγγελματική εξουθένωση στους Έλληνες εκπαιδευτικούς

Στον ελλαδικό χώρο, μία από τις πρώτες έρευνες πάνω στο σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης έγινε από τον Κάντα (1996), ο οποίος ερεύνησε το συγκεκριμένο φαινόμενο σε διάφορες επαγγελματικές ομάδες, όπως οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αντίθετα με την κατάσταση που παρουσιάζεται από τα διεθνή δεδομένα, οι Έλληνες εκπαιδευτικοί ανέφεραν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης (17% οι δάσκαλοι, 25% οι καθηγητές), με την αποπροσωποποίηση να βρίσκεται χαμηλότερα (3% και 5% αντίστοιχα). Τέλος, 7% των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας ανέφερε υψηλά επίπεδα προσωπικής επίτευξης, ενώ για τους εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας αυτό το ποσοστό ήταν σχεδόν διπλάσιο (15%).

Πράγματι, οι περισσότερες παλαιότερες έρευνες στην Ελλάδα έδειχναν ότι η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας και της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης βρισκόταν σε χαμηλά επίπεδα. Η συγκριτική έρευνα των Kantas και Vasilaki (1997) έδειξε ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί ήταν λιγότερο εξουθενωμένοι σε σύγκριση με συναδέλφους άλλων ευρωπαϊκών χωρών. Μια άλλη διεθνής έρευνα συνέκρινε τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών σε 36 χώρες. Η σύγκριση με τα επίπεδα άλλων χωρών έδειξε μικρή συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση για τους Έλληνες εκπαιδευτικούς (García-Arroyo et al., 2019). Ταυτόχρονα, η αίσθηση της προσωπικής επίτευξης για τους εκπαιδευτικούς στην Ελλάδα ήταν υψηλή.

Τα χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στους Έλληνες εκπαιδευτικούς φαίνεται να επιβεβαιώνονται και από έρευνα σε δείγμα 495 εκπαιδευτικών της ελληνικής

γενικής εκπαίδευσης, η οποία έδειξε ότι μόνο 1 στους 10 εκπαιδευτικούς βρίσκεται επαγγελματικά εξάντλημένος (Τσιπλητάρης, 2010).

Σε πιο σύγχρονη έρευνα, γίνεται φανερό ότι οι εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα βιώνουν υψηλή συναισθηματική εξάντληση, ενδεχομένως απόρροια της οικονομικής και υγειονομικής κρίσης. Παρόλα αυτά η προσωπική επίτευξη βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα ενώ η αποπροσωποποίηση δεν είναι πολύ ισχυρή, καθώς βρίσκεται σε μέτρια επίπεδα (Kalamara & Richardson, 2022).

Αναφορικά με τους ατομικούς παράγοντες, οι Antoniou, Polychroni και Vlachakis (2006) τονίζουν ότι υπάρχει διαφοροποίηση της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ ανδρών και γυναικών, με τις γυναίκες να παρουσιάζονται περισσότερο συναισθηματικά εξάντλημένες για λόγους όπως η τριβή με μαθητές και συναδέλφους και ο εργασιακός φόρτος, ενώ παράλληλα σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα αποπροσωποποίησης. Η ευαλωτότητα των γυναικών στο φαινόμενο επιβεβαιώνεται και από την έρευνα του Τσιπλητάρη (2010), στην οποία παρατηρήθηκε ότι οι γυναίκες είναι 20% πιο πιθανό να εκδηλώσουν συμπτώματα επαγγελματικής εξάντλησης σε σχέση με τους άνδρες. Το φύλο σημειώθηκε ως σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη συναισθηματική εξάντληση και στην έρευνα της Κόκκαλη (2020) μαζί με την ηλικία, την εκπαίδευση, τον τόπο διαμονής, τη σχέση της εργασίας, το είδος της απασχόλησης αλλά και το πλήθος των μαθητών εντός της τάξης.

Αντιθέτως, οι έρευνες των Κάμτσιου και Λώλη (2016) και των Kroupis κ. συν. (2017) δεν παρουσιάζουν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα ως προς τη συναισθηματική εξάντληση και την επαγγελματική εξουθένωση γενικότερα. Επιπλέον, οι Galanakis κ. συν. (2020a) και Anastasiou και Anagnostou (2019) αναφέρουν ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί των ηλικιών 31 - 40 ετών που έχουν σχετικά λίγα χρόνια προϋπηρεσίας (6 - 10 έτη) βιώνουν τη συναισθηματική εξάντληση σε σημαντικό βαθμό. Ταυτόχρονα, η αποπροσωποποίηση είναι έντονη, ωστόσο στις

συγκεκριμένες έρευνες παράγοντες όπως το φύλο των εκπαιδευτικών και το πλήθος των παιδιών στην τάξη δεν φάνηκε να επηρεάζουν την επαγγελματική εξουθένωση.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι οι εγχώριες έρευνες δείχνουν μία καλή κατάσταση για την επαγγελματική εξουθένωση των Ελλήνων εκπαιδευτικών, καθώς οι περισσότερες σημειώνουν χαμηλή συναισθηματική εξάντληση των εκπαιδευτικών σε συνδυασμό με υψηλή προσωπική επίτευξη. Αναφορικά με τους ατομικούς παράγοντες, γίνεται αντιληπτό ότι τα αποτελέσματα των ερευνών, ειδικότερα σε σχέση με το φύλο, δεν οδηγούν σε συναινετικά συμπεράσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Νόημα στη ζωή, θρησκευτικότητα και επαγγελματική εξουθένωση

4.1. Η σχέση μεταξύ του νοήματος στη ζωή και της θρησκευτικότητας

Σύμφωνα με την ανασκόπηση της διεθνούς έρευνας προκύπτει πως η θρησκευτικότητα συνιστά έναν σημαντικό παράγοντα που βοηθά τα άτομα να εντοπίσουν το νόημα στη ζωή τους (Batson & Stocks, 2004. Park, 2005. Schnell & Hoof, 2012. Silberman, 2005. Steger & Frazier, 2005. Tiliouine & Belgoumidi, 2009. Yalom, 1980). Σε αυτό το γεγονός οδηγούν και έρευνες που παρατηρούν σύνδεση του νοήματος στη ζωή και πτυχών της θρησκευτικότητας (Chamberlain & Zika, 1988. Pöhlmann, Gruss, & Joraschky, 2006). Είναι επίσης γεγονός ότι συχνά η θρησκευτικότητα θεωρείται ως μία πηγή που μπορεί να οδηγήσει σε ένα σταθερό νόημα στη ζωή των ατόμων, κάτι που καταδεικνύει τη μεταξύ τους σχέση (Fletcher, 2004. Schnell, 2009. Schnell & Becker, 2006). Ακόμη, φαίνεται ότι υπάρχει η τάση στην ανθρώπινη σκέψη να συνδέουν τη θρησκευτικότητα με μία νοηματοδοτούμενη ζωή (Hicks & King, 2008). Εξάλλου, το νόημα στη ζωή αποτελεί έναν κύριο παράγοντα που συνδέει τη θρησκευτικότητα με την ψυχική υγεία και την ευζωία (George, Ellison & Larson, 2002. Steger & Frazier, 2005).

Επιπλέον, σημαντική είναι η ύπαρξη ερευνών που δείχνουν ότι το νόημα στη ζωή ενός ατόμου επιτυγχάνεται καλύτερα όταν υπάρχει ενεργή εμπλοκή με υπερβατικές ασχολίες και αναζητήσεις, όπως είναι για παράδειγμα η θρησκευτικότητα (Steger, 2009. Whittington & Scher 2010). Οι θρησκείες τείνουν να αναφέρονται σε καθολικά θέματα, δηλαδή σχετικά με το τι είναι σημαντικό, πώς πρέπει να ζει ο πιστός και ποια είναι η φύση της ανθρώπινης εμπειρίας, δίνοντας ουσιαστικά με αυτόν τον τρόπο νόημα στη ζωή (Steger & Frazier, 2005).

Σε βιβλιογραφική επισκόπηση που πραγματοποίησε ο Koenig (2012) αναφορικά με τη σχέση της θρησκευτικότητας και του νοήματος στη ζωή, 42 από τις 45 μελέτες (93%) εντόπισαν

στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις. Μάλιστα, οι έρευνες αυτές αφορούσαν συχνά άτομα, τα οποία αντιμετώπιζαν δυσκολία στην εύρεση νοήματος και σκοπού, όπως άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας και αναπηρίες.

Τέλος, σύμφωνα με τον Fletcher (2004), η ανάγκη για δημιουργία νοήματος στη ζωή τείνει να είναι πιο σημαντική σε άτομα μεγαλύτερων ηλικιών, καθώς περιορίζονται οι κοινωνικοί ρόλοι και οι ευκαιρίες για νέα πράγματα, ενώ το άτομο νιώθει πως πλησιάζει στο τέλος της ζωής του. Σε μία τέτοια συνθήκη, η θρησκευτικότητα μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για το άτομο (Fletcher, 2004). Αντιθέτως, αν και ζητήματα θρησκείας έχουν θεωρηθεί ιδιαίτερα σημαντικά από τη διεθνή βιβλιογραφία και αποτελούν μία πηγή νοήματος στη ζωή, η σημασία τους δεν επιβεβαιώνεται από όλες τις έρευνες (Debats, 1999). Αυτό ενδεχομένως συμβαίνει, καθώς η θρησκεία δεν κατέχει πλέον τον χαρακτήρα της μόνης αλήθειας αναφορικά με υπαρξιακά θέματα, ιδιαίτερα στους νέους.

4.2. Η σχέση μεταξύ του νοήματος στη ζωή και της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η σύνδεση του νοήματος στη ζωή και της επαγγελματικής εξουθένωσης έχει υποστηριχθεί από το μεγαλύτερο μέρος της διεθνούς βιβλιογραφίας. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σχετικά με την σύνδεση του νοήματος της ζωής και της επαγγελματικής εξουθένωσης (Krok, 2016) εξήχθη το συμπέρασμα πως οι δύο αυτές έννοιες σχετίζονται σε πολύ μεγάλο βαθμό. Πιο συγκεκριμένα αναφέρεται ότι άτομα που θεωρούν ότι η ζωή τους νοηματοδοτείται και έχουν συγκεκριμένους στόχους χαρακτηρίζονται από περιορισμένη εκδήλωση έντονων συναισθημάτων και εξάντλησης στην εργασία τους, ενώ παράλληλα βιώνουν εντονότερα συναισθήματα που συνδέονται με την προσωπική ευτυχία και την αποτελεσματικότητα στην εργασία τους. Οι τομείς που τα άτομα αυτά ανέφεραν ως κατευθυντήριες γραμμές των πράξεών τους ήταν τα προσωπικά κατορθώματα, οι προσωπικές

σχέσεις με συναδέλφους και φίλους, ενώ έθεσαν σε κεντρικό σημείο την αυτοαποδοχή. Ακόμη, φάνηκε ότι η αυτοπαρακίνηση σε συνδυασμό με το νόημα στη ζωή δρα ανασταλτικά στην εκδήλωση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η ύπαρξη νοήματος στη ζωή συνιστά θεμέλιο για την ορθή ερμηνεία και εμπλοκή του ατόμου σε τομείς που αφορούν την προσωπική και κοινωνική του ζωή, ενώ δρα αποτελεσματικά ως αντίβαρο του υψηλού φόρτου εργασίας (Krok, 2016).

Σε αντίστοιχη ελληνική έρευνα (Μιλής, 2015) για τη σημασία του νοήματος στη ζωή ως προστατευτικό παράγοντα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, επιβεβαιώθηκε ότι το νόημα επιδρά με τέτοιο τρόπο στην εξουθένωση ώστε, αν απουσιάζει, οδηγεί τον εκπαιδευτικό στην εξάντληση. Το νόημα στη ζωή, επομένως, ενισχύει τον εκπαιδευτικό ενώ παράλληλα τον προστατεύει από τις πιέσεις που συναντά στην εργασία του (Μιλής, 2015). Άλλωστε, το νόημα στη ζωή αποτελεί μία ανεξάρτητη μεταβλητή που, αν και δεν ρυθμίζει τη συμπεριφορά, καθοδηγεί τα άτομα να υπερκεράσουν στρεσογόνα γεγονότα που δύνανται να οδηγήσουν στην επαγγελματική εξουθένωσή τους (McKnight & Kashdan, 2009).

Υπό το πρίσμα της υπαρξιακής προοπτικής, η βασική αιτία που τα άτομα βιώνουν την επαγγελματική εξουθένωση είναι η συνεχής επιθυμία τους να αισθανθούν ότι η ζωή τους έχει νόημα, ότι όσα κάνουν είναι σημαντικά (Pines & Keinan, 2005). Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της ασημαντότητας της εργασίας, ωστόσο ενδέχεται τόσο η επαγγελματική εξουθένωση όσο και απουσία νοήματος να συνιστούν αποτελέσματα μιας γενικότερης αγχογόνας κατάστασης (Pines, 2002).

Ανακεφαλαιώνοντας, στη διεθνή έρευνα αναφέρεται συχνά η σύνδεση των δύο αναφερόμενων εννοιών, ακόμη και σε διαφορετικά εθνικά και επαγγελματικά πλαίσια. Το νόημα στη ζωή αποτελεί έναν προληπτικό παράγοντα απέναντι στην επαγγελματική εξουθένωση, αντιμετωπίζοντας έτσι τυχόν αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει το

φαινόμενο.

4.3. Η σχέση μεταξύ της θρησκευτικότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η σύνδεση ανάμεσα στη θρησκευτικότητα και την επαγγελματική εξουθένωση δεν έχει ερευνηθεί σε μεγάλο βαθμό τόσο εντός όσο και εκτός των συνόρων της Ελλάδας. Σε μία από τις έρευνες, έγινε προσπάθεια να διερευνηθεί η επαγγελματική εξουθένωση των Ισραηλιτών διευθυντών σχολείου, εξετάζοντας παράγοντες που ενδεχομένως την επιτείνουν ή την αναστέλλουν (Somech & Miassy-Maljak, 2003). Ως χαρακτηριστικό διάκρισης τέθηκε η θρησκευτικότητά τους, την οποία θεώρησαν ως τον τρόπο που τα άτομα αξιολογούν και ερμηνεύουν τα στρεσογόνα γεγονότα της καθημερινότητάς τους.

Υπέθεσαν ότι τα αγχωτικά γεγονότα θα αξιολογούνταν διαφορετικά από υπερορθόδοξους, θρησκευόμενους και κοσμικούς διευθυντές, κάτι το οποίο θα οδηγούσε σε διαφορετικά επίπεδα εξουθένωσης. Πράγματι, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι υπερορθόδοξοι εκπαιδευτικοί βίωναν την επαγγελματική εξουθένωση σε μικρότερο βαθμό από ό,τι οι θρησκευόμενοι και οι κοσμικοί διευθυντές (Somech & Miassy-Maljak, 2003), κάτι που δείχνει ότι η θρησκεία φαίνεται να αποτελεί ένα αποτελεσματικό σύστημα αξιών που το άτομο χρησιμοποιεί για να επεξεργαστεί αρνητικά γεγονότα και αγχογόνες καταστάσεις (McIntosh, Silver, & Wortman, 1993. Tomaka & Blascovich, 1994). Από την έρευνα προέκυψε ότι ο βαθμός θρησκευτικότητας των διευθυντών επηρέαζε τη σημασία του εκπαιδευτικού τους έργου, η οποία με τη σειρά της επηρέαζε τη δυσκολία την οποία βίωναν οι διευθυντές με τους δασκάλους και τους γονείς. Όλα αυτά είχαν αντίκτυπο στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Το συγκεκριμένο εύρημα συνάδει με την προσέγγιση του Lazarus (1991) που θεωρεί

την επαγγελματική εξουθένωση ως το αποτέλεσμα της γνωστικής επεξεργασίας των αγχογόνων παραγόντων με γνώμονα τους πόρους και την ευζωία. Η θρησκεία φαίνεται πως αποτελεί ένα σύστημα αξιών για την επεξεργασία αρνητικών γεγονότων, παρέχοντας βοήθεια σε αγχογόνες καταστάσεις

Η σχέση της επαγγελματικής εξουθένωσης με τη θρησκευτικότητα επιβεβαιώνεται σε έρευνες όπου παρατηρήθηκε ότι θρησκευόμενες νοσοκόμες βίωναν μικρότερη συναισθηματική εξάντληση από συναδέλφους τους, στις οποίες η θρησκεία δεν αποτελεί κάτι τόσο σημαντικό (De Diego-Cordero, Iglesias-Romo, Badanta, Lucchetti, & Vega-Escano, 2021. Meltzer & Huckabay, 2004). Αντίστοιχα αποτελέσματα προέκυψαν και από έρευνα σε εκπαιδευτικούς (Pong, 2022). Μάλιστα, τόσο η υποκειμενική σημασία της θρησκείας όσο και η ενεργή παρουσία στην εκκλησία φαίνεται να έχουν στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση με την επαγγελματική εξουθένωση (Kovács & Kézdy, 2008).

Η αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στους δύο όρους φαίνεται και από το γεγονός ότι ο Chirico (2017) θεωρεί τη θρησκευτικότητα ως προστατευτικό παράγοντα απέναντι στην επαγγελματική εξουθένωση. Η θρησκεία αποτελεί μία υπερβατική διαδικασία, όπου το άτομο μαθαίνει να συνεργάζεται και να αγαπά τους συνανθρώπους του (Kovács & Kézdy, 2008). Μέσα από τέτοιες πεποιθήσεις το θρησκευόμενο άτομο απομακρύνεται σε κάποιο βαθμό από υλιστικές ιδέες, οι οποίες στη σύγχρονη κοινωνία αποτελούν αγχογόνους παράγοντες, όπως είναι για παράδειγμα η επιθυμία για φήμη, χρήματα και επιτυχία (Chirico, 2017). Μάλιστα, τα θρησκευόμενα άτομα είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως συνεχείς εναλλαγές στη διάθεση, εξάντληση και έλλειψη ενσυναίσθησης (Koenig, 2013).

Ακόμη, από την έρευνα φαίνεται ισχυρή η σύνδεση της θρησκευτικότητας με την προσωπική επίτευξη (Lal, Tharian & Tharian, 2020). Αυτό σημαίνει πως άτομα που έχουν

ισχυρές θρησκευτικές πεποιθήσεις τείνουν να έχουν μεγαλύτερη αίσθηση ικανοποίησης στην εργασία τους. Η τελεολογική χροιά που έχει κάθε θρησκεία φαίνεται πως δίνει προσδίδει την απαραίτητη νοηματοδότηση που διέπει τις προσωπικές τους επιτυχίες.

Όπως είδαμε στην προηγούμενη ενότητα για τους Έλληνες εκπαιδευτικούς, τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης δεν είναι υψηλά, συγκρινόμενα με τη διεθνή έρευνα. Η Ελλάδα αποτελεί χώρα με υψηλά επίπεδα θρησκευτικότητας, καθώς το 95% δήλωσε ότι πιστεύει στην ύπαρξη Θεού ή κάποιας ανώτερης δύναμης ή οντότητας (European Commission, 2010), ενώ σε πιο σύγχρονη έρευνα τα ποσοστά που δηλώνουν Χριστιανοί Ορθόδοξοι είναι κάπως μειωμένα σε σχέση με τη έρευνα του 2010 (European Commission, 2010), ωστόσο παραμένουν υψηλά, σε ποσοστό 81% με 90% (U.S. Department of State, 2022). Τα επίπεδα αυτά είναι υψηλότερα από τα αντίστοιχα των ΗΠΑ (77%, Public Religion Research Institute, 2021), όπως και της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με τις μόνες χώρες που σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα από την Ελλάδα να είναι η Κύπρος, η Ρουμανία και η Μάλτα (European Commission, 2010). Ενδεχομένως τα υψηλά επίπεδα θρησκευτικότητας να είναι ένας από τους λόγους της χαμηλής επαγγελματικής εξουθένωσης των Ελλήνων εκπαιδευτικών, όμως η απουσία παρόμοιων ερευνών στην Ελλάδα δεν επιτρέπει να εξαχθεί τέτοιο συμπέρασμα. Η μοναδική που βρέθηκε ότι πραγματοποιήθηκε στον ελλαδικό χώρο και μελετούσε τη σχέση των δύο όρων πραγματοποιήθηκε στην επαγγελματική ομάδα των νοσοκόμων και είναι αξιοσημείωτο ότι δεν βρήκε σχέση μεταξύ τους (Ntantana et al., 2017).

Το χαμηλό επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι φυσικά κάτι θετικό για την Ελλάδα, καθώς αποτελεί σημαντικό πρόβλημα σε άλλες κοινωνίες. Η απουσία περαιτέρω ερευνών που να συνεξετάζουν τους δύο όρους, καθιστούν πρόδηλη την αναγκαιότητα της παρούσας έρευνας, καθώς είναι σημαντική η εύρεση παραγόντων που περιορίζουν το φαινόμενο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Ερευνητικό μέρος

5.1. Η παρούσα έρευνα

Όπως είδαμε, το νόημα στη ζωή φαίνεται πως συνδέεται άμεσα τόσο με την θρησκευτικότητα όσο και με την επαγγελματική εξουθένωση. Καθώς φαίνεται να υπάρχει ένα ερευνητικό κενό ανάμεσα στη σύνδεση της θρησκευτικότητας με την επαγγελματική εξουθένωση, ιδιαίτερα στον ελλαδικό χώρο, έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον η εξέταση των συγκεκριμένων εννοιών. Από τα διεθνή δεδομένα εξάγεται το συμπέρασμα ότι η θρησκευτικότητα αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την εκδήλωση της εργασιακής εξάντλησης, όπως άλλωστε και η ύπαρξη νοήματος στη ζωή. Εξερευνώντας τις μεταξύ τους σχέσεις, μπορούν να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα για την ψυχολογική και πνευματική κατάσταση των εκπαιδευτικών.

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διερευνήσει το νόημα στη ζωή, τη θρησκευτικότητα και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα, εξετάζοντας παράλληλα την επίδραση τυχόν δημογραφικών παραγόντων στους προαναφερθέντες όρους, όπως το φύλο, η ηλικία, η βαθμίδα, τα χρόνια προϋπηρεσίας και η οικογενειακή κατάσταση. Παράλληλα, θα εξεταστεί αν οι διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορούν να προβλεφθούν από τις αντίστοιχες του νοήματος στη ζωή και της θρησκευτικότητας.

Λαμβάνοντας υπόψη το θεωρητικό υπόβαθρο, μπορούμε να θέσουμε τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

- Ποιο είναι το επίπεδο του νοήματος στη ζωή, της θρησκευτικότητας και των διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί;

- Ποια είναι τα δημογραφικά και επαγγελματικά στοιχεία (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, βαθμίδα και χρόνια προϋπηρεσίας, τίτλοι σπουδών πέραν του βασικού πτυχίου) που επηρεάζουν την κλίμακα και τις υποκλίμακες του νοήματος στη ζωή, της θρησκευτικότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης;

- Μπορούν οι διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης να προβλεφθούν από τις διαστάσεις του νοήματος στη ζωή ή/και της θρησκευτικότητας;

5.2. Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 172 εκπαιδευτικοί, με εύρος από 23 έως 67 έτη, ενώ ο μέσος όρος ήταν $M.O = 46,5$ έτη, με τυπική απόκλιση $T.A. = 11,2$. Οι 77 εκπαιδευτικοί (44,8%) ανήκαν στην πρωτοβάθμια ενώ οι 95 (55,2%) στη δευτεροβάθμια. Από αυτούς, οι 52 (30,2%) ήταν άντρες και οι 120 ήταν γυναίκες (69,8%) ενώ στην οικογενειακή κατάσταση 49 δήλωσαν άγαμοι (28,5%) έναντι 123 έγγαμων (71,5%). Από το σύνολο των συμμετεχόντων, 28 (16,3%) διέθεταν μόνο βασικό πτυχίο, 29 (16,9%) είχαν πραγματοποιήσει κάποια μετεκπαίδευση (16,9%), μεταπτυχιακό διέθεταν 82 (47,7%), δεύτερο πτυχίο διέθετε το 4,1% ενώ τα περισσότερα ακαδημαϊκά έτη αφιέρωσαν 26 (15,1%) που ήταν κάτοχοι κάποιου διδακτορικού. Για τις στατιστικές αναλύσεις, οι συμμετέχοντες συμπύχθηκαν σε δύο ομάδες, ανάλογα με τα έτη που πιθανότατα αφιέρωσαν για την απόκτηση των τίτλων σπουδών τους. Έτσι, όσοι διέθεταν βασικό πτυχίο, δεύτερο πτυχίο ή μετεκπαίδευση αποτέλεσαν την πρώτη ομάδα (66 άτομα) ενώ τη δεύτερη αποτέλεσαν οι κάτοχοι μεταπτυχιακών και διδακτορικών τίτλων (106 άτομα).

5.3. Ερευνητικά εργαλεία

Για την συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν μια συστοιχία από ερωτηματολόγια αυτοαναφορών (τα οποία βρίσκονται στο Παράρτημα). Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις που αφορούν σε προσωπικές πληροφορίες όπως το φύλο, η ηλικία, η βαθμίδα που υπηρετούν, το εκπαιδευτικό επίπεδο, τα έτη προϋπηρεσίας και η οικογενειακή κατάσταση. Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις προσωπικής εκτίμησης για το νόημα στη ζωή, τη θρησκευτικότητα, καθώς και την επαγγελματική εξουθένωση.

5.3.1. Ερωτηματολόγιο για το νόημα ζωής

Για τη μέτρηση του νοήματος στη ζωή χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο αυτοαναφορών του Steger (MLQ, 2010). Πιο συγκεκριμένα, για τη συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκε η μεταφρασμένη στα ελληνικά εκδοχή του (Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou & Stalikas, 2016) και περιλαμβάνει συνολικά 10 προτάσεις. Απαρτίζεται από δύο υποκλίμακες. Η πρώτη είναι σχετική με την ύπαρξη νοήματος στη ζωή και συνίσταται από 5 ερωτήσεις (π.χ. «Γνωρίζω ακριβώς ποιος είναι ο σκοπός της ζωής μου»), ενώ η δεύτερη υποκλίμακα αφορά την αναζήτηση του νοήματος στη ζωή και περιλαμβάνει 5 ερωτήσεις (π.χ. «Αναζητώ κάτι που θα δώσει νόημα στη ζωή μου»). Οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν βάσει μιας 7-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert, η οποία κρίνει το βαθμό ταύτισης του ερωτώμενου σε σχέση με την κατάσταση που υπαγορεύει κάθε πρόταση και όπου 1: «απόλυτα λάθος» και 7: «απόλυτα σωστό».

Η ερώτηση 9 του παραπάνω ερωτηματολογίου κωδικοποιήθηκε αντιστρόφως, καθώς αποτελεί μία αρνητική ερώτηση και ήταν απαραίτητη η μετατροπή της, έτσι ώστε η ανώτερη βαθμολογία να εκφράζει υψηλότερη εκτίμηση.

5.3.2. Ερωτηματολόγιο διερεύνησης της θρησκευτικότητας

Το ερωτηματολόγιο διερεύνησης της στάσης των συμμετεχόντων ως προς τη θρησκευτικότητα που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα είναι το “The Centrality of religiosity scale-15” (Fradelos et al., 2018) που περιλαμβάνει συνολικά 15 προτάσεις. Περιλαμβάνει 2 υποκλίμακες, οι οποίες αφορούν τις θρησκευτικές πρακτικές (π.χ. Πόσο συχνά συμμετέχετε σε θρησκευτικές πρακτικές;) και τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες (π.χ. Πόσο συχνά σας απασχολούν θέματα θρησκευτικού ενδιαφέροντος;). Η πρώτη υποκλίμακα απαρτίζεται από 6 ερωτήσεις (3, 4, 8, 9, 13, 14) ενώ η δεύτερη από τις άλλες 9 (1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15). Οι ερωτώμενοι έπρεπε να απαντήσουν με βάση μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert, ανάλογα με το πόσο συχνά βιώνουν την κατάσταση που εκφράζει κάθε πρόταση, όπου 1: «καθόλου» ή «ποτέ» και όπου 5: «πάρα πολύ» ή «πολύ συχνά».

5.3.3. Ερωτηματολόγιο επαγγελματικής εξουθένωσης - έκδοση για εκπαιδευτικούς

Το ερωτηματολόγιο επαγγελματικής εξουθένωσης που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη έρευνα ανήκει στους Maslach, Jackson και Schwab (1996). Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η μεταφρασμένη έκδοσή του από τον Kokkinos (2002). Σε αυτό περιλαμβάνονται 22 προτάσεις που αναφέρονται σε τρεις τομείς της επαγγελματικής εξουθένωσης. Το ερωτηματολόγιο δεν μετρά τη συνολική επαγγελματική εξουθένωση αλλά ερευνά τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και την προσωπική επίτευξη των ερωτώμενων.

Η υποκλίμακα για τη συναισθηματική εξάντληση συνίσταται από 9 δηλώσεις (π.χ. «Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου μου προκαλεί συναισθηματική εξάντληση») ενώ η υποκλίμακα της αποπροσωποποίησης περιλαμβάνει 5 (π.χ. «Πραγματικά αδιαφορώ για το τι συμβαίνει σε

μερικούς μαθητές»). Τέλος, η διάσταση της προσωπικής επίτευξης απαρτίζεται από 8 δηλώσεις (π.χ. «Αισθάνομαι γεμάτος /-η ενέργεια»).

Η βαθμολόγηση για το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο προκύπτει μέσω του αθροίσματος των απαντήσεων στην 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου 1: «διαφωνώ απόλυτα» και όπου 7: «συμφωνώ απόλυτα». Για κάθε μία από τις τρεις διαστάσεις της κλίμακας προκύπτει ένα σκορ. Η διάσταση της προσωπικής επίτευξης βαθμολογείται προς την αντίθετη κατεύθυνση σε σχέση με τις άλλες δύο διαστάσεις.

5.3. Διαδικασία

Οι ερωτώμενοι συμμετείχαν στην έρευνα εθελοντικά. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διήρκεσε 15 λεπτά, ενώ κατά την συμπλήρωση του εξασφαλίστηκε η ανωνυμία των συμμετεχόντων. Η συλλογή των δεδομένων ξεκίνησε τον Μάρτιο του 2023 και ολοκληρώθηκε τον Απρίλιο του ίδιου έτους. Τα ερωτηματολόγια προωθήθηκαν μέσω ηλεκτρονικής φόρμας, η οποία κοινοποιήθηκε στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις σχολείων ανά την ελληνική περιφέρεια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

Αποτελέσματα

6.1. Το νόημα στη ζωή

Για τη διερεύνηση του νοήματος ζωής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο καταγραφής του νοήματος ζωής του Steger (MLQ, 2010). Για τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach ήταν υψηλοί, τόσο για την ύπαρξη νοήματος ζωής ($\alpha = 0,869$) όσο και για την αναζήτηση νοήματος ($\alpha = 0,812$), καταδεικνύοντας την αξιοπιστία του εργαλείου.

Ως προς την ύπαρξη νοήματος (βλ. Πίνακα 1), οι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλά επίπεδα με Μ.Ο. = 5,43 και Τ.Α. = 1,05. Σύμφωνα με αυτό οι ερωτώμενοι εκπαιδευτικοί φαίνεται να τείνουν να αναγνωρίζουν κάποιο νόημα στη ζωή τους, χωρίς ωστόσο να νιώθουν απολύτως βέβαιοι με αυτό. Για τη διάσταση της αναζήτησης νοήματος, σημειώθηκαν επίσης υψηλά επίπεδα με Μ.Ο. = 4,89 και Τ.Α. = 1,28 αν και μικρότερα από τα επίπεδα της ύπαρξης, κάτι που δείχνει ότι το δείγμα εξακολουθεί σε κάποιο βαθμό να αναζητά το νόημα στη ζωή του.

Πίνακας 1

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων νοήματος στη ζωή

	Μ.Ο.	Τ.Α.
Ύπαρξη νοήματος στη ζωή	5,43	1,05
Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	4,89	1,28

Σημείωση: Η κλίμακα βαθμολογείται σε κλίμακα 1-7

6.2 Ατομικές διαφορές σε σχέση με το νόημα στη ζωή

Στη συγκεκριμένη έρευνα εξετάστηκε ο ρόλος των ατομικών παραγόντων (α) φύλου,

(β) ηλικίας, (γ) οικογενειακής κατάστασης, (δ) ετών προϋπηρεσίας, (ε) βαθμίδας και (στ) εκπαιδευτικού επιπέδου σε σχέση με την ύπαρξη και την αναζήτηση νοήματος στη ζωή.

Για τη διερεύνηση της σχέσης του φύλου, της οικογενειακής κατάστασης και της βαθμίδας με τις δύο διαστάσεις του νοήματος στη ζωή πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις t-test. Σχετικά με το φύλο δεν βρέθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ούτε στη διάσταση της ύπαρξης νοήματος στη ζωή ($t(170) = 0,2387, p = 0,812$) ούτε σε αυτή της αναζήτησης ($t(170) = 0,5653, p = 0,573$). Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα για την οικογενειακή κατάσταση ($t(170) = -2,8701, p = 0,005$ και $t(170) = 2,7519, p = 0,007$) αλλά και για τη βαθμίδα εργασίας ($t(170) = -0,453, p = 0,651$ και $t(170) = -2,013$). Φαίνεται δηλαδή ότι το νόημα στη ζωή δεν επηρεάζεται από τα συγκεκριμένα ατομικά χαρακτηριστικά.

Σχετικά με την διερεύνηση της σχέσης της ηλικίας και της προϋπηρεσίας με το νόημα στη ζωή, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης όπου υπολογίστηκαν δείκτες συνάφειας (Pearson's r) μεταξύ ηλικίας και νοήματος στη ζωή και μεταξύ προϋπηρεσίας και νοήματος στη ζωή. Κατά τη διερεύνηση της σχέσης της ηλικίας βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ύπαρξη νοήματος στη ζωή ($r = 0,232, p = 0,002$) αλλά όχι με την αναζήτησή του ($r = -0,068, p = 0,374$) (βλ. Πίνακα 2). Αυτό σημαίνει ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εκπαιδευτικοί δηλώνουν ότι βιώνουν περισσότερο νόημα στη ζωή τους, χωρίς κάτι τέτοιο να συμβαίνει για τη διάσταση της αναζήτησης.

Πίνακας 2

Αναλύσεις συσχέτισης ηλικίας και υποκλιμάκων του νοήματος στη ζωή

	Pearson's r	p
Ύπαρξη νοήματος στη ζωή	0,23	0,002**
Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	-0,06	0,37

Σημείωση: ** $p < 0,01$

Αναφορικά με τα χρόνια προϋπηρεσίας και το νόημα στη ζωή τα αποτελέσματα ήταν αντίστοιχα, καθώς διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μόνο με τη διάσταση της ύπαρξης νοήματος ($r = 0,198$, $p = 0,009$) (βλ. Πίνακα 3). Φαίνεται λοιπόν ότι οι εκπαιδευτικοί με περισσότερα χρόνια προϋπηρεσίας έχουν την τάση να αναφέρουν ύπαρξη νοήματος στη ζωή τους σε μεγαλύτερο βαθμό από τους εκπαιδευτικούς με λιγότερα χρόνια προϋπηρεσίας. Καμία στατιστικά σημαντική σχέση δεν διαπιστώθηκε ανάμεσα στην προϋπηρεσία και τη διάσταση της αναζήτησης του νοήματος στη ζωή ($r = 0,001$, $p = 0,994$).

Πίνακας 3

Αναλύσεις συσχέτισης προϋπηρεσίας και υποκλιμάκων του νοήματος στη ζωή

	Προϋπηρεσία Pearson's r	p
Ύπαρξη νοήματος στη ζωή	0,19	0,009**
Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	0,001	0,99

Σημείωση: ** $p < 0,01$

Τέλος, για τη σχέση του νοήματος στη ζωή με το εκπαιδευτικό υπόβαθρο χρησιμοποιήθηκε ανάλυση ANOVA. Δεν διαπιστώθηκε καμία στατιστικά σημαντική επίδραση με τη διάσταση της ύπαρξης του νοήματος ($F_{(1,170)} = 0,64$, $p = 0,42$) ή της αναζήτησης νοήματος ($F_{(1,170)} = 0,37$, $p = 0,55$).

6.3. Θρησκευτικότητα

Για τη διερεύνηση της θρησκευτικότητας στους εκπαιδευτικούς χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Centrality of Religiosity (CRS-15) (Fradelos et al., 2018). Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach ήταν $\alpha = 0,962$ και, για τις υποκλίμακες, ο δείκτης αξιοπιστίας για τις

θρησκευτικές πρακτικές ήταν $\alpha = 0,932$ και για τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες $\alpha = 0,935$. Οι δείκτες αυτοί, καθώς είναι υψηλοί, αποτελούν ένδειξη της αξιοπιστίας του εργαλείου.

Το σκορ των συμμετεχόντων στην κλίμακα της θρησκευτικότητας ήταν κάπως υψηλό (Μ.Ο. = 3,4 Τ.Α. = 1,09 σε 5-βάθμια κλίμακα). Αναφορικά με τις επιμέρους υποκλίμακες, οι Μ.Ο. ήταν παρόμοιοι. Η υποκλίμακα των θρησκευτικών πρακτικών είχε Μ.Ο. = 3,4 και Τ.Α. 1,18 ενώ οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες είχαν Μ.Ο. = 3,39 και Τ.Α. 1,08 (βλ. Πίνακα 4).

Πίνακας 4

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων θρησκευτικότητας

	Μ.Ο.	Τ.Α.
Θρησκευτικές πρακτικές	3,4	1,18
Θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες	3,39	1,08

Σημείωση: Η κλίμακα βαθμολογείται σε κλίμακα 1-5.

6.4. Ατομικές διαφορές σε σχέση με τη θρησκευτικότητα

Στη συγκεκριμένη έρευνα εξετάστηκε ο ρόλος των ατομικών παραγόντων (α) φύλου, (β) ηλικίας, (γ) οικογενειακής κατάστασης, (δ) ετών προϋπηρεσίας, (ε) βαθμίδας και (στ) εκπαιδευτικού επιπέδου σε σχέση με τις θρησκευτικές πρακτικές, καθώς και με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες.

Για τη διερεύνηση της σχέσης του φύλου, της οικογενειακής κατάστασης και της βαθμίδας με τις δύο διαστάσεις της θρησκευτικότητας πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις t-test. Τα συγκεκριμένα ατομικά στοιχεία δεν βρέθηκαν να είναι σχετικά με τις διαστάσεις της

θρησκευτικότητας.

Οι υποκλίμακες της θρησκευτικότητας διερευνήθηκαν σε σχέση με την ηλικία και την προϋπηρεσία των εκπαιδευτικών του δείγματος, πραγματοποιώντας αναλύσεις συσχέτισης όπου υπολογίστηκαν δείκτες συνάφειας (Pearson r). Βρέθηκε ότι η ηλικία είχε στατιστικά σημαντική συσχέτιση τόσο με τις θρησκευτικές πρακτικές ($r = 0,162, p = 0,034$) όσο και με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες ($r = 0,158, p = 0,039$) (βλ. Πίνακα 5). Αυτό σημαίνει ότι η συμμετοχή σε πρακτικές σχετικές με τη θρησκεία αλλά και τα πιστεύω γενικότερα έχουν μικρή αλλά στατιστικά σημαντική σχέση με την ηλικία του ατόμου. Φαίνεται δηλαδή ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα συμμετέχουν συχνότερα σε πρακτικές σχετικές με τη θρησκεία, ενώ παράλληλα έχουν πιο ισχυρά και θετικά θρησκευτικά πιστεύω. Σχετικά με την προϋπηρεσία, αυτή φάνηκε να μην είναι σχετική με τις δύο διαστάσεις της θρησκευτικότητας ($r = 0,149, p = 0,052$ και $r = 0,137, p = 0,072$), και επομένως οι εκπαιδευτικοί που έχουν μεγαλύτερη προϋπηρεσία δεν φαίνεται να έχουν μεγαλύτερα επίπεδα θρησκευτικότητας.

Πίνακας 5

Αναλύσεις συσχέτισης ηλικίας και υποκλιμάκων της θρησκευτικότητας

	Ηλικία Pearson's r	p
Θρησκευτικές πρακτικές	0,16	0,03*
Θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες	0,15	0,03*

Σημείωση: * $p < 0,05$

Τέλος, για τη σχέση της θρησκευτικότητας με το εκπαιδευτικό υπόβαθρο χρησιμοποιήθηκε ανάλυση ANOVA. Φάνηκε να μην υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη διάσταση των θρησκευτικών πρακτικών ($F_{(1,170)} = 0,006, p = 0,94$) αλλά ούτε ως προς τη

διάσταση των θρησκευτικών εμπειριών ($F_{(1,170)} = 0,007, p = 0,94$), κάτι που σημαίνει ότι η πίστη ή η συμμετοχή στη θρησκεία δεν είναι σχετικό με τα χρόνια που έχει αφιερώσει κάποιος στην εκπαίδευσή του.

6.5. Επαγγελματική εξουθένωση

Για την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο επαγγελματικής εξουθένωσης - έκδοση για εκπαιδευτικούς (Maslach, Jackson & Schwab, 1996). Το συγκεκριμένο εργαλείο δεν παρέχει έναν ενιαίο δείκτη για την επαγγελματική εξουθένωση αλλά αποτελείται από τρεις διαστάσεις για συγκεκριμένους τομείς της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach για τις εν λόγω διαστάσεις ήταν υψηλοί για τη συναισθηματική εξάντληση ($\alpha = 0,91$) και την προσωπική επίτευξη ($\alpha = 0,81$) και χαμηλός αλλά αποδεκτός για την αποπροσωποποίηση ($\alpha = 0,66$).

Η βαθμολόγηση της κάθε υποκλίμακας γίνεται με βάση τον παρεχόμενο τρόπο βαθμολόγησης (βλ. Πίνακα 6). Η συναισθηματική εξάντληση με σκορ 27+ χαρακτηρίζεται υψηλή, με 17 - 26 μέτρια και με 0 - 16 χαμηλή. Η βαθμολογία των συμμετεχόντων για τη συναισθηματική εξάντληση ήταν υψηλή με Μ.Ο. = 29,4 και Τ.Α. = 11,7, γεγονός που δείχνει ότι οι εκπαιδευτικοί της έρευνας νιώθουν έντονη κόπωση. Τα σκορ για την αποπροσωποποίηση είναι τα εξής: 14+ υψηλή, 9 - 13 μέτρια και 0 - 8 χαμηλή. Μέτρια βιώνει το υπό εξέταση δείγμα την αποπροσωποποίηση (Μ.Ο. = 10,1, Τ.Α. = 4,69). Τέλος, η προσωπική επίτευξη βαθμολογείται αντίστροφα. Ένα σκορ 0 - 30 χαρακτηρίζεται ως υψηλή προσωπική επίτευξη, 31 - 36 ως μέτρια και 37+ ως χαμηλή. Τα αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι έχουν προσωπική επίτευξη σε μεγάλο βαθμό, παρουσιάζοντας υψηλή βαθμολογία στη συγκεκριμένη κλίμακα (Μ.Ο. = 17,4, Τ.Α. = 5,58). Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι το δείγμα μας βιώνει την επαγγελματική εξουθένωση σε μέτριο βαθμό, καθώς παρόλο που έχει υψηλή συναισθηματική εξάντληση, διαθέτει μέτρια

αποπροσωποποίηση και αισθάνεται επιτυχημένο στην εργασία του.

Πίνακας 6

Αθροίσματα των υποκλιμάκων επαγγελματικής εξουθένωσης

	Άθροισμα	T.A.
Συναισθηματική εξάντληση	29,4	11,7
Αποπροσωποποίηση	10,1	4,69
Προσωπική επίτευξη	17,4	5,58

ΣΕ: Υψηλή 27+. Μέτρια 17 – 26. Χαμηλή: 0 – 16

A: Υψηλή 14+. Μέτρια 9 – 13. Χαμηλή: 0 – 8

ΠΕ: Υψηλή 0 - 30. Μέτρια 31 - 36. Χαμηλή: 37+

6.6. Ατομικές διαφορές σε σχέση με την επαγγελματική εξουθένωση

Στη συγκεκριμένη έρευνα εξετάστηκε ο ρόλος των ατομικών παραγόντων (α) φύλου, (β) ηλικίας, (γ) οικογενειακής κατάστασης, (δ) ετών προϋπηρεσίας, (ε) βαθμίδας και (στ) εκπαιδευτικού επιπέδου σε σχέση με τις θρησκευτικές πρακτικές, καθώς και με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες. Για τη διερεύνηση της σχέσης του φύλου, της οικογενειακής κατάστασης και της βαθμίδας υπηρεσίας με τις τρεις υποκλίμακες της επαγγελματικής εξουθένωσης πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις t-test.

Από την ανάλυση δεν διαπιστώθηκε καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση του φύλου με τη συναισθηματική εξάντληση ($t(170) = -0,6, p = 0,54$) στην αποπροσωποποίηση ($t(170) = 2,66, p = 0,008$) ή στην προσωπική επίτευξη ($t(170) = -2,65, p = 0,009$). Καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση δεν βρέθηκε ούτε με τους άλλους δύο δημογραφικούς παράγοντες που αναφέρθηκαν. Φαίνεται δηλαδή ότι οι διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης υπάρχουν

στους εκπαιδευτικούς ανεξάρτητα από το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση και τη βαθμίδα που υπηρετούν.

Ακόμη, για τη διερεύνηση σχέσης της επαγγελματικής εξουθένωσης με την ηλικία αλλά και τα χρόνια προϋπηρεσίας πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης (Pearson's r). Από τα αποτελέσματα δεν προέκυψε καμία στατιστικά σημαντική σχέση της ηλικίας με τη συναισθηματική εξάντληση ($r = 0,05$), την αποπροσωποποίηση ($r = 0,08$) και την προσωπική επίτευξη ($r = -0,07$) αλλά ούτε και της προϋπηρεσίας ($r = 0,04$, $r = 0,04$ και $r = -0,11$ αντιστοίχως). Επομένως, φαίνεται να μην υπάρχει σχέση ανάμεσα στην ηλικία ή στα χρόνια προϋπηρεσίας των εκπαιδευτικών στο βαθμό που βιώνουν επαγγελματική εξάντληση.

Τέλος, για την πιθανή σχέση μεταξύ του εκπαιδευτικού επιπέδου και της επαγγελματικής εξουθένωσης πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις ANOVA. Δεν προέκυψε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά με τη συναισθηματική εξάντληση ($F_{(1,170)} = 1,22$, $p = 0,27$), με την αποπροσωποποίηση ($F_{(1,170)} = 0,23$, $p = 0,63$) ή με την προσωπική επίτευξη ($F_{(1,170)} = 1,27$, $p = 0,26$). Φαίνεται λοιπόν ότι τα επιπλέον χρόνια σπουδών δεν διαφοροποιούν την επαγγελματική εξουθένωση που νιώθει το άτομο.

6.7. Διερεύνηση σχέσης ανάμεσα στο νόημα στη ζωή, τη θρησκευτικότητα και τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης

Για να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισεων και υπολογίστηκαν οι δείκτες συνάφειας (Pearson r) (βλ. Πίνακα 7). Αναφορικά με τις διαστάσεις του νοήματος και της θρησκευτικότητας, προέκυψαν συσχέτισεις σε 3 από τις 4 μεταβλητές. Πιο συγκεκριμένα, η ύπαρξη νοήματος στη ζωή φάνηκε να σχετίζεται χαμηλά αλλά θετικά τόσο με τις θρησκευτικές πρακτικές ($r = 0,17$, $p < 0,05$) όσο και με τις θρησκευτικές εμπειρίες και πεποιθήσεις ($r = 0,17$, $p < 0,05$). Κάτι τέτοιο δείχνει ότι τα άτομα που νιώθουν έντονο το νόημα στη ζωή τους τείνουν να συμμετέχουν περισσότερο σε

θρησκευτικές ενέργειες αλλά και να έχουν πιο έντονα αισθήματα σχετικά με τη θρησκεία τους. Σχετικά με την υποκλίμακα της αναζήτησης νοήματος στη ζωή, μια χαμηλή αλλά στατιστικά σημαντική συσχέτιση προέκυψε μόνο με την υποκλίμακα των θρησκευτικών πεποιθήσεων ($r = 0,25, p < 0,001$). Φαίνεται, λοιπόν, πως άτομα που αναζητούν το νόημα στη ζωή τους τείνουν να πιστεύουν περισσότερο σε κάποια ανώτερη δύναμη.

Από τις συσχετίσεις του νοήματος στη ζωή με την επαγγελματική εξουθένωση προέκυψαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μόνο με τη διάσταση της ύπαρξης νοήματος. Πιο συγκεκριμένα, η ύπαρξη νοήματος σχετίζεται αρνητικά με τη συναισθηματική εξάντληση ($r = -0,194, p < 0,5$). Φαίνεται λοιπόν πως τα άτομα που βιώνουν υψηλότερο νόημα στη ζωή τους τείνουν να έχουν χαμηλότερη συναισθηματική εξάντληση στην εργασία τους. Πιο ισχυρές ήταν οι συσχετίσεις που σημειώθηκαν με τις άλλες δύο υποκλίμακες. Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις παρουσίασε η ύπαρξη νοήματος στη ζωή στη διάσταση της αποπροσωποποίησης ($r = -0,27, p < 0,001$) και σε αυτή της προσωπικής επίτευξης ($r = -0,3, p < 0,001$). Αυτό σημαίνει ότι άτομα που νιώθουν την παρουσία νοήματος στη ζωή τους βιώνουν λιγότερη αποπροσωποποίηση στην εργασία τους, ενώ παράλληλα νιώθουν χαμηλότερη προσωπική επίτευξη στην επαγγελματική τους ζωή. Καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση δεν προέκυψε από την αναζήτηση του νοήματος στη ζωή με τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, κάτι που σημαίνει ότι τα άτομα που αναζητούν νόημα στη ζωή τους δεν είναι πιθανότερο να εκδηλώσουν κάποια από τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Τέλος, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και η συναισθηματική εξάντληση παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση. Φαίνεται, λοιπόν, πως ένα άτομο που διαθέτει θρησκευτικά πιστεύω νιώθει πιο έντονη εξάντληση. Ωστόσο, καμία από τις υπόλοιπες συσχετίσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της θρησκευτικότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης δεν παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική, κάτι που δείχνει ότι η θρησκευτικότητα δεν συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με τη συναισθηματική εξάντληση.

Πίνακας 7

Συσχετίσεις των διαστάσεων νοήματος στη ζωή και θρησκευτικότητας με τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξάντλησης

	Παρουσία νοήματος στη ζωή	Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	Θρησκευτικές πρακτικές	Θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες
Συναισθηματική εξάντληση	-0,19*	0,13	0,09	0,18*
Αποπροσωποποίηση	-0,27***	0,04	0,1	0,12
Προσωπική επίτευξη	-0,3***	-0,06	-0,06	0,05

Σημείωση: * $p < 0,05$, *** $p < 0,001$

6.8. Μοντέλα παλινδρόμησης

Για να εξεταστεί η δυνατότητα του νοήματος στη ζωή και της θρησκευτικότητας να προβλέψουν την επαγγελματική εξουθένωση δημιουργήθηκαν τρία διαφορετικά μοντέλα παλινδρόμησης, ένα για κάθε διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης (βλ. Πίνακα 8). Αναφορικά με τη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης, ο συντελεστής προσδιορισμού που προέκυψε ήταν $R^2 = 0,11$. Οι διαστάσεις της παρουσίας νοήματος και των θρησκευτικών πεποιθήσεων και εμπειριών είναι στατιστικά σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες της συναισθηματικής εξάντλησης. Για την αποπροσωποποίηση ο συντελεστής προσδιορισμού ήταν $R^2 = 0,11$, με την ύπαρξη νοήματος να αποτελεί τον μοναδικό στατιστικά σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα. Τέλος, ελαφρώς χαμηλότερα προσαρμόζεται ο συντελεστής προσδιορισμού για την αποπροσωποποίηση, που ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή κατά 9%, όπου και πάλι ο μοναδικός παράγοντας με προβλεπτική ικανότητα ήταν αυτός της ύπαρξης νοήματος. Αυτό που γίνεται σαφές μετά τις πολλαπλές παλινδρομήσεις είναι ότι η διάσταση της παρουσίας νοήματος αποτελεί τη μοναδική μεταβλητή που μπορεί να ερμηνεύσει τη

διακύμανση κάθε διάστασης της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Πίνακας πολλαπλών παλινδρομήσεων με ανεξάρτητες μεταβλητές τις διαστάσεις του νοήματος στη ζωή και της θρησκευτικότητας και εξαρτημένες τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης

Πίνακας 8

	Συναισθηματική εξάντληση $R^2 = 0,108$			Αποπροσωποποίηση $R^2 = 0,107$			Μειωμένη προσωπική επίτευξη $R^2 = 0,09$		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p
Ύπαρξη νοήματος στη ζωή	-0,22	-3,07	0,002	-0,3	-4,15	<0,001	0,3	4,02	<0,001
Αναζήτηση νοήματος στη ζωή	0,27	1,1	0,27	0,03	0,44	0,65	0,02	0,35	0,72
Θρησκευτικές πρακτικές	-0,24	-1,5	0,13	0,05	0,31	0,75	0,04	0,25	0,79
Θρησκευτικές πεποιθήσεις & εμπειρίες	0,41	2,51	0,013	0,12	0,73	0,46	-0,04	-0,3	0,76

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

Συζήτηση

Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του νοήματος στη ζωή, της θρησκευτικότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης σε εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα, η πιθανή επίδραση ατομικών παραγόντων, καθώς και η προβλεπτική σχέση που μπορεί να έχει το νόημα στη ζωή και η θρησκευτικότητα προς την επαγγελματική εξουθένωση. Για να επιτευχθούν οι άνωθεν σκοποί εξετάστηκαν τα επίπεδα των τριών όρων στο εν λόγω δείγμα, ο ρόλος των ατομικών χαρακτηριστικών στις παραπάνω μεταβλητές, ενώ ακόμη πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης.

7.1. Διερεύνηση του νοήματος στη ζωή σε εκπαιδευτικούς

Η έρευνα έδειξε ότι οι συμμετέχοντες της έρευνας νιώθουν έντονη την παρουσία νοήματος στη ζωή τους χωρίς ωστόσο να έχουν σταματήσει να το αναζητούν. Αυτό έρχεται σε σύγκλιση με προηγούμενες έρευνες που διαπίστωσαν παρόμοια αποτελέσματα σε εκπαιδευτικούς (Damásio et al., 2013. Platsidou & Daniilidou, 2021). Γενικότερα το ερευνητικό πνεύμα αποτελεί μέρος της ανθρώπινης φύσης. Είναι φυσιολογικό το δείγμα μας να ασχολείται, όπως όλοι οι άνθρωποι, με τα υπαρξιακά ερωτήματα, όπως τη νοηματοδότηση της ζωής του. Παράλληλα, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το επάγγελμα των εκπαιδευτικών θεωρείται συχνά λειτούργημα που πλάθει τις νέες γενιές ανθρώπων και έχει μία θετική επίδραση στην κοινωνία. Ουσιαστικά κάποιος που ασκεί το επάγγελμα του εκπαιδευτικού μπορεί να θεωρεί ότι αποτελεί μέρος κάτι μεγαλύτερου από τον ίδιο, ότι δηλαδή αφήνει μία κληρονομιά, κάτι το οποίο μπορεί να προσδώσει νόημα στην εργασία και στη ζωή τους.

Τα μέτρια προς υψηλά επίπεδα αναζήτησης μπορούν να δικαιολογηθούν από τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας. Με το πλήθος των δραστηριοτήτων που καλείται να εκτελέσει καθημερινά ένας εκπαιδευτικός έτσι ώστε να είναι αποτελεσματικός στη δουλειά

του, διατηρώντας προσωπική και κοινωνική ζωή, είναι πολύ πιθανό να νιώθει ότι η καθημερινότητά του μεταβάλλεται διαρκώς και επομένως καλείται συνεχώς να αναστοχάζεται για το νόημα που θεωρεί ότι διέπει τη ζωή του.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ακόμη ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εκπαιδευτικοί του δείγματος, καθώς και όσοι είχαν περισσότερα χρόνια προϋπηρεσίας, βιώνουν εντονότερα το νόημα στη ζωή τους, επιβεβαιώνοντας διεθνείς έρευνες (Grouden & Jose, 2014. Reker, Peacock & Wong, 1987. Reker, 2005). Πιο έμπειροι εκπαιδευτικοί είναι αναμενόμενο να νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια στην εργασία τους, ενώ νέοι εκπαιδευτικοί μπορούν να κυριευθούν πιο εύκολα από άγχος για τυχόν ζητήματα που θα ανακύψουν κατά την εργασία τους. Η αυξημένη γνώση που διαθέτουν μπορεί να τους κάνει να νιώσουν ασφαλέστεροι με τις δεξιότητές τους ενισχύοντας το νόημα που νιώθουν στην εργασία τους.

Ταυτόχρονα, δεν μπορεί να παραβλεφθεί το γεγονός ότι η εργασιακή και εκπαιδευτική εμπειρία δημιουργούν περισσότερες ευκαιρίες για επαγγελματική ανέλιξη, όπως π.χ. σε διευθυντικές θέσεις ή θέσεις με αυξημένες ευθύνες. Οι συγκεκριμένοι ρόλοι συνήθως συνοδεύονται από μεγαλύτερη αυτονομία, συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και επίδραση πάνω στον τρόπο λειτουργίας ενός σχολικού ιδρύματος. Είναι πιθανό ότι ένας εκπαιδευτικός που διαθέτει έναν αυξημένο έλεγχο πάνω σε σχολικά θέματα και μπορεί να επηρεάσει την εργασία του, είναι πιο πιθανό να έχει αυξημένη την αίσθηση της νοηματοδότησης στη ζωή του.

7.2. Διερεύνηση της θρησκευτικότητας σε εκπαιδευτικούς

Τα αποτελέσματα για τη θρησκευτικότητα των εκπαιδευτικών του δείγματος έδειξαν ότι αυτή βρίσκεται σε μέτρια προς υψηλά επίπεδα, ενώ σχεδόν ίδιες ήταν και οι απαντήσεις του δείγματος στις δύο διαστάσεις της κλίμακας. Αναλυτικότερα, φαίνεται ότι και οι θρησκευτικές πρακτικές και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες έχουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των εκπαιδευτικών, κάτι που επιβεβαιώνει την υψηλή θρησκευτική συνείδηση που

σημειώνουν οι Έλληνες (European Commission, 2010). Αυτό ίσως σχετίζεται με τον χαρακτήρα της ελληνικής κοινωνίας, στην οποία η θρησκεία αποτελεί σημαντικό μέρος της κουλτούρας και της παράδοσης. Είναι πιθανό οι εκπαιδευτικοί της έρευνας να έχουν ακολουθήσει σε ένα μεγάλο μέρος αυτές τις παραδόσεις, τόσο συμμετέχοντας σε πράξεις θρησκευτικού χαρακτήρα όσο και διατηρώντας ισχυρά αισθήματα σχετικά με τη θρησκεία τους, κάτι που θα εξηγούσε τα παρόμοια επίπεδα στις δύο υποκλίμακες. Μάλιστα, τα σχεδόν πανομοιότυπα επίπεδα στις δύο διαστάσεις μπορεί να πηγάζουν από ενδεχόμενη πεποίθηση των εκπαιδευτικών του δείγματος ότι μία πράξη θρησκευτικού χαρακτήρα πρέπει να συνοδεύεται και από αντίστοιχες πεποιθήσεις. Τα σχεδόν υψηλά επίπεδα που σημειώνουν οι εκπαιδευτικοί και στις δύο κλίμακες της θρησκευτικότητας καταδεικνύουν ότι αισθάνονται κοντά με τη θρησκεία τους και ενδεχομένως να τείνουν στις θρησκευτικές πρακτικές αξιολογώντας ως σημαντική την αίσθηση του ανήκειν σε μία ευρύτερη κοινότητα.

Σχετικά με τους ατομικούς παράγοντες που διερευνήθηκαν φάνηκε ότι οι εκπαιδευτικοί που είναι μεγαλύτεροι σε ηλικία τείνουν να έχουν μεγαλύτερη συμμετοχή σε πρακτικές θρησκευτικού χαρακτήρα, επιβεβαιώνοντας διεθνή ευρήματα (Santero et al., 2019. Stearns, Lantz, & Nadorff, 2017). Αυτό συνδέεται πιθανότατα με την κοινή διαπίστωση ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία τείνουν να ακολουθούν περισσότερο τις παραδόσεις και τις κοινωνικές επιταγές.

Η ηλικία αποτέλεσε τον μοναδικό παράγοντα που φάνηκε να σχετίζεται με τη θρησκευτικότητα, σε αντίθεση με άλλους, όπως το φύλο που φάνηκαν να μην την επηρεάζουν, αντίθετα με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών (Hackett, Murphy, & McClendon, 2016).

7.3. Διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε εκπαιδευτικούς

Αναφορικά με την επαγγελματική εξουθένωση, υπενθυμίζεται ότι αυτή διακρίνεται σε τρεις ξεχωριστές διαστάσεις, και επομένως δεν μπορούμε να αποφανθούμε για τα συνολικά

επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης στους Έλληνες εκπαιδευτικούς. Επιγραμματικά, για το εν λόγω δείγμα εντοπίζεται υψηλή συναισθηματική εξάντληση, μέτρια αποπροσωποποίηση και υψηλή προσωπική επίτευξη.

Η συναισθηματική εξάντληση αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης και αναφέρεται σε μία κατάσταση κατά την οποία το άτομο νιώθει υπερφορτωμένο και χωρίς ενέργεια. Αναφορικά με τους εκπαιδευτικούς του δείγματος, τα υψηλά επίπεδα της συναισθηματικής εξάντλησης μπορεί να πηγάζουν από τις υψηλές απαιτήσεις της εργασίας τους. Η εκπαίδευση μπορεί να είναι ένα πολύ απαιτητικό επάγγελμα που απαιτεί σημαντικό τμήμα της ενέργειας των εκπαιδευτικών. Συνήθως έρχονται αντιμέτωποι με υψηλό φόρτο εργασίας και πίεση από πολλές κατευθύνσεις ώστε να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των μαθητών και των κηδεμόνων τους αλλά και σε αυτές των συναδέλφων και των διευθυντών τους, κάτι το οποίο έχει συνδεθεί ερευνητικά με αύξηση της συναισθηματικής εξάντλησης (Schaufeli, Maslach & Marek, 2017). Αυτές οι απαιτήσεις μπορούν να οδηγήσουν σε καταστάσεις έντονου και παρατεταμένου άγχους που να έχουν ως αποτέλεσμα τη συναισθηματική εξάντληση. Ταυτόχρονα, δεν πρέπει να παραβλεφθεί το γεγονός ότι οι υποχρεώσεις που οι εκπαιδευτικοί μεταφέρουν στο σπίτι τους, όπως για παράδειγμα οι διορθώσεις εργασιών, μπορούν να αφαιρέσουν χρόνο από την προσωπική τους ζωή, κάνοντας πιο δύσκολη την εξισορρόπησή της με την επαγγελματική.

Ακόμη, είναι γεγονός ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αντιμετωπίσουν προβλήματα στις σχέσεις τους με μαθητές τους, επενδύοντας πολλή από την καθημερινή τους ενέργεια σε θέματα πειθαρχίας ή αντιμετώπισης απρόσμενων καταστάσεων, κάτι που συμφωνεί με διεθνείς έρευνες (Chang & Davis, 2009. Skaalvik & Skaalvik, 2017). Σε αυτό μπορεί να συνδράμει και η κατάσταση του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος, το οποίο αντιμετωπίζει πολλά προβλήματα, όπως η υποχρηματοδότηση, οι συνεχείς αλλαγές τόσο στα προγράμματα σπουδών όσο και στο ίδιο το σύστημα, η έντονη γραφειοκρατία αλλά και η δυσκολία στην αυτόνομη δράση κάθε εκπαιδευτικού ιδρύματος, προβλήματα τα οποία φαίνεται να έχουν

ριζωθεί στο εκπαιδευτικό σύστημα, παρόλο που εδώ και δεκαετίες έχει αποδειχθεί ότι σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση (Δημητρόπουλος, 1998. Griffith et al, 1999. Κάντας, 2001).

Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν μία διαφορετική εικόνα σε σχέση με αυτή που έχει προκύψει από το μεγαλύτερο μέρος των ερευνών που αφορούν το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα (Καντάς, 1996. Kantas & Vasilaki, 1997), η οποία εμφάνιζε χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης στους εκπαιδευτικούς. Αντίθετα, συμφωνεί με την πρόσφατη έρευνα των Kalamara και Richardson (2022) όπου εντόπισαν υψηλά επίπεδα της συναισθηματικής εξάντλησης.

Ακόμη, η έρευνα των Kalamara και Richardson (2022) δεν εντόπισε υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης, κάτι που συμφωνεί και με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Ένας αποπροσωποποιημένος εκπαιδευτικός θα βρισκόταν σε μία κατάσταση αποστασιοποίησης απέναντι στους μαθητές ή τους συναδέλφους τους, έχοντας ενδεχομένως υιοθετήσει μία κυνική στάση. Είναι πιθανό το έντονο άγχος που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί να ευνοεί την ανάπτυξη της αποπροσωποποίησης ως έναν μηχανισμό άμυνας απέναντι στο φαινόμενο. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να επιτευχθεί μία συναισθηματική απομάκρυνση από καταστάσεις που σε διαφορετική περίπτωση θα ήταν συναισθηματικά απαιτητικές για τον εκπαιδευτικό.

Τέλος, για τη διάσταση της προσωπικής επίτευξης από την έρευνα φάνηκε ότι οι εκπαιδευτικοί του δείγματος θεωρούν ότι έχουν επιτύχει σε αρκετά υψηλό βαθμό στην εργασία τους. Σε αυτό ρόλο ενδέχεται να παίζει η θεώρηση του επαγγέλματος των εκπαιδευτικών ως λειτούργημα, το οποίο έχει σημαντική θέση στην ελληνική κοινωνία και αντίληψη. Παράλληλα, το γεγονός ότι αποτελεί ένα επάγγελμα το οποίο διαμορφώνει νέες γενιές ανθρώπων, εμπλουτίζοντάς τες με αξίες και ιδανικά είναι φυσικό να συντελεί στην άποψη του εκπαιδευτικού ότι συμβάλλει στη διαμόρφωση του μέλλοντος, αφήνοντας ενδεχομένως και κάποια παρακαταθήκη. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με προϋπάρχουσες έρευνες, όπως των Kalamara και Richardson (2022), η οποία βρήκε ότι οι

εκπαιδευτικοί αισθάνονται ικανοποιημένοι με όσα έχουν καταφέρει στην επαγγελματική τους ζωή.

Αναφορικά με τα ατομικά χαρακτηριστικά, όπως το φύλο, από τη συγκεκριμένη έρευνα δεν προέκυψαν σημαντικές επιδράσεις, το οποίο συμφωνεί με προϋπάρχουσα βιβλιογραφία (Anastasiou & Anagnostou, 2019. Galanakis et al., 2020a. Κάμτσιος & Λώλης, 2016. Kroupis et al., 2017). Διαφωνεί ωστόσο με άλλες που εντόπισαν μεγαλύτερη ευαλωτότητα στις γυναίκες αναφορικά με την επαγγελματική εξουθένωση (Antoniou, Polychroni & Vlachakis, 2006. Κόκκαλη, 2020. Τσιπλητάρης, 2010). Η ηλικία φαίνεται να μην επηρεάζει τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στην συγκεκριμένη έρευνα, όπως και τα υπόλοιπα ατομικά στοιχεία που διερευνήθηκαν, το οποίο ωστόσο έρχεται σε αντίθεση με πρόσφατες σχετικές έρευνες (Anastasiou & Anagnostou, 2019. Galanakis et al., 2020a. Κόκκαλη, 2020).

7.4. Νόημα στη ζωή, θρησκευτικότητα και επαγγελματική εξουθένωση

Η εν λόγω έρευνα εξέτασε και τη σχέση ανάμεσα στο νόημα στη ζωή, στη θρησκευτικότητα και στην επαγγελματική εξουθένωση. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι το νόημα στη ζωή σχετίζεται θετικά με τη θρησκευτικότητα, κάτι το οποίο συμφωνεί με το μεγαλύτερο μέρος της διεθνούς βιβλιογραφίας (Batson & Stocks, 2004. Park, 2005. Schnell & Hoof, 2012. Silberman, 2005. Steger & Frazier, 2005. Tiliouine & Belgoumidí, 2009. Yalom, 1980). Ειδικότερα, φάνηκε ότι άτομα που έχουν έντονη παρουσία νοήματος στη ζωή τους είναι πιο πιθανό να έχουν εντονότερα αισθήματα σχετικά με τη θρησκεία αλλά και μεγαλύτερη συμμετοχή σε εκδηλώσεις που την αφορούν. Φαίνεται, λοιπόν ότι η θρησκεία αποτελεί ένα πλαίσιο σύμφωνα με το οποίο οι άνθρωποι ερμηνεύουν τη ζωή τους (Fletcher, 2004. Schnell, 2009. Schnell & Becker, 2006). Όλες οι θρησκείες προσφέρουν κάποια ερμηνεία σε θεμελιώδεις ερωτήσεις της ύπαρξης, όπως ο σκοπός και το νόημα στη ζωή. Η εμπλοκή σε θρησκευτικές πρακτικές επιτρέπει στα άτομα να κατανοήσουν καλύτερα αυτές τις ερμηνείες, παρέχοντας μία αίσθηση κατεύθυνσης και γενικότερης συνοχής, η οποία συμβάλλει στην

αίσθηση της παρουσίας νοήματος. Ταυτόχρονα, μόνο και μόνο η συμμετοχή του ατόμου στη θρησκευτική κοινότητα π.χ. μέσω της παρακολούθησης της λειτουργίας στην εκκλησία προσφέρει την αίσθηση της συλλογικότητας. Το άτομο νιώθει ότι μοιράζεται κοινές αξίες, αρχές και συνήθειες με μία ευρύτερη ομάδα, το οποίο ενισχύει την εδραίωση των πεποιθήσεών του σχετικά με τη νοηματοδότηση της καθημερινότητάς του.

Θετική σχέση φάνηκε να υπάρχει και ανάμεσα στη διάσταση της αναζήτησης του νοήματος στη ζωή και τη διάσταση των θρησκευτικών πεποιθήσεων. Ένα άτομο που δεν έχει καταλήξει σχετικά με το νόημα στη ζωή του είναι πιθανόν να έχει αρκετές υπαρξιακές ανησυχίες, όπως για τον φόβο του θανάτου, για τις καθημερινές δυσκολίες της ζωής και φυσικά για το ίδιο το νόημα που έχει η ζωή που βιώνει. Κάθε θρησκεία έχει τις δικές τις απαντήσεις για αυτά τα θεμελιώδη ερωτήματα που κάθε άνθρωπος είναι πιθανό να αναρωτηθεί (Steger & Frazier, 2005). Δεν φαντάζει λοιπόν απρόσμενο ότι άτομα που προσπαθούν να εντοπίσουν νόημα στη ζωή τους έχουν και πίστη προς το θείο, καθώς μέσα από αυτή το άτομο μπορεί να δώσει απάντηση στις ερωτήσεις που τον απασχολούν.

Συνεξετάζοντας τις διαστάσεις του νοήματος στη ζωή με τις διαστάσεις που αποτελούν την επαγγελματική εξουθένωση, συσχετίσεις βρέθηκαν μόνο με τη διάσταση της ύπαρξης νοήματος στη ζωή. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευτικοί του δείγματος που είχαν έντονο νόημα στη ζωή τους φάνηκε να αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης, κάτι που επιβεβαιώνεται από τις διεθνείς έρευνες (Krok, 2016. Μιλής, 2015). Ακόμη, η παρούσα έρευνα εντόπισε ότι άτομα που βιώνουν νόημα στη ζωή τους, νιώθουν λιγότερο επιτυχημένοι επαγγελματικά, αντίθετα με όσα υποστηρίζουν οι προαναφερθείσες έρευνες. Ίσως οι εκπαιδευτικοί του δείγματος δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στο νόημα που έχουν στη ζωή τους, αμελώντας να δώσουν την απαιτούμενη προσοχή στην επαγγελματική τους ζωή και κατά συνέπεια αισθανόμενοι λιγότερο επιτυχημένοι.

Τέλος, σχετικά με τη σχέση της θρησκευτικότητας και των διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης υπήρξε θετική συσχέτιση ανάμεσα στις θρησκευτικές

πεποιθήσεις και εμπειρίες και τη συναισθηματική εξάντληση. Μπορούμε να πούμε δηλαδή ότι οι εκπαιδευτικοί που νιώθουν να βρίσκονται κοντά στη θρησκεία νιώθουν περισσότερο εξαντλημένοι με την εργασία τους, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας (De Diego-Cordero, Iglesias-Romo, Badanta, Lucchetti, & Vega-Escano, 2021. Meltzer & Huckabay, 2004. Pong, 2022).

Σε μία προσπάθεια ερμηνείας αυτού του ευρήματος, μπορούμε να πούμε ότι άτομα που έχουν ισχυρές θρησκευτικές πεποιθήσεις νιώθουν μία εντονότερη εμπλοκή με τη θρησκεία, και ενδεχομένως εξαιτίας του επαγγέλματός τους και του ρόλου του πνευματικού ταγού νιώθουν υποχρεωμένοι απέναντι στην κοινωνία και στους μαθητές τους να μεταλαμπαδεύσουν ήθη και αξίες. Αδιαμφισβήτητα μία διαδικασία τέτοιου είδους απαιτεί χρόνο, ενέργεια και συναισθηματικό κόπο. Σε αυτή την περίπτωση η εξισορρόπηση της εργασίας, της προσωπικής ζωής και των θρησκευτικών υποχρεώσεων είναι κάτι που είναι πιθανό να οδηγήσει στην επαγγελματική εξάντληση.

Μία πτυχή των θρησκειών είναι και οι περιορισμοί που θέτουν. Θρησκευόμενοι άνθρωποι στην προσπάθειά τους να ικανοποιήσουν όσα προτάσσει η θρησκεία τους ενδέχεται να νιώσουν ότι περιορίζονται από αυτό που θα ήθελαν να κάνουν στην πραγματικότητα. Μπορεί δηλαδή να βιώνουν μία εσωτερική διαμάχη ανάμεσα στα «θέλω» και στα «πρέπει», στην οποία καλούνται να πιεστούν σε κάποιο βαθμό ώστε να διατηρήσουν την ηθική και τα ιδανικά τους. Μία υπέρ το δέον πίεση, βέβαια, δεν είναι διόλου απίθανο να οδηγήσει το άτομο στη συναισθηματική εξάντληση.

Από τις αναλύσεις παλινδρόμησης που πραγματοποιήθηκαν φαίνεται ξεκάθαρα ότι μόνο η ύπαρξη νοήματος στη ζωή μπορεί να προβλέψει τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μπορούμε δηλαδή να πούμε ότι ένα άτομο που νιώθει ότι έχει νόημα στη ζωή του είναι πιθανότερο να παρουσιάσει πιο περιορισμένη συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση, ενώ παράλληλα να νιώθει ότι έχει πετύχει λιγότερο σε σχέση με το επάγγελμά του. Αυτό αποτελεί ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον εύρημα, καθώς ενισχύει τη σημασία

της παρουσίας ενός νοήματος στη ζωή, η οποία έχει συνδεθεί με πολλά θετικά χαρακτηριστικά, όπως η υποκειμενική ευζωία (Zika & Chamberlain, 1992) και η εργασιακή ικανοποίηση (Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000). Ακόμη, αναφορικά με τη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης φαίνεται πως σε αυτή επιδρά και η διάσταση των θρησκευτικών εμπειριών και πεποιθήσεων. Επομένως, ένα άτομο που νιώθει ισχυρά αισθήματα απέναντι στο θείο έχει αυξημένες πιθανότητες να νιώσει συναισθηματικά εξαντλημένο. Φαίνεται, μάλιστα, ότι οι δύο αυτές διαστάσεις συνδέονται σε έντονο βαθμό, κάτι το οποίο αποτελεί μία ένδειξη ότι το συγκεκριμένο εύρημα χρίζει περαιτέρω μελέτης.

Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα επιχείρησε να ρίξει φως στη σύνδεση του νοήματος στη ζωή, της θρησκευτικότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Διαπιστώθηκε ότι το νόημα στη ζωή αποτελεί μία συχνή σκέψη στη ζωή των εκπαιδευτικών, οι οποίοι διαθέτουν αρκετά έντονη σχέση με τη θρησκεία ενώ ταυτόχρονα οι διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης έδωσαν μεικτά αποτελέσματα, με το δείγμα να αισθάνεται σε μεγάλο βαθμό συναισθηματικά εξαντλημένο αλλά προσωπικά επιτυχημένο. Ταυτόχρονα, οι δημογραφικοί παράγοντες φάνηκε να επηρεάζουν την παρουσία νοήματος στη ζωή, που σχετίζεται θετικά με την ηλικία και την προϋπηρεσία, ενώ οι διαστάσεις της θρησκευτικότητας σχετίζονται θετικά μόνο με την ηλικία. Ως προς τη μεταξύ τους σχέση, το νόημα στη ζωή, και ιδιαίτερα η παρουσία του, συνδέεται με όλες τις άλλες διαστάσεις των κλιμάκων, έχοντας θετική σχέση με τη θρησκευτικότητα ενώ αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα απέναντι στις υποκλίμακες που συνθέτουν την επαγγελματική εξουθένωση. Ιδιαίτερα, η παρουσία νοήματος στη ζωή φαίνεται ότι αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για όλες τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς μπορεί να προβλέψει αρνητικά τη συναισθηματική εξάντληση και την αποπροσωποποίηση και θετικά τη μειωμένη επαγγελματική εξουθένωση. Ενδιαφέρον προκαλεί και το γεγονός ότι η ύπαρξη ισχυρών θρησκευτικών πεποιθήσεων στο άτομο συνδέεται με την επαγγελματική εξουθένωση που νιώθει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΩΟ

Προτάσεις για μελλοντική έρευνα - Περιορισμοί - Εκπαιδευτικές εφαρμογές

Η συγκεκριμένη έρευνα συμβάλλει στη διερεύνηση της σχέσης του νοήματος στη ζωή, της θρησκευτικότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης στον ελληνικό χώρο. Από τα αποτελέσματα αναδείχθηκε η ιδιαίτερη σημασία που έχει η ύπαρξη νοήματος στη ζωή ως αποτρεπτικός παράγοντας της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μία μελλοντική έρευνα σε δείγμα εκπαιδευτικών θα μπορούσε να διερευνήσει τις πηγές που νοηματοδοτούν τις ζωές τους. Με αυτόν τον τρόπο θα ήταν εφικτή η δημιουργία δράσεων που προωθούν τη σύνδεση των εκπαιδευτικών που βρίσκονται σε αναζήτηση νοήματος με πηγές νοήματος, έτσι ώστε να ανακαλύψουν το δικό τους νόημα στη ζωή.

Ακόμη, η θετική προβλεπτική σχέση που φάνηκε να υπάρχει ανάμεσα στις θρησκευτικές πεποιθήσεις και εμπειρίες και τη διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελεί κάτι πρωτότυπο για τα ελληνικά ερευνητικά δεδομένα. Στο εύρος της βιβλιογραφίας που μελετήθηκε για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας, δεν βρέθηκε να υπάρχει κάποια έρευνα στην Ελλάδα, η οποία να συνδέει με κάποιον τρόπο τη θρησκευτικότητα με την επαγγελματική εξουθένωση. Περαιτέρω έρευνα που να συνεξετάζει τους δύο όρους κρίνεται απαραίτητη, έτσι ώστε να μπορέσει να εξακριβωθεί οποιαδήποτε συσχέτισή τους.

Σε αυτό το σημείο οφείλουμε να υπογραμμίσουμε μία σημαντική αδυναμία της παρούσας έρευνας. Παρά την προσπάθεια για εξισορρόπηση των ατομικών στοιχείων, το δείγμα παρέμεινε ιδιαίτερα ανομοιογενές, σε κατηγορίες όπως η οικογενειακή κατάσταση και το φύλο, το οποίο βέβαια είναι αντιπροσωπευτικό της κατάστασης που υπάρχει όντως στην εκπαίδευση, με τις γυναίκες να υπερτερούν των ανδρών. Παρόλα αυτά, για την εξαγωγή αντιπροσωπευτικών συμπερασμάτων το δείγμα θα έπρεπε να είναι μοιρασμένο καλύτερα.

Από την έρευνα προέκυψαν ορισμένα ενδιαφέροντα ευρήματα, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν για να βελτιώσουν την ευζωία των εκπαιδευτικών. Συγκεκριμένα, φάνηκε ότι η παρουσία νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών μπορεί να προβλέψει την εμφάνιση των

διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης, κάτι το οποίο μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο. Έχοντας κατανοήσει τη σημασία που έχει η νοηματοδότηση στη ζωή, μπορούν να αξιοποιηθούν προγράμματα που θα βοηθούν στην εδραίωση του νοήματος στη ζωή αλλά και τη σύνδεση της νοοτροπίας των εκπαιδευτικών με τους στόχους και τις αξίες του εκπαιδευτικού τους έργου, όπως το Personal Meaning Profile (Wong & Wong, 1998) και το Life Orientation Scale (Wong, 2011). Ακόμη, καθώς η παρούσα έρευνα εντόπισε την επίδραση της ηλικίας και των ετών προϋπηρεσίας στην ύπαρξη νοήματος, θα ήταν εφικτό και χρήσιμο οι έμπειροι εκπαιδευτικοί να λειτουργούν ως μέντορες για τους νέους, παρέχοντας συμβουλευτική υποστήριξη και καθοδήγηση. Οι θετικές σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον θα προσφέρουν στους νέους κίνητρα, ευχαρίστηση και ενδεχομένως ενθουσιασμό για να προσφέρουν εκπαιδευτικό έργο στον καλύτερο δυνατό βαθμό.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Αναγνωστόπουλος, Φ., & Παπαδάτου, Δ. (1992). Παραγοντική σύνθεση και εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης σε δείγμα νοσηλευτριών. *Ψυχολογικά Θέματα*, 5, 183-202.

Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4). <https://doi.org/10.1037/h0021212>

Anastasiou, S. (2020). Economic crisis, Emotional Exhaustion, Depersonalization and Personal Accomplishment of Teachers in Greece. *Humanities and Social Sciences Letters*, 8(2), 230-239. <https://doi.org/10.18488/journal.73.2020.82.230.239>

Anastasiou, S. & Anagnostou, L. (2019). *Economic Hardship and Teachers' Burnout Levels in Greece*. Proceedings of the 34th International Business Information Management Association Conference.

Andrews, F. M., & Crandall, R. (1976). The validity of measures of self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/BF00286161>

Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of managerial psychology*, 21(7), 682-690.
<https://doi.org/10.1108/02683940610690213>

Antonovsky, A. (2012). Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. In *The Health Psychology Reader*. <https://doi.org/10.4135/9781446221129.n9>

Batson, C. D., & Stocks, E. L. (2004). Religion: Its Core Psychological Functions. *Handbook of Experimental Existential Psychology*, July.

<https://doi.org/10.1002/9780470561119.socpsy001020>

Battista, J., & Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life † . *Psychiatry*, 36(4), 409-427. . <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford press.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The Pursuit of Meaningfulness in Life. In *Handbook of positive psychology*.

Berman, S. L., Weems, C. F., & Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3). <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9032-y>

Blattner, M. C. C., Liang, B., Lund, T., & Spencer, R. (2013). Searching for a sense of purpose: The role of parents and effects on self-esteem among female adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5). <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.008>

Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4). <https://doi.org/10.1037//0022-0167.47.4.469>

Borg, I (2019). Age- and gender-related differences in the structure and the meaning of personal values. *Personality and Individual Differences*, 138, 336–343
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.013>

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *Psychological Record*, 62(4). <https://doi.org/10.1007/BF03395831>

- Burke, R. J., Greenglass, E. R., & Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time: Effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress and Coping*, 9(3). <https://doi.org/10.1080/10615809608249406>
- Campos, J. A. D. B., Carlotto, M. S., & Marôco, J. (2013). Copenhagen burnout inventory - student version: Adaptation and transcultural validation for Portugal and Brazil. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 26(1). <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100010>
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Religiosity, Life Meaning and Wellbeing: Some Relationships in a Sample of Women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3). <https://doi.org/10.2307/1387379>
- Chang, M. L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. In *Educational Psychology Review* 21(3). <https://doi.org/10.1007/s10648-009-9106-y>
- Chang, M. L., & Davis, H. A. (2009). Understanding the role of teacher appraisals in shaping the dynamics of their relationships with students: Deconstructing teachers' judgments of disruptive behavior/students. In *Advances in Teacher Emotion Research: The Impact on Teachers' Lives*. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0564-2_6
- Cherniss, C., & Cherniss, C. (1980). Staff burnout: Job stress in the human services.
- Cherniss, C. (1980). Human service programs as work organizations: Using organizational design to improve staff motivation and effectiveness. In *Evaluation and action in the social environment*. Academic Press.
- Chin, R. W. A., Chua, Y. Y., Chu, M. N., Mahadi, N. F., Wong, M. S., Yusoff, M. S., & Lee, Y. Y. (2018). Investigating validity evidence of the Malay translation of the Copenhagen

Burnout Inventory. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 13(1), 1-9.
<https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2017.06.003>

Chirico, F. (2017). Religious Belief and Mental Health in Lay and Consecrated Italian Teachers. *Journal of Religion and Health*, 56(3). <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0242-7>

Chu, S. T. W., & Fung, H. H. L. (2021). Is the Search for Meaning Related to the Presence of Meaning? Moderators of the Longitudinal Relationship. *Journal of Happiness Studies*, 22(1).
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00222-y>

Clements, A. D., & Ermakova, A. V. (2012). Surrender to God and stress: A possible link between religiosity and health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(2), 93. DOI:
<https://doi.org/10.1037/a0025109>

Costanza, A., Baertschi, M., Richard-Lepouriel, H., Weber, K., Pompili, M., & Canuto, A. (2020). The presence and the search constructs of meaning in life in suicidal patients attending a psychiatric emergency department. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00327>

de Diego-Cordero, R., Iglesias-Romo, M., Badanta, B., Lucchetti, G., & Vega-Escañó, J. (2022). Burnout and spirituality among nurses: A scoping review. In *Explore*, 18(5).
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.08.001>

Δημητρόπουλος, Ε. Γ. (1998). *Η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου και οι σχετικές θεωρίες*. Αθήνα: Γρηγόρη.

Damásio, B. F., Melo, R. L. P. de, & Silva, J. P. da. (2013). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Quality of Life in Teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73–82.
<https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309>

De Vogler, K. L. , & Ebersole. P. (1980). Categorization of college students' meaning of life. *Psychological Reports*, 46, 387-390

De Volger, K. L., & Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological Reports*, 49(1), 87–90. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1981.49.1.87>

De Volger-Ebersole, K. L., & Ebersole, P. (1983). Young adolescents' meaning in life. *Psychol. Rep.* 52, 427–431. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.52.2.427>.

Debats, D. L., (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57.

Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., Kim, S. Y., Whitbourne, S. K., Zamboanga, B. L., Lee, R. M., Hardy, S. A., Forthun, L. F., Ritchie, R. A., Weisskirch, R. S., Brown, E. J., & Caraway, S. J. (2014). Meaning in Life in Emerging Adulthood: A Person-Oriented Approach. *Journal of Personality*, 82(1). <https://doi.org/10.1111/jopy.12033>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. In *Psychological Bulletin*, 125(2). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Donahue, M. J. (1985). Intrinsic and Extrinsic Religiousness. Review and Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(2). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.2.400>

Donahue, M. J. (1985). Intrinsic and Extrinsic Religiousness: The Empirical Research. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 24(4). <https://doi.org/10.2307/1385995>

Dow, J. W. (2017). A scientific definition of religion. In *Intelligent Design and Religion as a*

Natural Phenomenon (Vol. 5).

Dreison, K. C., White, D. A., Bauer, S. M., Salyers, M. P., & McGuire, A. B. (2018). Integrating Self-Determination and Job Demands–Resources Theory in Predicting Mental Health Provider Burnout. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 45(1). <https://doi.org/10.1007/s10488-016-0772-z>

European Commission. (2010). *Special Eurobarometer 341: Discrimination in the European Union*. Ανακτήθηκε από:

https://web.archive.org/web/20101215001129/http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs\ 341\ en.pdf

Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions*. (1). New York: Human Sciences Press.

Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton & Company.

Fiorilli, C., de Stasio, S., Benevene, P., Iezzi, D. F., Pepe, A., & Albanese, O. (2015). Copenhagen Burnout Inventory (CBI): A validation study in an Italian teacher group. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 22(4). <https://doi.org/10.4473/TPM22.4.7>

Fletcher, S. K. (2004). Religion and life meaning: Differentiating between religious beliefs and religious community in constructing life meaning. *Journal of Aging Studies*, 18(2). <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2004.01.005>

Fletcher, S. K. (2004). Religion and life meaning: Differentiating between religious beliefs and religious community in constructing life meaning. *Journal of Aging Studies*, 18(2). <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2004.01.005>

Fradelos, E. C., Kourakos, M., Zyga, S., Tzavella, F., Tsaras, K., Christodoulou, E., ... & Papathanasiou, I. V. (2018). Measuring religiosity in nursing: Reliability, validity and psychometric properties of the Greek translation of the Centrality of Religiosity Scale-15. *American Journal of Nursing Science*, 7(3-1), 25-32. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.s.2018070301.14>

Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.

Fuentes Gómez, R. A., & Zúniga Valle, C. M. (2021). Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la covid-19. *ACADEMO Revista de Investigación En Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(2). <https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.2>

Galanakis, M., Graki, E., Dimitriadou, M., Kalemaki, I., Kalogirou, E., Kourbeli, M., & Chouliara, R. (2020a). Occupational Burnout in Greek Teachers: A Contemporary Study in the Era of Economic Crisis. *Psychology*, 11, 1170-1178. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.118077>

García-Arroyo, J. A., Osca Segovia, A., & Peiró, J. M. (2019). Meta-analytical review of teacher burnout across 36 societies: the role of national learning assessments and gender egalitarianism. *Psychology and Health*, 34(6). <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1568013>

George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. (2002). Explaining the relationships between religious involvement and health. In *Psychological Inquiry*. 13(3). https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_04

Glass, D. C., & Mcknight, J. D. (1996). Perceived control, depressive symptomatology, and professional burnout: A review of the evidence. *Psychology and Health*, 11(1).

<https://doi.org/10.1080/08870449608401975>

Golembiewski, R. T., Munzenrider, R. F. (1988). *Phases of Burnout*. New York: Praeger

Griffith, J. Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 517–531.

<https://doi.org/10.1348/000709999157879>

Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2014). How do sources of meaning in life vary according to demographic factors?. *New Zealand Journal of Psychology*, 43(3).

Guglielmi, R. S., & Tatrow, K. (1998). Occupational stress, burnout, and health in teachers: A methodological and theoretical analysis. In *Review of Educational Research*. 68(1).

<https://doi.org/10.3102/00346543068001061>

Hackett, C., Murphy, C., & McClendon, D. (2016). The gender gap in religion around the world. Washington, DC: Pew Research Center

Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6). <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001>

Hedayati, M. M., & Khazaei, M. M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 598-601.

Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Meaning in Life as a Subjective Judgment and a Lived Experience. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(4). <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00193.x>

Hicks, J. A., & King, L. A. (2008). Religious commitment and positive mood as information

about meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(1).
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.003>

Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1).
<https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>

Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research. *American Psychologist*, 58(1). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>.

Hobfoll, S. E., Shirom, A., & Golembiewski, R. (2000). Conservation of resources theory. *Handbook of organizational behavior*, 57-80. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>

Idler, E. L., Musick, M. A., Ellison, C. G., George, L. K., Krause, N., Ory, M. G., Pargament, K. I., Powell, L. H., Underwood, L. G., & Williams, D. R. (2003). Measuring multiple dimensions of religion and spirituality for health research: Conceptual background and findings from the 1998 general social survey. In *Research on Aging*. 25(4).
<https://doi.org/10.1177/0164027503025004001>

Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3).
<https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational*

Κάμτσιος, Σ. & Λώλης, Θ. (2016). Βιώνουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί την επαγγελματική εξουθένωση; Ο ρόλος των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των καθημερινών στρεσογόνων ερεθισμάτων. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 9, 40-87.

Κάντας, Α. (1996). Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και στους εργαζόμενους σε επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 3(3), 71-85.

Κάντας, Α. (2001). Οι παράγοντες άγχους και η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς. Στο Ε. Βασιλάκη, Σ. Τριλίβα & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους* (σελ. 217-230). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κιούλος, Κ. (2014). *Αλληλεπίδραση της θρησκευτικότητας με παραμέτρους ψυχικής υγείας*.

Κόκκαλη, Α. (2020). *Επαγγελματική εξουθένωση και ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στο νομό Θεσπρωτίας*.

Kantas, A., & Vassilaki, E. (1997). Burnout in Greek teachers: Main findings and validity of the Maslach Burnout Inventory. *Work and Stress*, 11, 94-100.

Karakas, F. (2010). Spirituality and performance in organizations: A literature review. In *Journal of Business Ethics* (Vol. 94, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s10551-009-0251-5>

Kaur, Baljeet; Singh, A. (2014). Burnout among school teachers in relation to their psychological well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(3).

Kiang, L., & Witkow, M. R. (2015). Normative changes in meaning in life and links to adjustment in adolescents from Asian American backgrounds. *Asian American Journal of Psychology*, 6(2). <https://doi.org/10.1037/aap0000018>

Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Psychology*, 3(4). <https://doi.org/10.4236/psych.2012.34048>

Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.002>

Klinger, E. (1998). *The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Kloska, A., & Raemasut, A. (1985). Teacher Stress. *Maladjustment and Therapeutic Education*, 3(2), 19-26.

Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

Koenig, H. G. (2013). Is religion good for your health?: The effects of religion on physical and mental health. In *Is Religion Good for Your Health?: The Effects of Religion on Physical and Mental Health*. <https://doi.org/10.4324/9781315869964>

Koenig, H., Koenig, H. G., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health*. Oup Usa.

- Kotter-Grühn, D., Wiest, M., Zurek, P. P., & Scheibe, S. (2009). What is it we are longing for? Psychological and demographic factors influencing the contents of Sehnsucht (life longings). *Journal of Research in Personality*, 43(3). <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.01.012>
- Kovács, B., & Kézdy, A. (2008). Religious belief and burnout. *European Journal of Mental Health*, 3(2). <https://doi.org/10.1556/EJMH.3.2008.2.5>
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work and Stress*, 19(3). <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>
- Krok, D. (2016). Can meaning buffer work pressure? An exploratory study on styles of meaning in life and burnout in firefighters. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 18(1). <https://doi.org/10.12740/APP/62154>
- Kroupis, I., Kourtessis, T., Kouli, O., Tzetzis, G., Derri, V., & Mavrommatis, G. (2017). Job satisfaction and burnout among Greek PE teachers. A comparison of educational sectors, level and gender. *Cultura, ciencia y deporte*, 12(34), 5-14.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1). <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Lal, A., Tharyan, A., & Tharyan, P. (2020). The prevalence, determinants and the role of empathy and religious or spiritual beliefs on job stress, job satisfaction, coping, burnout, and mental health in medical and surgical faculty of a teaching hospital: A cross-sectional survey. *La Revue de medecine interne*, 41(4), 232-240.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. N.Y.: Oxford University Press.

Lindqvist, P., Nordänger, U. K., & Carlsson, R. (2014). Teacher attrition the first five years - A multifaceted image. *Teaching and Teacher Education*, 40. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.02.005>

Lukas, E. (1986). *Meaningful living: A logotherapy guide to health*. New York: Grove.

Μιλής, Π. (2015). *Η βίωση θετικών συναισθημάτων, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικοί παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών*. Ανακτήθηκε στις 16/1/2023 από: <https://ir.lib.uth.gr/xmlui/handle/11615/45492>

Macklem, P. T., & Seely, A. (2010). Towards a definition of life. *Perspectives in Biology and Medicine*, 53(3). <https://doi.org/10.1353/pbm.0.0167>

Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4). <https://doi.org/10.1037/h0020103>

Makhdoom, I. F., Atta, M., & Malik, N. I. (2019). Counterproductive Work Behaviors as an Outcome of Job Burnout among High School Teachers. *Bulletin of Education and Research*, 41(2).

Markow, F., & Klenke, K. (2005). The effects of personal meaning and calling on organizational commitment: An empirical investigation of spiritual leadership. In *International Journal of Organizational Analysis* (Vol. 13, Issue 1). <https://doi.org/10.1108/eb028995>

Martínez-Monteagudo, M. C., Inglés, C. J., Granados, L., Aparisi, D., & García-Fernández, J. M. (2019). Trait emotional intelligence profiles, burnout, anxiety, depression, and stress in secondary education teachers. *Personality and Individual Differences*, 142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.036>

Maslach, C. (1976). Burned out. *Human Behaviour*, 5. In *Child and Youth Care Forum*, 2, 100-113.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2). <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.

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

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494>

McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). Religion's Role in Adjustment to a Negative Life Event: Coping With the Loss of a Child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.812>

McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review of General Psychology*, 13(3). <https://doi.org/10.1037/a0017152>

McLean, L., Taylor, M., & Jimenez, M. (2019). Career choice motivations in teacher training as predictors of burnout and career optimism in the first year of teaching. *Teaching and Teacher Education, 85*. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.06.020>

Meador, K. G., & Koenig, H. G. (2000). Spirituality and religion in psychiatric practice: Parameters and implications. *Psychiatric Annals, 30*(8). <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20000801-10>

Meriläinen, M. (2014). Factors affecting study-related burnout among Finnish university students: teaching-learning environment, achievement motivation and the meaning of life. *Quality in Higher Education, 20*(3). <https://doi.org/10.1080/13538322.2014.978136>

Milfont, T. L., Denny, S., Ameratunga, S., Robinson, E., & Merry, S. (2008). Burnout and wellbeing: Testing the Copenhagen burnout inventory in New Zealand teachers. *Social Indicators Research, 89*(1). <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9229-9>

Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, Religion, and Health: An Emerging Research Field. In *American Psychologist, 58*(1). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>

Montgomery, A. P., Azuero, A., & Patrician, P. A. (2021). Psychometric properties of Copenhagen Burnout Inventory among nurses. *Research in Nursing and Health, 44*(2). <https://doi.org/10.1002/nur.22114>

Nezlek, J. B., Newman, D. B., & Thrash, T. M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *Journal of Positive Psychology, 12*(4). <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1198923>

Ntantana, A., Matamis, D., Savvidou, S., Giannakou, M., Gouva, M., Nakos, G., & Koulouras, V. (2017). Burnout and job satisfaction of intensive care personnel and the relationship with

personality and religious traits: An observational, multicenter, cross-sectional study. *Intensive and Critical Care Nursing*, 41. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2017.02.009>

Papaefstathiou, E., Tsounis, A., Malliarou, M., & Sarafis, P. (2019). Translation and validation of the copenhagen burnout inventory amongst greek doctors. *Health Psychology Research*, 7(1). <https://doi.org/10.4081/hpr.2019.7678>

Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1). <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>

Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4). <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>

Pedersen, H. F., Birkeland, M. H., Jensen, J. S., Schnell, T., Hvidt, N. C., Sørensen, T., & la Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(6). <https://doi.org/10.1111/sjop.12495>

Pines, A. M. (1994). Burnout in political activism: An existential perspective. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 16(4).

Pines, A. M. (2002). Teacher Burnout: A psychodynamic existential perspective. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 8(2). <https://doi.org/10.1080/13540600220127331>

Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free press.

Pines, A. M., & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 625–635. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2005.02.009>

Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling, 40*(2). <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>

Piperac, P., Todorovic, J., Terzic-Supic, Z., Maksimovic, A., Karic, S., Pilipovic, F., & Soldatovic, I. (2021). The validity and reliability of the copenhagen burnout inventory for examination of burnout among preschool teachers in serbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136805>

Platsidou, M. & Daniilidou, A. (2016). Three Scales to Measure Burnout of Primary School Teachers: Empirical Evidence on their Adequacy. *International Journal of Educational Psychology, 5*(2), 164-186.

Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology, 5*(2), 97–109. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.259>

Pöhlmann, K., Gruss, B., & Joraschky, P. (2006). Structural properties of personal meaning systems: A new approach to measuring meaning of life. *Journal of Positive Psychology, 1*(3). <https://doi.org/10.1080/17439760600566008>

Pong, H. K. (2022). The Correlation between Spiritual Well-Being and Burnout of Teachers. *Religions, 13*(8), 760. <https://doi.org/10.3390/rel13080760>

Public Religion Research Institute. (2021). *2020 Census of American Religion*. Ανακτήθηκε από <https://www.ppri.org/research/2020-census-of-american-religion/>

Puchalski, C., Ferrell, B., Virani, R., Otis-Green, S., Baird, P., Bull, J., Chochinov, H., Handzo, G., Nelson-Becker, H., Prince-Paul, M., Pugliese, K., & Sulmasy, D. (2009). Improving the

quality of spiritual care as a dimension of palliative care: The report of the consensus conference. *Journal of Palliative Medicine*, 12(10). <https://doi.org/10.1089/jpm.2009.0142>

Purranova, R. K. & Muros, J. P. (2010). Gender Differences in Burnout: A MetaAnalysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77, 168-185. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>

Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the personal meaning index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38(1), 71–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.03.010>.

Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44–49

Reker, G. T., & Wong, P. T. P (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. *Emergent theories of aging*, 214-246. York, NY: Oxford University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2). <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1). https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Santero, M., Daray, F. M., Prado, C., Hernández-Vásquez, A., & Irazola, V. (2019). Association between religiosity and depression varies with age and sex among adults in South America: Evidence from the CESCAS I study. *PLoS One*, 14(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226622>

Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. CRC press.

Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology & Health, 16*(5). <https://doi.org/10.1080/08870440108405523>

Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (2017). The future of burnout. In *Professional burnout, 253-259*. Routledge.

Schlichte, J., Yssel, N., & Merbler, J. (2005). Pathways to Burnout: Case Studies in Teacher Isolation and Alienation. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth, 50*(1). <https://doi.org/10.3200/psfl.50.1.35-40>

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology, 4*(6). <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>

Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences, 51*(5). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.006>

Schnell, T., & Hoof, M. (2012). Meaningful commitment: Finding meaning in volunteer work. *Journal of Beliefs and Values, 33*(1). <https://doi.org/10.1080/13617672.2012.650029>

Schonfeld, I. S., & Verkuilen, J. (2019). Inquiry into the correlation between burnout and depression. *Journal of Occupational Health Psychology, 24*(6). <https://doi.org/10.1037/ocp0000151>

Sennett, R. (2008). *Η κουλτούρα του νέου καπιταλισμού*. Αθήνα: Σαββάλας

Sestili, C., Scalingi, S., Cianfanelli, S., Mannocci, A., Cimmuto, A. del, Sio, S. de, Chiarini, M., di Muzio, M., Villari, P., Giusti, M. de, & Torre, G. la. (2018). Reliability and use of copenhagen burnout inventory in italian sample of university professors. *International Journal*

of Environmental Research and Public Health, 15(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph15081708>

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4). <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.4.491>

Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., Garn, A., Kulik, N., & Fahlman, M. (2015). The relationship between teacher burnout and student motivation. *British Journal of Educational Psychology*, 85(4). <https://doi.org/10.1111/bjep.12089>

Shirom, A., & Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International Journal of Stress Management*, 13(2). <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.2.176>

Shirom, A., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and Health Review: Current Knowledge and Future Research Directions. In *International Review of Industrial and Organizational Psychology 2005*. 20. <https://doi.org/10.1002/0470029307.ch7>

Shirom, A., & Melamed, S. (2005). Does burnout affect physical health? A review of the evidence. In *Research Companion to Organizational Health Psychology*. <https://doi.org/10.4337/9781845423308.00049>

Sikaras, C., Ilias, I., Tselebis, A., Pachi, A., Zyga, S., Tsironi, M., Gil, A. P. R., & Panagiotou, A. (2022). Nursing staff fatigue and burnout during the COVID-19 pandemic in Greece. *AIMS Public Health*, 9(1). <https://doi.org/10.3934/publichealth.2022008>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Dimensions of teacher burnout: relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education*, 20(4). <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9391-0>

Somech, A., & Miassy-Maljak, N. (2003). The relationship between religiosity and burnout of principals: The meaning of educational work and role variables as mediators. *Social Psychology of Education*, 6(1). <https://doi.org/10.1023/A:1021772007127>

Sparks, J. R., & Schenk, J. A. (2001). Explaining the effects of transformational leadership: an investigation of the effects of higher-order motives in multilevel marketing organizations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 22(8), 849-869. <https://doi.org/10.1002/job.116>

Steger, M., (2009). Meaning in life. In *Oxford Handbook of Positive Psychology*, ed. SJ Lopez, 679–87. Oxford, UK: Oxford Univ. Press. 2nd ed

Stearns, M.A., Lantz, E.D., & Nadoff, D.K. (2017). Religiosity and depressive symptoms in older adults compared to younger adults: Moderation by age. *Innovation in Aging*, (1)1, 175–176. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx004.678>

Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI). *Journal of career Assessment*, 20(3), 322-337. <https://doi.org/10.1177/1069072711436160>

Steger, M. A., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2). <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>

Steger, M. F., & Bryan, J. D. (2013). Work as Meaning: Individual and Organizational Benefit of Engaging in Meaningful Work. *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*.

Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4). <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>

Sutcher, L., Darling-Hammond, L., & Carver-Thomas, D. (2019). Understanding teacher shortages: An analysis of teacher supply and demand in the united states. *Education Policy Analysis Archives*, 27. <https://doi.org/10.14507/epaa.27.3696>

Τσιπλητάρης, Α. (2010). *Ψυχοκοινωνιολογία της σχολικής τάξης*. Αθήνα: Ατραπός

Tomaka, J., & Blascovich, J. (1994). Effects of Justice Beliefs on Cognitive Appraisal of and Subjective, Physiological, and Behavioral Responses to Potential Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.732>

Travers, C. (2017). *Current Knowledge on the Nature, Prevalence, Sources and Potential Impact of Teacher Stress*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_2

U.S. Department of State. (2022). *2021 Report on International Religious Freedom: Greece*. Ανακτήθηκε από: <https://www.state.gov/reports/2021-report-on-international-religious-freedom/greece/>

Ünal, Z. M., & Turgut, T. (2017). The existential motivation: Searching for meaning-the contribution of meaningful work on meaning in life. *Methods*, 20(1), 1-8.

Vachon, M., Fillion, L., & Achille, M. (2009). A conceptual analysis of spirituality at the end of life. *Journal of Palliative Medicine*, 12(1). <https://doi.org/10.1089/jpm.2008.0189>

Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C., & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. In *The Lancet Child and Adolescent Health*. 4(4). [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X)

Whittington, B. L., & Scher, S. J. (2010). Prayer and subjective well-being: An examination of six different types of prayer. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20(1). <https://doi.org/10.1080/10508610903146316>

Wong, P. T. (1998). *Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Wong, P. T. (2011). Meaning-Centered Counseling and Therapy: An Integrative and Comprehensive Approach to Motivational Counseling and Addiction Treatment. *Handbook of Motivational Counseling: Goal-Based Approaches to Assessment and Intervention with Addiction and Other Problems*, 461-487.

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories research and applications*. 2, 3–22. New York: Routledge

Wong, P. T. P., & Wong, L. C. J. (2012). A meaningcentered approach to building youth resilience. In P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 585– 617). Routledge/Taylor & Francis Group.

Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yeh, W. Y., Cheng, Y., Chen, C. J., Hu, P. Y., & Kristensen, T. S. (2007). Psychometric properties of the Chinese version of Copenhagen Burnout Inventory among employees in two companies in Taiwan. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(3). <https://doi.org/10.1007/BF03000183>

Yek, M. H., Olendzki, N., Kekecs, Z., Patterson, V., & Elkins, G. (2017). Presence of Meaning in Life and Search for Meaning in Life and Relationship to Health Anxiety. *Psychological Reports*, 120(3). <https://doi.org/10.1177/0033294117697084>

Zapf, D., Vogt, C., Seifert, C., Mertini, H., & Isic, A. (1999). Emotion Work as a Source of Stress: The Concept and Development of an Instrument. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 8(3). <https://doi.org/10.1080/135943299398230>

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology*, 83(1), 133-145.

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο για το νόημα στη ζωή, τη θρησκευτικότητα και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών

Η παρούσα έρευνα μελετά τη σχέση ανάμεσα στο νόημα στη ζωή, τη θρησκευτικότητα και την επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Η συμμετοχή σας σε αυτή την έρευνα είναι πολύτιμη και γι' αυτό το λόγο παρακαλούμε να απαντήσετε στις ερωτήσεις με ειλικρίνεια, ακολουθώντας τις σχετικές οδηγίες. Η ανωνυμία των απαντήσεων σας διασφαλίζεται σε όλες τις φάσεις της έρευνας και τα στοιχεία που συλλέγονται είναι εμπιστευτικά και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς λόγους.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμμετοχή σας!

Με εκτίμηση,

Ιωσηφίδης Αλέξανδρος

Πλατσίδου Μαρία

Δημογραφικά και επαγγελματικά στοιχεία

Φύλο:

Οικογενειακή κατάσταση:

Ηλικία (με αριθμούς):

Πόσα χρόνια εργάζεστε στην εκπαίδευση; (με αριθμούς)

Βαθμίδα που υπηρετείτε:

Τίτλοι σπουδών εκτός του βασικού πτυχίου:

Αφιερώστε λίγο χρόνο να σκεφτείτε τι σας κάνει να αισθάνεστε ότι η ζωή και η ύπαρξή σας είναι σημαντική και σπουδαία για εσάς. Αν έχετε όπως αισθανθεί σύμφωνα με τον τρόπο που περιγράφει η δήλωση, δηλώστε το πόσο συχνά κυκλώνοντας έναν αριθμό από το 1 έως το 7. Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω δηλώσεις όσο μπορείτε πιο ειλικρινά και με ακρίβεια και έχετε υπόψη σας ότι οι απαντήσεις είναι υποκειμενικές για τον καθένα και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σημειώστε την απάντησή σας με βάση την εξής διαβάθμιση:

1= Απόλυτα Λάθος, 2= Περισσότερο Λάθος, 3= Αρκετά Λάθος, 4= Ούτε σωστό/Ούτε λάθος, 5= Αρκετά Σωστό, 6= Περισσότερο Σωστό, 7= Απόλυτα Σωστό

Κατανοώ το νόημα της ζωής μου.

Αναζητώ κάτι που θα δώσει νόημα στη ζωή μου.

Πάντα αναζητώ το σκοπό της ζωής μου.

Γνωρίζω ακριβώς ποιος είναι ο σκοπός της ζωής μου.

Αντιλαμβάνομαι επαρκώς τι είναι σημαντικό για τη ζωή μου.

Έχω ανακαλύψει ένα ικανοποιητικό σκοπό της ζωής μου.

Πάντα αναζητώ αυτό που κάνει τη ζωή μου σημαντική.

Αναζητώ έναν απώτερο σκοπό για τη ζωή μου.

Η ζωή μου δεν έχει κάποιο ξεκάθαρο σκοπό.

Αναζητώ το νόημα της ζωής μου.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τη σχέση σας με τη θρησκεία, τη σημασία που έχουν για εσάς οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές. Αν δεν έχετε αισθανθεί ποτέ σύμφωνα με τον τρόπο που περιγράφει η δήλωση, κυκλώστε τον αριθμό 1. Αν έχετε όπως αισθανθεί σύμφωνα με τον τρόπο που περιγράφει η δήλωση, δηλώστε το πόσο συχνά κυκλώνοντας έναν αριθμό από το 1 έως το 7. Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω δηλώσεις όσο μπορείτε πιο ειλικρινά και με ακρίβεια και έχετε υπόψη σας ότι οι απαντήσεις είναι υποκειμενικές για τον καθένα και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Καθώς απαντάτε να έχετε υπόψη σας την εξής διαβάθμιση σε ερωτήσεις που αφορούν σημαντικότητα και πεποιθήσεις: 1= Καθόλου, 2= Λίγο, 3= Κάπως, 4= Πολύ, 5= Πάρα Πολύ και την παρακάτω διαβάθμιση σε ερωτήσεις που αφορούν συχνότητα: 1= Ποτέ, 2= Σπάνια, 3= Περιστασιακά, 4= Συχνά, 5= Πολύ Συχνά.

Πόσο συχνά σας απασχολούν θέματα θρησκευτικού ενδιαφέροντος;

Κατά πόσο πιστεύετε στην ύπαρξη του Θεού ή κάποιας ανώτερης δύναμης;

Πόσο συχνά συμμετέχετε σε θρησκευτικές πρακτικές;

Πόσο συχνά προσεύχεστε;

Πόσο συχνά βιώνετε καταστάσεις όπου έχετε την αίσθηση ότι ο Θεός ή κάτι Θείο επεμβαίνει στη ζωή σας;

Πόσο σας ενδιαφέρει να μαθαίνετε περισσότερα σχετικά με θέματα θρησκευτικού περιεχομένου;

Σε τι βαθμό πιστεύετε στη μεταθανάτια ζωή, όπως αθανασία της ψυχής, μετενσάρκωση, ανάσταση νεκρών;

Πόσο σημαντικό είναι για εσάς να συμμετέχετε σε θρησκευτικές πρακτικές;

Πόσο σημαντική είναι για εσάς η προσωπική προσευχή;

Πόσο συχνά βιώνετε καταστάσεις κατά τις οποίες έχετε την αίσθηση ότι ο Θεός ή κάτι Θεϊκό θέλει να επικοινωνήσει μαζί σας ή να αποκαλύψει κάτι σε εσάς;

Πόσο συχνά ενημερώνεστε σχετικά με τα θρησκευτικά ζητήματα μέσω ραδιοφώνου, τηλεόρασης, διαδικτύου, εφημερίδων ή βιβλίων;

Κατά τη γνώμη σας, πόσο πιθανό είναι να υπάρχει πραγματικά μια ανώτερη δύναμη;

Πόσο σημαντικό είναι για εσάς να έχετε δεσμούς με μια θρησκευτική κοινότητα;

Πόσο συχνά προσεύχεστε αυθόρμητα όταν εμπνέεστε από καθημερινές καταστάσεις;

Πόσο συχνά βιώνετε καταστάσεις κατά τις οποίες έχετε την αίσθηση ότι ο Θεός ή κάτι Θεϊκό είναι παρών;

Αφιερώστε λίγο χρόνο να σκεφτείτε το πώς νιώθετε για το επάγγελμά σας. Αν δεν έχετε αισθανθεί ποτέ σύμφωνα με τον τρόπο που περιγράφει η δήλωση, κυκλώστε τον αριθμό 1. Αν έχετε όπως αισθανθεί σύμφωνα με τον τρόπο που περιγράφει η δήλωση, δηλώστε το πόσο συχνά κυκλώνοντας έναν αριθμό από το 1 έως το 7. Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω δηλώσεις όσο μπορείτε πιο ειλικρινά και με ακρίβεια και έχετε υπόψη σας ότι οι απαντήσεις είναι υποκειμενικές για τον καθένα και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σημειώστε την απάντησή σας με βάση την εξής διαβάθμιση:

1= Ποτέ, 2= Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο, 3= Μία φορά το μήνα ή λιγότερο, 4= Μερικές φορές το μήνα, 5= Μία φορά την εβδομάδα, 6= Μερικές φορές την εβδομάδα, 7= Κάθε μέρα
Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου, μου προκαλεί συναισθηματική εξάντληση.

Αισθάνομαι εξουθενωμένος /η στο τέλος μιας εργάσιμης μέρας.

Αισθάνομαι κουρασμένος/ η όταν σηκώνομαι το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα στη δουλειά

Μπορώ εύκολα να κατανοήσω το πώς αισθάνονται οι μαθητές μου για διάφορα πράγματα

Αισθάνομαι ότι μεταχειρίζομαι μερικούς μαθητές σαν να είναι απρόσωπα αντικείμενα

Το να δουλεύω με ανθρώπους όλη μέρα πραγματικά μου προκαλεί ένταση

Αντιμετωπίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών μου
Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου με εξουθενώνει
Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου επιδρά θετικά στη ζωή των άλλων ανθρώπων
Έχω γίνει ασυμπαθής στους ανθρώπους από τότε που ξεκίνησα αυτή τη δουλειά
Ανησυχώ ότι η δουλειά αυτή με κάνει όλο και πιο σκληρό /ή συναισθηματικά
Αισθάνομαι γεμάτος /η ενέργεια
Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου με απογοητεύει
Αισθάνομαι ότι δουλεύω υπερβολικά σκληρά στη δουλειά μου
Πραγματικά αδιαφορώ για το τι συμβαίνει σε μερικούς μαθητές
Αισθάνομαι ότι το να δουλεύω άμεσα με τους ανθρώπους μου προκαλεί υπερβολικό
στρες
Δημιουργώ εύκολα άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου
Αισθάνομαι ενθουσιασμό έχοντας συνεργαστεί στενά με τους μαθητές μου
Έχω πετύχει αξιόλογα πράγματα σ' αυτό το επάγγελμα
Αισθάνομαι ότι έχω φτάσει στα όρια μου
Στη δουλειά μου αντιμετωπίζω ήρεμα προβλήματα συναισθηματικής φύσης
Αισθάνομαι ότι οι μαθητές με κατηγορούν για μερικά προβλήματά τους

Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας!