



Διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας - δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τον καιρό της πανδημίας (covid-19) σε σχέση με την νέα μέθοδο διδασκαλίας την εξ αποστάσεως εκπαίδευση (τηλεκπαίδευση) και η συσχέτιση της με τη φυσική δραστηριότητα

Λούντζη, Π.*, Ματσούκα, Ο., Κώστα, Γ., Μπεμπέτσος, Ε.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει το επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τον καιρό της πανδημίας (Covid-19) σε σχέση με την νέα μέθοδο διδασκαλίας (εξ αποστάσεως εκπαίδευση/ τηλεκπαίδευση), να διερευνήσει το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και να αξιολογήσει το κατά πόσο το αυξημένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά στα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε ποσοτική μελέτη σε δείγμα 231 εκπαιδευτικών με χρήση των εργαλείων Maslach Burnout Inventory και Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ένα σημαντικό ποσοστό εκπαιδευτικών εμφάνισε μέτρια ή υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης (30.3%) και αποπροσωποποίησης (20.8%) και χαμηλά ή μέτρια επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων (60.6%). Τα ευρήματα έδειξαν ότι η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών είχε μέτρια ή υψηλά επίπεδα (81%) φυσικής δραστηριότητας κατά την εφαρμογή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Τέλος, τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα συνδέεται με μειωμένο επίπεδο συναισθηματικής εξάντλησης αλλά δεν σχετίζεται με το επίπεδο αποπροσωποποίησης και το επίπεδο προσωπικών επιτευγμάτων.

Λέξεις κλειδιά: τηλεκπαίδευση, πανδημία, εκπαιδευτικός, εξουθένωση, φυσική δραστηριότητα.

Εισαγωγή

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα φαινόμενο μεγάλης σημασίας στα ανθρωπιστικά και κοινωνικά επαγγέλματα όπως αυτό του εκπαιδευτικού (Brouwers & Tomis, 2000) και σύμφωνα με τους Maslach et al. (1996) και Tsouloupas et al. (2010). οι εκπαιδευτικοί έχουν αναγνωριστεί ότι έχουν ένα από τα υψηλότερα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης. Η επαγγελματική εξουθένωση έχει αναγνωριστεί ως ένα διαδεδομένο πρόβλημα για τους εκπαιδευτικούς και χαρακτηρίζεται από αρνητικές στάσεις και συναισθήματα απέναντι στα άτομα με τα οποία εργάζεται κάποιος (στάσεις

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Παρασκευή Λούντζη
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστημιούπολη, 69100 Κομοτηνή

E-mail:

lountzivivi@gmail.com

αποπροσωποποίησης) και προς το ίδιο το επάγγελμα (έλλειψη προσωπικής ικανοποίησης στην εργασία), μαζί με το αίσθημα συναισθηματικής εξάντλησης (Maslach, 1982; Saloniita & Pakarinen, 2021). Πιο συγκεκριμένα, η συναισθηματική εξάντληση αναφέρεται σε συναισθήματα υπερβολικής συγκίνησης και εξάντλησης των συναισθηματικών πόρων του εργαζόμενου.

Η παγκόσμια επέκταση της νόσου COVID-19 προκάλεσε πανικό και αυξανόμενο άγχος στους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Πολλές χώρες αποφάσισαν να κλείσουν τα σχολεία τους ως μέτρο πρόληψης της διάδοσης την νόσου, ωστόσο η εκπαίδευση έπρεπε να συνεχίζει να παρέχεται σε όλες τις βαθμίδες και αυτό πραγματοποιήθηκε με τη χρήση νέων τεχνολογιών, όπου οι εκπαιδευτικοί κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση σε οποιοδήποτε επίπεδο (Wang & Zhao, 2020) ενώ ταυτόχρονα είχαν να αντιμετωπίσουν και άλλα προσωπικά ζητήματα τους. Αυτή η ξαφνική μετάβαση δημιούργησε ανησυχία και άγχος στους εκπαιδευτικούς για τον αν θα μπορούσαν να ανταπεξέλθουν στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση παρέχοντας υψηλής ποιότητας διδασκαλία και μάθηση.

Όλοι οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι προετοιμασμένοι σε όλους τους ρόλους που αναλαμβάνει με σκοπό να διευκολύνει την πορεία της διδασκαλίας/εκμάθησης και να γίνει περισσότερο αποτελεσματικός. για όλους τους μαθητές με ή χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Το έργο των εκπαιδευτικών έγινε ακόμη πιο δύσκολο όταν αυτή η άμεση επαφή έπρεπε να αντικατασταθεί από μια διαδικτυακή σχέση καθώς πολλοί άλλοι παράγοντες έπρεπε να ληφθούν υπόψη. Οι εκπαιδευτικοί, γενικά, δεν εκπαιδεύονται για προγράμματα και δραστηριότητες ηλεκτρονικής μάθησης, καθώς αυτό δεν περιλαμβανόταν μέχρι πρόσφατα στο πρόγραμμα σπουδών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Nikiforos, Tzanavaris & Kermanidis, 2020). Επιπλέον, πρέπει να τονιστεί ότι, σε καταστάσεις κρίσης, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν έναν επιπλέον ρόλο. Μπορούν να παρέχουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη στους μαθητές. Επομένως, ο φόρτος εργασίας των εκπαιδευτικών μπορεί να θεωρηθεί αρκετά υψηλός, και κατά συνέπεια, το επάγγελμα του εκπαιδευτικού μπορεί να χαρακτηριστεί από υψηλά επίπεδα άγχους που μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Bogaert et al., 2014).

Το επίπεδο της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια πανδημίας διερευνήθηκε στην έρευνα των Sokal, Trudel και Babb (2020a) και τα αποτελέσματα υποστήριξαν ότι οι περισσότερες απαιτήσεις αναφορικά με ζητήματα της εργασίας συσχετίστηκαν περισσότερο με το αρχικό στάδιο της συναισθηματικής εξάντλησης της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η έρευνα κατέληξε ότι σημαντικοί παράγοντες κατά τη διάρκεια της πανδημίας που οδηγεί σε αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης είναι η ελλιπής υποστήριξη από τους συναδέλφους, η ελλιπής υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, η χρήση νέων μεθόδων διδασκαλίας (εξ αποστάσεως εκπαίδευση) και η χρήση νέων τεχνολογικών μέσων στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Στην έρευνα των Sokal, Trudel και Babb (2020b) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών, οι στάσεις απέναντι στην αλλαγή και οι αντιλήψεις τους για το επίπεδο διοικητικής υποστήριξης συσχετίστηκαν με την ανθεκτικότητα τους και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών κατά την έναρξη της πανδημίας. Οι εκπαιδευτικοί έδειξαν αυξανόμενη συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση, εμφάνισαν αυξημένο επίπεδο αποτελεσματικότητας για τη διαχείριση της τάξης και είχαν αυξημένο επίπεδο προσωπικών επιτευγμάτων. Επιπλέον, η στάση των εκπαιδευτικών απέναντι στις αλλαγές έγινε πιο αρνητική με την πάροδο του χρόνου και συσχετίστηκε με το αυξημένο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης.



Στην έρευνα των Amri et al. (2020) τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι 68 εκπαιδευτικοί (54%) είχαν εμφανίσει συμπτώματα εξουθένωσης, εκ των οποίων 47 (38%) είχαν χαμηλό επίπεδο εξουθένωσης, 15 (12%) είχαν μέτριο επίπεδο εξουθένωσης και 6 (5%) είχαν σοβαρό επίπεδο εξουθένωσης. Η ανάλυση έδειξε ότι οι παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 ήταν η χρήση και ανάπτυξη δεξιοτήτων σε νέες τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών, η σύγκρουση εργασιακών και οικογενειακών υποχρεώσεων, η κοινωνική υποστήριξη και ο φόρτος εργασίας που σχετίζεται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Στη συστηματική ανασκόπηση των Montoya et al. (2021) οι εκπαιδευτικοί εμφάνισαν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης (21–69%), υψηλό ή μέτριο επίπεδο αποπροσωποποίησης (8–32%) και υψηλά επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων (30–90%). Από αυτά τα δεδομένα, οι ερευνητές καταλήγουν στο ότι οι εκπαιδευτικοί, γενικά, επηρεάζονται από το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης. Στην έρευνα των Chepte et al. (2021) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί είχαν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης. Το εργασιακό άγχος και οι κακές συνθήκες εργασίας, καθώς και η απουσία δια ζώσης επαφής με τους μαθητές, είναι ισχυροί παράγοντες πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ η εργασιακή εμπειρία είναι ο μόνος προστατευτικός παράγοντας. Οι ερευνητές κατέληξαν στο ότι η ξαφνική αλλαγή στις συνθήκες εργασίας, καθώς και η ανάγκη γρήγορης αλλαγής των μεθόδων διδασκαλίας λόγω της πανδημίας COVID-19, είχαν αρνητικό αντίκτυπο, αυξάνοντας την επίπτωση της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς.

Από προηγούμενες εμπειρίες μπορεί να συναχθεί ότι η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση θα μπορούσαν να βοηθήσουν στον μετριασμό των επιπτώσεων που προκαλούνται από την τρέχουσα πανδημία στην ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων. Η σωματική δραστηριότητα πρέπει να συνιστάται για άτομα οποιασδήποτε ηλικιακής ομάδας (Amatriain-Fernández et al., 2020) λαμβάνοντας υπόψη ότι η σωματική δραστηριότητα θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόληψη ψυχολογικών διαταραχών ή διαταραχών της διάθεσης (Kwan et al., 2012) και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής μειώνοντας τις αρνητικές ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις λόγω της πανδημίας (Slimani et al., 2020). Κατά τον ίδιο τρόπο, ο ρόλος της σωματικής άσκησης στη γενική υγεία και ευεξία των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας θα πρέπει επίσης να είναι σημαντικός, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι αυτοί οι εκπαιδευτικοί που ασκούν περισσότερη άσκηση κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους, μπορούν να αποτρέψουν ευκολότερα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας (Bogaert et al., 2014).

Ένας ενεργός τρόπος ζωής με υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας δεν έχει μόνο θετική σχέση με την ατομική υγεία, αλλά είναι επίσης επωφελής για τους οργανισμούς και τους εργαζομένους με πολλούς τρόπους. Η διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής αναμένεται να διατηρήσει τους εργαζόμενους σε υψηλό επίπεδο απόδοσης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (Jirathananuwat & Pongpirul, 2017). Αυτό φυσικά εξοικονομεί το κόστος των οργανισμών λόγω της καλύτερης εργασιακής απόδοσης και των λιγότερων ημερών αναρρωτικής άδειας, αλλά επιπλέον επηρεάζει τα ίδια τα άτομα μέσω αυξημένων ενεργειακών επιπέδων και ισχυρότερων μυοσκελετικών συστημάτων που βοηθούν τους ανθρώπους να ανταπεξέλθουν σε μεγαλύτερες περιόδους σωματικά απαιτητικών εργασιών (Gil-Beltrán et al., 2020). Έτσι, η διατήρηση ενός ενεργού τρόπου ζωής δεν έχει μόνο θετική σχέση για την ατομική υγεία, αλλά είναι επωφελής για τους οργανισμούς. Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι όλα τα οφέλη και τα θετικά αποτελέσματα που αναφέρονται παραπάνω μπορεί να μην



προκύψουν για όλους. Εξαρτάται από τις ατομικές και σωματικές διαφορές, καθώς και από πολλούς άλλους παράγοντες, από το πώς η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει πραγματικά ένα άτομο.

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί το επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τον καιρό της πανδημίας (Covid-19) σε σχέση με την νέα μέθοδο διδασκαλίας (εξ αποστάσεως εκπαίδευση/ τηλεεκπαίδευση), να διερευνηθεί το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και να αξιολογήσει το κατά πόσο το αυξημένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά στα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης. Ερευνητικές υποθέσεις:

- α) Αναμένουμε οι εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τον καιρό της πανδημίας (Covid-19) να έχουν υψηλό επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης (συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση, προσωπική ολοκλήρωση).
- β) Αναμένουμε οι εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τον καιρό της πανδημίας (Covid-19) να έχουν μέτριο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.
- γ) Αναμένουμε να υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τον καιρό της πανδημίας (Covid-19) (δηλαδή το αυξημένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας να σχετίζεται με μειωμένο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης).
- δ) Αναμένουμε το φύλο, η ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο να επηρεάζουν το επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών.
- ε) Αναμένουμε το φύλο, η ηλικία και μορφωτικό επίπεδο να μην επηρεάζουν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Πραγματοποιήθηκε ποσοτική δειγματοληπτική έρευνα την περίοδο του 2021 όπου πληθυσμός της έρευνας ορίστηκε το σύνολο των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και πραγματοποιήθηκε με χρήση κατάλληλου ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς το οποίο διανεμήθηκε στους εκπαιδευτικούς μέσω της πλατφόρμας Google Forms. Επιλέχθηκε δείγμα 231 εκπαιδευτικών, 98 εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και 133 εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, από όλη την Ελλάδα. Η επιλογή του δείγματος έγινε με χρήση της τεχνικής της δειγματοληψίας ευκολίας. Βασικός περιορισμός του συγκεκριμένου τύπου δειγματοληψίας είναι ο μικρός βαθμός εξωτερικής εγκυρότητας που παρέχει καθώς τα αποτελέσματα που προκύπτουν δεν μπορούν να γενικευτούν στο σύνολο του πληθυσμού (Andrade, 2018).

Όργανα Μέτρησης

Η αξιολόγηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης καθώς και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών αξιολογήθηκε με χρήση κατάλληλων ερωτηματολογίων. Αναλυτικότερα, το επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών αξιολογήθηκε με χρήση της κλίμακας Maslach Burnout Inventory (Maslach, Jackson & Leiter, 1996). Αυτή η κλίμακα έχει χρησιμοποιηθεί προηγουμένως σε ελληνικούς πληθυσμούς εκπαιδευτικών, με υψηλό συντελεστής αξιοπιστίας (Antoniou, Polychroni, & Vlachaki, 2006; Antoniou, Polychroni, & Walters, 2000; Kamtsios & Lolis, 2016; Papastyliannou et al., 2009). Αποτελείται από 22 μεταβλητές



όπου οι ερωτηθέντες προσδιορίζουν πόσο συχνά αισθάνονται συμπτώματα που αφορούν την επαγγελματική εξουθένωση σε κλίμακα βαθμολογίας τύπου Likert 7 σημείων που κυμαίνεται από 0 «ποτέ» έως 7 «κάθε μέρα». Οι τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης που αξιολογούνται από το εργαλείο είναι: Συναισθηματική εξάντληση, προσωπική ολοκλήρωση/ επιτεύγματα και αποπροσωποποίηση. Η κλίμακα συναισθηματικής εξάντλησης αποτελείται από εννέα ερωτήσεις (π.χ., νιώθω συναισθηματικά εξαντλημένος από τη δουλειά μου), η κλίμακα αποπροσωποποίησης αποτελείται από πέντε ερωτήσεις (π.χ., αισθάνομαι ότι οι μαθητές με κατηγορούν για ορισμένα από τα προβλήματά τους) και η κλίμακα της προσωπικής ολοκλήρωσης περιέχει οκτώ ερωτήσεις (π.χ., έχω επιτύχει πολλά αξιόλογα πράγματα σε αυτήν τη δουλειά). Για τις κλίμακες συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης, οι υψηλές μέσες βαθμολογίες αντιστοιχούν σε υψηλότερο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης. Αντιθέτως, οι χαμηλότερες μέσες βαθμολογίες στην προσωπική ολοκλήρωση αντιστοιχούν σε υψηλότερο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης.

Το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών αξιολογήθηκε με χρήση της κλίμακας Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire (Godin & Shephard, 1985). Το GSLTPAQ είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς τριών ερωτήσεων με τις τρεις πρώτες ερωτήσεις να καταγράφουν πληροφορίες σχετικά με τον αριθμό των φορών που κάνει κάποιος ήπιες (πχ γιόγκα, ψάρεμα κλπ.), μέτριες (γρήγορο περπάτημα, ποδηλασία κλπ.) και επίπονες (τρέξιμο, ποδόσφαιρο) ασκήσεις διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών κατά την τελευταία εβδομάδα. Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων προκύπτει ένας συνολικός δείκτης βάση του τύπου $9x(\text{φορές έντονης άσκησης}) + 5x(\text{φορές μέτριας άσκησης}) + 3x(\text{φορές ήπιας άσκησης})$. Τιμές του συνολικού δείκτη μικρότερες του 14 είναι ένδειξη καθιστικής ζωής (χαμηλό επίπεδο άσκησης), τιμές μεταξύ 14 και 23 είναι ένδειξη μετρίου επιπέδου άσκησης και τιμές άνω του 24 είναι ένδειξη υψηλού επιπέδου άσκησης. Για την Ελλάδα έχει προσαρμοστεί και χρησιμοποιηθεί στην μελέτη των Θεοδωράκη και Χασάνδρα (2005) όπου υποστηρίχθηκε και η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της.

Στατιστική Ανάλυση

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στο λογισμικό SPSS version 25. Χρησιμοποιήθηκαν τεχνικές τόσο επαγωγικής όσο και περιγραφικής στατιστικής. Αρχικά με χρήση της περιγραφικής στατιστικής και πιο συγκεκριμένα α) με χρήση συχνοτήτων και σχετικών συχνοτήτων για τις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και β) με χρήση συχνοτήτων και σχετικών συχνοτήτων καθώς και με χρήση μέτρων θέσης και διασποράς (μέση τιμή και τυπική απόκλιση) για τις ερωτήσεις σε κλίμακα Likert παρουσιάστηκαν τα περιγραφικά στοιχεία που αφορούν τα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης καθώς και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης κατά την περίοδο της τηλεκπαίδευσης και της πανδημίας Covid-19.

Για να διερευνηθεί κατά πόσο το επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης διαφοροποιείται ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους χρησιμοποιήθηκαν οι έλεγχοι: t-test για δύο ανεξάρτητα, one-way ANOVA για περισσότερα από δύο ανεξάρτητα και ο έλεγχος ανεξαρτησίας χ^2 . Για να διερευνηθεί η συσχέτιση μεταξύ φυσική δραστηριότητας και επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης κατά την περίοδο της τηλεκπαίδευσης και του Covid-19 χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson και ο έλεγχος ανεξαρτησίας χ^2 . Πρέπει να τονισθεί ότι ως επίπεδο σημαντικότητας στην έρευνα ορίστηκε σε $\alpha=0.05$ (95% επίπεδο εμπιστοσύνης).



Αποτελέσματα

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται συγκεντρωτικά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των 231 εκπαιδευτικών που συμμετείχαν στην έρευνα.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά εκπαιδευτικών που συμμετείχαν στην έρευνα

		N	%
Φύλο	Άντρας	58	25.1%
	Γυναίκα	173	74.9%
Ηλικία	20-30 ετών	15	6.5%
	31-40 ετών	49	21.2%
	41-50 ετών	78	33.8%
	Άνω των 50	89	38.5%
Βαθμίδα εκπαίδευσης εργασίας	Πρωτοβάθμια	98	42.4%
	Δευτεροβάθμια	133	57.6%

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του ελέγχου t-test για τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης ως προς το φύλο των εκπαιδευτικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική διαφορά ως προς το φύλο των εκπαιδευτικών στη διάσταση των προσωπικών επιτευγμάτων ($t=-3.036$, $p=0.003$) αλλά δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά ως προς τις διαστάσεις της συναισθηματικής εξάντλησης ($t=-0.208$, $p=0.836$) και της αποπροσωποποίησης ($t=1.516$, $p=0.131$).

Πίνακας 2. Αποτελέσματα ελέγχου t-test για τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης ως προς το φύλο των εκπαιδευτικών

	Φύλο		t	p		
	Άντρας	Γυναίκα				
	MT	TA				
Συναισθηματική εξάντληση	16.1	11.4	16.5	10.9	-0.208	0.836
Προσωπικά επιτεύγματα	34.5	11.7	38.6	7.7	-3.036	0.003
Αποπροσωποποίηση	4.0	4.7	2.9	4.3	1.516	0.131

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την κατηγοριοποίηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ως προς το φύλο τους. Τα αποτελέσματα του ελέγχου ανεξαρτησίας έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική εξάρτηση του επιπέδου προσωπικών επιτευγμάτων το φύλο των εκπαιδευτικών ($\chi^2=4.106$, $p=0.043$) αλλά δεν παρατηρήθηκε σημαντική εξάρτηση με το επίπεδο της συναισθηματικής εξάντλησης ($\chi^2=3.774$, $p=0.152$) και της αποπροσωποποίησης ($\chi^2=3.670$, $p=0.160$).

Πίνακας 3. Κατηγοριοποίηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ως προς το φύλο τους

	Φύλο	
	Άντρας	Γυναίκα



		N	%	N	%
Συναισθηματική εξάντληση	Χαμηλό	39	67.2%	122	70.5%
	Μέτριο	15	25.9%	28	16.2%
	Υψηλό	4	6.9%	23	13.3%
Αποπροσωποποίηση	Χαμηλό	41	70.7%	142	82.1%
	Μέτριο	11	19.0%	18	10.4%
	Υψηλό	6	10.3%	13	7.5%
Προσωπική επίτευξη	Χαμηλό	25	43.1%	49	28.3%
	Μέτριο	15	25.9%	51	29.5%
	Υψηλό	18	31.0%	73	42.2%

Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του ελέγχου ANOVA για τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης ως προς την ηλικιακή ομάδα των εκπαιδευτικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική διαφορά ως προς το την ηλικιακή ομάδα των εκπαιδευτικών στη διάσταση των προσωπικών επιτευγμάτων ($F=4.634$, $p=0.004$) αλλά δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά ως προς τις διαστάσεις της συναισθηματικής εξάντλησης ($F=1.312$, $p=0.271$) και της αποπροσωποποίησης ($F=2.132$, $p=0.097$).

Πίνακας 4. Αποτελέσματα ελέγχου ANOVA για τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης ως προς την ηλικιακή ομάδα των εκπαιδευτικών

	Ηλικία								F	p
	20-30 ετών		31-40 ετών		41-50 ετών		Άνω των 50			
	ΜΤ	ΤΑ	ΜΤ	ΤΑ	ΜΤ	ΤΑ	ΜΤ	ΤΑ		
Συναισθηματική εξάντληση	12.3	11.7	15.1	11.5	17.7	10.9	16.6	10.6	1.312	0.271
Προσωπικά επιτεύγματα	29.9	16.9	37.3	8.1	37.6	9.0	39.0	7.0	4.634	0.004
Αποπροσωποποίηση	2.4	2.7	4.6	5.5	2.8	4.0	2.9	4.3	2.132	0.097

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την κατηγοριοποίηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ως προς την ηλικιακή ομάδα τους. Τα αποτελέσματα του ελέγχου ανεξαρτησίας έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική εξάρτηση του επιπέδου προσωπικών επιτευγμάτων με την ηλικία των εκπαιδευτικών ($\chi^2=9.014$, $p=0.039$) αλλά δεν παρατηρήθηκε σημαντική εξάρτηση με το επίπεδο της συναισθηματικής εξάντλησης ($\chi^2=1.084$, $p=0.982$) και της αποπροσωποποίησης ($\chi^2=5.279$, $p=0.509$).

Πίνακας 5. Κατηγοριοποίηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ως προς την ηλικιακή ομάδα τους

		Ηλικία							
		20-30 ετών		31-40 ετών		41-50 ετών		Άνω των 50	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Συναισθηματική εξάντληση	Χαμηλό	11	73.3%	35	71.4%	54	69.2%	61	68.5%
	Μέτριο	2	13.3%	10	20.4%	14	17.9%	17	19.1%
	Υψηλό	2	13.3%	4	8.2%	10	12.8%	11	12.4%



Αποπροσωποποίηση	Χαμηλό	13	86.7%	35	71.4%	63	80.8%	72	80.9%
	Μέτριο	2	13.3%	8	16.3%	7	9.0%	12	13.5%
	Υψηλό	0	0.0%	6	12.2%	8	10.3%	5	5.6%
Προσωπική επίτευξη	Χαμηλό	8	53.3%	17	34.7%	22	28.2%	27	30.3%
	Μέτριο	3	20.0%	16	32.7%	25	32.1%	22	24.7%
	Υψηλό	4	26.7%	16	32.7%	31	39.7%	40	44.9%

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του ελέγχου t-test για τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης ως προς τη βαθμίδα εργασίας των εκπαιδευτικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική διαφορά ως προς τη βαθμίδα εργασίας των εκπαιδευτικών στη διάσταση της αποπροσωποποίησης ($t=-3.277$, $p=0.001$) αλλά δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά ως προς τις διαστάσεις της συναισθηματικής εξάντλησης ($t=-0.113$, $p=0.910$) και των προσωπικών επιτευγμάτων ($t=1.757$, $p=0.080$).

Πίνακας 6. Αποτελέσματα ελέγχου t-test για τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης ως προς τη βαθμίδα εργασίας των εκπαιδευτικών

	Βαθμίδα				t	p
	Πρωτοβάθμια		Δευτεροβάθμια			
	ΜΤ	ΤΑ	ΜΤ	ΤΑ		
Συναισθηματική εξάντληση	16.3	10.2	16.5	11.6	-0.113	0.910
Προσωπικά επιτεύγματα	38.8	8.5	36.7	9.3	1.757	0.080
Αποπροσωποποίηση	2.1	3.2	4.0	5.0	-3.277	0.001

Στον Πίνακα 7 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την κατηγοριοποίηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ως προς τη βαθμίδα εργασίας τους. Τα αποτελέσματα του ελέγχου ανεξαρτησίας έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική εξάρτηση του επιπέδου αποπροσωποποίησης με τη βαθμίδα εργασίας ($\chi^2=11.416$, $p=0.003$) αλλά δεν παρατηρήθηκε σημαντική εξάρτηση με το επίπεδο της συναισθηματικής εξάντλησης ($\chi^2=0.252$, $p=0.882$) και με το επίπεδο προσωπικών επιτευγμάτων ($\chi^2=2.919$, $p=0.232$).

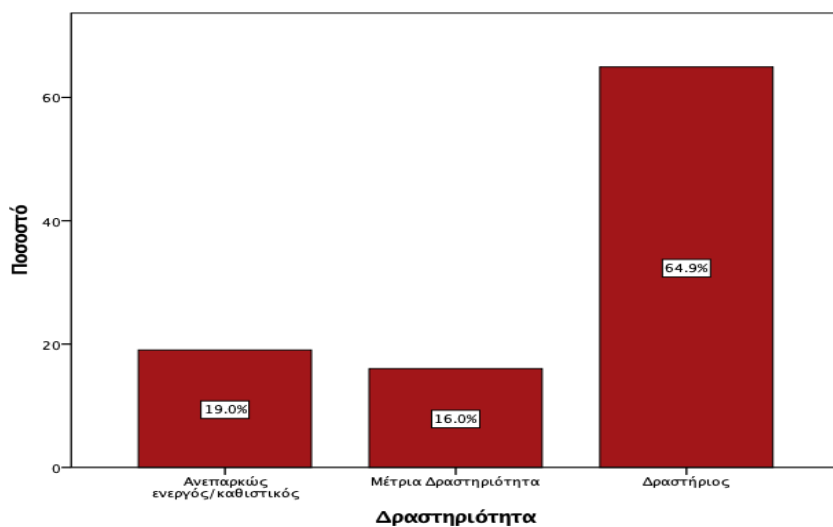
Πίνακας 7. Κατηγοριοποίηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ως προς τη βαθμίδα εργασίας τους

		Βαθμίδα			
		Πρωτοβάθμια		Δευτεροβάθμια	
		N	%	N	%
Συναισθηματική εξάντληση	Χαμηλό	70	71.4%	91	68.4%
	Μέτριο	17	17.3%	26	19.5%
	Υψηλό	11	11.2%	16	12.0%
Αποπροσωποποίηση	Χαμηλό	87	88.8%	96	72.2%
	Μέτριο	9	9.2%	20	15.0%
	Υψηλό	2	2.0%	17	12.8%
Προσωπική επίτευξη	Χαμηλό	26	26.5%	48	36.1%



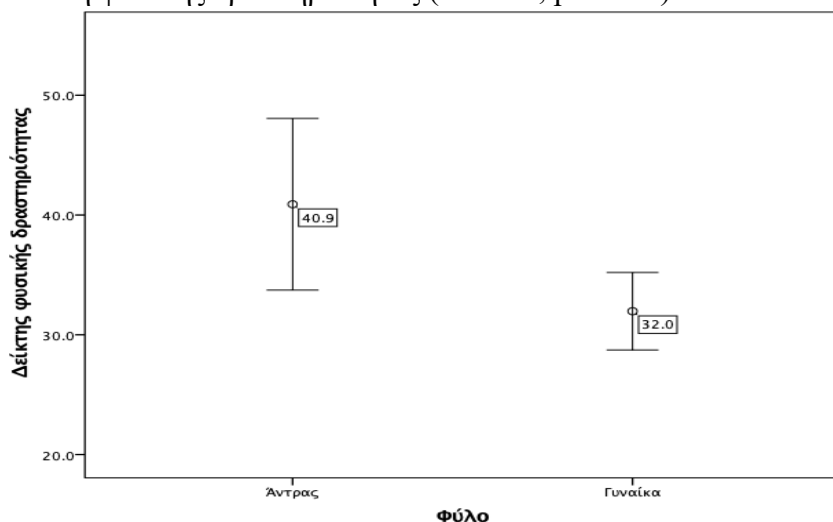
Μέτριο	28	28.6%	38	28.6%
Υψηλό	44	44.9%	47	35.3%

Στη συνέχεια διερευνήθηκε το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης κατά την περίοδο εφαρμογής της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Στο Διάγραμμα 1 δίνονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης σχετικά με την κατηγοριοποίηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών με βάση το σκορ τους στο δείκτη Godin Leisure-Time Exercise. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 64.9% των εκπαιδευτικών έχουν υψηλό επίπεδο δραστηριότητας. Αντίθετα, το 19% των εκπαιδευτικών ακολουθούσαν έναν καθιστικό τρόπο ζωής ενώ το 16% των εκπαιδευτικών είχαν ένα μέτριο επίπεδο δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.



Διάγραμμα 1. Κατηγοριοποίηση του συνολικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών

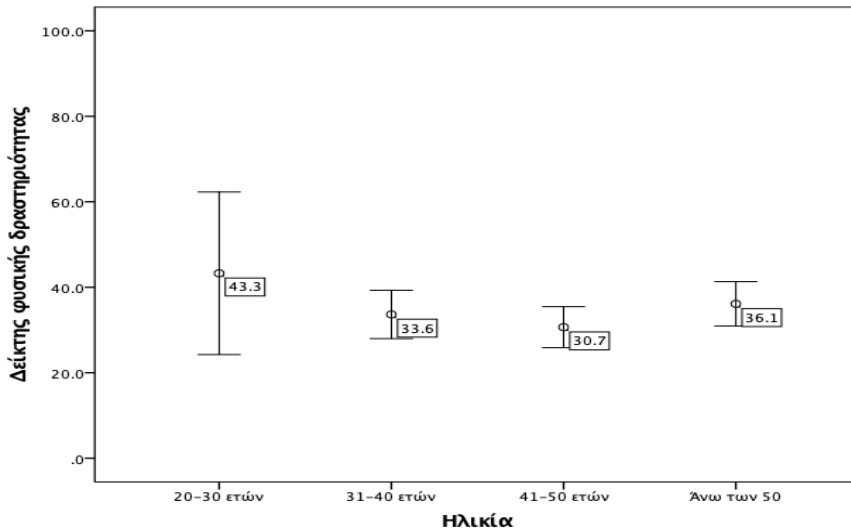
Τα αποτελέσματα του ελέγχου t-test από το Διάγραμμα 2 δείχνουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών εκπαιδευτικών αναφορικά με τη μέση τιμή του δείκτη φυσικής δραστηριότητας ($t=2.546, p=0.012$).



Διάγραμμα 2. Μέση τιμή και 95% διάστημα εμπιστοσύνης του δείκτη φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών ως προς το φύλο τους

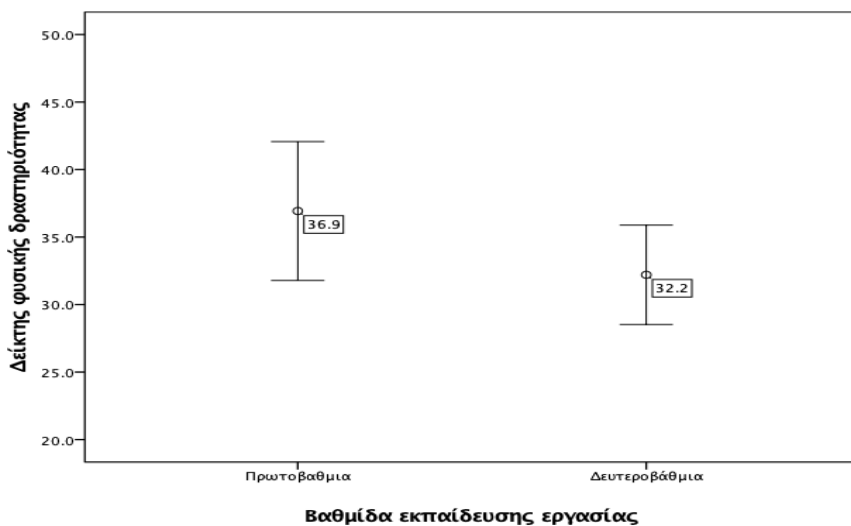


Τα αποτελέσματα του ελέγχου ANOVA από το Διάγραμμα 3 δείχνουν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ηλικιακή ομάδα των εκπαιδευτικών αναφορικά με τη μέση τιμή του δείκτη φυσικής δραστηριότητας ($F=1.568$, $p=0.198$).



Διάγραμμα 3. Μέση τιμή και 95% διάστημα εμπιστοσύνης του δείκτη φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών ως προς την ηλικιακή ομάδα τους

Τα αποτελέσματα του ελέγχου t-test από το Διάγραμμα 4 δείχνουν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τη βαθμίδα των εκπαιδευτικών αναφορικά με τη μέση τιμή του δείκτη φυσικής δραστηριότητας ($t=1.522$, $p=0.130$).

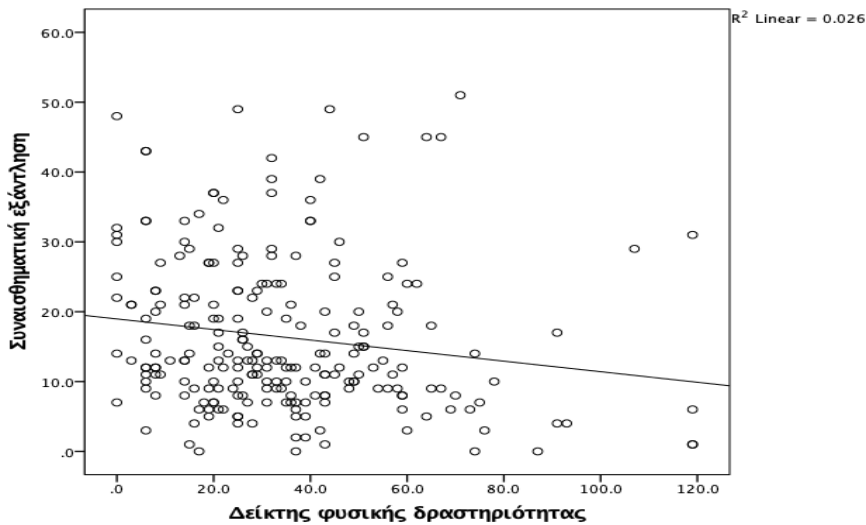


Διάγραμμα 4. Μέση τιμή και 95% διάστημα εμπιστοσύνης του δείκτη φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών ως προς τη βαθμίδα εργασίας τους

Τέλος δίνονται τα ευρήματα της ανάλυσης σχετικά με τη συσχέτιση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών και της επαγγελματικής τους εξουθένωσης. Στο Διάγραμμα 5 παρουσιάζεται διαγραμματικά η σχέση μεταξύ του δείκτη φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών και της κλίμακας συναισθηματικής εξάντλησης. Τα ευρήματα του συντελεστή

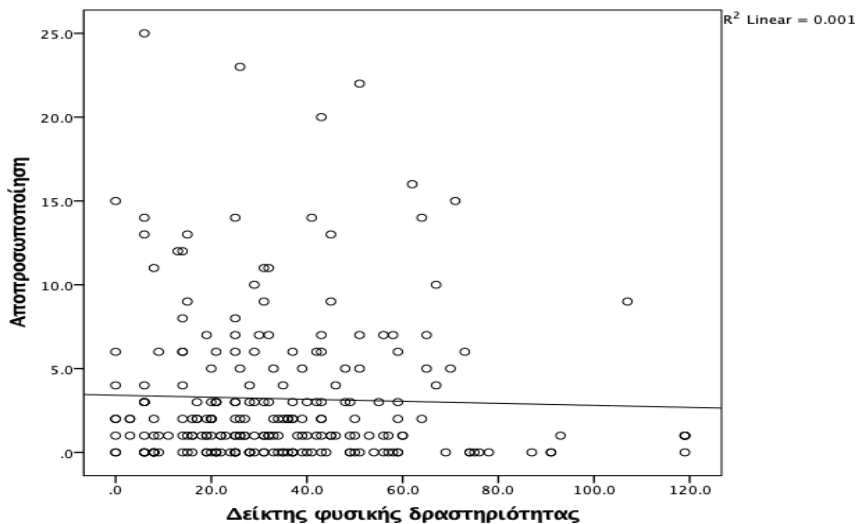


συσχέτιση έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική αρνητική συσχέτιση μικρού βαθμού μεταξύ του δείκτη φυσικής δραστηριότητας και της κλίμακας συναισθηματικής εξάντλησης ($r=-0.161$, $p=0.014$).



Διάγραμμα 5. Διάγραμμα διασκόρπισης μεταξύ του συνολικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών και της κλίμακας συναισθηματικής εξάντλησης

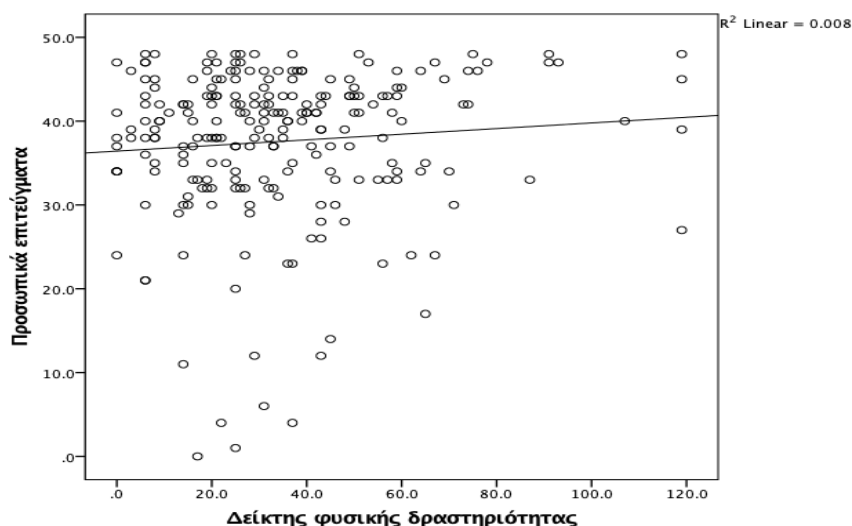
Στο Διάγραμμα 6 παρουσιάζεται διαγραμματικά η σχέση μεταξύ του δείκτη φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών και της κλίμακας αποπροσωποποίησης. Τα ευρήματα του συντελεστή συσχέτιση έδειξαν ότι δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ του δείκτη φυσικής δραστηριότητας και της κλίμακας αποπροσωποποίησης ($r=-0.032$, $p=0.628$).



Διάγραμμα 6. Διάγραμμα διασκόρπισης μεταξύ του συνολικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών και της κλίμακας αποπροσωποποίησης

Στο Διάγραμμα 7 παρουσιάζεται διαγραμματικά η σχέση μεταξύ του δείκτη φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών και της κλίμακας προσωπικών επιτευγμάτων. Τα ευρήματα του συντελεστή συσχέτιση έδειξαν ότι δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ του δείκτη φυσικής δραστηριότητας και της κλίμακας προσωπικών επιτευγμάτων ($r=0.087$, $p=0.187$).





Διάγραμμα 7. Διάγραμμα διασκόρπισης μεταξύ του συνολικού επιπέδου φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών και της κλίμακας προσωπικών επιτευγμάτων

Συζήτηση

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι από το σύνολο των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που συμμετείχαν στην έρευνα, το 30.3% εμφάνισε μέτρια ή υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, το 60.6% εμφάνισε χαμηλά ή μέτρια επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων και το 20.8% εμφάνισε μέτρια ή υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με παρόμοιες έρευνες που διενεργήθηκαν κατά το έτος εφαρμογής των περιοριστικών μέτρων λόγω της πανδημίας σε εκπαιδευτικούς και οι οποίες έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί επηρεαζόμενοι από τις νέες συνθήκες εργασίας (εξ αποστάσεως εκπαίδευση) βίωσαν σε σημαντικό βαθμό συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης (Sokal, Trudel & Babb, 2020b; Zadok-Gurman et al., 2021; Cheptea et al., 2021; Montoya et al. 2021). Ο λόγος πίσω από αυτό το φαινόμενο είναι ότι ένας μεγάλος αριθμός εκπαιδευτικών ανέλαβε τα καθήκοντα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας χωρίς να έχει προηγουμένως εκπαιδευτεί γι' αυτά και χωρίς να διαθέτει τους απαιτούμενους πόρους (υλικοτεχνική υποδομή) και την απαιτούμενη υποστήριξη από τους αρμόδιους φορείς (Prado-Gasco et al., 2020; Delgado-Gallegos et al., 2021).

Από την ανάλυση παρατηρήθηκε ότι το φύλο (άντρες) και η ηλικιακή ομάδα (κάτω των 30 ετών) σχετίζονται με μειωμένο επίπεδο προσωπικών επιτευγμάτων των εκπαιδευτικών και η βαθμίδα εργασίας (δευτεροβάθμια) σχετίζεται με αυξημένο επίπεδο αποπροσωποποίησης. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν ότι ορισμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών συνδέονται με αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (Cheptea et al., 2021). Ουσιαστικά έρευνες από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα έχουν δείξει ότι οι άντρες και οι μικρότερης ηλικίας εκπαιδευτικοί συνήθως εκδηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα επιτευγμάτων (Marić et al., 2020; Li et al., 2020).

Τα αποτελέσματα σχετικά με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τον καιρό της πανδημίας και της εφαρμογής της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης έδειξαν ότι το 19% των εκπαιδευτικών ήταν αδρανείς, το 16% εμφάνισε μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ενώ η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών (64.9%) εμφάνισε υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί κατά την περίοδο της πανδημίας φρόντισαν να έχουν ένα καλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας κατά την πανδημία. Από τις λίγες έρευνες που έχουν γίνει αναφορικά με το επίπεδο δραστηριότητας των



εκπαιδευτικών μέσα στην περίοδο της πανδημίας είναι αυτή των Aperribai et al. (2020) η οποία ισχυρίστηκε ότι λόγω του περισσότερου ελεύθερου χρόνου των εκπαιδευτικών αλλά και της έλλειψης άλλων δραστηριοτήτων, η φυσική δραστηριότητα ήταν η μόνη διέξοδος από την καθημερινότητα ειδικότερα κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Η πανδημία του COVID-19 έχει αναδείξει τη σημασία της υγιεινής διαβίωσης, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής δραστηριότητας κατά την περίοδο της καραντίνας, της απομόνωσης και της κοινωνικής αποστασιοποίησης που συνιστάται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) (WHO, 2019) και το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (Center for Disease Control and Prevention, 2019). Επιπλέον, από την παρούσα ανάλυση παρατηρήθηκε ότι το φύλο (άντρες) σχετίζεται με αυξημένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας. Από την ανάλυση προέκυψε πως τα υπόλοιπα δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών δεν σχετίζονται με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας τους.

Τέλος, τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική σύνδεση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και του επιπέδου συναισθηματικής εξάντλησης των εκπαιδευτικών αλλά δεν υπάρχει σημαντική σύνδεση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και του επιπέδου αποπροσωποποίησης ή προσωπικών επιτευγμάτων. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν ότι οι εκπαιδευτικοί με μέτριο ή υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας έχουν μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν μέτριο ή υψηλό επίπεδο συναισθηματικής εξάντλησης σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς με ανεπαρκή φυσική δραστηριότητα δείχνοντας έτσι ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά στην εμφάνιση συναισθηματικής εξάντλησης των εκπαιδευτικών (Aperribai et al., 2020; Naczenski et al., 2017; Ochentel et al., 2018). Από τη βιβλιογραφία προκύπτει ότι η άσκηση και συμμετοχή σε δραστηριότητες μπορεί να είναι σημαντικός παράγοντας βελτίωσης της ψυχικής υγείας του γενικού πληθυσμού (Antunes & Frontini, 2021). Κατά τη διάρκεια του lockdown COVID-19 η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα ήταν μέσα στις βασικές προτάσεις και στα κυβερνητικά μέτρα σε αρκετές χώρες. Αρκετές πλατφόρμες και μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενίσχυσαν τη σημασία της πραγματοποίησης σωματικής δραστηριότητας, ακόμη και στο σπίτι (Faulkner et al., 2021).

Συζήτηση

Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί βίωσαν μέτρια προς υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, μέτρια προς χαμηλά επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων και μέτρια προς υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης επιβεβαιώνοντας πως η πανδημία σχετίζεται με τα σημαντικά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών. Επιπλέον, τα ευρήματα της εργασίας έδειξαν πως οι εκπαιδευτικοί είχαν αυξημένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας κατά την περίοδο της πανδημίας κάτι που είχε θετική επίπτωση στα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης τους. Ουσιαστικά η εργασία κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μπορεί να είναι σημαντικός παράγοντας μείωσης του κινδύνου επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς σε παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον.

Η παρούσα έρευνα χαρακτηρίζεται από αρκετούς περιορισμούς που αφορούν κατά κύριο λόγο τον ερευνητικό σχεδιασμό και το δείγμα της έρευνας. Αρχικά, ένας βασικός περιορισμός είναι η επιλογή του δείγματος βάση της τεχνικής της δειγματοληψίας ευκολίας. Η επιλογή δείγματος με αυτή τη μεθοδολογία έχει ως σημαντικό μειονέκτημα ότι το δείγμα δεν μπορεί να θεωρηθεί αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού. Η χρήση μη αντιπροσωπευτικού δείγματος μπορεί να σχετίζεται με χαμηλό επίπεδο εξωτερικής εγκυρότητας και τα ευρήματα που θα προκύψουν από τέτοια μελέτη δεν είναι εύκολο να γενικευτούν στο σύνολο του πληθυσμού (Andrade, 2018). Επιπρόσθετα, ως



μειονέκτημα μπορεί να θεωρηθεί η αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας με κλίμακα αυτοαναφοράς. Η αξιολόγηση μιας συνθήκης με μέτρα αυτοαναφοράς μπορεί να επιφέρει προβλήματα μεροληψίας στα αποτελέσματα καθώς οι συμμετέχοντες τείνουν να υπερεκτιμούν ή να υποεκτιμούν την πραγματική κατάσταση (Olds et al., 2019).

Βιβλιογραφία

- Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., & Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 12(S1), S264–S266.
- Amri, A., Abidli, Z., Elhamzaoui, M., Bouzaboul, M., Rabea, Z., & Ahami, A. (2020). Assessment of burnout among primary teachers in confinement during the COVID-19 period in Morocco: case of the Kenitra. *The Pan African medical journal*, 35(Suppl 2), 92.
- Andrade C. (2018). Internal, External, and Ecological Validity in Research Design, Conduct, and Evaluation. *Indian journal of psychological medicine*, 40(5), 498–499.
- Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachaki, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burn out between primary and high school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682-690.
- Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Walters, B. (2000, July). Sources of stress and professional burnout of teachers of special education needs in Greece. *Proceedings of the International Conference of Special Education, ISEC 2000*, Manchester, UK.
- Aperribai, L., Cortabarria, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 11, 577886.
- Bogaert, I., De Martelaer, K., Deforche, B., Clarys, P., & Zinzen, E. (2014). Associations between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical, and work-related health. *BMC Public Health* 14:534.
- Brouwers, A., & Tomis, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16, 239-253.
- Chang, M. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotion work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21, 193-218.
- Cheptea, D., Deleu, R., Mesina, V., & Friptuleac, G. (2021). Assessment of burnout among teachers during the COVID-19 pandemic. *Archives of the Balkan Medical Union*, 56(2), 179–184.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th edition) (pp. 3-24). SAGE Publications, Inc.
- Delgado-Gallegos, J. L., Padilla-Rivas, G. R., Zuñiga-Violante, E., Avilés-Rodríguez, G., Arellanos-Soto, D., Villareal, H. F., Cosío-León, M., Romo-Cardenas, G. S., & Islas, J. F. (2021). Teaching Anxiety, Stress and Resilience During the COVID-19 Pandemic: Evaluating the Vulnerability of Academic Professionals in Mexico Through the Adapted COVID-19 Stress Scales. *Frontiers in public health*, 9, 669057. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.669057>
- Gil-Beltrán, E., Meneghel, I., Llorens, S., & Salanova, M. (2020). Get Vigorous with Physical Exercise and Improve Your Well-Being at Work! *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6384.



- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquees au sport*, 10(3), 141–146.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2005). Άσκηση και κάπνισμα. Μέρος 2ο. Έρευνα σε ελληνικό πληθυσμό. Διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων. Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, 3, 239-248.
- Jirathananuwat, A., & Pongpirul, K. (2017). Promoting physical activity in the workplace: A systematic meta-review. *Journal of occupational health*, 59(5), 385–393.
- Kamtsios, S., & Lolis, T. (2016). Do Greek teachers experience professional burnout? The role of demographic characteristics and daily stressful events. *Journal of Research in Education and Training*, 9, 40-87.
- Kwan, B. M., Davis, K. J., & Dunn, A. L. (2012). *Physical activity for the prevention of depression*. In A. L. Meyer & T. P. Gullotta (Eds.), *Issues in children's and families' lives. Physical activity across the lifespan: Prevention and treatment for health and well-being* (p. 97–119). Springer Science + Business Media.
- Li, S., Li, Y., Lv, H., Jiang, R., Zhao, P., Zheng, X., Wang, L., Li, J., & Mao, F. (2020). The prevalence and correlates of burnout among Chinese preschool teachers. *BMC public health*, 20(1), 160.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. New York, NY: Prentice Hall.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Montoya, N. P., Glaz, L., Pereira, L. A., & Loturco, I. (2021). Prevalence of Burnout Syndrome for Public Schoolteachers in the Brazilian Context: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1606.
- Naczenski, L. M., Vries, J. D., Hooff, M., & Kompier, M. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of occupational health*, 59(6), 477–494.
- Nikiforos, S., Tzanavaris, S. & Kermanidis, KL. (2020). Post-pandemic Pedagogy: Distance Education in Greece During COVID-19 Pandemic Through the Eyes of the Teachers. *EJERS, European Journal of Engineering Research and Science*. Special Issue: CIE 2020.
- Ochentel, O., Humphrey, C., & Pfeifer, K. (2018). Efficacy of Exercise Therapy in Persons with Burnout. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of sports science & medicine*, 17(3), 475–484.
- Papastyliannou, A., Kaila, M., & Polychronopoulos, M. (2009). Teachers' burnout, depression, role ambiguity and conflict. *Social Psychology in Education*, 12, 295-314.
- Saloviita, T., & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: teacher-, student-, and organization level variables. *Teaching and Teacher Education*, 97, Article 103221. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221>
- Slimani, M., Paravlic, A., Mbarek, F., Bragazzi, N. L., & Tod, D. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Quality of Life During the Confinement Induced by COVID-19 Outbreak: A Pilot Study in Tunisia. *Frontiers in psychology*, 11, 1882.
- Sokal, L. J., Trudel, L. G. E., & Babb, J. C. (2020a). Supporting Teachers in Times of Change: The Job Demands- Resources Model and Teacher Burnout During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Contemporary Education*, 3(2), 67.



- Sokal, L., Trudel, L. E., & Babb, J. (2020b). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open, 1*, 100016.
- Tsouloupas, C. N., Carson, R. L., Matthews, R., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2010). Exploring the association between teachers' perceived student misbehaviour and emotional exhaustion: The importance of teacher efficacy beliefs and emotion regulation. *Educational Psychology, 30*(2), 173–189. <https://doi.org/10.1080/01443410903494460>
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in psychology, 11*, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., Zafrani, K., Rolnik, B., Ganz, A. B., & Lev-Ari, S. (2021). Effect of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) Intervention on Well-Being, Resilience and Burnout of Teachers during the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health, 18*(7), 3689.





Investigation of the burnout of primary and secondary school teachers during the pandemic (covid-19) in relation to the new method of teaching distance education (distance learning) and its correlation with physical activity

Lountzi, P.*, Matsouka, O., Kosta, G., Bebetos E.

Democritus University of Thrace

ABSTRACT

The purpose of the study was to investigate the level of burnout of Primary and Secondary education teachers during the pandemic (Covid-19) in relation to the new teaching method (distance education / distance learning), to investigate the level of physical activity of primary and secondary school teachers and assess whether increased levels of physical activity can work beneficially on the symptoms of burnout. For this purpose, a quantitative study was conducted on a sample of 231 teachers using the tools Maslach Burnout Inventory and Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. The results of the research showed that a significant percentage of teachers showed moderate or high levels of emotional exhaustion (30.3%) and depersonalization (20.8%) and low or moderate levels of personal achievement (60.6%). The findings showed that most teachers had moderate or high levels (81%) of physical activity in the implementation of distance education. Finally, the research findings showed that physical activity is associated with a reduced level of emotional exhaustion but is not related to the level of depersonalization and the level of personal achievement.

Key words: e-learning; pandemic; educator; burnout; physical activity.

Corresponding address:

Paraskevi Lountzi
Democritus University of Thrace
Department of Physical Education and Sport Sciences
University Campus, 69100 Komotini

E-mail:

lountzivivi@gmail.com