

ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΉΝΩΣΗ

Ιωάννα Καλλία
Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος

Το επαγγελματικό περιβάλλον αποτελεί μια από τις σημαντικότερες πηγές άγχους. Οι σχέσεις που αναπτύσσει το άτομο μέσα σε αυτό, η φύση της εργασίας και τα ενδεχόμενα προβλήματα που αντιμετωπίζει σε αυτή, επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητα και την ποιότητα της ζωής του.



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΌ ΆΓΧΟΣ

Αν και η κοινή γνώμη θεωρεί το επάγγελμα του εκπαιδευτικού από τα πλέον προνομιούχα λόγω των εκτεταμένων διακοπών και του περιορισμένου διδακτικού ωραρίου, τα ερευνητικά δεδομένα το κατατάσσουν **στα τρία πιο στρεσογόνα επαγγέλματα παγκοσμίως**.

(Johnson et al., 2005. O.E.C.D., 2013a. Travers & Cooper, 1993)

- Ως **επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών**, κατά τους Kyriacou και Sutcliffe (1977), ορίζεται ένα σύνολο δυσάρεστων και αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. θυμός, στενοχώρια, κατάθλιψη) που ενδέχεται να βιώνει ο εκπαιδευτικός εξαιτίας διαφόρων πτυχών του επαγγέλματός του και το αισθάνεται ως απειλή απέναντι στην αυτοεκτίμηση και την ευτυχία του.



Έρευνες έδειξαν ότι περίπου το 1/3 των εκπαιδευτικών θεωρεί το επάγγελμά του εξαιρετικά στρεσογόνο, ενώ σε σύγκριση με άλλους επαγγελματίες, οι εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους.

Ειδικότερα στην Ελλάδα, οι εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν στρες σε ποσοστό 54% (E.A.S.H.W., 2009).



ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

Μπορεί να εκδηλώνεται με:

- ❖ σύγχυση,
- ❖ επιθετικότητα,
- ❖ αποφευκτική συμπεριφορά,
- ❖ αυξημένη τάση για απουσίες,
- ❖ μείωση στην απόδοση τόσο του ίδιου όσο και των μαθητών

Επίσης, πλευρές της απόδοσης του εκπαιδευτικού, όπως δημιουργικότητα και εφαρμογή διδακτικών τεχνικών, πλήττονται όταν αυτός βιώνει έντονο στρες.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ

- ❑ η σύγκρουση ρόλων ή η ασάφεια του ρόλου
- ❑ η εκτίμηση του εκπαιδευτικού ότι δεν είναι ικανός να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις του επαγγέλματος
- ❑ η μειωμένη ικανότητά του να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις του επαγγέλματος, εξαιτίας μη ικανοποιητικών συνθηκών εργασίας
- ❑ άγνωστες ή νέες επαγγελματικές απαιτήσεις
- ❑ πηγές έξω από το ρόλο του ως εκπαιδευτικού

Σημαντικό επίσης ρόλο παίζουν η προσωπικότητα του εκάστοτε εκπαιδευτικού και η ιδεολογία του, τόσο ως παράγοντας άγχους όσο και ως παράγοντας διαχείρισης αυτού.



Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

Η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί συνέπεια του παρατεταμένου εργασιακού άγχους και έχει καθιερωθεί ως όρος της ιατρικής της εργασίας.

Ο όρος «επαγγελματική εξουθένωση» (burn out) χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Freudenberger (1975) για να χαρακτηρίσει τον κορεσμό ή την εξάντληση από το επάγγελμα.

Πλήττει κυρίως τα άτομα που απασχολούνται σε επαγγέλματα παροχής υπηρεσιών και συνδέεται με σωματικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα (Kyriacou, 1979. Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Οι εξασθενημένοι επαγγελματίες υποφέρουν από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων

Σύμφωνα με τον Hendrickson (1979), η εργασιακή εξουθένωση των εκπαιδευτικών είναι η σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική εξάντληση, που αρχίζει όταν ο εκπαιδευτικός διακατέχεται από ένα συναίσθημα απώλειας ενδιαφέροντος για τη διδασκαλία.



ΓΙΑΤΙ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Συνδέεται με το επάγγελμα του εκπαιδευτικού λόγω της σύνθετης και ιδιόμορφης φύσης του επαγγέλματος αυτού.

Σε έρευνα του 2011 διαπιστώθηκε πως όταν ο εκπαιδευτικός νιώθει ότι υπερβαίνει τις δυνάμεις του, απομακρύνεται συναισθηματικά και γνωστικά από το αντικείμενό του σε μια προσπάθεια να διαχειριστεί την κόπωση που νιώθει και να διαφυλάξει τα εναπομείναντα ενεργειακά του αποθέματα.

Οι βασικοί στρεσογόνοι παράγοντες:

ο εργασιακός φόρτος, ο αυξημένος αριθμός ευθυνών, ο μεγάλος αριθμός μαθητών ανά τάξη, η κακή συμπεριφορά των μαθητών, η κακή σχέση με τη διεύθυνση, η έλλειψη οικονομικών πόρων κλπ.

Σε έρευνα του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (E.A.S.H.W., 2008), καταγράφηκαν επιπλέον:

οι αλλαγές στο εκπαιδευτικό υλικό, η έλλειψη κινήτρων, η αδιαφορία των μαθητών, η κακή σχέση με τους γονείς, οι χαμηλές αμοιβές

Επιπρόσθετοι στρεσογόνοι παράγοντες για τους Έλληνες εκπαιδευτικούς είναι:

η μη έγκαιρη τοποθέτηση σε σχολεία, η διδασκαλία των μαθημάτων β' ανάθεσης, η ανεπαρκής γνώση για τη διαχείριση κρίσεων, η διδασκαλία μαθημάτων εκτός ειδικότητας, οι περιορισμένες δυνατότητες υπηρεσιακής εξέλιξης, η αξιολόγηση των μαθητών κ.ά. (Μούζουρα, 2005).

Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

- Παράλληλα με την ένταση και την εξουθένωση που μπορεί να βιώνει στην εργασία του, ο εκπαιδευτικός, όπως και όλοι οι πολίτες, καλείται να διαχειριστεί μια σειρά από άλλες δύσκολες καταστάσεις στην ιδιωτική του ζωή, απότοκες της οικονομικής κρίσης που αντιμετωπίζει η Ελλάδα τα τελευταία χρόνια: οι δραστικές περικοπές των μισθών και των επιδομάτων, η ανεργία, η υπέρογκη αύξηση της φορολογίας, το αυξημένο κόστος διαβίωσης, οι μειωμένες παροχές υγείας και πρόνοιας είναι μόνον λίγα από τα μέτρα που ανέτρεψαν τον οικογενειακό προγραμματισμό και οδήγησαν στην πτώση του βιοτικού επιπέδου των πολιτών.
- Επομένως, το άγχος και τα συμπτώματα της εξουθένωσης που ενδεχομένως πλήττουν τον εκπαιδευτικό στην εργασία του, δεν αποσυμπιέζονται στην ιδιωτική του ζωή, αλλά, αντίθετα, διογκώνονται.



ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Το άτομο που χαρακτηρίζεται από επαγγελματική εξουθένωση διέρχεται από τα ακόλουθα τρία στάδια:

α) Κατά το πρώτο στάδιο, βιώνει μία ανισορροπία μεταξύ των πηγών βοήθειας και των απαιτήσεων όσον αφορά την εργασία του και επομένως κατακλύζεται από άγχος.

β) Κατά το δεύτερο στάδιο, χαρακτηρίζεται από μία άμεση, περιορισμένης χρονικής διάρκειας συναισθηματική αντίδραση απέναντι σ' αυτή την «ανισορροπία», η οποία διακρίνεται από συναισθήματα φόβου, έντασης, υπνηλίας και εξάντλησης. Επομένως, νιώθει πίεση που εκδηλώνεται με τα προηγούμενα συμπτώματα (σωματικής και ψυχολογικής φύσης).

γ) Κατά το τρίτο στάδιο, παρατηρούνται αλλαγές στις στάσεις και τη συμπεριφορά του ατόμου, όπως για παράδειγμα ένας αποστασιοποιημένος, μηχανικός ή αλαζονικός τρόπος αντιμετώπισης των πελατών για την ικανοποίηση των προσωπικών του αναγκών.

Συνεπώς, η επαγγελματική εξουθένωση θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ένα είδος άμυνας του ατόμου, η οποία εκδηλώνεται με απάθεια, αλαζονεία και συναισθηματική αποστασιοποίηση (Burke & Richardsen, 1996· Hughes, 2001).



Συμπτώματα της Επαγγελματικής Εξουθένωσης

Σωματικά

Σωματική εξάντληση/
κούραση

Κατάθλιψη

Αϋπνία ή υπερβολικός ύπνος
Πονοκέφαλοι

Γαστρεντερικά
προβλήματα/έλκος

Παρατεταμένη ασθένεια/συχνές
ασθένειες/κρυολογήματα

Αύξηση ή μείωση βάρους

Αναπνευστικά προβλήματα
Υπερένταση

Αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης
Στεφανιαία νόσος

Διαταραχές ομιλίας
Σεξουαλική δυσλειτουργία

Ψυχολογικά

Δυσκαμψία στις αλλαγές/
έλλειψη
ελαστικότητας

Έλλειψη ενδιαφέροντος και
συναισθημάτων/απάθεια

Κυνισμός/αρνητική διάθεση
Συναισθηματική εξάντληση/έλλειψη
συναισθηματικού ελέγχου

Χαμηλό «ηθικό»/
αίσθηση ματαιότητας

Έλλειψη υπομονής/
Ευερεθιστικότητα

Αδυναμία αντιμετώπισης
ανεπιθύμητων καταστάσεων

Στρες
Ανία

Μειωμένη αυτοπεποίθηση
Αποπροσωποποίηση ασθενών

Εκνευρισμός
Αδυναμία λήψης αποφάσεων
Αισθήματα αδυναμίας
Καχυποψία
Αισθήματα ενοχής/αποτυχίας
Κατάθλιψη
Αποξένωση
Αυξημένη ανησυχία
Υπερβολική αυτοπεποίθηση/λήψη
ασυνήθιστα υψηλών ρίσκων
Αποτελμάτωση

Συμπεριφορικά

Χαμηλή εργασιακή απόδοση/
χαμηλή
εργασιακή ικανοποίηση

Μειωμένη επικοινωνία/παραίτηση

Υψηλά επίπεδα παραίτησης
Αυξημένα επίπεδα απουσιασμού

Έλλειψη ενθουσιασμού για την
εργασία

Αυξημένη χρήση φαρμάκων

Αυξημένες οικογενειακές
συγκρούσεις

Υπερβολική χρήση αλκοόλ
Αδυναμία
συγκέντρωσης/αδυναμία
καθορισμού στόχων και
προτεραιοτήτων

Ροπή σε ατυχήματα
Αυξημένα παράπονα για την
εργασία

Εργασιομανία



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Η διαδικασία αντιμετώπισης του στρες ξεκινάει με την αποδοχή της κατάστασης και την επιθυμία για αλλαγή.

Οι στρατηγικές διαφοροποιούνται και κάθε εκπαιδευτικός καταφεύγει σε διαφορετικές στρατηγικές για να διατηρήσει τη σωματική και την ψυχική του ισορροπία.

Οι στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν είναι οι εξής:

1. αναγνώριση του περιβάλλοντος που επιθυμούν τα παιδιά μέσα στην τάξη,
2. δημιουργία ανάλογων συνθηκών για εξασφάλιση αυτού του περιβάλλοντος,
3. απόδοση σπουδαιότητας σε κάθε μαθητή ξεχωριστά,
4. ανάπτυξη της αίσθησης του «ανήκειν»,
5. απόδοση δικαιοσύνης,
6. ανάθεση υπευθυνοτήτων σε όλους,
7. συνέπεια,
8. φιλικότητα,
9. ενθάρρυνση,
10. κατανόηση όσον αφορά τις δυσκολίες των παιδιών και
11. χιούμορ

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων θα πρέπει να αποτελούν μέρος της εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών για την πιο αποτελεσματική άσκηση του ρόλου τους.

Είναι γεγονός ότι όλο και περισσότεροι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες και δυσκολίες συμπεριφοράς εντάσσονται στις κανονικές τάξεις και οι συνεπακόλουθες απαιτήσεις από τους εκπαιδευτικούς είναι πλέον αυξημένες. Επιπλέον, ο μεγάλος αριθμός των αλλοδαπών και παλιννοστούντων μαθητών που φοιτούν σήμερα στα ελληνικά σχολεία, αυξάνει το στρες των εκπαιδευτικών, εφόσον καλούνται να συντελέσουν στην αποτελεσματική ένταξη των εν λόγω μαθητών στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα.



Τρία επίπεδα παρέμβασης έχουν αναφερθεί για την πρόληψη και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης:

- (1) το πρωτοβάθμιο επίπεδο, που αποβλέπει στη μείωση των πηγών έντασης και εξουθένωσης στον οργανισμό,
- (2) το δευτεροβάθμιο επίπεδο, που αφορά στην εκπαίδευση για τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης
- (3) το τριτοβάθμιο επίπεδο παρέμβασης, που αναφέρεται στην προώθηση της υγείας και της συμβουλευτικής στον εργασιακό χώρο.



ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Οι τρεις σημαντικότερες στρατηγικές

- Δραστηριότητες που μας αποσπούν την προσοχή από τα καθημερινά προβλήματα της εργασίας.
- Τεχνικές χαλάρωσης, όπως η γιόγκα, η προοδευτική χαλάρωση και ο διαλογισμός
- Αλλαγές στη συμπεριφορά



“

Teaching is the one profession that creates all other professions.

UNKNOWN

ΠΑΝ ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ

&

ΜΗΔΕΝ ΑΓΑΝ

Ίσως είναι οι πιο καθοριστικοί μας σύμβουλοι κάθε φορά που δοκιμάζουμε τα όρια της αντοχής μας και προσπαθούμε να ισορροπήσουμε τη ζωή μας μέσα κι έξω από τον εργασιακό χώρο

“It is the supreme art of the teacher to awaken joy in creative expression and knowledge.”

- Albert Einstein

The Darling English Teacher

The Darling English Teacher

MAY YOUR COFFEE BE STRONG AND your students be calm

The Darling English Teacher

teach like a PINEAPPLE



STAND TALL.
Wear a crown.
BE SWEET ON THE INSIDE.

Yes, even teachers make mistakes!



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!

