



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ – ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Τίτλος

Κατάθλιψη, άγχος και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό και ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Κρήτη, εν καιρώ της πανδημίας COVID-19. Μια μελέτη μικτής μεθοδολογίας.

Σταυριανούδη Μαρία
Σχολική Νοσηλεύτρια

- Επιβλέποντες:**
1. Σηφάκη - Πιστόλλα Δήμητρα, MPH, PhD, Επιδημιολόγος, GIS analyst, ERS Fellow, UMCG, Netherlands, Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης.
 2. Συμβουλάκης Εμμανουήλ, MD, Ph.D. Επίκουρος Καθηγητής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστημίου Κρήτης.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα ταπεινά να ευχαριστήσω την οικογένεια μου, δηλαδή τις κόρες μου, την αδερφή μου και τους γονείς μου για την υπομονή και στήριξη που μου έδειξαν καθ' όλη την διάρκεια της διπλωματικής εργασίας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στην δεύτερη οικογένειά μου, τις φίλες μου, που ήταν δίπλα μου και βοηθώντας με ψυχολογικά.

Θα ήθελα να εκφράσω τη βαθιά μου εκτίμηση και ευγνωμοσύνη στην κύρια επιβλέπουσα, την κυρία Σηφάκη - Πιστόλλα Δήμητρα ως πρότυπο και έμπειρο μέντορα για εμένα. Με τον πολύτιμο χρόνο που διέθεσε και την ενεργό συμμετοχής της, καταφέραμε μαζί να εκπληρώσουμε τους στόχους μας, για να ολοκληρωθεί η διπλωματική εργασία.

Η ολοκλήρωση της εργασίας θα ήταν αδύνατη να πραγματοποιηθεί, εάν δεν υπήρχαν οι πολύτιμες παρατηρήσεις του κύριου Συμβουλάκη Εμμανουήλ και τον ευχαριστώ πολύ για αυτό.

Δεν θα μπορούσα να ξεχάσω να την κυρία Δήμητρα Κουρμπέλη από την Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Κρήτης για την υπομονή και προθυμία της, στην άψογη συνεργασία μας, στα πλαίσια της έγκρισης της μεταπτυχιακής μου εργασίας.

Τέλος, νιώθω υποχρεωμένη να ευχαριστήσω τους συναδέλφους μου, για την όμορφη συμμετοχή και επικοινωνία που είχαμε όλο αυτό το διάστημα, η οποία ήταν ανεκτίμητο στήριγμα για εμένα.

Πίνακας συντμήσεων και συντομογραφιών

1. **ΠΟΥ** = Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
2. **ΣΕΕ** = Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης
3. **ΜΒΙ** = Maslach Burnout Inventory
4. **ΟΛΒΙ** = Oldenburg Burnout Inventory
5. **ΡSS** = Perceived Stress Scale
6. **ΔASS** = Depression, Anxiety and Stress Scale
7. **Ε.Η.ΔΕ.** = Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας
8. **τ.α.** = τυπική απόκλιση
9. **μ.τ.** = μέση τιμή

Περίληψη Μεταπτυχιακής Εργασίας

Τίτλος εργασίας: Κατάθλιψη, άγχος και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό και ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Κρήτη, εν καιρώ της πανδημίας COVID-19. Μια μελέτη μικτής μεθοδολογίας.

Της: Σταυριανούδη Μαρίας
Υπό τη επίβλεψη των: 1. Σηφάκη - Πιστόλλα Δήμητρα
2. Συμβουλάκης Εμμανουήλ

Ημερομηνία: Μάιος 2023

Υπόβαθρο: Εν καιρώ πανδημίας, οι δάσκαλοι αποτελούν μια από τις ομάδες εργαζομένων με τις περισσότερες προκλήσεις. Αναγκασμένοι να προσαρμοστούν σε σύντομο χρονικό διάστημα σε νέους τρόπους εργασίας που περιλαμβάνουν κοινωνική απόσταση στις τάξεις, υβριδική διδασκαλία και εικονικές οδηγίες, η βιβλιογραφία αναφέρει αυξημένα επίπεδα άγχους, δυσκολίες στην επικοινωνία και έλλειψη διοικητικής υποστήριξης. Αυτό ενδέχεται να έχει μεγαλύτερες επιπτώσεις στη ψυχική τους υγεία, όπως στο χρόνιο άγχος, στην κατάθλιψη και στην επαγγελματική εξουθένωση.

Σκοπός: Η παρούσα μεταπτυχιακή εργασία επιχείρησε να ερευνήσει τα υφιστάμενα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης σε αντιπροσωπευτικό δείγμα δασκάλων στην Κρήτη (πρωτοβάθμια εκπαίδευση).

Μεθοδολογία: Πρόκειται για μια μελέτη μικτής μεθοδολογίας (ποσοτική και ποιοτική). Η δειγματοληψία στην ποσοτική μελέτη ήταν τυχαιοποιημένη στρωματοποιημένη και το δείγμα αποτέλεσαν 393 δάσκαλοι και πιο συγκεκριμένα, με αναλογικά ανά Νομό: 189 Ηράκλειο, 51 Λασιθί, 60 Ρέθυμνο, 89 Χανιά. Χρησιμοποιήθηκαν τρεις κλίμακες μέτρησης του άγχους, της κατάθλιψης και της επαγγελματικής εξουθένωσης (PSS-14, DASS-21, MBI). Στην ποιοτική μελέτη εφαρμόστηκε δειγματοληψία ευκολίας (μη πιθανοτική) και διενεργήθηκαν δύο ομάδες εστιασμένης συζήτησης (focus groups) των 6-8 ατόμων η κάθε μια. Η στατιστική ανάλυση έγινε στο IBM SPSS 26.00, με όλους τους ελέγχους να είναι δίπλευροι και επίπεδο σημαντικότητας $\alpha = 0,05$. Οι μεταβλητές ακολουθούσαν κανονική κατανομή ($Pvalue > 0,05$) σύμφωνα με το Kolmogorov-Smirnov test και έτσι εφαρμόστηκαν οι παραμετρικοί έλεγχοι Pearson's r και Independent Samples T-test. Για την ποιοτική μελέτη έγινε θεματική ανάλυση.

Αποτελέσματα: Βρέθηκε ότι το άγχος στους δασκάλους ήταν σε υψηλά επίπεδα (μέση τιμή (μ.τ.) = 37,72, τυπική απόκλιση (τ.α.) = 5,27), η κατάθλιψη σε φυσιολογικά (μ.τ. = 5.79, τ.α. = 5.09), η συναισθηματική εξάντληση σε μεσαία προς υψηλά (μ.τ. = 20,88, τ.α. = 11,57), η αποπροσωποποίηση σε χαμηλά (μ.τ. = 5,41, τ.α. = 4,72) και τα προσωπικά επιτεύγματα σε υψηλά (μ.τ. = 28,45, τ.α. = 8,77). Επίσης, βρέθηκε ότι υπάρχει μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ άγχους-κατάθλιψης ($r = 0,551$, $Pvalue < 0,001$) και άγχους-συναισθηματικής εξάντλησης ($r = 0,562$, $Pvalue = 0,02$). Η κατάθλιψη εμφάνισε ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική εξάντληση ($r = 0,811$, $Pvalue < 0,001$), μέτρια θετική συσχέτιση με την αποπροσωποποίηση ($r = 0,542$, $Pvalue < 0,001$) και αρνητική μέτρια συσχέτιση με τα προσωπικά επιτεύγματα

($r = -0,524$, $P\text{value} = 0,04$). Από την ποιοτική έρευνα, φάνηκε ότι η πανδημία είχε επιπτώσεις αρνητικές στη ψυχική τους υγεία και συγκεκριμένα στην αύξηση του άγχους, του στρες, της επαγγελματικής εξουθένωσης και γενικότερα της ψυχολογικής και σωματικής επιβάρυνσης. Η αύξηση του αισθήματος φόβου, άγχους και στρες, η σωματική και ψυχική κόπωση, η κρίση των ρόλων των δασκάλων, η έλλειψη στήριξης από το Υπουργείο και τους αρμόδιους φορείς λήψης αποφάσεων, η απουσία κατευθυντήριων οδηγιών την σωστή στιγμή και έγκαιρης εκπαίδευσης/ενημέρωσης στα νέα τεχνολογικά μέσα αποτέλεσαν μερικά από τα συχνότερα προβλήματα με τα οποία ήρθαν αντιμέτωποι και που αναγνωρίζουν ως βασικά αίτια της αύξησης της επιβάρυνσης της ψυχικής τους υγείας λόγω της πανδημίας.

Συμπεράσματα: Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, έγινε εμφανής η άμεση ανάγκη για λήψη μέτρων, εφαρμογή παρεμβάσεων και υποστηρικτικό μηχανισμών για τους δασκάλους της πρωτοβάθμιας. Οι δικές τους προτάσεις μπορούν επίσης, να ληφθούν υπόψη στο σχεδιασμό αυτό.

Λέξεις κλειδιά: δάσκαλοι, εκπαιδευτικοί, πανδημία, COVID-19, άγχος, κατάθλιψη, επαγγελματική εξουθένωση

Abstract

Title: Depression, stress and burnout in educational personnel in Primary Education in Crete, during the COVID-19 pandemic. A mixed-methods study.

By: Stavrianoudi Maria
Supervisors: 1. Sifaki - Pistolla Dimitra
2. Simvoulakis Emmanouil

Date: May 2023

Background: During the pandemic, teachers became one of the most challenged groups of workers. Forced to adapt in a short period of time to new ways of working that include social distancing in classrooms, hybrid teaching and virtual instruction, the literature reports increased stress levels, communication difficulties and a lack of administrative support. This may have greater effects on their mental health, such as chronic stress, depression and burnout.

Aim: This postgraduate thesis attempted to investigate the existing levels of stress, depression and burnout in a representative sample of teachers in Crete (primary education).

Methods: This is a mixed methodology study (quantitative and qualitative). The sampling in the quantitative study was stratified randomized and the sample consisted of 393 teachers and more specifically, with proportions per Prefecture: 189 Heraklion, 51 Lasithi, 60 Rethymno, 89 Chania. Three scales measuring stress, depression and burnout (PSS-14, DASS-21, MBI) were used. In the qualitative study, convenience sampling (non-probabilistic) was applied and two focus groups of 6-8 people each were conducted. Statistical analysis was performed in IBM SPSS 26.00, with all tests being two-sided and a significance level of $\alpha = 0.05$. The variables followed a normal distribution ($Pvalue > 0.05$) according to the Kolmogorov-Smirnov test and thus the parametric tests Pearson's r and Independent Samples T-test were applied. A thematic analysis was done for the qualitative study.

Results: Anxiety among teachers was at high levels (mean = 37.72, standard deviation (s.d.) = 5.27), depression was measured at normal levels (mean = 5.79, s.d. = 5.09), emotional exhaustion in medium to high (mean = 20.88, s.d. = 11.57), depersonalization at low (mean = 5.41, s.d. = 4.72) and personal achievements (mean = 28.45, s.d. = 8.77). Also, a moderate positive correlation was found between anxiety - depression ($r = 0.551$, $Pvalue < 0.001$) and anxiety - emotional exhaustion ($r = 0.562$, $Pvalue = 0.02$). Depression showed a strong positive correlation with emotional exhaustion ($r = 0.811$, $Pvalue < 0.001$), a moderate positive correlation with depersonalization ($r = 0.542$, $Pvalue < 0.001$), and a negative moderate correlation with personal achievements ($r = -0.524$, $Pvalue = 0.04$). From the qualitative research, it appeared that the pandemic had a negative impact on their mental health, specifically on the increase in anxiety, stress, burnout and, in general, the psychological and physical burden. The increase in the feeling of fear, anxiety and stress, the physical and mental fatigue, the crisis of the teachers' roles, the lack of support from the Ministry and the competent decision-makers, the absence of guidelines at the time of need and timely training in the new technological means were some of the most frequent problems they faced and which they recognize as the main causes of the increase in their mental health burden due to the pandemic.

Conclusions: According to the findings of the present study, the immediate need for taking measures, implementing interventions and supporting mechanisms for primary school teachers became evident. Their own suggestions can also be taken into account in this design.

Key words: teachers, educators, pandemic, COVID-19, stress, depression, burnout

Πίνακας Περιεχομένων

1. Εισαγωγή	1
2. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας	2
2.1. Ορισμοί, έννοιες και αποσαφήνιση όρων	2
2.1.1. Επαγγελματική εξουθένωση	2
2.1.2. Στρες.....	3
2.1.3. Άγχος.....	3
2.1.4. Κατάθλιψη	4
2.2. Θεωρητικά μοντέλα επαγγελματικής εξουθένωσης και στρες	4
2.2.1. Επαγγελματική εξουθένωση	5
2.2.2. Στρες.....	6
2.3. Κλίμακες μέτρησης επαγγελματικής εξουθένωσης, στρες, άγχους και κατάθλιψης.....	7
2.3.1. Επαγγελματική εξουθένωση.....	7
2.3.2. Στρες.....	8
2.3.3. Μικτές κλίμακες μέτρησης.....	9
2.4. Άγχος, κατάθλιψη και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό προσωπικό της ΠΕ.....	10
2.5. Άγχος, κατάθλιψη και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό προσωπικό της ΠΕ εν καιρώ πανδημίας COVID-19	12
2.6. Αναγκαιότητα μελέτης	14
3. Σκοπός και επιμέρους στόχοι.....	15
4. Μεθοδολογία.....	16
4.1. Σχεδιασμός και τύπος μελέτης.....	16
4.2. Δείγμα.....	16
4.3. Εργαλεία και διαδικασίες	16
4.4. Ανάλυση δεδομένων.....	18
4.4.1. Στατιστική ανάλυση	18
4.4.2. Ποιοτική ανάλυση.....	19
4.5 Ζητήματα βιοηθικής	19
5. Αποτελέσματα.....	19
5.1. Ποσοτική μελέτη.....	19
5.2. Ποιοτική μελέτη.....	27
6. Συζήτηση	30
6.1. Κύρια ευρήματα	30
6.2. Σχολιασμός υπό το φως της βιβλιογραφίας.....	30
6.3. Περιορισμοί και δυνατά σημεία μελέτης	31
6.4. Συμπεράσματα και προτάσεις.....	31
Βιβλιογραφία	33
Παραρτήματα	43
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια	44
Παράρτημα Β: Άδειες βιοηθικής	49
Παράρτημα Γ: Έντυπο ενήμερης συναίνεσης	56
Παράρτημα Δ: Γραφήματα	61

Ευρετήριο Πινάκων

Πίνακας 1: Δημογραφικό προφίλ των συμμετεχόντων δασκάλων (n = 393).....	19
Πίνακας 2: Συμπεριφορικές συνήθειες των συμμετεχόντων δασκάλων (n = 393).....	21
Πίνακας 3: Περιγραφικά στοιχεία κλιμάκων αντιλαμβανόμενου στρες (PSS-14), κατάθλιψης (DASS-21), διαστάσεις επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI - συναισθηματική εξάντληση, προσωπικά επιτεύγματα, αποπροσωποποίηση) (n = 393).....	23
Πίνακας 4: Συσχέτιση μεταξύ κλιμάκων μέσω του Pearson's r.....	23
Πίνακας 5: Συσχέτιση μεταξύ κλιμάκων και δημογραφικών προσδιοριστών, μέσω του συντελεστή συσχέτισης Pearson's r.....	25
Πίνακας 6: Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση για την πρόβλεψη της κατάθλιψης στους εκπαιδευτικούς εν καιρώ πανδημίας.....	26
Πίνακας 7: Τρόποι που επέδρασε η περίοδος της πανδημίας στη ψυχική υγεία των δασκάλων.....	28

Ευρετήριο Σχημάτων

Σχήμα 1: Προτάσεις που έθεσαν οι συμμετέχοντες.....	29
-----------------------------------------------------	----

Ευρετήριο Γραφημάτων

Γράφημα 3: Διάγραμμα διασποράς για τη συσχέτιση στρες και κατάθλιψης.....	24
Γράφημα 4: Διάγραμμα διασποράς για τη συσχέτιση στρες και συναισθηματικής εξάντλησης.....	25

1. Εισαγωγή

Στις μέρες μας, η πανδημία COVID-19, φαίνεται να κυριαρχεί τόσο στην καθημερινότητα, όσο και στην έρευνα στη δημόσια υγεία [1]. Η διασπορά της COVID-19, αναγνωρίστηκε και ανακοινώθηκε ως πανδημία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) τον Μάρτιο του 2020 και από τότε έχει αλλάξει σημαντικά πολλές διαστάσεις της ζωής μας. Μέσα σε αυτές είναι και ο τρόπος εργασίας, ως μια προσπάθεια μετρίασης της εξάπλωσης του ιού [1]. Στις περισσότερες χώρες του κόσμου και δει της Ευρώπης, ζητήθηκε από τις αρχές να εργάζονται από το σπίτι, με εξαίρεση μόνο στις κατηγορίες εργασίας που έχουν χαρακτηριστεί ως απαραίτητες να συνεχίζουν να επιτρέπουν τη συμβατική εργασία [2,3]. Στην Ελλάδα, το εκπαιδευτικό προσωπικό των σχολείων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ήταν από τις πρώτες επαγγελματικές ομάδες που κλήθηκε να εργαστεί από το σπίτι [3,4].

Το βασικό εργατικό δυναμικό στους χώρους εκπαίδευσης, αντιμετώπιζε την καθημερινή αβεβαιότητα σχετικά με την κατάσταση μόλυνσης των συναδέλφων ή του κοινού, με φόβους μόλυνσης ή/και μετάδοσης σε άλλους [1]. Σε ορισμένες περιπτώσεις αναφέρθηκαν υψηλά επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας, άγχους και κατάθλιψης. Τόσο η ίδια η πανδημία όσο και οι σχετικοί και μεταβαλλόμενοι περιορισμοί συνέβαλαν σε μια κατάσταση οξείας πίεσης για πολλούς επαγγελματίες [5]. Πολυάριθμοι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της πιο βασικής πρόσβασης σε οθόνες και Wi-Fi στο σπίτι, μαζί με τη μεταβλητότητα στις δεξιότητες πληροφορικής των μαθητών/γονέων, έθεσαν σημαντικά σε μειονεκτική θέση ορισμένους μαθητές. Επιπλέον, η προθυμία των εκπαιδευτικών να ασχοληθούν με αυτή τη μορφή διδασκαλίας διέφερε σημαντικά [6].

Πολλοί δάσκαλοι, που ήταν γονείς, έπρεπε να προσαρμοστούν στη νέα πραγματικότητα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας και για τα δικά τους παιδιά, συνδυάζοντας τόσο τα επαγγελματικά καθήκοντα όσο και τις ευθύνες του γονέα. Αντίστοιχα, σε επόμενο στάδιο της πανδημίας ανακοινώθηκε η επιστροφή των δασκάλων στις αίθουσες των σχολείων. Οι δάσκαλοι που αναμένεται να επιστρέψουν στην εργασία φοβήθηκαν για την ασφάλειά τους ή την απειλή της πιθανής έκθεσής τους στον ιό για ευάλωτα μέλη της οικογένειας. Προέκυψε η απειλή της εργασιακής δράσης [6] και το κοινό αίσθημα διχάστηκε σχετικά με τον καλύτερο τρόπο υποστήριξης των δασκάλων αλλά και τη διασφάλιση της εκπαιδευτικής παροχής για τους μαθητές [7]. Τόσο η εξ αποστεώσεως εργασία, όσο και η μετέπειτα αναγκαστική έκθεση σε δια ζώσης εργασία και τα αντιληπτά περιβάλλοντα υψηλού κινδύνου, οδήγησαν τους εκπαιδευτικούς σε αυξημένη δυσαρέσκεια, στρες και επαγγελματική εξουθένωση [8].

Παρόλα αυτά, το φαινόμενο αυτό είναι πολύ πρόσφατο και υπάρχουν ελάχιστες μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία που εστιάζουν στους δασκάλους και εκπαιδευτικούς. Παράλληλα, αναφερόμαστε σε εκβάσεις υγείας που σίγουρα θα εκφραστούν και διαγνωστούν ακόμα πιο εύκολα μετά από ένα διάστημα έκθεσης στους προαναφερθέντες κινδύνους και καταστάσεις. Κρίνεται λοιπόν ότι διανύουμε την πιο κατάλληλη στιγμή στην Ελλάδα, για να διερευνήσουμε τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

2. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

2.1. Ορισμοί, έννοιες και αποσαφήνιση όρων

2.1.1. Επαγγελματική εξουθένωση

Το Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης (ΣΕΕ) έκανε την πρωτοεμφανίστηκε στις ΗΠΑ την δεκαετία του '70 και ιδιαίτερα σε άτομα που εργάζονταν σε υπηρεσίες κοινωνικού χαρακτήρα [9]. Ο πρώτος που το παρατήρησε σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο ήταν ο ψυχαναλυτής Freudenberg [10]. Παρόμοιο φαινόμενο με αυτό της επαγγελματικής εξουθένωσης, είχε παρατηρηθεί με την μορφή της ακραίας κόπωσης και της απώλειας πάθους για την εργασία από τους εργαζομένους και τους κοινωνικούς παρατηρητές πολύ πριν γίνει αντικείμενο μελέτης από τους ερευνητές [9].

Η Maslach τεκμηρίωσε ψυχομετρικά την επαγγελματική εξουθένωση, η οποία περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις συμπτωμάτων [11,12]:

- Τη **συναισθηματική εξάντληση** που αναφέρεται στα συναισθήματα της υπερβολικής έκτασης και της εξάντλησης των συναισθηματικών πόρων του ατόμου.
- Την **αποπροσωποποίηση**, που συνεπάγεται μια αδιάφορη και αρνητική στάση απέναντι στους άλλους, ιδίως τους αποδέκτες των υπηρεσιών του.
- Το **μειωμένο αίσθημα προσωπικής επίτευξης**, που αναφέρεται σε μια παρακμή του αισθήματος ικανότητας του ατόμου να φέρει εις πέρας το έργο του.

Η συναισθηματική εξάντληση αποτελεί τον πλέον ευρέως αναφερθέν από τις τρεις παραπάνω διαστάσεις στη διεθνή βιβλιογραφία [11].

Κατά τη δεκαετία του '80 οι έρευνες που διεξήχθησαν για την επαγγελματική εξουθένωση, μετατράπηκαν σε συστηματικές μελέτες με εμπειρικό χαρακτήρα. Οι μελέτες αυτές γίνονται πλέον με τη χρήση μεθοδολογίας έρευνας και ερωτηματολογίων, μελετώντας μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού. Αποτέλεσμα αυτής της εξέλιξης ήταν η ανάπτυξη διάφορων εργαλείων μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η κλίμακα με τις ισχυρότερες ψυχομετρικές παραμέτρους είναι αυτή των Maslach και Jackson, το Maslach Burnout Inventory (MBI) η οποία αναπτύχθηκε το 1981 και χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα. Την περίοδο αυτή, σημαντικό ρόλο έπαιξε η βιομηχανική ψυχολογία η οποία όρισε ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι μία μορφή άγχους η οποία συνδέεται με την ικανοποίηση του ατόμου με την εργασία, την οργανωτική δέσμευση και τον κύκλο εργασιών. Με τον όρο επαγγελματική εξουθένωση νοείται «η σωματική και ψυχική εξάντληση από την εργασία κυρίως των ατόμων που αναπτύσσουν διαπροσωπικές σχέσεις αλληλεπίδρασης και εξάρτησης με άλλα άτομα» [9].

Η επαγγελματική εξουθένωση έχει στενές σχέσεις με το εργασιακό στρες, δεν είναι όμως ταυτόσημα. Το εργασιακό στρες κάνει την εμφάνισή του όταν η εργασία που διεκπεραιώνει κάποιος έχει υψηλές απαιτήσεις που ξεπερνούν τις δυνάμεις του ατόμου [13].

2.1.2. Στρες

Το στρες σαν ορολογία έχει πλέον εισχωρήσει στην καθημερινότητα [14] και πολλές φορές χρησιμοποιείται λανθασμένα. Συχνά συγχέεται με το άγχος, την αγωνία, την ανησυχία ή τον φόβο. Όλα αυτά αποτελούν διαφορετικά συναισθήματα και έννοιες.

Ο πρωτοπόρος στη μελέτη του στρες Walter Cannon έδωσε τον ορισμό του στρες το 1929, περιγράφοντάς το ως “τη διαταραχή της ομοιόστασης¹ του οργανισμού κάτω από ακραίες εσωτερικές ή εξωτερικές περιβαλλοντικές συνθήκες” [15]. Κατά τον Selye (1956), το στρες αποτελεί την αντίδραση του οργανισμού σε μια ψυχοπιεστική κατάσταση, καθώς πρόκειται για ένα ουδέτερο σύνδρομο γενικής προσαρμοστικότητας [16]. Αποτελέσματα της αντίδρασης αυτής είναι, μεταξύ άλλων, η απελευθέρωση ορμονών και η αύξηση των παλμών, κάτι το οποίο είναι απολύτως φυσικό και ακίνδυνο. Εν συνεχεία, ο Selye το 1980 [17] διαχώρισε το στρες σε θετικό και αρνητικό με βάση την ποιότητα των αντιδράσεων που προκαλεί. Το θετικό στρες (eustress) ευθύνεται για την υποκίνηση της ανάπτυξης και της αλλαγής, ενώ η δυσφορία (distress) προκαλεί ζημιά.

Ένα πλαίσιο τριών διαστάσεων του στρες ορίστηκε από τον Mason το 1975 [13,18].

- Η πρώτη διάσταση, αυτή της εσωτερικής κατάστασης του οργανισμού (strain), αναφέρεται στις ψυχοφυσιολογικές και συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως η υπερκόπωση και το ζόρισμα.
- Η δεύτερη διάσταση είναι αυτή του εξωτερικού γεγονότος (stressor), με επίκεντρο το εξωτερικό περιβάλλον. Αυτή η διάσταση στηρίχθηκε στο αντίκτυπο (την αναστάτωση) που έχουν οι στρεσογόνες καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει ένα άτομο στην καθημερινότητά του.
- Η τρίτη και τελευταία διάσταση του στρες αφορά στην εμπειρία που πηγάζει από την αλληλεπίδραση του ατόμου και του περιβάλλοντος, οδηγώντας το άτομο να το συνδέσει με συναισθηματικές και ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις.

2.1.3. Άγχος

Το άγχος ορίζεται, κατά τον Μάνο (1997) [19] ως η «δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει αισθήματα τάσης, φόβου ή ακόμα και τρόμου σαν απάντηση σε κίνδυνο του οποίου η πηγή είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη ή μη αναγνωρίσιμη». Ο φόβος σαν συναίσθημα συνδέεται στενά με το στρες, καθώς προέρχεται από μια πιο ρεαλιστική (και όχι απροσδιόριστη) εντύπωση απειλής και ανησυχίας, απέναντι σε έναν πραγματικό κίνδυνο [21].

Όσον αφορά στην ανησυχία, η διαπίστωση των Packer & Scott το 1992 [22] πως αυτή αποτελείται από έναν παράγοντα κινητοποίησης για το άτομο στην οργάνωση της συμπεριφοράς του, βασίστηκε στον ορισμό των Fuller & George (1978) [23], οι οποίοι διατυπώνουν την ανησυχία ως «κάτι που το άτομο διαπιστώνει πως το σκέφτεται πολύ έντονα και θέλει να κάνει κάτι για αυτό, ώστε να μειώσει το άγχος που του προκαλεί».

¹ Η τάση του υγιή οργανισμού να διατηρεί σταθερές ορισμένες τιμές και σχέσεις, όπως η θερμοκρασία του σώματος, παρά τις αλλαγές στις εξωτερικές και εσωτερικές συνθήκες (Παπαδόπουλος, Ν.Γ. (2005). *Λεξικό της Ψυχολογίας - εγκυκλοπαιδικό με τετράγλωσση ορολογία*. Αθήνα: Σύγχρονη Εκδοτική.) [20].

Από τα παραπάνω διαφαίνεται η αντιληπτή διαφορά μεταξύ άγχους, στρες, ανησυχίας και φόβου. Η ανησυχία σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να ταυτιστεί με το στρες, μπορεί όμως κατά περίπτωση να αποτελέσει το έναυσμα για να βιώσει το άτομο στρες. Ο φόβος έχει να κάνει με κάτι το αντιληπτό, που μπορεί να προσδιοριστεί, και άρα να αντιμετωπιστεί με κάποιο τρόπο από το άτομο. Αντίθετα, το άγχος δεν έχει υλική υπόσταση, προέρχεται από κάποιον αόριστο κίνδυνο που μπορεί να υπάρξει στο μέλλον, καθιστώντας αδύνατη την οποιαδήποτε προετοιμασία αντιμετώπισης αυτού του κινδύνου. Το στρες (που αρκετά συχνά συγχέεται με τον άγχος) συνήθως ξεκινά με το άγχος, το οποίο άγχος οδηγεί το άτομο σε ένταση. Σύμφωνα με τον Sparks (1981) [24], «όταν το άτομο είναι αγχωμένο, νευρικά ερεθίσματα (pernous impulses) προκαλούν σωματικές αλλαγές. Όταν η ένταση φτάσει σε ένα βαθμό σφοδρότητας ώστε να έχει επιβλαβή αποτελέσματα για το σώμα, τότε το άτομο είναι στρεσορισμένο».

2.1.4. Κατάθλιψη

Η σύγχρονη έννοια της κατάθλιψης, όπως αντιμετωπίζεται από τους περισσότερους ψυχιάτρους και κατοχυρώνεται σε δύο επίσημες ταξινομήσεις - την ICD-10 [25] και την DSM-IV) [26] - είναι ουσιαστικά ένα κλινικό σύνδρομο, το οποίο ορίζεται από την παρουσία ενός αριθμού κλινικών χαρακτηριστικών, αλλά δεν απαιτεί συγκεκριμένη αιτιολογία, και αναγνωρίζοντας την πιθανότητα τόσο ψυχολογικών όσο και βιολογικών αιτιολογικών παραγόντων. Το DSM-IV αποκλείει καταστάσεις όπου τα συμπτώματα «λογίζονται καλύτερα από το πένθος», ένα ανακριβές κριτήριο, το οποίο επεκτείνεται με προδιαγραφές ότι δεν εμμένει για περισσότερο από 2 μήνες ή χαρακτηρίζεται από έντονη λειτουργική έκπτωση, νοσηρή ενασχόληση με άχρηστες καταστάσεις, αυτοκτονικό ιδεασμό, ψυχωτικά συμπτώματα ή ψυχοκινητική καθυστέρηση. Η αξία αυτού του αποκλεισμού έχει συζητηθεί [27].

Αυτός ο ορισμός της κατάθλιψης είναι ουσιαστικά συνδρομικός και ιατρικός, μοιάζει με αυτόν ενός συνδρόμου σε άλλους τομείς της ιατρικής. Αυτό συνεπάγεται μια ομάδα συμπτωμάτων και σημείων που τείνουν να εμφανίζονται μαζί, τα οποία υποτίθεται ότι αντικατοπτρίζουν μια κοινή παθοφυσιολογία, η οποία μπορεί να μην είναι ακόμη κατανοητή, αλλά μπορεί να έχει διαφορετικές αιτιολογίες σε διαφορετικές περιπτώσεις. Παραδείγματα από την εσωτερική ιατρική περιλαμβάνουν το σύνδρομο δυσσπορρόφησης και τη συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια [28].

Η αποσαφήνιση των εννοιών που αναφέρθηκαν παραπάνω ήταν απαραίτητο να ειπωθεί, καθώς η λανθασμένη χρήση τους ή η σύγχυσή τους είναι πολύ κοινό φαινόμενο.

2.2. Θεωρητικά μοντέλα επαγγελματικής εξουθένωσης και στρες

Ο μεταβαλλόμενος χαρακτήρας της εργασίας και ο αυξημένος ψυχικός και συναισθηματικός φόρτος αποτελούν τις κυριότερες αιτίες αρνητικής εξέλιξης στις σύγχρονες οργανώσεις εργασίας. Προσπάθειες για την βαθύτερη κατανόηση της ιδιαίτερης σχέσης μεταξύ ψυχοκοινωνικών κινδύνων που σχετίζονται με την εργασία και την υγεία των εργαζομένων, ώστε να έχουμε μια καλύτερη αντίληψη και εικόνα του προβλήματος, γίνονται από τις αρχές της δεκαετίας του '60 μέσω θεωρητικών μοντέλων [29].

Παρακάτω θα αναφέρουμε ονοματικά μερικά από τα πιο γνωστά μοντέλα αποτίμησης του ΣΕΕ, της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες, και θα εμβαθύνουμε στα μοντέλα που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα.

2.2.1. Επαγγελματική εξουθένωση

Το μοντέλο των τριών διαστάσεων των Maslach & Jackson (1982)

Σε προηγούμενο κεφάλαιο, έγινε μια πρώτη αναφορά στο μοντέλο των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης των Maslach & Jackson και στο MBI. Θα ακολουθήσει μια εκτενέστερη αναφορά σε αυτό το κομμάτι και στις τρεις διαστάσεις.

1^η διάσταση: Συναισθηματική εξάντληση (emotional exhaustion)

Τη συναισθηματική εξάντληση χαρακτηρίζει η παντελής έλλειψη ενέργειας, ενώ παράλληλα κυριαρχεί η αίσθηση ότι έχουν εξαντληθεί τα συναισθηματικά αποθέματα, με ταυτόχρονη απουσία πηγών ανανέωσης. Το άτομο βιώνει την αίσθηση απώλειας της απαιτούμενης ενέργειας και διάθεσης που χρειάζεται για να επενδύσει συναισθηματικά στη δουλειά του, ενώ ταυτόχρονα οι απαιτήσεις του εργασιακού περιβάλλοντος τον καταβάλλουν. Ένα κοινό σύμπτωμα αποτελεί το γεγονός ότι το άτομο νιώθει δέος στην προοπτική ότι την επόμενη ημέρα θα πρέπει να ξαναπάει στην εργασία του [30]. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συναισθηματική εξάντληση συσχετίζεται με τις υψηλές απαιτήσεις του εκάστοτε εργασιακού χώρου και τις υψηλές προσδοκίες του ίδιου του ατόμου [31]. Ως εκ τούτου, η παράμετρος της συναισθηματικής εξάντλησης θεωρείται πλέον ταυτόσημο φαινόμενο με την επαγγελματική κατάθλιψη [32].

2^η διάσταση: Αποπροσωποποίηση (depersonalization)

Συνέπεια της συναισθηματικής εξάντλησης, άρρηκτα σχετιζόμενη με αυτή και επόμενη στη σειρά των διαστάσεων είναι η αποπροσωποποίηση. Οι τρόποι εκδήλωσής της περιλαμβάνουν τη συναισθηματική απομάκρυνση, απόσυρση και αποστασιοποίηση από την εργασία. Ο εκπαιδευτικός αναπτύσσει μια αδιαφορία και έναν κυνισμό προς τους μαθητές ή/κα αντιμετωπίζοντάς τους πλέον ως «αγγαρία» [33], ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να απομακρυνθεί από την εργασία με παρατεταμένα διαλείμματα και συζητήσεις με τους συναδέλφους. Όλα τα προηγούμενα οδηγούν στη δημιουργία αισθήματος αποτυχίας και μειωμένης επίτευξης [34]. Σύμφωνα με τον Cherniss, η αποπροσωποποίηση είναι μια διαδικασία απεμπλοκής του εργαζομένου από το στρες, την πίεση και την κόπωση που βιώνει. Πρόκειται δηλαδή για ένα μηχανισμό προσαρμογής ή διαχείρισης των αρχέτυπων πηγών [35].

3η διάσταση: Μειωμένο αίσθημα προσωπικής επίτευξης

Αυτή η διάσταση αποτελεί την τελευταία συνιστώσα της επαγγελματικής εξουθένωσης. Σε αυτή τη φάση, ο εκπαιδευτικός έχει αρνητική εκτίμηση για τον εαυτό του, ειδικά σε ό,τι έχει να κάνει με την εργασία του και με τους μαθητές του. Το φαινόμενο αυτό εκδηλώνεται με την εξής σειρά: αρχικά μειώνεται η απόδοση του εργαζομένου, ύστερα η ικανοποίηση από τη δουλειά του παύει να υπάρχει και τέλος, ακολουθεί η παραίτησή του από τη διδακτική διαδικασία. Τα προηγούμενα έχουν ως αποτέλεσμα τη μη ικανότητα διαχείρισης της πίεσης του εργασιακού ρόλου του και την αρχή της κατάθλιψης, που μπορεί να οδηγήσει στην αναζήτηση βοήθειας από κάποιον ειδικό. Δεν είναι απίθανο ο εκπαιδευτικός, μετά που θα λάβει βοήθεια από

ειδικό, να αλλάξει, είτε τον τρόπο αντιμετώπισης της εργασίας του, είτε τις προσδοκίες του, ή ακόμη και να οδηγηθεί στην εγκατάλειψη της εργασίας αυτής [36].

Στη συνέχεια θα γίνει συνοπτική αναφορά σε άλλα μοντέλα επαγγελματικής εξουθένωσης που έχουν εδραιωθεί στη διεθνή βιβλιογραφία.

- **Το μοντέλο των Edelman & Brodsky (1980):** Σύμφωνα με τους Edelman και Brodsky, το πέρασμα στην επαγγελματική εξουθένωση είναι μια προοδευτική διεργασία απομυθοποίησης της πραγματικότητας και χωρίζεται σε τέσσερα στάδια, τα οποία ακολουθεί ο εργαζόμενος από το ξεκίνημα της καριέρας του, με την ακόλουθη σειρά: στάδιο ενθουσιασμού, στάδιο αμφιβολίας και αδράνειας, στάδιο απογοήτευσης και ματαίωσης, στάδιο απάθειας [37].
- **Το διαδραστικό μοντέλο του Cherniss (1980):** Σύμφωνα με τον Cherniss, η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί περισσότερο μια διαδικασία παρά ένα μεμονωμένο συμβάν και ακολουθεί τρεις φάσεις: τη φάση του εργασιακού στρες, τη φάση της εξάντλησης και τη φάση της αμυντικής κατάληξης [35]. Ο Cherniss έχει επισημάνει επίσης τα ευρήματα της Maslach σχετικά με την σχέση ηλικίας και εξουθένωσης, δηλώνοντας παράλληλα ότι η ηλικία μπορεί να είναι σημαντική ως δείκτης εμπειρίας [38].
- **Το μοντέλο της Pines (1988):** Το εργασιακό περιβάλλον είναι αυτό που απασχολεί περισσότερο την Pines, διότι θεωρεί ότι οι άλλοι παράγοντες παίζουν ρόλο μόνο για την πυροδότηση και τον καθορισμό της βαρύτητας του συνδρόμου. Ο εργαζόμενος έχει την ανάγκη να δώσει νόημα στη ζωή του, και αυτό το ψάχνει μέσω της εργασίας του. Όταν η εργασία αποτυγχάνει να το κάνει, η επαγγελματική εξουθένωση είναι αναπόφευκτη. Η μέτρηση που εφαρμόζει η Pines αντιμετωπίζει την επαγγελματική εξουθένωση ως μονοδιάστατη έννοια, αξιολογούμενη από μια μόνο κλίμακα που δίνει μια συνολική βαθμολογία [39].
- **Το μοντέλο εργασιακών απαιτήσεων-πόρων (2001):** Το μοντέλο αυτό βασίζει την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης στο γεγονός ότι οι απαιτήσεις της εργασίας (σωματικές, κοινωνικές ή οργανωτικές πλευρές της εργασίας) είναι τόσες ώστε δεν καλύπτονται από τα ευεργετήματα που αυτή προσφέρει. Ο εργαζόμενος πρέπει διαρκώς να προσπαθεί σωματικά και πνευματικά να ανταπεξέλθει στις εργασιακές απαιτήσεις, κάνοντας παράλληλα συγκεκριμένες θυσίες (ψυχολογικές και σωματικές) [40,41].

2.2.2. Στρες

Τα ερμηνευτικά μοντέλα για το εργασιακό στρες εστιάζουν σε ποικίλους ατομικούς ή περιβαλλοντικούς παράγοντες. Υπάρχουν μοντέλα που εξετάζουν εσωτερικές επιρροές (π.χ. ψυχολογική ανθεκτικότητα, διαθέσιμοι πόροι του ατόμου), εξωτερικές επιρροές (εργασία, οργανισμός, περιβάλλον). Εκτός από τις δυο αυτές κατηγορίες, υπάρχουν και τα μοντέλα μεικτού τύπου που αναφέρονται ταυτόχρονα και σε εξωτερικές επιρροές αλλά και σε εσωτερικές. Αυτά τα μοντέλα ενδεχόμενος να αποδίδουν καλύτερα διότι λαμβάνουν υπόψιν όλους τους παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν στρες σε ένα άτομο [42]. Στη συνέχεια, παραθέτονται συνοπτικά τα κυριότερα μοντέλα που έχει φτιαχτεί γύρω από τη μελέτη του στρες.

- **Το αντιληπτικό μοντέλο του εργασιακού στρες (French & Kahn, 1962):** Διατυπώθηκε από τους French & Kahn το 1962 [43], το μοντέλο αυτό θεωρεί πως το στρες είναι το αποτέλεσμα μιας σύνθετης δυναμικής διαδικασίας η

οποία δέχεται επιδράσεις από πολλούς στρεσογόνους παράγοντες. Όλα αυτά συμβάλουν μακροπρόθεσμα σε επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου. Πρόκειται για ένα μοντέλο με μεγάλη εμπειρική τεκμηρίωση [44-50].

- **Η θεωρία των κοινωνικών ρόλων (Kahn, Wolfe, Quinn, Snoen & Rosenthal, 1964):** Η θεωρία αυτή αναπτύχθηκε από τους Kahn et al. το 1964 [51] με σκοπό να προσεγγίσει το στρες από δυο πλευρές: από τη βάση των αντικειμενικών συνθηκών και εξωτερικών απαιτήσεων και από την υποκειμενική πρόσληψη και ερμηνεία του ατόμου για αυτές. Πιο συγκεκριμένα, όλοι οι εργαζόμενοι καλούνται να αναλάβουν διάφορους ρόλους στα πλαίσια των εργασιών τους, τα όρια των οποίων καθορίζονται από την εκάστοτε οργανωτική κουλτούρα και τους στόχους που έχουν τεθεί.
- **Το μοντέλο απαιτήσεων-ελέγχου του Karasek (1979):** Αποτελεί ένα από τα πιο γνωστά και ευρέως διαδεδομένα μοντέλα και ορίζεται από τρεις βασικούς παράγοντες άγχους που επηρεάζουν την ευεξία των εργαζομένων, τις ψυχολογικές απαιτήσεις της εργασίας, τον έλεγχο ή το εύρος λήψης αποφάσεων και την κοινωνική στήριξη από άτομα του εργασιακού χώρου. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, οι υψηλές ψυχολογικές απαιτήσεις και ο χαμηλός έλεγχος της εργασίας κατά τη λήψη αποφάσεων οδηγούν σε αρνητικές αντιδράσεις άγχους (κόπωση, αγωνία, κατάθλιψη κ.λπ.). Το μοντέλο αυτό συσχετίζει τα διάφορα επαγγέλματα με το εργασιακό άγχος και τον κίνδυνο ασθένειας [52,53].
- **Το μοντέλο ανισορροπίας προσπάθειας-ανταμοιβής (1990):** Οι Siegrist et al. πρότειναν το 1990 ένα νέο μοντέλο όσον αφορά στη σχέση εργασιακών συνθηκών και υγείας των εργαζομένων, λαμβάνοντας ως θεμελιώδη υπόθεση την ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της «επένδυσης» που κάνει ο εργαζόμενος στη δουλειά του και της ανταπόδοσης που εισπράττει. Ο όρος επένδυση έχει δύο διαστάσεις, την εξωγενή προσπάθεια, δηλαδή το έργο που καταβάλλει ο εργαζόμενος προκειμένου να εκπληρώσει τα βασικά εργασιακά του καθήκοντα, και την ενδογενή προσπάθεια, δηλαδή τα εσωτερικά κίνητρα του εργαζόμενου που τον ωθούν να αποδώσει στον εργασιακό του χώρο [54].

2.3. Κλίμακες μέτρησης επαγγελματικής εξουθένωσης, στρες, άγχους και κατάθλιψης

2.3.1. Επαγγελματική εξουθένωση

Δυο είναι τα κυριότερα εργαλεία μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης που χρησιμοποιούνται διεθνώς: η Κλίμακα Επαγγελματικής Εξουθένωσης *Maslach Burnout Inventory* (MBI) των Maslach & Jackson (1981) [34] και το Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Εξουθένωσης *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI) των Demerouti et al. (2003) [55]. Παρακάτω θα αναλυθεί η MBI, μιας και αποτελεί βασικό εργαλείο μέτρησης του ΣΕΕ και στην παρούσα έρευνα. Αναφορικά με το OLBI, είναι βασισμένο στο θεωρητικό υπόβαθρο της MBI, λαμβάνοντας υπόψιν την κριτική που της ασκήθηκε.

Η MBI αποτελεί το πλέον ευρέως χρησιμοποιούμενο εργαλείο για τη μέτρηση του ΣΕΕ. Κατασκευάστηκε από τους Maslach & Jackson το 1981 [34] και προοριζόταν αρχικά για εργαζόμενους σε επαγγέλματα κοινωνικού και ανθρωπιστικού χαρακτήρα. Ο λόγος γίνεται για το Maslach Burnout Inventory – Human Service Survey (MBI -

HSS), που αποτελείται από 22 προτάσεις, οι οποίες χωρίζονται ως ακολούθως στις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης:

- 9 προτάσεις που αξιολογούν τη συναισθηματική εξάντληση, περιγράφοντας τη συχνότητα της υπερέντασης και της κατάπτωσης του ατόμου από την εργασία. Οι προτάσεις που αντιστοιχούν στη διάσταση αυτή είναι οι 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 και 20.
- 5 προτάσεις που αξιολογούν την αποπροσωποποίηση, εκτιμώντας την αρνητική στάση, τα συναισθήματα απάθειας και την αποστασιοποίηση των εργαζομένων από τους αποδέκτες των υπηρεσιών τους. Οι προτάσεις που αντιστοιχούν στη διάσταση αυτή είναι οι 5, 10, 11, 15 και 22.
- 8 προτάσεις που αξιολογούν την έλλειψη προσωπικής επίτευξης, περιγράφοντας την αίσθηση επάρκειας και αποδοτικότητας στον εργασιακό χώρο. Οι προτάσεις που αντιστοιχούν στη διάσταση αυτή είναι οι 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 και 21.

Οι ερωτώμενοι καλούνται να δηλώσουν το βαθμό συχνότητας εμφάνισης της εκάστοτε πρότασης σε μια επταβάθμια κλίμακα που κυμαίνεται από το 1 «Ποτέ» έως το 7 «Πάντα».

Σύντομα παρουσιάστηκε η ανάγκη διεύρυνσης των προτάσεων της κλίμακας ώστε να συμπεριλάβει και άλλους επαγγελματικούς χώρους, γεγονός το οποίο οδήγησε το 1986 στην κατασκευή του Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI – GS) από τους Maslach, Jackson, Leiter & Schaufeli (1986) [36] που αποτελείται από 16 προτάσεις, οι οποίες χωρίζονται ως ακολούθως στις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά με μικρές διαφοροποιήσεις:

- 5 προτάσεις που αξιολογούν την εξάντληση και είναι γενικού τύπου, χωρίς έμφαση στα συναισθήματα και αναφορές στους αποδέκτες των υπηρεσιών.
- 5 προτάσεις που αξιολογούν τον κυνισμό, την έλλειψη ενθουσιασμού και γενικά την αρνητική στάση απέναντι στην εργασία και όχι στους αποδέκτες των υπηρεσιών.
- 6 προτάσεις που αξιολογούν την επαγγελματική επάρκεια σε σχέση με τις ευρύτερες όψεις της εργασίας και όχι μόνο σε σχέση με τους αποδέκτες των υπηρεσιών.

Αρκετές έρευνες που έχουν γίνει σε διάφορους επαγγελματικούς χώρους χρησιμοποιώντας το MBI, το έχουν αναδείξει ως ένα αξιόπιστο ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης [55-62].

2.3.2. Στρες

Κλίμακα αντιλαμβανόμενου στρες (Perceived Stress Scale, PSS) (Cohen et al., 1994)

Η PSS αποτελεί το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση του αντιλαμβανόμενου στρες. Είναι ένα μέτρο του βαθμού στον οποίο κάποιες καταστάσεις στη ζωή ενός ατόμου εκτιμώνται ως αγχωτικές. Οι ερωτήσεις σχεδιάστηκαν για να αξιοποιήσουν το πόσο απρόβλεπτη, ανεξέλεγκτη και υπερφορτωμένη βρίσκουν τη ζωή τους οι συμμετέχοντες. Η κλίμακα περιλαμβάνει επίσης έναν αριθμό άμεσων ερωτήσεων σχετικά με τα τρέχοντα επίπεδα βιωμένου στρες. Η PSS σχεδιάστηκε για χρήση σε δείγματα κοινοτήτων με εκπαιδευτικό

επίπεδο τουλάχιστον γυμνασίου. Οι ερωτήσεις είναι κατανοητές και οι εναλλακτικές απαντήσεις είναι απλές στην κατανόηση. Επιπλέον, οι ερωτήσεις είναι γενικής φύσεως και ως εκ τούτου, είναι σχετικά απαλλαγμένες από περιεχόμενο ειδικά για οποιαδήποτε ομάδα υπό-πληθυσμού. Οι ερωτήσεις στην κλίμακα έχουν να κάνουν με συναισθήματα και σκέψεις του ατόμου κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Σε κάθε περίπτωση, οι συμμετέχοντες ερωτώνται πόσο συχνά ένιωσαν έτσι για την κάθε ερώτηση [63].

Υπάρχουν εκδόσεις της κλίμακας με 4, 10 και 14 ερωτήσεις [63]. Η PSS-14 είναι η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα.

Όλες οι εκδόσεις της PSS μεταφράστηκαν στα ελληνικά από τους Andreou et al. (2011), καθώς επίσης δοκιμάστηκε και η αξιοπιστία της στον ελληνικό πληθυσμό. Κατόπιν έρευνας, βρέθηκε ότι η PSS-14 και η PSS-10 παρουσιάζουν ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες και η χρήση τους για έρευνα και μέτρηση της υγείας είναι εγγυημένη. Ειδικά για τις PSS-14 & PSS-10, το δυπαραγοντικό μοντέλο έδειξε καλύτερη προσαρμογή στα δεδομένα, ενώ για την PSS-4, το μονοπαραγοντικό μοντέλο προσαρμόστηκε καλύτερα στα δεδομένα [64]. Παρόμοια αποτελέσματα έδωσε και η έρευνα των Katsarou et al. (2012) [65].

Αξίζει να αναφερθεί η ύπαρξη και άλλων ψυχομετρικών κλιμάκων μέτρησης διαφόρων μορφών του στρες, όπως η κλίμακα διάγνωσης μετατραυματικού στρες [66] και η κλίμακα μέτρησης του στρες εν καιρώ πανδημίας [67].

2.3.3. Μικτές κλίμακες μέτρησης

Κλίμακα κατάθλιψης, άγχους και στρες (Depression, Anxiety and Stress Scale, DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995)

Η DASS είναι ένα σετ τριών κλιμάκων αυτοαναφοράς που έχουν σχεδιαστεί για τη μέτρηση των αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων κατάθλιψης, άγχους και στρες. Η DASS δεν κατασκευάστηκε ως άλλο ένα σύνολο κλιμάκων για τη μέτρηση συμβατικά καθορισμένων συναισθηματικών καταστάσεων, αλλά για τη διεύρυνση της διαδικασίας καθορισμού, κατανόησης και μέτρησης των πανταχού παρόντων και κλινικά σημαντικών συναισθηματικών καταστάσεων που συνήθως περιγράφονται ως κατάθλιψη, άγχος και στρες. Η DASS θα πρέπει επομένως να πληρεί τις απαιτήσεις τόσο των ερευνητών όσο και των επιστημόνων - επαγγελματιών κλινικών.

Η κάθε μια από τις 3 κλίμακες της DASS περιέχει 14 ερωτήσεις (συνολικά 42) που χωρίζονται σε υπό-κλίμακες των 2-4 ερωτήσεων με παρόμοιο περιεχόμενο. Η κλίμακα της κατάθλιψης αξιολογεί τη δυσφορία, την απελπισία, την υποτίμηση της ζωής, την αυτοκαταστροφή, την έλλειψη ενδιαφέροντος/συμμετοχής, την ανθοδονία και την αδράνεια. Η κλίμακα του άγχους αξιολογεί την αυτόνομη διέγερση, τις επιδράσεις των σκελετικών μυών, το περιστασιακό άγχος και την υποκειμενική εμπειρία άγχους. Η κλίμακα του στρες είναι ευαίσθητη σε επίπεδα χρόνιας μη ειδικής διέγερσης. Αξιολογεί τη δυσκολία χαλάρωσης, τη νευρική διέγερση και το να αναστατώνεται κανείς εύκολα, να είναι ευερέθιστος, να αντιδρά υπερβολικά και να είναι ανυπόμονος.

Τα άτομα καλούνται να χρησιμοποιήσουν κλίμακες σοβαρότητας/συχνότητας τεσσάρων σημείων για να αξιολογήσουν το βαθμό στον οποίο έχουν βιώσει την κάθε κατάσταση κατά την τελευταία εβδομάδα. Οι βαθμολογίες για την κατάθλιψη, το

άγχος και το στρες υπολογίζονται αθροίζοντας τις βαθμολογίες από τις σχετικές ερωτήσεις.

Εκτός από την έκδοση με τις 42 ερωτήσεις, υπάρχει και μια μικρότερη έκδοση με 21 ερωτήσεις, η DASS-21 με 7 ερωτήσεις για κάθε κλίμακα [68,69].

Οι δυο εκδόσεις της DASS μεταφράστηκαν στα ελληνικά από τους Lyrakos et al. (2011), ενώ παράλληλα έγινε και η αξιολόγησή της πάνω στον ελληνικό πληθυσμό από τους ίδιους. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η μεταφρασμένη κλίμακα είναι έγκυρη και αξιόπιστη, με ψυχομετρικές ιδιότητες κοντά σε αυτές που αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία [70].

2.4. Άγχος, κατάθλιψη και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό προσωπικό της ΠΕ

Τα τελευταία χρόνια, οι εκπαιδευτικοί εμφανίζουν περισσότερα δυσμενή ψυχολογικά συμπτώματα και υψηλότερα ποσοστά αναρρωτικής άδειας που σχετίζονται με αυτά [71]. Η πίεση που συνδέεται με την εργασία [72], μαζί με την απώλεια της θέσης [73,74], σημαίνει ότι το στρες [75,76], το άγχος [77], η κατάθλιψη [78] και η εξουθένωση [79,80] έχουν γίνει κοινά μεταξύ των εκπαιδευτικών σε διάφορες χώρες.

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού μπορεί να είναι πολύ στρεσογόνο, και αυτό το στρες μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση, επαγγελματική εξουθένωση και κακή απόδοση. Το στρες είναι μια φυσιολογική απάντηση σε ανησυχητικά ή απειλητικά γεγονότα και γίνεται παθολογικό όταν είναι χρόνιο [81]. Το χρόνιο στρες μπορεί να εμποδίσει την καθημερινή λειτουργία και τη συναισθηματική ισορροπία και είναι ένας παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη άλλων ψυχιατρικών παθήσεων, όπως το άγχος και η κατάθλιψη [81-83]. Το παρατεταμένο στρες των δασκάλων συσχετίζεται αρνητικά με την εργασιακή ικανοποίηση και θετικά με την πρόθεση εγκατάλειψης του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε συμπεριφορά απόσυρσης, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής ή ψυχολογικής αποχώρησης από το εργασιακό περιβάλλον [84,85]. Το χρόνιο στρες μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ακατάλληλο θυμό και αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και ναρκωτικών [9,86] και μπορεί να προκαλέσει σε ένα άτομο υπερβολικό άγχος, πνευματική κόπωση και εξάντληση, ενώ παράλληλα «φλερτάρει» με αυξημένη κατάθλιψη [87-89].

Σύμφωνα με την Maslach, το στρες εμφανίζεται όταν ένα άτομο αντιλαμβάνεται ένα εξωτερικό ζήτημα ως υπέρβαση της ικανότητάς του να το αντιμετωπίσει [90]. Το στρες του εκπαιδευτικού μπορεί να συσχετιστεί με απογοήτευση και μια διαταραγμένη αίσθηση αυτοσυνέπειας [87,88]. Οι Καναδοί εκπαιδευτικοί, όπως και οι παγκόσμιοι ομόλογοί τους, βιώνουν επίσης επίπεδα υψηλού στρες. Μια μελέτη των Biron et al. (2008) έδειξε ότι το ποσοστό των εκπαιδευτικών του Κεμπέκ που ανέφεραν υψηλό επίπεδο ψυχολογικής δυσφορίας ήταν διπλάσιο (40%) από αυτό που αναφέρθηκε για ένα δείγμα γενικού πληθυσμού σε όλο το Κεμπέκ (20%) [91]. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι σχεδόν το 70% των ερωτηθέντων ανησυχούσαν για την ψυχική τους υγεία και ευημερία [92]. Εν τω μεταξύ, μια συγχρονική μελέτη έδειξε ότι τα δύο τρίτα των εκπαιδευτικών αντιλαμβάνονταν το άγχος στην εργασία τουλάχιστον το 50% του χρόνου [93]. Ο φόρτος εργασίας του εκπαιδευτικού είναι μια από τις πιο κοινές πηγές

στρες [94]. Ωστόσο, υπάρχει έλλειψη συστηματικής κατανόησης σχετικά με τον τρόπο μέτρησης του στρες, τον επιπολασμό του παγκοσμίως, ποιοι παράγοντες οδηγούν στο στρες και τι προκαλεί τα σχετικά αρνητικά αποτελέσματα μεταξύ των εκπαιδευτικών [95].

Η εξουθένωση θεωρείται πρόβλημα που σχετίζεται με το στρες για άτομα που εργάζονται σε διαπροσωπικά προσανατολισμένα επαγγέλματα, όπως η υγειονομική περίθαλψη και η εκπαίδευση [96-97]. Σύμφωνα με τους Shukla & Trivedi (2008), η επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ επαγγελματιών όπως οι εκπαιδευτικοί μπορεί να προκύψει από υπερβολικές απαιτήσεις ως προς την ενέργεια, τη δύναμη και τους πόρους που διαθέτουν [86]. Υπάρχουν αυξανόμενες ενδείξεις ότι η επαγγελματική εξουθένωση ως αρνητική απάντηση στο στρες, αντιπροσωπεύει παράγοντα κινδύνου όχι μόνο για την κατάθλιψη αλλά και για καρδιαγγειακές και άλλες σωματικές παθήσεις [97].

Όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, η επαγγελματική εξουθένωση έχει τρεις αλληλένδετες διαστάσεις: τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και το μειωμένο αίσθημα προσωπικών επιτευγμάτων [9,34,86,90,96]. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η εργασιακή ικανοποίηση συνδέεται αρνητικά με τη συναισθηματική εξάντληση και θετικά με το αντιλαμβανόμενο αίσθημα προσωπικών επιτευγμάτων, αλλά δεν σχετίζεται σημαντικά με την αποπροσωποποίηση [98]. Επιπλέον, τα μειωμένα επιτεύγματα περιγράφουν τη διάσταση της αυτοαξιολογήσιμης επαγγελματικής εξουθένωσης, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων ανικανότητας και της έλλειψης επιτεύγματος και παραγωγικότητας στην εργασία [9,96,98,99]. Η ήπια επαγγελματική εξουθένωση περιλαμβάνει βραχύβια ευερεθιστότητα, κόπωση, ανησυχία ή απογοήτευση. Η μέτρια επαγγελματική εξουθένωση έχει τα ίδια συμπτώματα, αλλά διαρκεί για τουλάχιστον δύο εβδομάδες, ενώ η σοβαρή εξουθένωση μπορεί επίσης να συνεπάγεται σωματικές παθήσεις όπως έλκη, χρόνιος πόνος στην πλάτη και ημικρανίες [100]. Η έρευνα προτείνει ότι οι βελτιώσεις στο χώρο εργασίας για τη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης θα μπορούσαν να αποτρέψουν δυσμενή επακόλουθα, να βελτιώσουν τα αποτελέσματα στην υγεία και να μειώσουν τις δαπάνες υγειονομικής περίθαλψης [101]. Απαιτείται επιπλέον συστηματική έρευνα για την περαιτέρω κατανόηση των παραγόντων στο χώρο εργασίας, ώστε να αντιμετωπιστεί η επαγγελματική εξουθένωση και να βελτιωθεί η υγεία των εκπαιδευτικών.

Το άγχος και το αντιληπτό στρες προβλέπονται από τον φόρτο εργασίας, τη συμπεριφορά των μαθητών και τις συνθήκες εργασίας [102]. Σύμφωνα με τους Kamal et al. (2021), η σημαντική έλλειψη διοικητικής υποστήριξης είναι ο μόνος μεγαλύτερος παράγοντας που αυξάνει το άγχος [103]. Όσοι έχουν χαμηλή εργασιακή ικανοποίηση είναι πιο επιρρεπείς στο να βιώσουν εξάντληση, υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψη [104,105]. Το στρες των εκπαιδευτικών συμβάλλει στην αύξηση του άγχους και μπορεί να πυροδοτήσει θυμό, εντείνοντας περαιτέρω το άγχος [85,106]. Η βιβλιογραφία δείχνει ότι οι συμμετέχοντες που ανέφεραν υψηλά επίπεδα άγχους, ανέφεραν επίσης υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης [107]. Επιπλέον, ορισμένες μελέτες αναφέρουν πολύ υψηλό επιπολασμό στρες (100%), άγχους (67,5%) και κατάθλιψης (23,2%) μεταξύ των εκπαιδευτικών [108], προκαλώντας εκκλήσεις για έρευνα και παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση αυτού του κρίσιμου ζητήματος [103]. Παρόλα αυτά, χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να κατανοήσουμε ποιοι παράγοντες παίζουν βασικό ρόλο στην πρόκληση συμπτωμάτων άγχους μεταξύ

των εκπαιδευτικών και πώς το στρες, η επαγγελματική εξουθένωση, το άγχος και η κατάθλιψη σχετίζονται μεταξύ τους [109].

Η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε πολυάριθμες ελλείψεις και θεωρείται παγκοσμίως η κύρια αιτία της εργασιακής αναπηρίας [110,111]. Η κατάθλιψη μεταξύ των εκπαιδευτικών μπορεί επίσης να επηρεάσει σημαντικά την υγεία, την παραγωγικότητα και τη λειτουργία τους [112], με ιδιαίτερα διάχυτες επιπτώσεις στην προσωπική και επαγγελματική ζωή [113]. Τα άτομα με κατάθλιψη συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ικανοποίηση διαπροσωπικών απαιτήσεων, στη διαχείριση χρόνου και στην παραγωγικότητά τους. Μπορεί επίσης να αντιμετωπίσουν ψυχολογικά προβλήματα, μειωμένη ποιότητα εργασίας, απουσίες λόγω ασθένειας και αυξημένη εργασιακή αναπηρία, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν βαθιά την παραγωγικότητα των εργαζομένων [111,112,114]. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι οι πιο ισχυροί προγνωστικοί παράγοντες μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής των δασκάλων περιλάμβαναν χαμηλή εργασιακή ικανοποίηση, υψηλό αντιληπτό στρες, διαταραχή σωματοποίησης και αγχώδη διαταραχή [112]. Όπως και με τα συμπτώματα άγχους, χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να κατανοήσουμε ποιοι παράγοντες παίζουν βασικό ρόλο στην πρόκληση συμπτωμάτων κατάθλιψης μεταξύ των εκπαιδευτικών και πώς η κατάθλιψη σχετίζεται με άλλες ψυχολογικές καταστάσεις, όπως το στρες, η εξουθένωση και το άγχος.

2.5. Άγχος, κατάθλιψη και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό προσωπικό της ΠΕ εν καιρώ πανδημίας COVID-19

Η πανδημία COVID-19 οδήγησε σε σημαντικές αλλαγές υγείας, κοινωνικές, ψυχολογικές, οικονομικές και εκπαιδευτικές σε όλο τον κόσμο [115,116]. Μεταξύ αυτών των αλλαγών, το κλείσιμο σχολείων και πανεπιστημίων ήταν ένα από τα μέτρα που εφαρμόστηκαν ευρύτερα από την αρχή της πανδημίας για να συμβάλει στην επιβράδυνση της εξάπλωσης του ιού με τη διατήρηση της κοινωνικής αποστασιοποίησης [117,118]. Σύμφωνα με την UNESCO, η διάρκεια του κλεισίματος των σχολείων ποικίλλει από χώρα σε χώρα και περιοχή [119].

Επιπλέον, από το κλείσιμο των σχολείων, η έρευνα έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί έχουν συσσωρεύσει ψυχολογικά συμπτώματα, όπως στρες, άγχος και κατάθλιψη, παγκοσμίως [120-122]. Στην πραγματικότητα, η UNESCO [123] έχει ήδη εντοπίσει τη σύγχυση και το άγχος μεταξύ των εκπαιδευτικών ως μία από τις αρνητικές συνέπειες των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης.

Αυτή η συμπτωματολογία σχετίζεται με διαφορετικές αιτίες. Αρχικά, σχετίζεται με την ταχεία αλλαγή από τη δια ζώσης στην εικονική διδασκαλία, γνωστή και ως έκτακτη ηλεκτρονική μάθηση. Στην πραγματικότητα, πολλοί ειδικοί έχουν επισημάνει ότι η πανδημική ηλεκτρονική μάθηση διαφέρει σε μεγάλο βαθμό από τη σκόπιμη και καλά σχεδιασμένη διαδικτυακή διδασκαλία και ότι έχει γίνει αντιληπτή ως μια απότομη και απρογραμματίστη αλλαγή στα πλαίσια μάθησης που δεν έχει επιλεγεί ούτε από τους μαθητές ούτε από τους δασκάλους [124]. Επιπλέον, σε αυτό το πλαίσιο, η οργάνωση και ο διδακτικός σχεδιασμός για τη μεταφορά του διδακτικού περιεχομένου σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον, διατηρώντας παράλληλα τη συνάφειά τους, ήταν μια μεγάλη πρόκληση για τους εκπαιδευτικούς όλων των ακαδημαϊκών επιπέδων [125,126].

Ομοίως, η έκτακτη ηλεκτρονική μάθηση έχει επίσης προκαλέσει αλλαγές στον φόρτο εργασίας των εκπαιδευτικών [127], τουλάχιστον σε έξι παρακινητικά χαρακτηριστικά της εργασίας των ακαδημαϊκών εκπαιδευτικών (ταυτότητα εργασίας, σημασία εργασίας, ποικιλία δεξιοτήτων, ανατροφοδότηση, αυτονομία και κοινωνικές διαστάσεις της δουλειάς). Όλες αυτές οι αλλαγές έχουν επηρεάσει τα κίνητρα των εκπαιδευτικών για τη δική τους εργασία [128]. Κατά συνέπεια, ορισμένες από τις έρευνες που διεξήχθησαν με επίκεντρο τους εκπαιδευτικούς κατά την περίοδο του κλεισίματος των σχολείων και της καραντίνας, υποδηλώνουν ότι αυτή η κρίση έχει προκαλέσει συμπτώματα όπως άγχος ή κατάθλιψη στους εκπαιδευτικούς, επιπλέον των αυξημένων ποσοστών διαζυγίων και ενδοοικογενειακής βίας, τα οποία μπορεί να περιορίσουν την ικανότητά τους για επαρκή διδασκαλία [129].

Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί, ειδικά στην πρώιμη παιδική ηλικία και στην ΠΕ, είναι μια άκρως θηλυκοποιημένη ομάδα. Κατά συνέπεια, υπάρχει μεγάλος αριθμός γυναικών εκπαιδευτικών που, κατά τη διάρκεια της περιόδου της καραντίνας, έπρεπε να αναλάβουν το βάρος των ευθυνών φροντίδας (παιδιά, ηλικιωμένοι κ.λπ.) στο σπίτι και να τις συνδυάσουν με το επάγγελμά τους [75]. Αυτός είναι ο λόγος που οι γυναίκες εκπαιδευτικοί μπορεί να είχαν περισσότερο στρες, άγχος και κατάθλιψη από τους άνδρες στο πλαίσιο της πανδημίας [130,131].

Ωστόσο, το άνοιγμα των σχολείων και η επιστροφή στις τάξεις δεν εξαφάνισε την ψυχολογική συμπτωματολογία μεταξύ των εκπαιδευτικών [132,133]. Πράγματι, η ίδια η επαναλειτουργία των σχολείων, εν μέσω μεγάλης αβεβαιότητας και διαμάχης σε πολλές χώρες σχετικά με την εξέλιξη της πανδημίας, ήταν μια στρεσογόνα περίοδος για πολλούς εκπαιδευτικούς [122,134,135].

Επιπροσθέτως, όταν η διαζώσης διδασκαλία επαναφέρθηκε, οι εκπαιδευτικοί έπρεπε να αποτρέψουν την εξάπλωση του ιού και να αντιμετωπίσουν επιλεκτικά lockdown και περιοριστικά μέτρα κατά την εκτέλεση των διδακτικών τους δραστηριοτήτων [136]. Στην πραγματικότητα, τα μέτρα που επιβλήθηκαν για την πρόληψη της μετάδοσης στα σχολεία είχαν επίσης άμεσο αντίκτυπο στον τρόπο διεξαγωγής της διδασκαλίας, με πολλές τάξεις να λαμβάνουν τη διτροπική ή υβριδική μορφή (οι μισοί μαθητές στο σπίτι και οι μισοί στην τάξη) [137,138]. Δεν πρέπει να λησμονηθεί το γεγονός ότι τα πρωτόκολλα των εκπαιδευτικών κέντρων διέφεραν σημαντικά μεταξύ χωρών ή και περιοχών της ίδιας χώρας [119].

Όσον αφορά στην ηλικία, από την αρχή της πανδημίας, έχει παρατηρηθεί ότι, μεταξύ του γενικού πληθυσμού, τα νεότερα άτομα παρουσίαζαν περισσότερα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως άγχος, κατάθλιψη, ειδικές φοβίες, γνωστικές αλλαγές, αποφυγή και ψυχαναγκαστική συμπεριφορά [139]. Ωστόσο, ορισμένες μελέτες με έμφαση στους δασκάλους έχουν δείξει περισσότερη ψυχολογική συμπτωματολογία σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας [122], και αυτό μπορεί να οφείλεται στο ψηφιακό χάσμα [140].

Σε ό,τι αφορά τον επαγγελματικό τομέα της διδασκαλίας, στην πανδημία της COVID-19, οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται μεγαλύτερη ευθύνη για τα μικρότερα παιδιά, καθώς χρειάζονται περισσότερη φροντίδα και προστασία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τους εκπαιδευτικούς της ΠΕ να αισθάνονται την πίεση του να παρέχουν επαρκή φροντίδα στα παιδιά, εκτός από την αντιμετώπιση των ανησυχιών των οικογενειών τους [141]. Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και των πανεπιστημίων μπορεί να αισθάνθηκαν λιγότερη πίεση από αυτή την άποψη, καθώς οι μαθητές τους είναι πιο αυτόνομοι και δεν απαιτούν τέτοια φροντίδα από τους εκπαιδευτικούς [142].

Όσον αφορά στον αντίκτυπο της COVID-19 παγκοσμίως, η πανδημία έχει επηρεάσει την εκπαίδευση σε όλες τις χώρες. Ωστόσο, όπως επισημαίνει η UNESCO [119], υπήρξαν διαφορές στις συνθήκες και στα μέτρα που εφαρμόζονται στην εκπαίδευση σε διάφορες χώρες. Όταν ξεκίνησε η πανδημία και τα σχολεία έκλεισαν, μόνο οι μισές χώρες με κλειστά σχολεία είχαν εναλλακτικές λύσεις για να συνεχίσουν να προσφέρουν διδασκαλία και μάθηση [143]. Σύμφωνα με την UNESCO [144], η πλειονότητα των χωρών που διέθεσαν εναλλακτικές λύσεις εκπαίδευσης ήταν από την Ανατολική Ευρώπη και την Κεντρική Ασία, ακολουθούμενες από την υπόλοιπη Ασία και τον Ειρηνικό και τέλος, τη Δυτική Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική. Επομένως, οι ανισότητες στην εκπαίδευση σε διαφορετικές χώρες [145] μπορεί επίσης να επιφέρουν διαφορετική ψυχολογική συμπτωματολογία μεταξύ των εκπαιδευτικών.

Η συστηματική ανασκόπηση και μετά-ανάλυση των Ozamiz-Etxebarria et al. (2021) [122] με θέμα τον επιπολασμό του άγχους, του στρες, της κατάθλιψης και της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 συμπεριέλαβε συνολικά οκτώ μελέτες στην έρευνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν επίπεδα άγχους (17%), κατάθλιψης (19%) και στρες (30%). Στην Ασία, υπήρξε περισσότερο άγχος σε σύγκριση με άλλες ηπείρους. Συνολικά, το άγχος ήταν υψηλότερο μεταξύ των εκπαιδευτικών στα σχολεία σε σύγκριση με τα πανεπιστήμια. Ωστόσο, τα επίπεδα στρες ήταν υψηλότερα μεταξύ των εκπαιδευτικών στα πανεπιστήμια σε σύγκριση με τα σχολεία. Στατιστικά, δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία σε κανένα από τα συμπτώματα. Οι ερευνητές σχολιάζουν, βάσει των αποτελεσμάτων, ότι οι εκπαιδευτικοί σε διαφορετικά εκπαιδευτικά επίπεδα αντιμετωπίζουν δυσμενή ψυχολογική συμπτωματολογία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και ότι τα επίπεδα άγχους ποικίλλουν μεταξύ διαφορετικών χωρών. Ωστόσο, απαιτούνται περισσότερες διεθνείς μελέτες για την πλήρη κατανόηση των επιπτώσεων της πανδημίας στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών.

Όπως λοιπόν προκύπτει από τη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η πανδημία έχει επηρεάσει την ψυχολογική κατάσταση των εκπαιδευτικών ποικιλοτρόπως και είναι ένα πρόβλημα που απαιτεί άμεση επίλυση.

2.6. Αναγκαιότητα μελέτης

Η εμφάνιση της νέας απειλής για τη δημόσια υγεία της πανδημίας COVID-19 [5] οδήγησε τις περισσότερες κυβερνήσεις σε όλο τον κόσμο να κλείσουν προσωρινά όλα τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, σε μια προσπάθεια να περιορίσουν την εξάπλωση του ιού SARS-CoV-2. Η παγκόσμια παρακολούθηση του κλεισίματος των σχολείων λόγω της COVID-19 από την UNESCO [146] έδειξε ότι στις 10 Μαρτίου 2020, 18 χώρες σε όλο τον κόσμο είχαν εφαρμόσει ολικά ή τοπικά κλεισίματα σχολείων, επηρεάζοντας περισσότερο από το 21% των συνολικών εγγεγραμμένων μαθητών στον κόσμο. Η UNESCO (2020) [146] υποστήριξε τις χώρες στις προσπάθειές τους να διευκολύνουν τη συνέχεια της παγκόσμιας εκπαίδευσης, υποστηρίζοντας την ανάπτυξη μεθόδων εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης σε όλα τα υποχρεωτικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Παρόλο που παρεχόταν κάποιο περιεχόμενο ηλεκτρονικής μάθησης κατά τη διάρκεια του πρώτου κύματος της πανδημίας COVID-19, ολόκληρη η διαδικτυακή διαδικασία μάθησης δεν βρέθηκε να λειτουργεί εξίσου καλά για όλους τους μαθητές [147].

Μετά τις πρώτες εβδομάδες της υποχρεωτικής καραντίνας καθώς και το πρώτο διάστημα ηλεκτρονικής εργασίας, φάνηκε ότι οι επαγγελματίες της εκπαίδευσης έτειναν να εκδηλώνουν αισθήματα αγωνίας λόγω του κλεισίματος των σχολείων και να νιώθουν συγκλονισμένοι από την ιλιγγιώδη αλλαγή που συνοδεύεται από την ηλεκτρονική (εξ' αποστάσεως) διδασκαλία [148,149]. Αντιστοίχως, μελέτες που διεξήχθησαν από διαφορετικά σωματεία εκπαιδευτικών, αποκάλυψαν ότι ο κοινωνικός περιορισμός είχε αλλάξει ουσιαστικά το εργασιακό μοτίβο των εκπαιδευτικών. Ταυτόχρονα, παρατήρησαν ότι αυτές οι αλλαγές επηρέαζαν την υγεία των δασκάλων όλων των επιπέδων [150].

Εν καιρώ πανδημίας, οι δάσκαλοι αποτελούν μια από τις ομάδες εργαζομένων με τις περισσότερες προκλήσεις [151]. Αναγκασμένοι να προσαρμοστούν σε σύντομο χρονικό διάστημα σε νέους τρόπους εργασίας που περιλαμβάνουν κοινωνική απόσταση στις τάξεις, υβριδική διδασκαλία και εικονικές οδηγίες [152], η βιβλιογραφία αναφέρει αυξημένα επίπεδα άγχους, δυσκολίες στην επικοινωνία και έλλειψη διοικητικής υποστήριξης [149]. Όλοι αυτοί οι νέοι στρεσογόνοι παράγοντες που βρίσκονται κοντά στην επαγγελματική εξουθένωση προστέθηκαν στο φόβο που προκαλείται από την COVID-19, τον οποίο βιώνουν σχεδόν όλοι οι άνθρωποι [153]. Μια έκθεση προς την UNESCO [154] υπογράμμισε τη σημασία της μελέτης των ψυχολογικών επιπτώσεων της πανδημίας στους περισσότερους εργαζόμενους που αντιμετωπίζουν προβλήματα, έτσι ώστε η γνώση που αποκτάται να μπορεί να εφαρμοστεί για την πρόληψη και την ανακούφιση των δυσκολιών που θα συναντήσουν στα προβλεπόμενα μελλοντικά κύματα της πανδημίας.

3. Σκοπός και επιμέρους στόχοι

Ερευνητική υπόθεση:

Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αλλά και τις πρώτες παρατηρήσεις της ερευνητικής μας ομάδας στην Κρήτη, αναμένεται ότι το άγχος, η κατάθλιψη και η επαγγελματική εξουθένωση θα βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (δασκάλους).

Ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είναι τα επίπεδα άγχους στους δασκάλους της Κρήτης, εν καιρώ πανδημίας;
2. Ποια είναι τα επίπεδα κατάθλιψης στους δασκάλους της Κρήτης, εν καιρώ πανδημίας;
3. Ποια είναι τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στους δασκάλους της Κρήτης, εν καιρώ πανδημίας;
4. Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τις άνωθεν εκβάσεις υγείας στον πληθυσμό αυτό;

Σκοπός:

Η παρούσα μεταπτυχιακή εργασία θα επιχειρήσει να ερευνήσει τα υφιστάμενα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης σε αντιπροσωπευτικό δείγμα δασκάλων στην Κρήτη (πρωτοβάθμια εκπαίδευση).

Επιμέρους στόχοι:

1. Η αποτίμηση των επιπέδων άγχους, κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης.
2. Η διερεύνηση των παραγόντων που επιδρούν σε αυτές τις εκβάσεις.

4. Μεθοδολογία

4.1. Σχεδιασμός και τύπος μελέτης

Η παρούσα συγχρονική μελέτη ακολούθησε μια προσέγγιση μικτής μεθοδολογίας, συμπεριλαμβάνοντας τόσο ερωτηματολόγια όσο και ομάδες εστιασμένης συζήτησης. Έτσι διαχωρίστηκε σε δύο μέρη (Μέρος Α: ποσοτική μελέτη, Μέρος Β: ποιοτική μελέτη). Διεξήχθη κατά τον Ιανουάριο 2023 - Μάρτιο 2023.

4.2. Δείγμα

Πληθυσμός στόχος της μελέτης και στα δύο στάδια ήταν το σύνολο των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (δάσκαλοι), που εργάζονται σε σχολεία της Κρήτης. Ακολούθως, δίδονται περισσότερες πληροφορίες ανά μέρος μελέτης.

Μέρος Α

Εφαρμόστηκε ήδη, ανάλυση μεγέθους δείγματος και ισχύος της μελέτης βάσει των ακόλουθων παραμέτρων/παραδοχών: Σύνολο δασκάλων στην Κρήτη= 6857, type I error- $\alpha = 0,05$, ισχύς = 0,8, αναμενόμενη τυπική απόκλιση στον πληθυσμό = 5. Ο απαιτούμενος αριθμός δείγματος είναι 393 δάσκαλοι και πιο συγκεκριμένα, με αναλογικά ανά Νομό: 189 Ηράκλειο, 51 Λασιθί, 60 Ρέθυμνο, 89 Χανιά.

Μέρος Β

Ακολουθήθηκε δειγματοληψία ευκολίας (μη πιθανοτική) για τις ανάγκες διενέργειας των ομάδων εστιασμένης συζήτησης (focus groups). Για τις ανάγκες του μέρους αυτού, δημιουργήθηκαν δύο ομάδες εστιασμένης συζήτησης (focus groups) των 5 και 7 ατόμων η κάθε μια, αντίστοιχα.

4.3. Εργαλεία και διαδικασίες

Μέρος Α

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα πακέτο ερωτηματολογίων, ανώνυμο και αυτοσυμπληρούμενο το οποίο αποτελείτο αρχικά από ένα φύλλο με ερωτήσεις καταγραφής κοινωνικό-δημογραφικών στοιχείων του δείγματος και των χαρακτηριστικών της εργασίας (πχ. φύλο, ηλικία, ειδικότητα κ.α.), σε συνδυασμό με τα σταθμισμένα ερωτηματολόγια (ελληνικές εκδόσεις) της επαγγελματικής εξουθένωσης της Maslach (MBI) [34], του αντιλαμβανόμενου στρες (PSS-14) [63] και της κατάθλιψης – άγχους – στρες (DASS-21) [68,69].

Το MBI μεταφέρθηκε στην Ελληνική γλώσσα από τους Αναγνωστόπουλο και Παπαδάτου το έτος 1992 [155], οι οποίοι διερεύνησαν την εσωτερική του συνοχή, καθώς και την παραγοντική του σύνθεση. Αποτελεί ένα αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης, χαρακτηρίζεται από το βαθμό εγκυρότητάς του, είναι σύντομο και μετρά τις στάσεις και τα συναισθήματα των ατόμων που μελετώνται. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 22 ξεχωριστές προτάσεις οι οποίες μετρούν τις τρεις διαστάσεις που έχει ορίσει η Maslach. Τη συναισθηματική εξάντληση (9 προτάσεις - 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 και 20), τα προσωπικά επιτεύγματα: (8 προτάσεις - 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 και 21) και την αποπροσωποποίηση (5 προτάσεις - 5, 10, 11, 15 και 22). Οι απαντήσεις δίνονται από τον ερωτώμενο με βάση μια επταβάθμια κλίμακα (Likert) που αποτυπώνει τη συχνότητα με την οποία ο ερωτώμενος βιώνει την εκάστοτε κατάσταση ως εξής: ποτέ (0), μερικές φορές το χρόνο (1), μια φορά το μήνα (2), μερικές φορές το μήνα (3), μια φορά τη βδομάδα (4), μερικές φορές την εβδομάδα (5) και κάθε μέρα (6). Υψηλό επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης έχουμε όταν υπάρχουν υψηλές τιμές στις κλίμακες της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης και χαμηλές τιμές στα προσωπικά επιτεύγματα, ενώ χαμηλό επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης έχουμε όταν υπάρχουν χαμηλές τιμές στις κλίμακες συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης και υψηλές τιμές στα προσωπικά επιτεύγματα.

Η αρχική και μεγαλύτερη από τις τρεις εκδόσεις PSS (δηλαδή η PSS-14 με 14 στοιχεία) έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στην ελληνική πραγματικότητα από τους Katsarou et al. (2012) [65]. Η PSS-14 θεωρείται ως μια σύντομη και εύκολη κλίμακα στη διαχείριση και ολοκλήρωση που αποτιμά το αντίλαμβανόμενο στρες. Αποτελείται από επτά αρνητικά και επτά θετικά στοιχεία, το καθένα με μια πιθανή απάντηση βαθμολογημένη σε κλίμακα πέντε βαθμών (από 0 = ποτέ έως 4 = πολύ συχνά). Η υψηλότερη δυνατή βαθμολογία είναι 56, αφού οι θετικές ερωτήσεις βαθμολογήθηκαν από 4 έως το 0 και οι αρνητικές ερωτήσεις βαθμολογήθηκαν στην αντίθετη κλίμακα. Το θετικό στοιχείο αξιολογεί την ικανότητα αντιμετώπισης των αντιληπτών στρεσογόνων παραγόντων, ενώ το αρνητικό εστιάζει στην αξιολόγηση της έλλειψης ελέγχου, των αρνητικών συναισθημάτων και των αντιδράσεων.

Η κλίμακα κατάθλιψης και άγχους έχει επίσης μεταφραστεί και σταθμιστεί στην ελληνική πραγματικότητα από τους Perzikianidis et al. (2018) [156] και αποτελείται από 21 στοιχεία, τα οποία μετρούν τρεις συναισθηματικές καταστάσεις: την κατάθλιψη (π.χ. «Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα»), το άγχος (π.χ. «Βρέθηκα σε καταστάσεις που με έκαναν τόσο ανήσυχο που ανακουφίστηκα περισσότερο όταν τελείωσαν») και το στρες (π.χ. «Δυσκολεύτηκα να χαλαρώσω»). Κάθε στοιχείο βαθμολογήθηκε από 1 (Δεν ισχύει καθόλου για μένα) έως 4 (Ισχύει για εμένα πολύ ή τις περισσότερες φορές). Στο δείγμα τους ($n = 12.868$), οι τρεις υποκλίμακες έδειξαν υψηλή εσωτερική συνέπεια ($\alpha = 0,85, 0,84$ και $0,84$, αντίστοιχα).

Μέρος Β

Για τις ανάγκες του μέρους αυτού, δημιουργήθηκαν δύο ομάδες εστιασμένης συζήτησης (focus groups) των 5 και 7 ατόμων η κάθε μια, αντίστοιχα. Οι ομάδες ήταν μεικτές τόσο με μόνιμους όσο και με αναπληρωτές δασκάλους από όλη την Κρήτη. Η μεταπτυχιακή φοιτήτρια είχε το ρόλο του συντονιστή των ομάδων συζήτησης. Πραγματοποιήθηκε μια ανοικτή συζήτηση με κατεύθυνση την απάντηση των άνωθεν στόχων (χρήση ημιδομημένου σκελετού συζήτησης). Η κάθε ομάδα συζήτησης είχε διάρκεια 30 - 45 λεπτά.

Υπόδειγμα ημιδομημένης συζήτησης:

1. Γνωριμία και δημογραφικά στοιχεία
 - Φύλο
 - Ηλικιακή ομάδα
 - Ειδικότητα (πχ. δάσκαλος/α, σχολικός νοσηλευτής/τρια, κ.λπ.)
 - Οικογενειακή κατάσταση (πχ. σχέση-παιδιά)
2. Νιώθετε ότι η περίοδος της πανδημίας έχει επιδράσει αρνητικά ή θετικά ή ουδέτερα στην ψυχική σας υγεία;
3. Νιώθετε ότι η περίοδος της πανδημίας είχε κάποια επίδραση (θετική ή αρνητική) στην επαγγελματική σας ζωή;
4. Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι η πανδημία και οι σχετικές αλλαγές/πολιτικές που σχετίζονται με το εργασιακό σας περιβάλλον έχουν επιδράσει αρνητικά στο αίσθημα άγχους ή και κατάθλιψης;
5. Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι η πανδημία και οι σχετικές αλλαγές/πολιτικές που σχετίζονται με το εργασιακό σας περιβάλλον έχουν προκαλέσει αύξηση της επαγγελματικής εξουθένωσης;
6. Τι μέτρα πιστεύετε ότι θα έπρεπε να εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας ώστε να νιώθετε ασφαλής αλλά και ψυχικά προστατευμένος;
7. Τι μέτρα πιστεύετε ότι θα έπρεπε να εφαρμοστούν ΣΗΜΕΡΑ ώστε να βελτιωθεί η κατάσταση της ψυχικής επιβάρυνσης που είχε προκληθεί (π.χ. σε επίπεδο άγχους, κατάθλιψης, επαγγελματικής εξουθένωσης και καθημερινής ζωής);

4.4. Ανάλυση δεδομένων

4.4.1. Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση διεξήχθη στο λογισμικό IBM SPSS 26, ενώ όλοι οι έλεγχοι ήταν δίπλευροι σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha = 0,05$. Αρχικά έγινε έλεγχος κανονικότητας των κατανομών όλων των μεταβλητών, μέσω των Kolmogorov-Smirnov και binomial test, ώστε να ακολουθηθεί ο κατάλληλος έλεγχος (παραμετρικός ή μη παραμετρικός). Βρέθηκε ότι οι μεταβλητές είχαν κανονική κατανομή ($Pvalue > 0,05$) και έτσι εφαρμόστηκαν παραμετρικοί έλεγχοι. Υπολογίστηκαν τα περιγραφικά στοιχεία για όλες τις μεταβλητές και θα εκφραστούν ως n (%) για τις ποιοτικές μεταβλητές και ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) για τις ποσοτικές. Για τις συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών εφαρμόστηκαν ο συντελεστής συσχέτισης Pearson's r . Τέλος, θα επιχειρήσουμε να δημιουργήσουμε ένα πολυπαραγοντικό μοντέλο γραμμικής παλινδρόμησης (linear regression model) με εξαρτημένη μεταβλητή την κλίμακα της κατάθλιψης και ανεξάρτητες τις άλλες ψυχικές εκβάσεις. Το μοντέλο που παρουσιάζεται είναι σταθμισμένο ως προς τους συγχυτικούς παράγοντες, δηλαδή την ηλικία, το φύλο, τον αριθμό τέκνων και τα έτη προϋπηρεσίας.

4.4.2. Ποιοτική ανάλυση

Εφαρμόστηκε ανάλυση περιεχομένου. Αναλυτικότερα, οι συζητήσεις από τα focus groups απομαγνητοφωνήθηκαν αυτολεξεί και καταγράφηκαν σε πρόγραμμα Word. Έγινε επαναληπτική ακρόαση των συνεντεύξεων για να δημιουργηθεί σαφής πεποίθηση ότι δεν έχουν γίνει εκ παραδρομής παραλήψεις που θα μπορούσαν να αλλοιώσουν το αποτέλεσμα. Στη συνέχεια, οι απομαγνητοφωνημένες συνεντεύξεις διαβάστηκαν πολλές φορές, για να υπάρξει εξοικείωση της ερευνήτριας με το υπό ανάλυση υλικό. Δημιουργήθηκαν κατηγορίες/υποκατηγορίες που απέρρεαν από το περιεχόμενο του υπό ανάλυση υλικού. Μετά από επανειλημμένους ελέγχους, οι αρχικές κατηγορίες και υποκατηγορίες ομαδοποιήθηκαν με βάση τα κοινά χαρακτηριστικά τους σε μια λίστα. Οι νέες κατηγορίες και υποκατηγορίες υπέστην ένα τελικό έλεγχο και έτσι προέκυψε η τελική λίστα κατηγοριών και υποκατηγοριών. Ξαναδιαβάστηκαν μαζί με την τελική λίστα οι απομαγνητοφωνημένες συνεντεύξεις ούτως ώστε να διαπιστωθεί ότι δεν έχει γίνει κάποια παράληψη. Τέλος, τα αποτελέσματα αποτυπώθηκαν σύμφωνα με τις κατηγορίες/υποκατηγορίες με τη μορφή συχνοτήτων (n, %) και επιλεγμένες μεταβλητές απεικονίστηκαν υπό τη μορφή διαγραμμάτων.

4.5 Ζητήματα βιοηθικής

Η μελέτη έλαβε άδεια βιοηθικής (Αριθμ.Πρωτ.Απόφασης: 14/19.01.2023) από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Κρήτης (Ε.Η.ΔΕ.) και από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων (Αριθμ.Πρωτ.Απόφασης: 1805), πριν την έναρξή της (Παράρτημα Β). Επιπρόσθετα, κάθε συμμετέχοντας ενημερωνόταν αναλυτικά από την ερευνήτρια για τους σκοπούς, στόχους και διαδικασίες της έρευνας και υπέγραφε ένα έγγραφο ενήμερης συναίνεσης (Παράρτημα Γ). Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, όπως δεσμευόμαστε από τις άδειες βιοηθικής, όλο το έντυπο αρχείο θα διατηρηθεί για τρεις μήνες σε ασφαλές μέρος και θα καταστραφεί μετά το πέρας των μηνών αυτών.

5. Αποτελέσματα

5.1. Ποσοτική μελέτη

Στον Πίνακα 1 παρατίθενται τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Η πλειονότητα των δασκάλων που συμμετείχαν ήταν γυναίκες (82,5%), είχαν μέση ηλικία 41,88 έτη και ήταν μόνιμοι δάσκαλοι (54,3%) ή αναπληρωτές (40,2%) με μέσα έτη προϋπηρεσίας τα 12,75 έτη (τ.α. = 9,67).

Πίνακας 1: Δημογραφικό προφίλ των συμμετεχόντων δασκάλων (n = 393)

Χαρακτηριστικά	N (%)
Φύλο	

<i>Άντρες</i>	69 (17,5)
<i>Γυναίκες</i>	324 (82,5)
Ηλικία - μέση τιμή (τυπική απόκλιση)	41,88 (9,16)
Τύπος πρόσληψης	
<i>Μόνιμος</i>	214 (54,5)
<i>Αναπληρωτής</i>	158 (40,2)
<i>Άλλο</i>	4 (1)
Έτη προϋπηρεσίας – μέση τιμή (τυπική απόκλιση)	12,75 (9,67)
Οικογενειακή κατάσταση	
<i>Άγαμος</i>	99 (25,2)
<i>Διαζευγμένος</i>	24 (6,1)
<i>Έγγαμος</i>	240 (61,1)
<i>Χήρος</i>	10 (2,5)
Αριθμός μελών οικογένειας– μέση τιμή (τυπική απόκλιση)	3,31 (2,12)
Αριθμός τέκνων – μέση τιμή (τυπική απόκλιση)	1,51 (1,04)
Μέσο ετήσιο εισόδημα	
<i>500-3000 ευρώ</i>	31 (7,9)
<i>3000-6000 ευρώ</i>	7 (1,8)

6000-9000ευρώ	25 (6,4)
9000-12000 ευρώ	121 (30,8)
12000 και άνω	185 (47,1)
Αριθμός χρόνιων νοσημάτων– μέση τιμή (τυπική απόκλιση)	0,39 (0,59)

Στον Πίνακα 2 συνοψίζονται οι πληροφορίες για τις συμπεριφορικές συνήθειες των δασκάλων. Φάνηκε ότι το 55% ήταν καπνιστές με μ.τ. πακέτο/ετών 1,2 (τ.α. = 0,4) και το 17,8% πρώην καπνιστές. Το 32,1% δήλωσε ότι καταναλώνει αλκοόλ με μέση κατανάλωση ποτηριών ανά εβδομάδα τα 2,3 ποτήρια (τ.α. = 0,5). Οι περισσότεροι δεν είχαν δυσκολία στο να αποκοιμηθούν (73,5%), αλλά το 39,2% δήλωσε ότι δεν κάνει συνεχόμενο ύπνο και το 42,5% ότι ξυπνάει το πρωί πιο νωρίς από ότι επιθυμεί/πρέπει.

Πίνακας 2: Συμπεριφορικές συνήθειες των συμμετεχόντων δασκάλων (n = 393)

Χαρακτηριστικά	N (%)
Κάπνισμα	
Μη καπνιστής	216 (55)
Πρώην καπνιστής	70 (17,8)
Καπνιστής	80 (20,4)
Πακέτο/έτη	1,2 (0,4)
Κατανάλωση αλκοόλ	
Δεν καταναλώνει	220 (56)
Πρώην καταναλωτής	18 (4,6)

<i>Καταναλώνει</i>	126 (32,1)
Ποτήρια/εβδομάδα	2,3 (0,5)
Δυσκολία στον ύπνο	
<i>Όχι</i>	289 (73,5)
<i>Ναι</i>	68 (17,3)
Συνεχής ύπνος κατά τη διάρκεια της νύχτας	
<i>Όχι</i>	154 (39,2)
<i>Ναι</i>	196 (49,9)
Ξύπνημα το πρωί νωρίτερα από ότι επιθυμούν	
<i>Όχι</i>	185 (47,1)
<i>Ναι</i>	167 (42,5)

Αρχικά, οι συμμετέχοντες στην ποσοτική μελέτη δήλωσαν ότι τους επηρέασε πολύ ψυχολογικά, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο η περίοδος της πανδημίας (από την έναρξη αλλά και κατά τη διάρκεια) προσθέτοντας στρες, άγχος, μικροβιοφοβία, φόβο για το άγνωστο, θλίψη, έλλειψη ενδιαφέροντος για συναναστροφή με άλλους συνανθρώπους και πολλές φορές για εργασία και δυσκολίες και αλλαγές στον τρόπο εργασίας και επικοινωνίας με συναδέλφους και μαθητές. Λίγοι ($n = 2$) ήταν αυτοί που ανέφεραν ότι ήταν η ευκαιρία να εστιάσουν στον εαυτό τους.

Ακόμη, όπως απεικονίζεται και στον Πίνακα 3, εντοπίστηκε ότι το άγχος στους δασκάλους κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα (37,72, τ.α. = 5,27), η κατάθλιψη σε φυσιολογικά επίπεδα (5,79, τ.α. = 5,09), η συναισθηματική εξάντληση σε μεσαία προς υψηλά (τ.α. = 11,57) ενώ η αποπροσωποποίηση σε χαμηλά (τ.α. = 4,72) και τα προσωπικά επιτεύγματα σε υψηλά επίπεδα (τ.α. = 8,77).

Πίνακας 3: Περιγραφικά στοιχεία κλιμάκων αντιλαμβανόμενου στρες (PSS-14), κατάθλιψης (DASS-21), διαστάσεις επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI - συναισθηματική εξάντληση, προσωπικά επιτεύγματα, αποπροσωποποίηση) (n = 393)

Κλίμακες	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση
Αντιλαμβανόμενο στρες (σκορ 0-40)	37,72	5,274
Κατάθλιψη (σκορ 0-13)	5,79	5,096
Συναισθηματική εξάντληση (σκορ 0-54)	20,88	11,568
Προσωπικά επιτεύγματα (σκορ 0-48)	28,45	8,775
Αποπροσωποποίηση (σκορ 0-30)	5,41	4,719

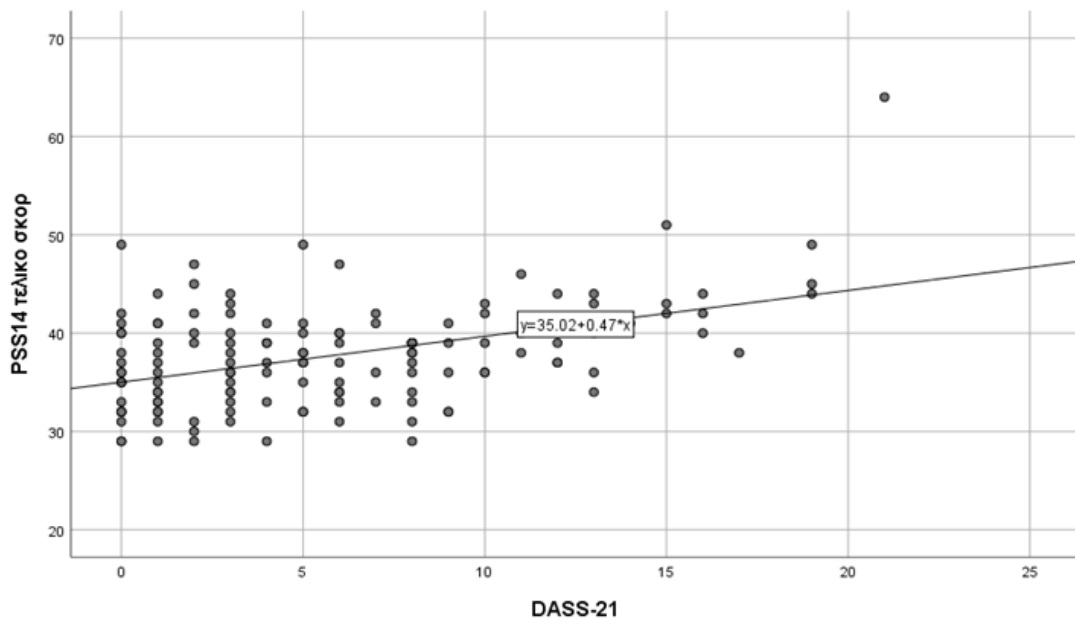
Επιπρόσθετα, βρέθηκε ότι υπάρχει μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ άγχους - κατάθλιψης ($r = 0,551$, $Pvalue < 0,001$) και άγχους - συναισθηματικής εξάντλησης ($r = 0,562$, $Pvalue = 0,02$) (Πίνακας 4). Η κατάθλιψη εμφάνισε ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική εξάντληση ($r = 0,811$, $Pvalue < 0,001$), μέτρια θετική συσχέτιση με την αποπροσωποποίηση ($r = 0,542$, $Pvalue < 0,001$) και αρνητική μέτρια συσχέτιση με τα προσωπικά επιτεύγματα ($r = -0,524$, $Pvalue = 0,04$) (Πίνακας 4).

Πίνακας 4: Συσχέτιση μεταξύ κλιμάκων μέσω του Pearson's r

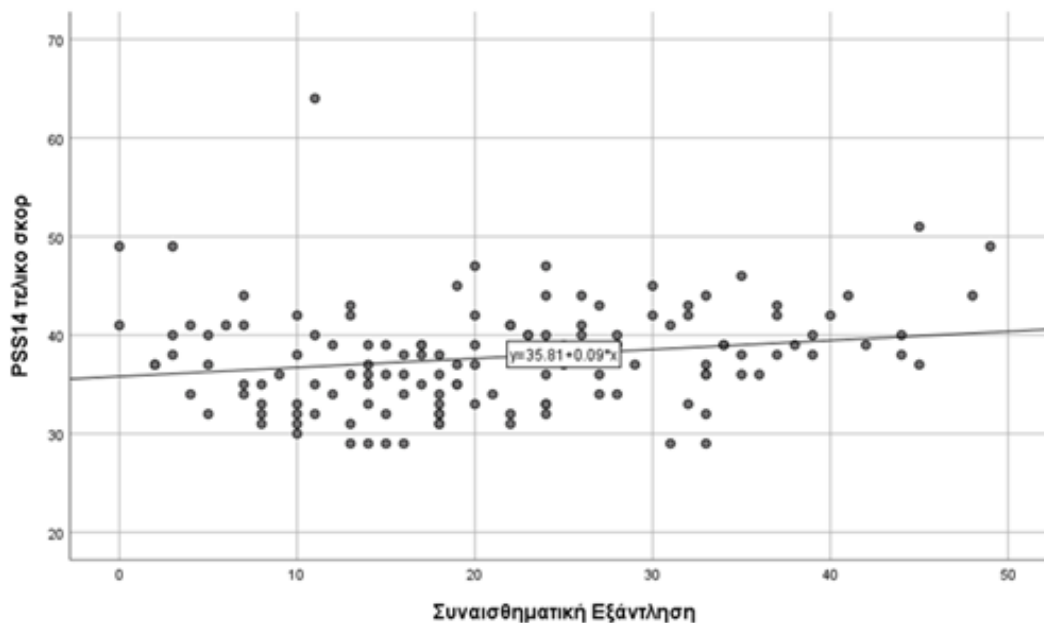
Κλίμακες	Pearson's r (Pvalue)			
	Αντιλαμβανόμενο στρες	Κατάθλιψη	Συναισθηματική εξάντληση	Προσωπικά επιτεύγματα
Αντιλαμβανόμενο στρες	-	0,551 (<0,001)	0,562 (0,02)	-0,623 (0,06)
Κατάθλιψη	0,551 (<0,001)	-	0,811 (<0,001)	-0,524 (0,04)
Συναισθηματική εξάντληση	0,562 (0,02)		-	-0,49 (0,06)
Προσωπικά επιτεύγματα	-0,623 (0,06)	-0,524 (0,04)	-0,49 (0,06)	-

	0.471	0,542		
Αποπροσωποποίηση	(0,06)	(<0,001)	0,633 (0,08)	-0,59 (0,08)

Στα Γραφήματα 3 και 4 παρατηρείται η μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ του άγχους και της κατάθλιψης καθώς και η ετεροσκεδαστικότητα στην κατανομή των εν λόγω τιμών αλλά και των τιμών ως προς το στρες και τη συναισθηματική εξάντληση.



Γράφημα 1: Διάγραμμα διασποράς για τη συσχέτιση στρες και κατάθλιψης



Γράφημα 2: Διάγραμμα διασποράς για τη συσχέτιση στρες και συναισθηματικής εξάντλησης

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της μελέτης για το ενδεχόμενο συσχέτισης του άγχους, της κατάθλιψης και την επαγγελματικής εξουθένωσης με διάφορους προσδιοριστές και δημογραφικά στοιχεία, βρέθηκε πως ο αριθμός των τέκνων εμφανίζει αρνητική ισχυρή συσχέτιση με το άγχος ($r = -0,923$, $Pvalue = 0,04$), αλλά θετική ισχυρή συσχέτιση με τα προσωπικά επιτεύγματα ($r = 0,958$, $Pvalue < 0,001$). Τα χρόνια προϋπηρεσίας εμφάνισαν θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική εξάντληση ($r = 0,964$, $Pvalue = 0,02$) (Πίνακας 5).

Πίνακας 5: Συσχέτιση μεταξύ κλιμάκων και δημογραφικών προσδιοριστών, μέσω του συντελεστή συσχέτισης Pearson's r

Κλίμακες	Pearson's r (Pvalue)		
	Ηλικία	Έτη προϋπηρεσίας	Αριθμός τέκνων
Αντιλαμβανόμενο στρες	0,39 (0,65)	0,713 (0,06)	-0,923 (0,04)
Κατάθλιψη	0,52 (0,08)	0,728 (0,94)	-0,823 (0,02)
Συναισθηματική εξάντληση	0,31 (0,63)	0,964 (0,02)	0,214 (0,06)
Προσωπικά επιτεύγματα	-0,45 (0,77)	-0,231 (0,82)	0,958 (0,001)

Αποπροσωποποίηση	0,32 (0,09)	0,782 (0,05)	-0,424 (0,73)
-------------------------	-------------	--------------	---------------

Ωστόσο, παρατηρείται με την εφαρμογή του πολυπαραγοντικού μοντέλου ότι τα επίπεδα του στρες μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα κατάθλιψης (Pvalue < 0,001, Beta = 0,347, 95%CI = 0,214 - 0,456). Αντίστοιχα, και η συναισθηματική εξάντληση φάνηκε πως μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα κατάθλιψης (Pvalue < 0,001, Beta = 0,429, 95%CI = 0,121 - 0,257). Τέλος, όσο μεγαλύτερα είναι τα προσωπικά επιτεύγματα, τόσο μειώνεται η πιθανότητα κατάθλιψης (Pvalue = 0,023, Beta = -0,143, 95%CI = -0,155 - -0,012) (Πίνακας 6).

Πίνακας 6: Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση για την πρόβλεψη της κατάθλιψης στους εκπαιδευτικούς εν καιρώ πανδημίας

Παράμετροι	Συντελεστής β *	t	Pvalue	95%CI	
				Lower Bound	Upper Bound
Αντιλαμβανόμενο στρες	0,347	5,472	<0,001	0,214	0,456
Συναισθηματική εξάντληση	0,429	5,500	<0,001	0,121	0,257
Προσωπικά επιτεύγματα	-0,143	-2,309	0,023	-0,155	-0,012
Αποπροσωποποίηση	0,151	1,967	0,051	-0,001	0,328

* Σταθμισμένο μοντέλο ως προς την ηλικία, το φύλο, τον αριθμό τέκνων και τα έτη προϋπηρεσίας

5.2. Ποιοτική μελέτη

Οι συμμετέχοντες των δύο focus groups ήταν 5 και 7 αντίστοιχα, κυρίως γυναίκες μιας και συμμετείχε μόνο ένας άντρας, ηλικιών από 20 έως 60 ετών, με διάφορες ειδικότητες όπως, δάσκαλος/α, δάσκαλος/α παράλληλης στήριξης, σχολικός/η ψυχολόγος, κοινωνικός/η λειτουργός και νοσηλεύτης/τρια. Τέλος, υπήρχε εκπροσώπηση και ως προς την οικογενειακή κατάσταση και την ύπαρξη τέκνων.

Αρχικά, οι συμμετέχοντες σχολίασαν το πως βίωσαν την έναρξη και τη διάρκεια της πανδημίας σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, αλλά και ποιες νιώθουν ότι ήταν οι επιδράσεις εκείνης της περιόδου στην ψυχολογία τους. Ο Πίνακας 7 συνοψίζει τα κύρια θέματα που προέκυψαν από τη θεματική ανάλυση και κατ'επέκταση τις απόψεις τους. Μέσω των focus groups λοιπόν, οι συμμετέχοντες τόνισαν τη σημαντικότητα του θέματος και του κρίσιμου φαινομένου που βιώνουμε και το πως αυτό συμβάλει στην αύξηση του άγχους, του στρες, της επαγγελματικής εξουθένωσης και γενικότερα της ψυχολογικής και σωματικής επιβάρυνσης. Παρόλο που σήμερα έχουν βρει ένα πιο λειτουργικό και ήρεμο μοτίβο, νιώθουν τις επιπτώσεις της πανδημίας να γίνονται εμφανείς στην ψυχική τους υγεία. Ορισμένοι δούλεψαν με τον εαυτό τους και έχουν βρει ισορροπία στην εργασία τους αλλά και στην προσωπική ζωή, ενώ άλλοι τόνισαν περισσότερο τα αρνητικά σημεία. Η αύξηση του αισθήματος φόβου, άγχους και στρες, η σωματική και ψυχική κόπωση, η κρίση των ρόλων των δασκάλων, η έλλειψη στήριξης από το Υπουργείο και τους αρμόδιους φορείς λήψης αποφάσεων, η απουσία κατευθυντήριων οδηγιών τη σωστή στιγμή και έγκαιρης εκπαίδευσης/ενημέρωσης στα νέα τεχνολογικά μέσα, αποτέλεσαν μερικά από τα συχνότερα προβλήματα με τα οποία ήρθαν αντιμέτωποι και που αναγνωρίζουν ως βασικά αίτια της αύξησης της επιβάρυνσης της ψυχικής τους υγείας λόγω της πανδημίας.

Ορισμένες χαρακτηριστικές δηλώσεις τους ήταν:

Συμμετέχοντας 1: «Ήταν ένα σοκ για όλους, τάραξε τη ζωή μας και την καθημερινότητα όπως τη γνωρίζαμε».

Συμμετέχοντας 3: «Ακόμα υπάρχουν επιπτώσεις αυτής της πανδημίας. Και πιστεύω ότι η πραγματική επιβάρυνση στην ψυχολογία μας τώρα αρχίζει να φαίνεται καλύτερα».

Συμμετέχοντας 6: «Μας έβαλαν ξαφνικά να δουλέψουμε με νέους τρόπους και μέσα χωρίς κάποια εκπαίδευση ή έγκαιρη ενημέρωση για τα διαδικαστικά. Έπρεπε μόνιμα να βρούμε την άκρη και αυτό προκαλεί άγχος»

Συμμετέχοντας 7: «Στην αρχή στο πρώτο κύμα ήταν ακόμα πιο έντονη η ψυχολογική επιβάρυνση, όλα πρωτόγνωρα και ένας πανικός. Μετά συνέχισε να είναι σοβαρό το θέμα, αλλά έγινε συνήθεια».

Συμμετέχοντας 1: «Ο ρόλος μας εκεί έγινε πολλαπλός και μάλιστα με σύγχυση. Έπρεπε ο καθένας να βρει τα πατήματα και τα όριά του».

Πίνακας 7: Τρόποι που επέδρασε η περίοδος της πανδημίας στη ψυχική υγεία των δασκάλων

Επιδράσεις πανδημίας			Άλλες συναισθηματικές και προσωπικές επιπτώσεις
Επαγγελματικές- Πρακτικές επιπτώσεις	Συναισθηματικές επιπτώσεις	Σωματικές επιπτώσεις	
Έλλειψη χρόνου	Άγχος/Στρες για το ρόλο τους	Κόπωση	Άγχος/στρες
Αυξημένες ευθύνες	Διχασμός ρόλου	Ψυχοσωματικές αντιδράσεις	Φόβος/ανησυχία για την οικογένεια σε συνάρτηση με τη δουλειά
Έλλειψη κατευθυντήριων οδηγιών ή/και εκπαίδευσης	Απογοήτευση/θλίψη για μη εκπλήρωση ρόλων/στόχων		Μείωση κοινωνικής δικτύωσης
Έλλειψη μέσων και υλικών	Μετέωροι (χωρίς υποστήριξη)		Στέρση ελευθερίας
Δυσκολία στην επικοινωνία με συναδέλφους και παιδιά	Επαγγελματική ανασφάλεια		
Τεχνικές δυσκολίες και απουσία εκπαίδευσης στις νέες τεχνολογίες εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης	Φόβος για μετάδοση από ή προς αυτούς		
	Αποξένωση/απομόνωση		
	Διατήρηση ουσιαστικής και συναισθηματικής		

	σχέσης δασκάλου- μαθητή έπειτα από τα πρώτα κύματα		
--	----------------------------------------------------------	--	--



Σχήμα 1: Προτάσεις που έθεσαν οι συμμετέχοντες

6. Συζήτηση

6.1. Κύρια ευρήματα

Αρχικά, από την ποσοτική έρευνα στους δασκάλους φάνηκε ότι το άγχος ήταν σε υψηλά επίπεδα, η κατάθλιψη σε φυσιολογικά, η συναισθηματική εξάντληση σε μεσαία προς υψηλά, η αποπροσωποποίηση σε χαμηλά και τα προσωπικά επιτεύγματα σε υψηλά. Επίσης, βρέθηκε ότι υπάρχει μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ άγχους - κατάθλιψης και άγχους - συναισθηματικής εξάντλησης. Η κατάθλιψη εμφάνισε ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική εξάντληση, μέτρια θετική συσχέτιση με την αποπροσωποποίηση και αρνητική μέτρια συσχέτιση με τα προσωπικά επιτεύγματα.

Από την ποιοτική έρευνα, φάνηκε ότι η πανδημία είχε αρνητικές επιπτώσεις στη ψυχική τους υγεία και συγκεκριμένα στην αύξηση του άγχους, του στρες, της επαγγελματικής εξουθένωσης και γενικότερα της ψυχολογικής και σωματικής επιβάρυνσης. Παρόλο που σήμερα έχουν βρει ένα πιο λειτουργικό και ήρεμο μοτίβο, νιώθουν τις επιπτώσεις της πανδημίας να γίνονται εμφανείς στην ψυχική τους υγεία. Ορισμένοι δούλεψαν με τον εαυτό τους και έχουν βρει ισορροπία στην εργασία τους αλλά και στην προσωπική τους ζωή, ενώ άλλοι τόνισαν περισσότερο τα αρνητικά σημεία. Η αύξηση του αισθήματος φόβου, άγχους και στρες, η σωματική και ψυχική κόπωση, η κρίση των ρόλων των δασκάλων, η έλλειψη στήριξης από το Υπουργείο και τους αρμόδιους φορείς λήψης αποφάσεων, η απουσία κατευθυντήριων οδηγιών τη σωστή στιγμή και έγκαιρης εκπαίδευσης/ενημέρωσης στα νέα τεχνολογικά μέσα, αποτέλεσαν μερικά από τα συχνότερα προβλήματα με τα οποία ήρθαν αντιμέτωποι και που αναγνωρίζουν ως βασικά αίτια της αύξησης της επιβάρυνσης της ψυχικής τους υγείας λόγω της πανδημίας.

6.2. Σχολιασμός υπό το φως της βιβλιογραφίας

Τα ευρήματά μας είναι σε συμφωνία με αυτά της διεθνούς βιβλιογραφίας. Αναλυτικότερα, μια πρόσφατη μετά-ανάλυσή [122] για τον επιπολασμό του άγχους, της κατάθλιψης και της επαγγελματικής εξουθένωσης χαρακτηριστικά αναφέρει ότι οι δάσκαλοι εν καιρώ πανδημίας είχαν μέτρια ή υψηλά επίπεδα ψυχικών εκβάσεων, με αναφορές στο άγχος (17%), στην κατάθλιψη (19%) και στο στρες (30%). Αναφέρει μάλιστα ότι υπάρχει ετερογένεια μεταξύ των μελετών που εξέτασαν. Τα ποσοστά αυτά φαίνονται υψηλότερα από αυτά του γενικού πληθυσμού από αντίστοιχες μελέτες, όπου ο επιπολασμός του άγχους ήταν 15,5%, ο επιπολασμός της κατάθλιψης ήταν 15,97% και ο επιπολασμός του στρες ήταν 13,29% [157]. Ορισμένες από τις έρευνες που διεξήχθησαν για αυτό το θέμα έχουν τονίσει ότι αυτή η συμπτωματολογία μπορεί να οφείλεται στην έκτακτη ηλεκτρονική μάθηση, στην υπερφόρτωση των εκπαιδευτικών [127] και στην αβεβαιότητα σχετικά με την επαναλειτουργία των σχολείων εν μέσω της πανδημίας [133].

Όσον αφορά στο φύλο, δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στη διεθνή βιβλιογραφία, σε αντίθεση με το γενικό πληθυσμό όπου οι γυναίκες βιώνουν περισσότερα ψυχολογικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια αυτής της πανδημίας [158]. Επιπλέον, αναμενόταν επίσης ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί θα είχαν περισσότερα συμπτώματα από ότι άνδρες στο πλαίσιο της πανδημίας [130,131]

λόγω του βάρους των ευθυνών φροντίδας στο σπίτι σε συνδυασμό με το επάγγελμά τους [157]. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι το διδακτικό προσωπικό στην ΠΕ αποτελείται σε μεγάλο ποσοστό από γυναίκες, και ως εκ τούτου μπορεί να μην υπήρξαν σημαντικά αποτελέσματα [159].

Το πιο ενδιαφέρον στοιχείο που αναδεικνύει η βιβλιογραφία είναι ότι τα υψηλότερα επίπεδα άγχους βρέθηκαν στους εκπαιδευτικούς ΠΕ και έπειτα στους καθηγητές πανεπιστημίου. Πέραν του άγχους, υπήρχαν και άλλα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως η συναισθηματική εξάντληση και η αποπροσωποποίηση [148]. Παράλληλα, έχει γίνει εμφανής η συσχέτιση μεταξύ άγχους - κατάθλιψης και άγχους - συναισθηματικής εξάντλησης, κατάθλιψης - συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης, ενώ όσο υψηλότερο το αίσθημα προσωπικών επιτευγμάτων τόσο χαμηλότερα τα επίπεδα κατάθλιψης [148,160]. Καθοριστικό ρόλο σε αυτό φαίνεται να διαδραματίζει η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, η οποία σχετίζεται με την προσωπικότητά τους και την προσωπική τους ζωή, καθώς και με τον αριθμός τέκνων και την ύπαρξη υποστηρικτικών μηχανισμών στην οικογένειά τους [148].

Οι αλλαγές που επέφερε η πανδημία στον τρόπο εργασίας, η έλλειψη επαφής με τα παιδιά, οι χρήσιμες μάσκες, οι συνεχείς αλλαγές και έλλειψη οργάνωσης και ενημέρωσης των εκπαιδευτικών, η αβεβαιότητα και ο αυξημένος φόρτος εργασίας επέδρασαν αρνητικά στη ψυχική τους υγεία και αναμένεται να επιφέρει περισσότερες συνέπειες αν δεν υπάρχει άμεση διαχείριση και πρόληψη για το μέλλον [127,129-131,148].

6.3. Περιορισμοί και δυνατά σημεία μελέτης

Η παρούσα εργασία επιχείρησε να συνδυάσει δύο μεθοδολογικές προσεγγίσεις αποτίμησης της επιβάρυνσης των εκπαιδευτικών ΠΕ εν καιρώ πανδημίας (την ποσοτική και την ποιοτική) με σκοπό την πληρέστερη και ασφαλέστερη προσέγγιση του υπό μελέτη θέματος. Παράλληλα, έλαβε δείγμα εκπαιδευτικών από όλη την Κρήτη και μάλιστα με σωστή αναλογία ανά Νομό, βάσει του αριθμού εργαζομένων εκπαιδευτικών.

Παρόλα αυτά, όπως και σε κάθε μελέτη έτσι και εδώ υπάρχουν διάφοροι περιορισμοί που θα πρέπει να συζητηθούν. Συγκεκριμένα, πρόκειται για μια συγχρονική μελέτη που από τη φύση της δε δύναται να περιγράψει αιτιολογικές συσχετίσεις. Παράλληλα, το δείγμα της μελέτης, αν και ικανοποιητικό για τις συμμετέχουσες δομές, δεν μπορεί να γενικευτεί για όλη την Ελλάδα και αφορά μόνο στους εκπαιδευτικούς ΠΕ της Κρήτης. Παρόλα αυτά, οι ερευνητές δεν πιστεύουν ότι το γεγονός αυτό θα επιφέρει σημαντικά σφάλματα στα αποτελέσματα, λόγω της επιτυχούς τυχαιοποίησης του δείγματος, του εξαιρετικού ποσοστού απόκρισης (100%) και των έγκυρων κλιμάκων που χρησιμοποιήθηκαν. Τέλος, με τη βοήθεια της ποιοτικής μελέτης καταφέραμε να ακούσουμε τη φωνή των συμμετεχόντων και να εμβαθύνουμε στο υπό μελέτη ζήτημα.

6.4. Συμπεράσματα και προτάσεις

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έγινε εμφανές ότι υπάρχει επιτακτική ανάγκη πρόληψης και θεραπείας κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ αυτού του πληθυσμού μελέτης, των εκπαιδευτικών ΠΕ. Με αφορμή την πανδημία, αλλά και γενικότερα λόγω της φύσης του επαγγέλματος, κρίνεται

απαραίτητη η ολιστική και συστηματική παροχή φροντίδας ψυχικής υγείας και ενδυνάμωσης της ανθεκτικότητάς τους. Συγκεκριμένα, τα στοιχεία δείχνουν ότι οι επιπτώσεις της πανδημίας στην εκπαίδευση έγινε εμφανής μεταξύ των χωρών και παρόλο που υπάρχουν διαφορές ανάλογα τη χώρα, στις περισσότερες περιπτώσεις είναι ανησυχητικές. Έτσι, θεωρείται απαραίτητο να υπάρχει υποστήριξη στις χώρες που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες προκλήσεις, όπως η Ελλάδα. Στην πραγματικότητα, υπάρχει ήδη ένα μεγάλο χάσμα μεταξύ των χωρών όσον αφορά στην πρόοδο που σημειώνεται για την αντιμετώπιση της πανδημίας [161,162] και είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν αυτές οι ανισότητες, καθώς αυτές μπορεί να επηρεάζουν ουσιαστικά κοινωνικούς πυλώνες, όπως η εκπαίδευση.

Είναι επίσης σημαντικό να δοθεί προσοχή στη διαφορετική συμπτωματολογία που έχουν οι εκπαιδευτικοί ΠΕ και που μπορεί να βιώνουν σε διαφορετικά εκπαιδευτικά επίπεδα και να παρέχουν τους απαραίτητους πόρους για να αντιμετωπίζουν αυτά τα συμπτώματα [162]. Η βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης των εκπαιδευτικών και συγκεκριμένα της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους, θα είχε άμεσο αντίκτυπο στους ίδιους, στους μαθητές τους και στις οικογένειές τους [162].

Με αφορμή την παρούσα μελέτη και τις προτάσεις (βλ. αποτελέσματα) των ίδιων των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν, μπορεί να ξεκινήσει ο διάλογος για παρεμβάσεις και αλλαγές.

Βιβλιογραφία

- [1] Dennerlein, J. T., Burke, L., Sabbath, E. L., Williams, J. A., Peters, S. E., Wallace, L., ... & Sorensen, G. (2020). An integrative total worker health framework for keeping workers safe and healthy during the COVID-19 pandemic. *Human factors*, 62(5), 689-696.
- [2] Ipsen, C., van Veldhoven, M., Kirchner, K., & Hansen, J. P. (2021). Six key advantages and disadvantages of working from home in Europe during COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1826.
- [3] Vasileiou, D., Moraitou, D., Papaliagkas, V., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Papantoniou, G., & Sofologi, M. (2021). The relationships between character strengths and subjective wellbeing: Evidence from Greece under lockdown during COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10868.
- [4] Papazis, F., Avramidis, E., & Bacopoulou, F. (2022). Greek teachers' resilience levels during the COVID-19 pandemic lockdown and its association with attitudes towards emergency remote teaching and perceived stress. *Psychology in the Schools*.
- [5] Agarwal, P. (2021). Shattered but smiling: Human resource management and the wellbeing of hotel employees during COVID-19. *International Journal of Hospitality Management*, 93, 102765.
- [6] Minihan, E., Adamis, D., Dunleavy, M., Martin, A., Gavin, B., & McNicholas, F. (2022). COVID-19 related occupational stress in teachers in Ireland. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100114.
- [7] Hacimustafaoğlu, M. (2020). COVID-19 and re-opening of schools: Opinions with scientific evidence. *Turkish Archives of Pediatrics/Türk Pediatri Arşivi*, 55(4), 337.
- [8] Kumawat, K. (2020). Perceived stress and burnout in online teaching in teachers in India during pandemic COVID-19. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 11.
- [9] Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- [10] Freudenberger, H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- [11] Marchand, A., Juster, R. P., Durand, P., & Lupien, S. J. (2014). Burnout symptom sub-types and cortisol profiles: What's burning most? *Psychoneuroendocrinology*, 40, 27-36.
- [12] Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.). (1993). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington DC: Taylor & Francis.
- [13] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- [14] Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*. Psychology Press.
- [15] Cannon, W.B. (1929). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches in the Function of Emotional Excitement*. Appleton, New York.
- [16] Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

- [17] Selye, H. (1980). Changing distress into eustress-Selye, hans voices theories on stress. *Texas Medicine*, 76(2), 78-80.
- [18] Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field. *Journal of human stress*, 1(2), 22-36.
- [19] Μάνος, Ν. (1997). Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής. Θεσσαλονίκη University Studio Press, εκδόσεις επιστημονικών βιβλίων και περιοδικών.
- [20] Παπαδόπουλος, Ν.Γ. (2005). Λεξικό της Ψυχολογίας - εγκυκλοπαιδικό με τετράγλωσση ορολογία. Αθήνα: Σύγχρονη Εκδοτική.
- [21] Παλαιολόγου, Α. Μ. (2001). Προσανατολισμοί κλινικής ψυχολογίας. *Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα*.
- [22] Packer, M. J., & Scott, B. (1992). The hermeneutic investigation of peer relations. *Children's development within social context*, 2, 75-111.
- [23] Reeves-Kazelskis, C., & King, D. A. (1994). Teaching Concerns of Preservice Teachers.
- [24] Sparks, D. (1981). Helping Clients Manage Stress: A Practical Approach.
- [25] World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. World Health Organization.
- [26] Biederman, J., Wilens, T., Mick, E., Milberger, S., Spencer, T. J., & Faraone, S. (1994). American Psychiatric Association (1994) Diagnostic and statistical manual of mental disorders Washington, DC: American Psychiatric Association. *J. Learn. Disabil.*, 22, 581-587.
- [27] Zisook, S., & Kendler, K. S. (2007). Is bereavement-related depression different than non-bereavement-related depression?. *Psychological medicine*, 37(6), 779-794.
- [28] Paykel, E. S. (2022). Basic concepts of depression. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- [29] de Jonge, J., & Kompier, M. A. (1997). A critical examination of the demand-control-support model from a work psychological perspective. *International journal of stress management*, 4(4), 235-258.
- [30] Κάντας, Α. (1996). Επαγγελματικό άγχος και επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς και στους εργαζόμενους σε επαγγέλματα υγείας και πρόνοιας. *Ψυχολογία*, 3(2), 71-85.
- [31] Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of management review*, 18(4), 621-656.
- [32] Firth-Cozens, J., & Payne, R. (1999). The psychological problems of doctors. *Stress in health professionals: psychological and organizational causes and interventions*. London: Wiley, 12-26.
- [33] Evers, W. J., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, 25(2), 131-148.
- [34] Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- [35] Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human service organizations*. New York: Praeger Publishers.
- [36] Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory* (Vol. 21, pp. 3463-3464). Palo Alto, CA: Consulting psychologists press.
- [37] Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions* (Vol. 1). New York: Human Sciences Press.

- [38] Whitehead, J. T., & Lindquist, C. A. (1986). Correctional officer job burnout: A path model. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 23(1), 23-42.
- [39] Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free press.
- [40] Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499.
- [41] Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of managerial psychology*.
- [42] Hsieh, T. H. (2004). The relationship between employees' personal work standards and perceived work stress. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 177.
- [43] French, J. R. P. & Kahn, R. (1962). A programmatic approach to studying the industrial environment and mental health. *Journal of Social Issues*, 18, 1-48.
- [44] Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. *Journal of occupational psychology*, 49(1), 11-28.
- [45] Baker, E. A. (1993). *The role of control in the occupational stress process*. (Unpublished dissertation, University of Michigan).
- [46] Cooper, C. L., & Marshall, J. (1978). *Understanding executive stress*. Springer.
- [47] House, J. S. (1983). Work stress and social support. *Addison-Wesley Series on Occupational Stress*.
- [48] Hurrell, J. J. (1987). An overview of organizational stress. (In L. R. Murphy & T. Schoenbom (Eds.), *Stress management in work settings* (pp. 31 -45). New York: Praeger.
- [49] Israel, B. A., House, J. S., Schurman, S. J., Heaney, C. A., & Mero, R. P. (1989). The relation of personal resources, participation, influence, interpersonal relationships and coping strategies to occupational stress, job strains and health: A multivariate analysis. *Work & Stress*, 3(2), 163-194.
- [50] Levi, L. (1972). Stress and distress in response to psychosocial stimuli. (*Acta Medica Scandinavica (Suppl. 528)*, 1-166.).
- [51] Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity.
- [52] Karasek Jr, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative science quarterly*, 285-308.
- [53] Karasek, R., Theorell, T. (1990). *Healthy Work: Stress, Productivity and the Reconstruction on working Life*. New York: Basic Books.
- [54] Siegrist, J., Peter, R., Cremer, P., & Seidel, D. (1997). Chronic work stress is associated with atherogenic lipids and elevated fibrinogen in middle-aged men. *Journal of internal medicine*, 242(2), 149-156.
- [55] Demerouti, E., Bakker, A. B., Vardakou, I., & Kantas, A. (2003). The convergent validity of two burnout instruments: A multitrait-multimethod analysis. *European Journal of Psychological Assessment*, 19(1), 12.
- [56] Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the Maslach burnout inventory-general survey: An internet study. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(3), 245-260.

- [57] Taris, T. W., Schreurs, P. J., & Schaufeli, W. B. (1999). Construct validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey: A two-sample examination of its factor structure and correlates. *Work & Stress*, 13(3), 223-237.
- [58] Chirkowska-Smolak, T., & Kleka, P. (2011). The Maslach burnout inventory-general survey: Validation across different occupational groups in Poland. *Polish Psychological Bulletin*, 42(2), 86-94.
- [59] Bria, M., Spânu, F., Băban, A., & Dumitrașcu, D. L. (2014). Maslach burnout inventory-general survey: factorial validity and invariance among Romanian healthcare professionals. *Burnout Research*, 1(3), 103-111.
- [60] Richardsen, A. M., & Martinussen, M. (2004). The Maslach Burnout Inventory: Factorial validity and consistency across occupational groups in Norway. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(3), 377-384.
- [61] Schutte, N., Toppinen, S., Kalimo, R., & Schaufeli, W. (2000). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) across occupational groups and nations. *Journal of Occupational and Organizational psychology*, 73(1), 53-66.
- [62] Langballe, E. M., Falkum, E., Innstrand, S. T., & Aasland, O. G. (2006). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey in representative samples of eight different occupational groups. *Journal of Career Assessment*, 14(3), 370-384.
- [63] Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10, 1-2.
- [64] Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived stress scale: reliability and validity study in Greece. *International journal of environmental research and public health*, 8(8), 3287-3298.
- [65] Katsarou, A., Panagiotakos, D., Zafeiropoulou, A., Vryonis, M., Skoularigis, I., Tryposkiadis, F., & Papageorgiou, C. (2012). Validation of a Greek version of PSS-14; a global measure of perceived stress. *Cent Eur J Public Health*, 20(2), 104-9.
- [66] Foa, E. B., McLean, C. P., Zang, Y., Zhong, J., Powers, M. B., Kauffman, B. Y., ... & Knowles, K. (2016). Psychometric properties of the Posttraumatic Diagnostic Scale for DSM-5 (PDS-5). *Psychological assessment*, 28(10), 1166-1171.
- [67] Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102232.
- [68] Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- [69] Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- [70] Lyrakos, G. N., Arvaniti, C., Smyrnioti, M., & Kostopanagiotou, G. (2011). Translation and validation study of the depression anxiety stress scale in the Greek general population and in a psychiatric patient's sample. *European Psychiatry*, 26(S2), 1731-1731.
- [71] Luceño Moreno, L., Martín García, J., Rubio Valdehita, S., & Díaz Ramiro, E. M. (2004). Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad.

- [72] Ferguson, K., Frost, L., & Hall, D. (2012). Predicting teacher anxiety, depression, and job satisfaction. *Journal of teaching and learning*, 8(1).
- [73] González Torres, M. D. C. (2003). Claves para favorecer la motivación de los profesores ante los retos educativos actuales. *ESE. Estudios sobre educación*.
- [74] Bellei, C., & Valenzuela, J. P. (2013). El estatus de la profesión docente en Chile. Percepción de los profesores acerca del estatus profesional de la docencia. *Héroes o villanos*, 1-32.
- [75] Ramos, G. (2020). *Women at the core of the fight against COVID-19 crisis*. OECD.
- [76] von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(8), 1328-1343.
- [77] Pérez, V. M. O. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso: revista de educación*, (26), 9-22.
- [78] Othman, Z., & Sivasubramaniam, V. (2019). Depression, anxiety, and stress among secondary school teachers in Klang, Malaysia. *International Medical Journal*, 26(2), 71-74.
- [79] Llorca-Pellicer, M., Soto-Rubio, A., & Gil-Monte, P. R. (2021). Development of burnout syndrome in non-university teachers: Influence of demand and resource variables. *Frontiers in Psychology*, 12, 644025.
- [80] García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 22, 189-208.
- [81] Seo, J. S., Wei, J., Qin, L., Kim, Y., Yan, Z., & Greengard, P. (2017). Cellular and molecular basis for stress-induced depression. *Molecular psychiatry*, 22(10), 1440-1447.
- [82] Kleftharas, G. (1998). Depression today. *Ellinika Grammata*.
- [83] Papastilianou, A., Kaila, M., & Polychronopoulos, M. (2009). Teachers' burnout, depression, role ambiguity and conflict. *Social Psychology of Education*, 12, 295-314.
- [84] Watts, W. D., & Short, A. P. (1990). Teacher drug use: A response to occupational stress. *Journal of drug education*, 20(1), 47-65.
- [85] Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1979). Teacher stress and satisfaction. *Educational Research*, 21(2), 89-96.
- [86] Shukla, A., & Trivedi, T. (2008). Burnout in Indian teachers. *Asia Pacific Education Review*, 9, 320-334.
- [87] Reddy, L. A., Espelage, D., McMahon, S. D., Anderman, E. M., Lane, K. L., Brown, V. E., ... & Kanrich, J. (2013). Violence against teachers: Case studies from the APA task force. *International Journal of School & Educational Psychology*, 1(4), 231-245.
- [88] Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational review*, 53(1), 27-35.
- [89] Hammen, C. (1992). Life events and depression: The plot thickens. *American Journal of Community Psychology*, 20(2), 179-193.
- [90] Maslach, C. (1986). Professionals in distress: issues, syndromes and solutions in psychology. *Stress, burnout and workaholism*. *American Psychological Association*, 53-75.
- [91] Biron, C., Brun, J. P., & Ivers, H. (2008). Extent and sources of occupational stress in university staff. *Work*, 30(4), 511-522.
- [92] Teachers' Federation, B. C. (2020). Safeguarding teachers' mental health through the second wave of COVID-19 and beyond.

- [93] Blix, A. G., Cruise, R. J., Mitchell, B. M., & Blix, G. G. (1994). Occupational stress among university teachers. *Educational research*, 36(2), 157-169.
- [94] Keenan, A., & Newton, T. J. (1985). Stressful events, stressors and psychological strains in young professional engineers. *Journal of Occupational Behaviour*, 6(2), 151-156.
- [95] Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10706.
- [96] Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103-111. Nil, R., Jacobshagen,
- [97] Nil, R., Jacobshagen, N., Schächinger, H., Baumann, P., Höck, P., Hättenschwiler, J., & Holsboer-Trachsler, E. (2010). Burnout—An analysis of the status quo. *Schweiz. Arch. Neurol. Und Psychiatr*, 161, 72-77.
- [98] Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2020). Teacher burnout: relations between dimensions of burnout, perceived school context, job satisfaction and motivation for teaching. A longitudinal study. *Teachers and Teaching*, 26(7-8), 602-616.
- [99] Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1990). On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. *Journal of applied psychology*, 75(6), 743.
- [100] Spaniol, L. (1979). Teacher burnout. *Instructor*, 88(6), 56-62.
- [101] Wu, S., Singh-Carlson, S., Odell, A., Reynolds, G., & Su, Y. (2016, July). Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among oncology nurses in the United States and Canada. In *Oncol Nurs Forum* (Vol. 43, No. 4, pp. E161-E169).
- [102] Fergusson, D. M., Horwood, L. J., Boden, J. M., & Mulder, R. T. (2014). Impact of a major disaster on the mental health of a well-studied cohort. *JAMA psychiatry*, 71(9), 1025-1031.
- [103] Kamal, A. M., Ahmed, W. S. E., Wassif, G. O. M., & Greda, M. H. A. A. (2021). Work Related Stress, Anxiety and Depression among School Teachers in general education. *QJM: An International Journal of Medicine*, 114(Supplement_1), hcab118-003.
- [104] Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation*, 458-486.
- [105] Méndez, I., Martínez-Ramón, J. P., Ruiz-Esteban, C., & García-Fernández, J. M. (2020). Latent profiles of burnout, self-esteem and depressive symptomatology among teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6760.
- [106] Greenglass, E. R. (2005). *Research Companion to Organizational Health Psychology*.
- [107] Vasilopoulos, S. (2012). Job burnout and its relation to social anxiety in primary school teachers. *Hell. J. Psychol*, 9, 18-44.
- [108] Desouky, D., & Allam, H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of epidemiology and global health*, 7(3), 191-198.
- [109] Kartsoni, E., & Patelarou, A. (2021). The psychosocial adaptation of the academic community to the abrupt implementation of distance learning during the COVID-19 pandemic. *Archives of Hellenic Medicine*, 754-760.

- [110] Charbonneau, A., Bruning, W., Titus-Howard, T., Ellerbeck, E., Whittle, J., Hall, S., ... & Munro, S. (2005). The community initiative on depression: report from a multiphase work site depression intervention. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60-67.
- [111] Lagerveld, S. E., Bültmann, U., Franche, R. L., Van Dijk, F. J. H., Vlasveld, M. C., van der Feltz-Cornelis, C. M., ... & Nieuwenhuijsen, K. (2010). Factors associated with work participation and work functioning in depressed workers: a systematic review. *Journal of occupational rehabilitation*, 20, 275-292.
- [112] Besse, R., Howard, K., Gonzalez, S., & Howard, J. (2015). Major depressive disorder and public school teachers: Evaluating occupational and health predictors and outcomes. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 20(2), 71-83.
- [113] Seritan, A. L. (2020). How to recognize and avoid burnout. *Roberts Academic Medicine Handbook: A Guide to Achievement and Fulfillment for Academic Faculty*, 581-588.
- [114] Adler, D. A., McLaughlin, T. J., Rogers, W. H., Chang, H., Lapitsky, L., & Lerner, D. (2006). Job performance deficits due to depression. *American Journal of Psychiatry*, 163(9), 1569-1576.
- [115] Minkos, M. L., & Gelbar, N. W. (2021). Considerations for educators in supporting student learning in the midst of COVID-19. *Psychology in the Schools*, 58(2), 416-426.
- [116] Di Carlo, D. T., Montemurro, N., Petrella, G., Siciliano, G., Ceravolo, R., & Perrini, P. (2021). Exploring the clinical association between neurological symptoms and COVID-19 pandemic outbreak: a systematic review of current literature. *Journal of neurology*, 268, 1561-1569.
- [117] Van Lancker, W., & Parolin, Z. (2020). COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *The Lancet Public Health*, 5(5), e243-e244.
- [118] Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., ... & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 397-404.
- [119] UNESCO. (2021). Figures Show Two Thirds of an Academic Year Lost on Average Worldwide Due to Covid-19 School Closures. Διαθέσιμο στον ιστότοπο: <https://en.unesco.org/news/unesco-figures-show-two-thirds-academic-year-lost-average-worldwide-due-covid-19-school> (Πρόσβαση στις 10/05/2023).
- [120] Cruz, R. M., da Rocha, R. E. R., Andreoni, S., & Pesca, A. D. (2020). Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. *Revista Polyphonia*, 31(1), 325-344.
- [121] Evanoff, B. A., Strickland, J. R., Dale, A. M., Hayibor, L., Page, E., Duncan, J. G., ... & Gray, D. L. (2020). Work-related and personal factors associated with mental well-being during the COVID-19 response: survey of health care and other workers. *Journal of medical Internet research*, 22(8), e21366.
- [122] Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching. *Frontiers in psychology*, 11, 620718.

- [123] UNESCO. (2020). Adverse Effects of School Closures. 2020. Διαθέσιμο στον ιστότοπο: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/consequences> (Πρόσβαση στις 15/05/2023).
- [124] Moser, K. M., Wei, T., & Brenner, D. (2021). Remote teaching during COVID-19: Implications from a national survey of language educators. *System*, 97, 102431.
- [125] Khalili, H. (2020). Online interprofessional education during and post the COVID-19 pandemic: a commentary. *Journal of Interprofessional Care*, 34(5), 687-690.
- [126] Popa, D., Repanovici, A., Lupu, D., Norel, M., & Coman, C. (2020). Using mixed methods to understand teaching and learning in Covid 19 times. *Sustainability*, 12(20), 8726.
- [127] Palau, R., Fuentes, M., Mogas, J., & Cebrián, G. (2021). Analysis of the implementation of teaching and learning processes at Catalan schools during the Covid-19 lockdown. *Technology, Pedagogy and Education*, 30(1), 183-199.
- [128] Kulikowski, K., Przytuła, S., & Sułkowski, Ł. (2022). E-learning? Never again! On the unintended consequences of COVID-19 forced e-learning on academic teacher motivational job characteristics. *Higher Education Quarterly*, 76(1), 174-189.
- [129] Al Lily, A. E., Ismail, A. F., Abunasser, F. M., & Alqahtani, R. H. A. (2020). Distance education as a response to pandemics: Coronavirus and Arab culture. *Technology in society*, 63, 101317.
- [130] Stachteas, P., & Stachteas, C. (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on secondary school teachers. *Psychiatrike=Psychiatriki*, 31(4), 293-301.
- [131] Li, Q., Miao, Y., Zeng, X., Tarimo, C. S., Wu, C., & Wu, J. (2020). Prevalence and factors for anxiety during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among the teachers in China. *Journal of affective disorders*, 277, 153-158.
- [132] Wakui, N., Abe, S., Shirozu, S., Yamamoto, Y., Yamamura, M., Abe, Y., ... & Kikuchi, M. (2021). Causes of anxiety among teachers giving face-to-face lessons after the reopening of schools during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1-10.
- [133] Besser, A., Lotem, S., & Zeigler-Hill, V. (2022). Psychological stress and vocal symptoms among university professors in Israel: implications of the shift to online synchronous teaching during the COVID-19 pandemic. *Journal of voice*, 36(2), 291-e9.
- [134] Beteille, T., Ding, E., Molina, E., Pushparatnam, A., & Wilichowski, T. (2020). Three principles to support teacher effectiveness during COVID-19.
- [135] Kim, L. E., Leary, R., & Asbury, K. (2021). Teachers' narratives during COVID-19 partial school reopenings: An exploratory study. *Educational Research*, 63(2), 244-260.
- [136] Li, D., Lin, E. Z., Brault, M. A., Paquette, J., Vermund, S. H., & Godri Pollitt, K. J. (2021). Reopening schools after a novel coronavirus surge. In *Coronavirus Disease-COVID-19* (pp. 785-813). Cham: Springer International Publishing.
- [137] Chavarría-Bolaños, D., Gómez-Fernández, A., Dittel-Jiménez, C., & Montero-Aguilar, M. (2020). E-Learning in Dental Schools in the Times of COVID-19: A Review and Analysis of an Educational Resource in

- Times of the COVID-19 Pandemic. *Odovtos International Journal of Dental Sciences*, 22(3), 69-86.
- [138] Schwarz, M., Scherrer, A., Hohmann, C., Heiberg, J., Brugger, A., & Nuñez-Jimenez, A. (2020). COVID-19 and the academy: It is time for going digital. *Energy research & social science*, 68, 101684.
- [139] Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2).
- [140] Song, Y., & Chen, Y. Y. (2019). Information and communication technology among early and late middle-aged adults in urban China: Daily use and anticipated support in old age. *Australasian journal on ageing*, 38(3), e85-e92.
- [141] Hong, X., Liu, Q., & Zhang, M. (2021). Dual stressors and female pre-school teachers' job satisfaction during the COVID-19: the mediation of work-family conflict. *Frontiers in psychology*, 12, 691498.
- [142] Afzal, H., Ali, I., Aslam Khan, M., & Hamid, K. (2010). A study of university students' motivation and its relationship with their academic performance. Available at SSRN 2899435.
- [143] Sari, T., & Nayır, F. (2020). Challenges in distance education during the (Covid-19) pandemic period. *Qualitative Research in Education*, 9(3), 328-360.
- [144] Chandrasiri, O. (2020). International Journal of Advanced Education and Research The COVID-19: impact on education. *Academia*, (June), 4.
- [145] Cáceres-Muñoz, J., Hernández, A. S. J., & Martín-Sánchez, M. (2020). School closings and socio-educational inequality in times of COVID-19. An exploratory research in an international key. *Revista Internacional de Educacion Para La Justicia Social*, 199-221.
- [146] UNESCO. (2020). Education: From disruption to recovery. *UNESCO Building peace in the minds of men and women*. Διαθέσιμο στον ιστότοπο: <https://www.unesco.org/en/articles/covid-19-educational-disruption-and-response> (Πρόσβαση στις 15/05/2023).
- [147] Carver-Thomas, D., Leung, M., & Burns, D. (2021). California Teachers and COVID-19: How the Pandemic is Impacting the Teacher Workforce. *Learning Policy Institute*.
- [148] Urcos, W. H. C., Urcos, C. N. C., Ruales, E. A. B., & Urcos, J. F. C. (2020). Stress, anguish, anxiety and resilience of university teachers in the face of covid-19. *Utopía y praxis latinoamericana: revista internacional de filosofía iberoamericana y teoría social*, (7), 453-464.
- [149] Pressley, T. (2021). Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educational Researcher*, 50(5), 325-327.
- [150] Vargas Rubilar, N., & Oros, L. B. (2021). Stress and burnout in teachers during times of pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 756007.
- [151] Linos, E., Ruffini, K., & Wilcoxon, S. (2022). Reducing burnout and resignations among frontline workers: A field experiment. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 32(3), 473-488.
- [152] Răducu, C. M., & Stănculescu, E. (2021). Adaptability to online teaching during Covid-19 pandemic: A multiple mediation analysis based on Kolb's theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8032.
- [153] Stănculescu, E. (2022). Fear of COVID-19 in Romania: Validation of the Romanian version of the fear of COVID-19 scale using graded response

- model analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 1094-1109.
- [154] Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- [155] Αναγνωστόπουλος, Φ., & Παπαδάτου, Δ. (1992). Παραγοντική σύνθεση και εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου καταγραφής επαγγελματικής εξουθένωσης σε δείγμα νοσηλευτριών. *Ψυχολογικά θέματα*, 5(3), 183-202.
- [156] Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2018). Psychometric properties of the depression, anxiety, stress scales-21 (DASS-21) in a Greek sample. *Psychology*, 9(15), 2933-2950.
- [157] Cénat, J. M., Blais-Rochette, C., Kokou-Kpolou, C. K., Noorishad, P. G., Mukunzi, J. N., McIntee, S. E., ... & Labelle, P. R. (2021). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 295, 113599.
- [158] Hossain, M. M., Tasnim, S., Sultana, A., Faizah, F., Mazumder, H., Zou, L., ... & Ma, P. (2020). Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *F1000Research*, 9.
- [159] Alba, B.G.; Márquez, E.P.; Calvo, P.J.J. La feminización de la Educación Infantil. Un estudio de caso de estudiantes varones en la Universidad de Málaga. *REDU Rev. Docencia Univ.* 2021, 19, 2.
- [160] Teles, R.; Valle, A.; Rodríguez, S.; Piñeiro, I.; Regueiro, B. Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 3248.
- [161] Stantcheva, S. (2022). Inequalities in the Times of a Pandemic. *Economic Policy*.
- [162] Frenzel, A.C.; Goetz, T.; Stephens, E.J.; Jacob, B. Antecedents and effects of teachers' emotional experiences: An integrated perspective and empirical test. In *Advances in Teacher Emotion Research*; Springer: Berlin/Heidelberg, Germany, 2009; pp. 129–151.

Παραρτήματα

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο

ΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ημερομηνία συμπλήρωσης ερωτηματολογίου: ___/___/____

Όνομα Συνεντευκτή: _____

Κωδικός συνεντευξιαζόμενου: _____

Σε κάθε μια από τις παρακάτω κατηγορίες, σημειώστε ένα «X» στο κουτάκι που σας αντιπροσωπεύει.

1. Φύλο:

Ανδρας

Γυναίκα

2. Ηλικία (Σημειώστε στο πλαίσιο τον αριθμό):

3.1. Ειδικότητα: _____

3.2. Έτη προϋπηρεσίας στην πρωτοβάθμιας εκπαίδευση _____

3.3. Τύπος πρόσληψης:

Μόνιμος

Αναπληρωτής

Άλλο _____

4.1. Οικογενειακή κατάσταση:

Άγαμος

Έγγαμος

Διαζευγμένος

Χήρος

4.2. Αριθμός μελών οικογένειας: _____

4.3. Αριθμός τέκνων: _____

5. Εκπαίδευση:

Καμία

Βασική

Μέση

Ανώτατη

6. Μέσο ετήσιο εισόδημα:

0€

500-3000€

3.000€ έως 6.000€

6.000 έως 9.000€

9.000 έως 12.000€

12.000 και άνω

7.1. Κάπνισμα:

Μη καπνιστής
 Πρώην καπνιστής
 Καπνιστής

7.2. Συχνότητα καπνίσματος (Αριθμός Πακέτων ανά ημέρα): _____ **Έτη καπνίσματος:** _____

8.1. Κατανάλωση αλκοόλ:

Δεν καταναλώνει αλκοόλ
 Καταναλώνει αλκοόλ
 Πρώην καταναλωτής αλκοόλ

8.2. Συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ (Αριθμός ποτηριών ανά εβδομάδα) _____

9. Συχνότητα σωματικής άσκησης (ώρες ανά ημέρα): _____

10. Πόσο συχνά συναναστρέφεστε με φίλους/γνωστούς/άλλο κόσμο (ημέρες ανά εβδομάδα); _____

11.1. Έχετε δυσκολία να αποκοιμηθείτε;

Ναι Δεν γνωρίζω/θυμάμαι
 Όχι Δεν απαντώ

11.2. Έχετε συνεχή ύπνο κατά την διάρκεια της νύχτας;

Ναι Δεν γνωρίζω/θυμάμαι
 Όχι Δεν απαντώ

11.3. Το πρωί ξυπνάτε νωρίτερα από ότι θα επιθυμούσατε;

Ναι Δεν γνωρίζω/θυμάμαι
 Όχι Δεν απαντώ

12.1. Χρόνια νοσήματα

0
 1
 2
 3+

12.2. Συμπληρώστε το/τα είδη των χρόνιων νοσημάτων

13. Θεωρείτε ότι σας επηρέασε ψυχολογικά η περίοδος της καραντίνας και των μέτρων της πανδημίας; _____

Αν ναι, πως; _____

Προσωπικό επίπεδο

Επαγγελματικό επίπεδο

ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟ ΣΤΡΕΣ

Οι ερωτήσεις της κλίμακας αυτής σας ρωτάνε για τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας κατά τη διάρκεια του **ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥ ΜΗΝΑ**. Σημειώστε ένα «X» στο τετράγωνο που αντιπροσωπεύει το **ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ** αισθανθήκατε ή σκεφτήκατε με συγκεκριμένο τρόπο. Αν και κάποιες από τις ερωτήσεις φαίνονται παρόμοιες, υπάρχουν διαφορές μεταξύ τους και θα πρέπει να αντιμετωπίζετε την κάθε μία ως ξεχωριστή ερώτηση. Η καλύτερη προσέγγιση είναι να απαντάτε αρκετά γρήγορα. Επίσης, μην προσπαθείτε να αθροίζετε τις φορές που αισθανθήκατε με ένα συγκεκριμένο τρόπο, αλλά επιλέξτε την εναλλακτική εκείνη που φαίνεται ως η πιο λογική εκτίμηση.

	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
PSS.1. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει αναστάτωση εξαιτίας κάποιου γεγονότος που συνέβη αναπάντεχα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.2. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει ότι αδυνατούσατε να ελέγξετε τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.3. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε νευρικοί και στρεσαρισμένοι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

64

PSS.4. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε αντιμετωπίσει επιτυχώς τα προβλήματα και τις ενοχλήσεις της καθημερινότητας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.5. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε να αντεπεξέρχεστε αποτελεσματικά στις σημαντικές αλλαγές που συνέβαιναν στη ζωή σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.6. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε πεπεισμένοι για την ικανότητά σας να χειριστείτε τα προσωπικά σας προβλήματα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.7. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι τα πράγματα πήγαιναν με τον τρόπο που θέλατε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.8. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ανακαλύψατε ότι δεν μπορούσατε να αντεπεξέλθετε στο σύνολο των υποχρεώσεων σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.9. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ήσασταν σε θέση να ελέγξετε τους εκνευρισμούς στη ζωή σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.10. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι είχατε τον απόλυτο έλεγχο των πραγμάτων;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.11. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά εξοργιστήκατε εξαιτίας κάποιων συμβάντων που δεν άπτονταν του ελέγχου σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.12. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε πιάσει τον εαυτό σας να σκέφτεται για πράγματα που πρέπει να φέρετε εις πέρας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.13. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ήσασταν σε θέση να ελέγξετε τον τρόπο που ξοδεύετε τον χρόνο σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PSS.14. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονταν σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην μπορείτε να τις ξεπεράσετε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Κυκλώστε τον αριθμό ο οποίος ανταποκρίνεται στην κατάσταση σας αυτό το διάστημα

0	1	2	3	4	5	6
Ποτέ	Μερικές φορές το χρόνο	Μια φορά το μήνα	Μερικές φορές το μήνα	Μια φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα

+

G1	Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
G2	Νιώθω άδειος/α στο τέλος μιας εργάσιμης ημέρας	0	1	2	3	4	5	6
G3	Νιώθω κουρασμένος όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω ακόμη μια μέρα στη δουλειά	0	1	2	3	4	5	6
G4	Μπορώ εύκολα να καταλάβω πως νιώθουν οι μαθητές μου για όσα τους συμβαίνουν	0	1	2	3	4	5	6
G5	Νιώθω ότι μεταχειρίζομαι τους μαθητές μου απρόσωπα	0	1	2	3	4	5	6
G6	Νιώθω ότι είναι πολύ κουραστικό να εργάζομαι με ανθρώπους όλη τη μέρα	0	1	2	3	4	5	6
G7	Αντιμετωπίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών μου	0	1	2	3	4	5	6
G8	Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
G9	Νιώθω ότι επηρεάζω θετικά την ζωή των μαθητών μέσα από τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
G10	Έχω γίνει πιο σκληρός/η απέναντι στους μαθητές από τότε που ξεκίνησα τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
G11	Με προβληματίζει το γεγονός ότι αυτή η δουλειά με κάνει σιγά-σιγά πιο σκληρό/η	0	1	2	3	4	5	6
G12	Νιώθω γεμάτος/η δύναμη και ενεργητικότητα	0	1	2	3	4	5	6
G13	Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
G14	Νιώθω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
G15	Στην πραγματικότητα δεν με ενδιαφέρει τι συμβαίνει σε μερικούς μαθητές μου	0	1	2	3	4	5	6
G16	Μου δημιουργεί ένταση και στρες το γεγονός ότι η δουλειά μου σχετίζεται άμεσα με ανθρώπους	0	1	2	3	4	5	6
G17	Μπορώ να δημιουργήσω μια άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου	0	1	2	3	4	5	6
G18	Στο τέλος της ημέρας έχω καλή διάθεση που δούλεψα σε στενή σχέση με τους μαθητές μου	0	1	2	3	4	5	6
G19	Έχω κατορθώσει αρκετά αξιόλογα πράγματα στη δουλειά μου αυτή	0	1	2	3	4	5	6
G20	Νιώθω ότι έχω φτάσει στα όρια της αντοχής μου	0	1	2	3	4	5	6

DASS₂₁				
Greek translation and Validation				
George N. Lyrakos et all 2011		Όνομα :	Ημερομηνία:	
<p>Παρακαλώ διαβάστε κάθε δήλωση και κυκλώστε έναν αριθμό 0 ..1 ..2 ή 3 που προσδιορίζει πόσο η δήλωση σας αντιστοιχεί κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Δεν υπάρχει καμία σωστή ή λανθασμένη απάντηση. Μην ξοδέψετε πάρα πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε δήλωση.</p> <p>Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:</p> <p>0 Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα 1 Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό, ή για μικρό χρονικό διάστημα. 2 Ίσχυε για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα. 3 Ίσχυε για μένα πάρα πολύ, ή τις περισσότερες φορές.</p>				
1	Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου	0	1	2 3
2	Ένιωθα ότι το στόμα μου ήταν ξηρό	0	1	2 3
3	Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα	0	1	2 3
4	Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω (π.χ., υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, κόψιμο της ανάσας μου χωρίς να έχω κάνει σωματική προσπάθεια)	0	1	2 3
5	Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα	0	1	2 3
6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα	0	1	2 3
7	Αισθάνθηκα τρεμούλα (πχ στα χέρια)	0	1	2 3
8	Αισθανόμουν συχνά νευρικότητα	0	1	2 3
9	Ανησυχούσα για τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος στους άλλους	0	1	2 3
10	Ένιωσα ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον	0	1	2 3
11	Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος	0	1	2 3
12	Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω	0	1	2 3
13	Ένιωθα μελαγχολικός και απογοητευμένος	0	1	2 3
14	Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω με αυτό που έκανα	0	1	2 3
15	Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό	0	1	2 3
16	Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό	0	1	2 3
17	Ένιωσα ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο	0	1	2 3
18	Ένιωσα ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος	0	1	2 3
19	Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία)	0	1	2 3
20	Ένιωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος	0	1	2 3
21	Ένιωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2 3

Παράρτημα Β: Άδειες βιοθικής



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ



HR EXCELLENCE IN RESEARCH

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (Ε.Η.Δ.Ε)


ΑΠΟΦΑΣΗ

**ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (Ε.Η.Δ.Ε.)
ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ**

ΓΙΑ

**ΕΓΚΡΙΣΗ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ**

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟ ΕΓΓΡΑΦΟ

<p>Τίτλος μελέτης για την οποία ζητήθηκε έγκριση Κατάθλιψη, άγχος, και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό και ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Κρήτη, εν καιρώ της πανδημίας covid-19. Μια μελέτη μικτής μεθοδολογίας (Μεταπτυχιακή εργασία Μαρίας Σταυριανούδη)</p>			
<p>Επιστημονικός Υπεύθυνος της μελέτης Λήμντρα-Σηφάκη Πιστόλλα, Ερευνήτρια, Διδάσκουσα στο ΠΜΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ - ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ – ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης</p>			
<p>Είδος προτεινομένης μελέτης Συγχρονική μελέτη, η οποία θα ακολουθήσει μια προσέγγιση μικτής μεθοδολογίας, συμπεριλαμβάνοντας τόσο ερωτηματολόγια όσο και ομάδες εστιασμένης συζήτησης. (Μέρος Α: ποσοτική μελέτη, Μέρος Β: ποιοτική μελέτη).</p>			
<p>Αριθμός Πρωτοκόλλου Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας (Ε.Η.Δ.Ε.) 14/19.01.2023 (αρχική υποβολή 178/24.11.2022)</p>			
<p>Αριθμός& Ημερομηνία Απόφασης Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας (Ε.Η.Δ.Ε.) 14/30.01.2023 (με ηλεκτρονική διαβούλευση)</p>			
<p>Απόφαση Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας (Ε.Η.Δ.Ε.) Εγκρίνεται κατόπιν παροχής διευκρινίσεων και επανυποβολής εντύπων</p>			
<p>Μέλη της Επιτροπής Ιωάννης Δαλέζιος, Πρόεδρος, Τακτικό Μέλος Παναγιώτης Μιχαηλίδης, Τακτικό Μέλος Βασίλική Πετούση, Τακτικό Μέλος Παρασκευή Τσακάλη, Τακτικό Μέλος Ιωάννα Τσιλιγιάννη, Τακτικό Μέλος Ειρήνη Κυριακάκη, Τακτικό Εξωτερικό Μέλος Νικόλαος Κωστομητσόπουλος, Τακτικό Εξωτερικό Μέλος</p>			
<p>Σχόλια από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας (Ε.Η.Δ.Ε.) με βάση τα οποία λήφθηκε η απόφαση για την αίτηση που υποβλήθηκε</p>			
<p>Μελετώντας το ερευνητικό πρωτόκολλο και όλα τα σχετικά δικαιολογητικά/πρόσθετες εγκρίσεις, όπως κατατέθηκαν στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας (Ε.Η.Δ.Ε.) και λαμβάνοντας υπόψη τους σκοπούς και τα αναμενόμενα οφέλη, τη μεθοδολογία της έρευνας, την απουσία ταπεινών κινήτρων συμμετοχής, την έλλειψη σύγκρουσης συμφερόντων από τους ερευνητές και την έλλειψη πιθανών κινδύνων για τα υποκείμενα της έρευνας, και τις διευκρινίσεις και τα αναμορφωμένα έντυπα που εστάλησαν από τον Ε.Υ. (με οικ. αρ. πρ. 14/19.01.2023)</p> <p style="text-align: center;">η Ε.Η.Δ.Ε.</p> <p><i>αποφασίζει ομόφωνα, σύμφωνα με τον Ν. 4957/2022 άρθρα 277-282, σχετικά με την υποβληθείσα αίτηση με αρ. πρωτ. 178/24.11.2022 (αρχική υποβολή), και ύστερα από τις διευκρινίσεις (αρ. πρωτ. 14/19.01.2023) της Ε.Υ. που είχαν ζητηθεί με την αρ. πρωτ. 178/27.12.2022 απόφαση της Επιτροπής, ότι εγκρίνει την εκτέλεση του εν λόγω ερευνητικού έργου, καθώς προκύπτει ότι πληρούνται οι εκ του άμεσα εφαρμοστέου δικαίου και της ηθικής και δεοντολογίας όροι και προϋποθέσεις.</i></p> <p>Η παρούσα απόφαση της Ε.Η.Δ.Ε. σε καμία περίπτωση ΔΕΝ υποκαθιστά την απαιτούμενη από άλλη αρμόδια δημόσια υπηρεσία, διοικητικό όργανο ή ανεξάρτητη διοικητική Αρχή, έγκριση ή αδειοδότηση του παρόντος ερευνητικού έργου/ μελέτης που δύναται επιπλέον να απαιτείται εκ του νόμου</p>			
<p>Ημερομηνία έκδοσης απόφασης</p>			
Έτος: 2023	Μήνας: Ιανουάριος	Ημέρα: Τριακοστή (30ή), Δευτέρα	
<p>Υπογράφει ο Πρόεδρος της Επιτροπής</p>			
Θέση	Όνομα	Επώνυμο	Υπογραφή
Αναπληρωτής Καθηγητής	Ιωάννης	Δαλέζιος	 IOANNIS DALEZIOS Απόφαση ΕΗΔΕ 14 30.01.2023 14:22

Aikaterini Lampridou
06.03.2023 14:03



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΡΗΤΗΣ

ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΤΜΗΜΑ Α' ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ

Ηράκλειο, 06/03/2023

Αρ. Πρωτ: 1805

ΠΡΟΣ: κ. Σταυριανούδη Μαρία
E-mail: mstavrianoudi@gmail.com

ΚΟΙΝ: 1. Δ/νσεις Α/θμιας Εκπ/σης
Ηρακλείου, Ρεθύμνου, Χανίων, Λασιθίου

2. Σχολικές Μονάδες του
επισυναπτόμενου πίνακα (μέσω των
οικείων ΔΙ.Π.Ε.)

Ταχ. Δ/ση : Λ. Κνωσού 6
Τ.Κ. – Πόλη : 71306, Ηράκλειο Κρήτης
Πληροφορίες : Κουρμπέλη Δ.
Τηλέφωνο : 2810-347292
Ιστοσελίδα : <http://kritis.pde.sch.gr>
Email : mail@kritis.pde.sch.gr

Θέμα: «Έγκριση διεξαγωγής έρευνας»

Σχτ. 1. Το με αριθ. πρωτ. 60923/ΓΔ4/ 25-05-2022 έγγραφο του Υ.ΠΑΙ.Θ. και το συνοδευτικό αυτού «Οδηγό για την Έγκριση Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων και Ερευνών» του Ι.Ε.Π.

2. Η με εισ. 1805/17/02/2023 αίτηση και συνοδευτικά αυτής έγγραφα.

Απαντώντας στο ανωτέρω σχετικό αίτημά σας (2) και έχοντας υπόψη τη με αριθ. 14/30.01.2023 Απόφαση της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Κρήτης, σας γνωρίζουμε ότι **εγκρίνεται** η διεξαγωγή έρευνας στα πλαίσια εκπόνησης μεταπτυχιακής εργασίας κατά το **σχ. έτος 2022-2023** με θέμα **«Κατάθλιψη, άγχος, και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό και ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Κρήτη, εν καιρώ της πανδημίας covid-19. Μια μελέτη μικτής μεθοδολογίας.»**, η οποία απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και στο Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (ΕΕΠ) σχολικών μονάδων της Περιφέρειας Κρήτης, **υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:**

1. Πριν την έναρξη της έρευνας να υπάρξει σχετική ενημέρωση της Δ/σης και του Συλλόγου Διδασκόντων των σχολικών μονάδων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, οι οποίες θα συμμετάσχουν στην έρευνα, σχετικά με τη διαδικασία διεξαγωγής της.

2. Η έρευνα να διεξαχθεί με τη σύμφωνη γνώμη της Διεύθυνσης και των εκπαιδευτικών του Συλλόγου Διδασκόντων κάθε σχολικής μονάδας

3. Η έρευνα να διεξαχθεί με τη σύμφωνη γνώμη των εκπαιδευτικών κάθε σχολικής μονάδας και **εκτός του εργασιακού τους ωραρίου**. Η συμμετοχή στην έρευνα να είναι **προαιρετική** για όλους/-ες τους/τις εμπλεκόμενους/ες εκπαιδευτικούς, γίνεται με δική τους ευθύνη και εφόσον το επιθυμούν. Να επισημαίνεται ότι η συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων είναι **προαιρετική** σε όλα τα επίπεδα και να γίνεται **ανώνυμα**.

4. Να διασφαλίζεται η συνειδητή συναίνεση των συμμετεχόντων /συμμετεχουσών στην έρευνα και σε κάθε περίπτωση να εξασφαλισθεί η σύμφωνη γνώμη των εμπλεκόμενων στην έρευνα, αφού ενημερωθούν σχετικά με το περιεχόμενο της έρευνας, τα εργαλεία συλλογής δεδομένων και τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων, καθώς και το δικαίωμα της απόσυρσής τους οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμήσουν.

5. Η συμπλήρωση του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου από τους εκπαιδευτικούς και η διεξαγωγή των συνεντεύξεων ομάδων εστιασμένης συζήτησης (focus groups) να γίνει **εκτός του σχολικού ωραρίου**.

6. Η έρευνα διεξάγεται στο πλαίσιο εκπόνησης μεταπτυχιακής εργασίας υπό την επίβλεψη της κας. Σηφάκη-Πιστόλλα Δήμητρας, Επιδημιολόγος, MPH, PhD, GISanalyst της Ιατρικής σχολής, του Πανεπιστημίου Κρήτης και Υπεύθυνη υλοποίησης της έρευνας είναι η κα. Σταυριανούδη Μαρία.

7. Να τηρηθεί αυστηρά η δεοντολογία όσον αφορά την προαιρετική συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων, καθώς και τη διασφάλιση της ανωνυμίας και της προστασίας των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων/-ουσών. Σε κάθε περίπτωση, να τηρηθεί η επιστημονική δεοντολογία, όπως περιγράφεται στο Αναλυτικό Σχέδιο Έρευνας, το οποίο έχει κατατεθεί στην Περιφερειακή Δ/ση Εκπαίδευσης Κρήτης.

8. Όλες οι αναλύσεις των δεδομένων να γίνουν **ανώνυμα** και καμία πληροφορία σχετική με την ταυτότητα των εκπαιδευτικών ή σχολείων δεν θα είναι δυνατόν να συνδεθεί με τα ερευνητικά αποτελέσματα.

9. Κατά την υλοποίηση της έρευνας να μην υπάρχει προβολή και διανομή οποιουδήποτε διαφημιστικού υλικού ή άλλου μη εγκεκριμένου από την Περιφερειακή Δ/ση Εκπαίδευσης Κρήτης υλικού και να μη χρησιμοποιηθεί η εν λόγω έρευνα για κανενός είδους διαφημιστικό ή άλλο εμπορικό σκοπό.

10. Με την ολοκλήρωση της έρευνας, η ερευνήτρια θα πρέπει να καταθέσει ψηφιακό αντίγραφο της ερευνητικής εργασίας στην Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Κρήτης.

11. Την απόλυτη και αποκλειστική ευθύνη για τη φύλαξη, τη διαχείριση και την καταστροφή των δεδομένων της έρευνας φέρει ο υπεύθυνος ερευνητής, ο οποίος οφείλει να διασφαλίσει την ανωνυμία των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών και του σχολείου.

12. Να τηρηθούν όλα τα υγειονομικά μέτρα προστασίας, σύμφωνα με τις εκάστοτε κοινές Υπουργικές Αποφάσεις που εκδίδονται για την αποφυγή περαιτέρω διασποράς του κορωνοϊού Covid-19, όπως κάθε φορά ισχύουν.

Επισημαίνεται με ιδιαίτερα εμφατικό τρόπο, ότι η υλοποίηση του προτεινόμενου εκπαιδευτικού σχεδιασμού ιεραρχείται ως δευτερεύουσας σημασίας καθώς προτεραιότητα πρέπει να δοθεί στην αυστηρή τήρηση των υγειονομικών πρωτοκόλλων για την αντιμετώπιση των επιδημιολογικών κινδύνων και στη μείωση της πιθανότητας να εκτεθεί το εκπαιδευτικό προσωπικό και το μαθητικό δυναμικό των σχολείων σε επικίνδυνο ικό φορτίο λαμβάνοντας υπόψη τις σχετικές οδηγίες της πολιτείας και των υγειονομικών οργάνων για την αντιμετώπιση της επιδημικής κρίσης, καθώς και σύμφωνα με τις εκάστοτε Κοινές Υπουργικές Αποφάσεις που εκδίδονται για την αποφυγή της διασποράς του ,όπως κάθε φορά ισχύουν. Κατά συνέπεια, και ανεξάρτητα από την παιδαγωγική ή επιστημονική καταλληλότητα και εγκυρότητα του κάθε εγχειρήματος, οι διευθύνσεις των σχολείων έχουν την τελική αρμοδιότητα αναφορικά με την εφαρμογή του σχεδιασμού, λαμβάνοντας υπόψη τις σχετικές οδηγίες της πολιτείας και των υγειονομικών οργάνων για την αντιμετώπιση της επιδημικής κρίσης που κοινοποιούνται στις σχολικές μονάδες, όπως αυτές επικαιροποιούνται και εξειδικεύονται κατά περίπτωση.

Οι Διευθυντές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στους οποίους κοινοποιείται το έγγραφο αυτό, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τα σχολεία της περιοχής ευθύνης τους στα οποία θα διεξαχθεί η έρευνα .

Συνημμένα: Πίνακας σχολικών μονάδων διεξαγωγής της έρευνας.

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	
ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ	ΚΩΔΙΚΟΣ
ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ 1ο	9170040
ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ 2ο	9170584
ΑΓΙΑΣ ΜΑΡΙΝΑΣ 1ο	9170448
ΑΓΙΑΣ ΜΑΡΙΝΑΣ 2ο	9170570

ΑΓΙΑΣ ΜΑΡΙΝΑΣ 3ο	9170591
ΑΓΙΑΣ ΜΑΡΙΝΑΣ 4ο	9521694
ΑΓΙΑΣ ΠΕΛΑΓΙΑΣ	9170473
ΑΓΙΟΥ ΒΛΑΣΣΗ	9170602
ΑΓΙΟΥ ΘΩΜΑ	9170394
ΑΓΙΟΥ ΜΥΡΩΝΑ	9170395
ΑΓΙΟΥ ΣΥΛΛΑ	9170116
ΑΓΙΩΝ ΔΕΚΑ	9170399
ΑΓΙΩΝ ΠΑΡΑΣΚΙΩΝ	9170201
ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΧΕΡ/ΣΟΥ	9170567
ΑΝΤΙΣΚΑΡΙΟΥ	9170422
ΑΝΩΠΟΛΕΩΣ	9170475
ΑΝΩ ΒΙΑΝΝΟΥ	9170131
ΑΡΒΗΣ	9170439
ΑΡΚΑΛΟΧΩΡΙΟΥ 1ο	9170145
ΑΡΚΑΛΟΧΩΡΙΟΥ 2ο	9170389
ΑΡΚΑΛΟΧΩΡΙΟΥ 3ο	9170571
ΑΡΧΑΝΩΝ 1ο	9170096
ΑΡΧΑΝΩΝ 2ο	9170417
ΑΡΧΑΝΩΝ 3ο	9521639
ΑΣΗΜΙΟΥ 1ο	9170347
ΑΣΗΜΙΟΥ 2ο	9521638
ΑΣΙΤΩΝ ΑΝΩ	9170483
ΑΣΙΤΩΝ ΚΑΤΩ	9170353
ΑΧΕΝΤΡΙΑ	9170598
ΒΑΓΙΟΝΙΑΣ	9170476
ΒΑΣΙΛΕΙΩΝ	9170592
ΒΕΝΕΡΑΤΟΥ	9170366

ΒΟΡΙΖΙΩΝ	9170280
ΒΟΥΤΩΝ 1ο	9170474
ΒΟΥΤΩΝ 2ο	9170585
ΒΟΥΤΩΝ 3ο	9170603
ΒΩΡΩΝ	9170477
ΓΑΖΙΟΥ 1ο	9170457
ΓΑΖΙΟΥ 2ο	9170562
ΓΑΖΙΟΥ 3ο	9170586
ΓΑΛΙΑΣ	9170281
ΓΕΡΓΕΡΗΣ	9170354
ΓΚΑΓΚΑΛΕΣ	9170479
ΓΟΥΒΩΝ ΑΝΩ	9170464
ΓΟΥΒΩΝ ΚΑΤΩ	9170595
ΓΟΥΡΝΩΝ	9170589
ΓΩΝΙΩΝ ΠΕΔΙΑΔΟΣ	9170463
ΔΑΦΝΩΝ	9170060
ΕΙΔΙΚΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 1ο	9170527
ΕΙΔΙΚΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 2ο	9060105
ΕΙΔΙΚΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 2ο	9170605
ΕΙΔΙΚΟ ΜΟΙΡΩΝ	9521068
ΕΛΙΑΣ	9170462
ΕΜΠΑΡΟΥ	9170559
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣ	9170368
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ	9521477
ΖΑΡΟΥ	9170357
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 1ο	9170047
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 2ο	9170251
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 3ο	9170099

...και συνέχεια λίστας σχολείων όλης της Κρήτης.

Παράρτημα Γ: Έντυπο ενήμερης συναίνεσης

Έντυπο πληροφόρησης συμμετεχόντων

Τίτλος: Κατάθλιψη, άγχος, και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό και ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Κρήτη, εν καιρώ της πανδημίας covid-19. Μια μελέτη μικτής μεθοδολογίας.

Ερευνητής/ες:

Σταυριανούδη Μαρία, φοιτήτρια μεταπτυχιακού προγράμματος Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Κρήτης (Μεταπτυχιακή φοιτήτριας)

Δρ. Σηφάκη-Πιστόλλα Δήμητρα Επιδημιολόγος, MPH, PhD, ERS

Fellow, UMCG, Netherlands, Σχολή Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Κρήτης (Επιβλέπουσα)

Εμμανουήλ Συμβουλάκης Επίκουρος Καθηγητής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης (Συνεπιβλέπωντας)

Έχετε προσκληθεί να συμμετάσχετε σε μία έρευνα που διεξάγεται από την κ. Σταυριανούδη Μαρία, φοιτήτρια μεταπτυχιακού προγράμματος Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Κρήτης. Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας θα σας δώσει πληροφορίες για την έρευνα προκειμένου να μπορέσετε ενημερωμένα να αποφασίσετε για το αν θα συμμετέχετε ή όχι σε αυτή την έρευνα.

Σας παρακαλούμε να αφιερώσετε όσο χρόνο χρειάζεστε για να το διαβάσετε, να το σκεφτείτε και να κάνετε όποιες ερωτήσεις θέλετε είτε τώρα είτε κάποια άλλη στιγμή/ανά πάσα στιγμή. Αν αποφασίσετε να συμμετάσχετε, θα σας ζητηθεί να υπογράψετε αυτό το έντυπο και θα λάβετε ένα αντίγραφο.

1. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ;

Ο σκοπός αυτής της έρευνας είναι να ερευνηθεί τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης σε αντιπροσωπευτικό δείγμα δασκάλων και ΕΕΠ στην Κρήτη (πρωτοβάθμια εκπαίδευση)».

Επιμέρους στόχοι:

- α) Η αποτίμηση των επιπέδων άγχους, κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης.
- β) Η διερεύνηση των παραγόντων που επιδρούν σε αυτές τις εκβάσεις.

2. ΠΟΙΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ; ΓΙΑΤΙ ΕΧΩ ΠΡΟΣΚΛΗΘΕΙ;

Στην έρευνα αυτή προβλέπεται να συμμετέχουν όλοι οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (δάσκαλοι) και το Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (ΕΕΠ) που εργάζονται σε σχολεία της Κρήτης. Αναλυτικότερα, ο πληθυσμός μελέτης είναι το σύνολο των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (δάσκαλοι) και το Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (ΕΕΠ) που εργάζονται σε σχολεία της Κρήτης. Η δειγματοληπτική προσέγγιση που θα ακολουθήσουμε θα είναι η τυχαίοποιημένη στρωματοποιημένη δειγματοληψία. Ο απαιτούμενος αριθμός δείγματος είναι 364 δάσκαλοι και ΕΕΠ και πιο συγκεκριμένα, με αναλογικά ανά Νομό: 174 Ηράκλειο, 43 Λασιθί, 58 Ρέθυμνο, 89 Χανιά.

3. ΜΕ ΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ; ΤΙ ΘΑ ΜΟΥ ΖΗΤΗΘΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Η έρευνα χωρίζεται σε δυο μέρη. Στο πρώτο μέρος θα σας ζητηθεί η συλλογή των δεδομένων που θα χρησιμοποιηθεί ένα πακέτο ερωτηματολογίων, ανώνυμο και αυτοσυμπληρούμενο το οποίο θα αποτελείται αρχικά από ένα φύλο με ερωτήσεις καταγραφής κοινωνικό-δημογραφικών στοιχείων του δείγματος και των χαρακτηριστικών της εργασίας (πχ. φύλο, ηλικία, ειδικότητα κ.α.), σε συνδυασμό με τα σταθμισμένα ερωτηματολόγια (ελληνικές εκδόσεις) της επαγγελματικής εξουθένωσης του Maslach, το Maslach Burbout Inventory (MBI) [19], του αντιλαμβανόμενου στρες (PSS-14) [20] και του άγχους-κατάθλιψης (DASS-21) [21].

Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει δειγματοληψία ευκολίας για τις ανάγκες διενέργειας των ομάδων εστιασμένης συζήτησης (focus groups). Θα ζητηθεί σε μερικούς από εσάς (όποιος το επιθυμεί) να συμμετέχετε σε μια σύντομη συζήτηση σε ένα ολιγομελές focus group. Οι ομάδες θα είναι μεικτές τόσο με μόνιμους όσο και με αναπληρωτές δασκάλους από όλη την Κρήτη. Η μεταπτυχιακή φοιτήτρια θα έχει το ρόλο του συντονιστή των ομάδων συζήτησης και θα πραγματοποιηθεί μια ανοικτή συζήτηση με κατεύθυνση την απάντηση των άνωθεν στόχων (χρήση ημι-δομημένου σκελετού συζήτησης). Η κάθε ομάδα συζήτησης θα έχει διάρκεια 30-45 λεπτά.

4. ΠΟΙΟΣ ΩΦΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ; Ή ΕΧΩ ΚΑΠΟΙΟ ΟΦΕΛΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ;

Δεν υπάρχουν κάποια άμεσα οφέλη για σας από τη συμμετοχή σας στην έρευνα αυτή. Ωστόσο, η συμβολή σας στη μελέτη είναι σημαντική γιατί ελπίζουμε ότι θα μπορούσαμε να αποτιμήσουμε τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης.

5. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟΙ (Η ΚΟΣΤΟΣ/ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ) ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ;

Η συμμετοχή σας στην έρευνα δεν συνεπάγεται κάποιο κόστος ή επιβάρυνση για σας και το χρόνο που θα διαθέσετε για τη συμμετοχή σας σε αυτή.

6. ΥΠΟΧΡΕΟΥΜΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ;

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι απολύτως εθελοντική. Μπορείτε να αρνηθείτε να συμμετάσχετε χωρίς καμία αιτιολογία ή δικαιολογία. Αν όμως δεχτείτε να συμμετάσχετε σας παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά το έντυπο που έχετε στα χέρια σας, να το κρατήσετε και να υπογράψετε το έντυπο συναίνεσης. Ακόμη και αφού δεχτείτε να συμμετάσχετε μπορείτε να αλλάξετε γνώμη ανά πάσα στιγμή και να αποχωρήσετε από την έρευνα χωρίς καμία αιτιολογία ή δικαιολογία και χωρίς καμία συνέπεια για σας. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να ζητήσετε να διαγραφούν τα δεδομένα και οι πληροφορίες που έχουμε συλλέξει για σας. Το αίτημά σας για διαγραφή των πληροφοριών που μας δώσατε μπορεί να ικανοποιηθεί μέχρι και το τέλος της μελέτης (Ιανουάριος του 2022).

Τα προσωπικά σας δεδομένα μπορούν να διαγραφούν ανά πάσα στιγμή. Στην περίπτωση που επιθυμείτε να διαγραφούν τα προσωπικά σας δεδομένα ή οι πληροφορίες που μας δώσατε μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Σταυριανούδη Μαρία στο κινητό 6942957227. Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά αρχεία (ερωτηματολόγια) που θα συλλεχθούν θα κωδικοποιούνται ώστε να γίνει πλήρης ανωνυμοποίηση και να μην υπάρχει κανένα στοιχείο ταυτοποίησης με το πρόσωπο σας. Θα αποθηκεύονται σε ασφαλή χώρο του Παν/μιου Κρήτης και θα χρησιμοποιούνται κωδικοί ασφαλείας για τη φύλαξη τους. Τέλος, μετά το πέρας 3 μηνών από το τέλος της μελέτης όλα τα αρχεία θα καταστραφούν.

7. ΠΩΣ ΘΑ ΔΙΑΦΥΛΑΧΘΕΙ Η ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ;

Στο πλαίσιο της έρευνας στην οποία καλείστε να λάβετε μέρος θα συγκεντρώσουμε τα παρακάτω δεδομένα που αφορούν το πρόσωπό σας: Φύλο, ηλικία ειδικότητα, νομός που υπηρετεί στην Κρήτη, έτη προϋπηρεσίας στην πρωτοβάθμιας εκπαίδευση, τύπος πρόσληψης, οικογενειακή κατάσταση, αριθμός μελών οικογένεια, αριθμός τέκνων, εκπαίδευση, μέσο ετήσιο εισόδημα.

Τα δεδομένα αυτά είναι απαραίτητα προκειμένου να δούμε ανά κατηγορία δημογραφικού προφίλ τα υφιστάμενα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης σε αντιπροσωπευτικό δείγμα δασκάλων και ΕΕΠ στην Κρήτη (πρωτοβάθμια εκπαίδευση) .

Θα συλλέξουμε τις πληροφορίες που θα μας δώσετε με τη χρήση ερωτηματολογίων και ομάδων εστιασμένης συζήτησης , συνεντεύξεις, τις οποίες θα καταγράψουμε σε αρχεία ήχου ώστε να γίνει έπειτα η θεματική ανάλυση (κωδικοποίηση και ανάλυση τους). Όλα αυτά τα αρχεία θα καταστραφούν μετά το πέρας 3 μηνών από το τέλος της μελέτης. Στην περίπτωση αυτή των focus groups θα ζητείτε από όλους τους συμμετέχοντες η σύμφωνη γνώμη για την καταγραφή αρχείου ήχου.

Τα μέλη της ερευνητικής ομάδας δεσμεύονται ότι θα τηρήσουν την εμπιστευτικότητα όλων των πληροφοριών που θα μας δώσετε. Αν και θα ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες στην [ομαδική συνέντευξη, focusgroup κλπ] να μην αποκαλύψουν πληροφορίες που θα έρθουν σε γνώση τους στο πλαίσιο της έρευνας δεν μπορούμε να εγγυηθούμε την τήρηση της εμπιστευτικότητας από όλους. Προκειμένου όμως να διασφαλίσουμε κατά το δυνατόν την τήρηση της εμπιστευτικότητας εκ μέρους όλων σας καλούμε να δεσμευτείτε α) ότι δεν θα αποκαλύψετε πληροφορίες που ήρθαν σε γνώση σας στο πλαίσιο της συγκεκριμένης έρευνας β) ακόμη κι αν κοινοποιήσετε ή χρησιμοποιήσετε πληροφορίες που ήρθαν σε γνώση σας στο πλαίσιο της συγκεκριμένης έρευνας δεν θα αναφέρετε ούτε το όνομα ούτε άλλα στοιχεία της ταυτότητας των άλλων προσώπων που συμμετείχαν στην έρευνα και γ) δεν θα αναφέρετε ότι λάβατε αυτές τις πληροφορίες κατά τη συμμετοχή σας στην εν λόγω έρευνα.

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά αρχεία (ερωτηματολόγια και αρχεία ήχου) που θα συλλεχθούν θα κωδικοποιούνται ώστε να γίνει πλήρης ανωνυμοποίηση και να μην υπάρχει κανένα στοιχείο ταυτοποίησης με το πρόσωπο σας. Θα αποθηκεύονται σε ασφαλή χώρο του Παν/μιου Κρήτης και θα χρησιμοποιούνται κωδικοί ασφαλείας για τη φύλαξη τους. Τέλος, μετά το πέρας 3 μηνών από το τέλος της μελέτης όλα τα αρχεία θα καταστραφούν.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας πρόκειται να χρησιμοποιηθούν σε επιστημονικές δημοσιεύσεις, ανακοινώσεις σε συνέδρια. Τα αποτελέσματα θα παρουσιαστούν σε συνοπτική μορφή και το όνομα ή η ταυτότητά σας δεν θα μπορούν να προσδιοριστούν σε καμία δημοσίευση, συνεδριακή ανακοίνωση.

8. ΘΑ ΛΑΒΩ ΚΑΠΟΙΑ ΑΜΟΙΒΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΥ;

Όχι, η έρευνα δεν περιλαμβάνει αμοιβή για τη συμμετοχή σας.

9. ΠΟΙΟΣ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ;

Η έρευνα αυτή δεν λαμβάνει χρηματοδότηση από κανένα φορέα.

10. ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΕΓΚΡΙΝΕΙ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ;

«Η έρευνα έχει λάβει έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης με αρ 14/19.01.2023»

11. ΜΕ ΠΟΙΟΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΩ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την έρευνα μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη φοιτήτρια κ.Σταυριανούδη Μαρία στο κινητό 6942957227, καθώς και με την επιβλέπουσα κ.Σηφάκη-Πιστόλλα Δήμητρα (spdimi11@gmail.com).

12. ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΥΠΟΒΑΛΩ ΠΑΡΑΠΟΝΑ Η ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΕΣ;

Για οποιαδήποτε παράπονα ή καταγγελίες σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας μπορείτε να προσφύγετε στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης ehde@uoc.gr

Για οποιαδήποτε καταγγελία σχετικά με τη διαχείριση των προσωπικών σας δεδομένων μπορείτε να απευθύνεστε στην Υπεύθυνη Επεξεργασίας Προσωπικών Δεδομένων του Πανεπιστημίου Κρήτης (dpo@uoc.gr) και σε κάθε περίπτωση στην Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (complaints@dpa.gr)

ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΗΣ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

Τίτλος: Κατάθλιψη, άγχος, και επαγγελματική εξουθένωση στο εκπαιδευτικό και ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Κρήτη, εν καιρώ της πανδημίας covid-19. Μια μελέτη μικτής μεθοδολογίας.

Ερευνητής/ες: Σταυριανούδη Μαρία, φοιτήτρια μεταπτυχιακού προγράμματος Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Κρήτης

Δρ. Σηφάκη-Πιστόλλα Δήμητρα Επιδημιολόγος, MPH, PhD, ERS

Fellow, UMCG, Netherlands, Σχολή Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Εμμανουήλ Συμβουλάκης Επίκουρος Καθηγητής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Παρακαλούμε συμπληρώστε τα αντίστοιχα τετραγωνίδια για να δηλώσετε συναίνεση

Έχω διαβάσει και έχω κατανοήσει το περιεχόμενο του Εντύπου Πληροφόρησης **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

Μου δόθηκε αρκετός χρόνος για να αποφασίσω αν θέλω να συμμετέχω σε αυτή τη συζήτηση **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

Έχω λάβει ικανοποιητικές εξηγήσεις για τη διαχείριση των προσωπικών μου δεδομένων **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

Καταλαβαίνω ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και μπορώ να αποχωρήσω οποιαδήποτε στιγμή χωρίς να δώσω εξηγήσεις και χωρίς καμία συνέπεια. **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**


Κατανοώ ότι αν αποχωρήσω από την έρευνα τα δεδομένα μου θα καταστραφούν. **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

Κατανοώ ότι μπορώ να ζητήσω να καταστραφούν οι πληροφορίες που έδωσα στο πλαίσιο της έρευνας μέχρι [ό,τι ισχύει] **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

Γνωρίζω με ποιόν μπορώ να επικοινωνήσω αν επιθυμώ περισσότερες πληροφορίες για την έρευνα **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

Γνωρίζω σε ποιόν μπορώ να απευθυνθώ για παράπονα ή καταγγελίες **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

Γνωρίζω σε ποιόν μπορώ να απευθυνθώ για να ασκήσω τα δικαιώματά μου **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

Όνοματεπώνυμο συμμετέχοντος:	
Υπογραφή	Ημερομηνία
Όνοματεπώνυμο ερευνητή:	Σταυριανούδη Μαρία
Υπογραφή 	Ημερομηνία

Παράρτημα Δ: Γραφήματα

