

Παράγοντες που διαμορφώνουν το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών την περίοδο της πανδημίας

Αβδελά Αικατερίνη

Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Σερρών

Avdela_K@yahoo.com

Περίληψη

Οι εκπαιδευτικοί, ασκώντας το λειτούργημά τους, υπόκεινται σε εργασιακές συνθήκες έντονου άγχους και συχνά οδηγούνται σε επαγγελματική εξουθένωση. Κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού τους έργου, διαχειρίζονται ένα σύστημα πολλαπλών ανθρώπινων σχέσεων, στο οποίο συμμετέχουν οι μαθητές, οι γονείς, οι συνάδελφοι και η διοίκηση. Στη συγκεκριμένη έρευνα γίνεται αναφορά στο στρες, στις δυσκολίες και τις ιδιαιτερότητες του ρόλου των δασκάλων. Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση και η παρουσίαση των παραγόντων που προκαλούν εργασιακό άγχος στους εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Η έρευνα έχει διεξαχθεί σε δημόσια δημοτικά σχολεία, του Νομού Σερρών. Μέσω ερωτηματολογίων συλλέχθηκαν πρωτογενή στοιχεία. Ως ερευνητικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκε Ερωτηματολόγιο για τις πηγές εντοπισμού Εργασιακού Άγχους των Εκπαιδευτικών, που έχει διαμορφωθεί βασιζόμενο στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και στους παράγοντες που εντοπίστηκαν από άλλες έρευνες. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS.

Λέξεις κλειδιά: Πηγές εργασιακού στρες εκπαιδευτικών, εργασιακό άγχος, εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, αντιμετώπιση εργασιακού στρες

Εισαγωγή

Το υψηλό επίπεδο παιδείας συμβάλει στην κοινωνική, πολιτιστική και οικονομική ανάπτυξη κάθε χώρας. Επομένως, βασική υποχρέωση κάθε σύγχρονου κράτους είναι η παροχή αποτελεσματικού και ποιοτικού εκπαιδευτικού έργου. Ο δάσκαλος ή η δασκάλα, όντας στο κέντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, είναι από τους βασικούς παράγοντες της επιτυχίας του εκπαιδευτικού έργου. Οι σχέσεις που αναπτύσσει ο εκπαιδευτικός, επηρεαζόμενος από αυτό, η φύση της εργασίας του και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει, επηρεάζουν την ποιοτική απόδοση του εκπαιδευτικού έργου και την ποιότητα της ζωής του.

Ο εργασιακός φόρτος των τελευταίων ετών, αύξησε την εργασιακή ταχύτητα, με αποτέλεσμα την μείωση του χρόνου ξεκούρασης και ανάκαμψης. Η πολυπλοκότητα του νέου διευρυμένου ρόλου και οι αναποτελεσματικές παρεμβάσεις των γονιών, έχουν σημαντική επίδραση στο εργασιακό άγχος και στην ψυχική – σωματική υγεία των εκπαιδευτικών (Αντωνιάδη, 2013). Το συνεχιζόμενο στρες, η απογοήτευση και η αποτυχία της επαγγελματικής ικανοποίησης, αποτελεί καθοριστική συνιστώσα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Εξάλλου ο βαθμός επαγγελματικής ικανοποίησης κάθε ανθρώπου, αποτελεί αποφασιστικής σημασίας παράγοντα στην αποδοτικότητα, τη δημιουργικότητα, την ψυχική του ευημερία αλλά και των πλασμάτων του έμμεσου περιβάλλοντος του, που στην προκειμένη περίπτωση είναι οι μαθητές κάθε σχολείου (Αντωνιάδη, 2013).

Το φαινόμενο του επαγγελματικού άγχους στο σύγχρονο εκπαιδευτικό περιβάλλον διερευνάται στην παρούσα μελέτη. Στόχος της έρευνας είναι να εντοπίσει τις πηγές του επαγγελματικού στρες των δασκάλων, να διερευνήσει και να καθορίσει τους παράγοντες που το επηρεάζουν.

Το άγχος των εκπαιδευτικών

Άγχος και στρες

Το επαγγελματικό στρες, είναι μια κατάσταση συσσωρευμένων αγχωτικών συμπεριφορών, στο χώρο της εργασίας, που επηρεάζουν άμεσα την απόδοση της εργασίας,

το συναίσθημα ασφάλειας και άνεσης, τις ενέργειες όσον αφορά το έργο της εργασίας και την ψυχική διάθεση.

Η κλινική, κοινωνική λειτουργός Katie Hurley, αναφερόμενη στο στρες, το περιγράφει ως σωματική αντίδραση στις πιέσεις και τις υποχρεώσεις που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος στην καθημερινότητα του (Maslach et al., 2001). Όταν όμως το στρες παραμένει για πολύ καιρό και αρχίζει να επηρεάζει τη σωματική και την πνευματική υγεία, τότε εμφανίζεται το άγχος στο προσκήνιο. Αυτό σημαίνει πως πρόκειται για μία συνεχιζόμενη κατάσταση που γίνεται αντιληπτή. Η ψυχοθεραπεύτρια Noah Kass αναφέρει ότι «...το στρες, συνήθως, αφορά το παρόν, ενώ το άγχος θεωρείται, συχνά, ανησυχία για το μέλλον...» (Maslach et al., 2001).

Στο Γενικό Σύνδρομο Προσαρμογής του Selye (Selye, 1974) αναφέρεται ότι ο άνθρωπος που έρχεται αντιμέτωπος με μια απειλή, διέρχεται τρεις φάσεις. Την φάση του συναγερμού, την φάση της αντίστασης και την φάση της εξάντλησης. Έχει υπολογιστεί ότι οι συνέπειες του εργασιακού άγχους, κοστίζουν στην αμερικανική οικονομία, περισσότερο από 300 δις. δολάρια τον χρόνο λόγω απουσιών, αδειών και παραιτήσεων των εργαζομένων, λόγω μειωμένης παραγωγικότητας, ιατρικών, νομικών και ασφαλιστικών δαπανών (American Psychological Association, 2010).

Το εργασιακό άγχος

Η ψυχολογική κατάσταση που βιώνει ο εργαζόμενος, όταν αισθάνεται ότι υπάρχει έλλειψη ισορροπίας, ανάμεσα στις απαιτήσεις της εργασιακής ζωής και στις δυνατότητές του, ονομάζεται εργασιακό άγχος.

Δεν πρέπει να γίνεται σύγχυση ανάμεσα στο άγχος και την πίεση, που αναπόφευκτα μπορεί να νιώθει ο εργαζόμενος, από τις απαιτήσεις της εργασίας του. Η σύγχυση αυτή συχνά λειτουργεί ως άλλοθι, για κακές επιλογές στον τρόπο διαχείρισης του ανθρώπινου δυναμικού. Η αίσθηση της πίεσης φυσικά δεν προκαλεί πάντοτε προβλήματα. Το πώς βιώνεται η πίεση από ένα άτομο, εξαρτάται από τα προσωπικά χαρακτηριστικά του, από την ένταση και την χρονική διάρκεια της, καθώς και από την στήριξη που λαμβάνει μέσα στον εργασιακό χώρο.

Στην περίπτωση που η πίεση είναι αποδεκτή από το άτομο και ταυτόχρονα συντρέχουν κατάλληλες εργασιακές συνθήκες, μπορεί να βιώνεται ως πρόκληση για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του (Ζαχαρόπουλος & Γαβρόγλου, 2015). Το αντίθετο, όσον αφορά την αίσθηση του άγχους, συμβαίνει όταν ο εργαζόμενος νιώθει ότι η πίεση από τις απαιτήσεις της εργασίας του, είναι υπερβολική και ότι δεν μπορεί να κερδίσει αυτή την μάχη.

Έτσι το μακροχρόνιο άγχος, μπορεί να καταλήξει σε κατάσταση συναισθηματικής, σωματικής και πνευματικής εξουθένωσης

Το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών

Η πανδημία και οι συνεχείς οικονομικοκοινωνικές αλλαγές, έχουν αυξήσει τις προκλήσεις στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού την τελευταία δεκαετία. Οι αλλαγές αυτές έχουν επηρεάσει όχι μόνο το ρόλο του εκπαιδευτικού, αλλά και τον ίδιο τον εκπαιδευτικό ως άτομο. Όπως υποστηρίζουν πολλές έρευνες, το επάγγελμα του εκπαιδευτικού μετατρέπεται σε πολύ αγχωτικό (Dworkin et al., 1990). Γίνεται λοιπόν σαφές, ότι η αύξηση του στρες, δε συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εκπαιδευτικού έργου των δασκάλων και δυσχεραίνει περισσότερο μέσω της αλληλεπίδρασης της κοινωνίας με την εκπαίδευση (Esteve & Fracchia, 1986).

Ως αποτέλεσμα της κοινωνικής αλλαγής, οι απαιτήσεις και το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου, γίνονται πιο πιεστικά. Η πίεση αυτή μεταβιβάζεται στη διδασκαλία, αλλά και στους ίδιους τους εκπαιδευτικούς, μειώνοντας την ποιότητα της εκπαίδευσης (Kelly & Berthelsen, 1995).

Παράλληλα η έλλειψη διασύνδεσης ανάμεσα στην ακαδημαϊκή και ψυχοκοινωνική εκπαίδευση των δασκάλων στο πανεπιστήμιο, τους φέρνει πρόσωπο με πρόσωπο με τις

ιδιαίτερες και αυξημένες απαιτήσεις του επαγγέλματος τους. Αυτό συμβαίνει όταν δεν μπορούν να διαχειριστούν με επιτυχία τα πολλαπλά και περίπλοκα προβλήματα, που προκύπτουν στην καθημερινότητα της σχολικής τάξης. Αντιλαμβανόμενοι οι δάσκαλοι αυτήν την αναντιστοιχία, προσπαθούν να αντιμετωπίσουν αυτές τις καταστάσεις, βάσει των προσωπικών τους εμπειριών και συχνά αποτυγχάνουν, ενώ σημαντική θα ήταν η επιστημονική συμβουλευτική, καθοδήγηση από εξειδικευμένους επιστήμονες π.χ. ψυχολόγους. Σε ευρωπαϊκή μελέτη καταδεικνύεται ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί, παρουσιάζουν ποσοστά άγχους που αγγίζουν στο 54% (EU-OSHA. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2009).

Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών

Είναι γνωστό από τη διεθνή βιβλιογραφία, ότι η παρατεταμένη έκθεση σε συνθήκες υψηλού επαγγελματικού στρες (Burn-Out), οδηγεί στην εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης (Shirom, 1989). Η επαγγελματική εξουθένωση, είναι ένα πολυσύνθετο φαινόμενο, που αφορά το άτομο και την κοινωνία, επηρεάζοντας την ευημερία εκατομμυρίων εργαζομένων στις ανθρωπιστικές υπηρεσίες, κυρίως εκπαιδευτικών. Ο όρος επαγγελματική εξουθένωση χρησιμοποιήθηκε από τον κλινικό ψυχολόγο Herbert J. Freudenberger το 1974. Ήταν από τους πρώτους που περιέγραψε τα συμπτώματα της εξάντλησης και της χρόνιας κόπωσης (Freudenberger, 1980).

Εκτός από την κλινική προσέγγιση του Herbert J. Freudenberger, στην πρωτοποριακή φάση διερεύνησης της επαγγελματικής εξουθένωσης, σημαντική ήταν και η κοινωνιολογική-ψυχολογική προσέγγιση για την μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης, που αναπτύχθηκε από την Christina Maslach και την Susan Jackson το 1981. Μια κλίμακα σχεδιασμένη για την εκτίμηση διαφόρων πτυχών του συνδρόμου εξουθένωσης, δοκιμάστηκε σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών ανθρώπινων υπηρεσιών. Τρεις υποκλίμακες προέκυψαν από την ανάλυση δεδομένων: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και προσωπική ολοκλήρωση. Διάφορες ψυχομετρικές αναλύσεις έδειξαν ότι η κλίμακα έχει υψηλή αξιοπιστία και εγκυρότητα ως μέτρο εξάντλησης (Maslach & Jackson, 1981).

Το αίσθημα της επαγγελματικής εξουθένωσης θεωρείται μεταδοτικό. Η γλώσσα του σώματος ενός εργαζόμενου εκπαιδευτικού, προδίδει στο άμεσο εργασιακό περιβάλλον ότι είναι εξουθενωμένος. Εξάλλου η συμπεριφορά ενός εξουθενωμένου δασκάλου, μπορεί να επηρεάσει και να αγχώσει και τους άλλους εργαζομένους συναδέλφους του. Η εξάντληση από την επαγγελματική εξουθένωση περιγράφεται ως μια μορφή φυσικής, πνευματικής και συναισθηματικής κόπωσης, που προκαλείται από τη μακρόχρονη συμμετοχή και εμπλοκή σε συναισθηματικές καταστάσεις και συνοδεύεται από μια σειρά συμπτωμάτων που περιλαμβάνουν φυσική εξάντληση, αίσθημα ανικανότητας και απελπισίας, αρνητική εικόνα για τον εαυτό του, έλλειψη αυτοεκτίμησης και αρνητική στάση απέναντι στην εργασία, στους ανθρώπους και στην ζωή. Το σύνδρομο δρα αργά, δίχως να το αντιληφθεί ο εργαζόμενος εκπαιδευτικός, διαβρώνει σταθερά το πνεύμα του και μειώνει την ενέργεια του. Η δυσκολία της αναγνώρισης της κατάστασης και των συμπτωμάτων της μπορεί να αναγνωστεί λανθασμένα ως έλλειμμα ή μειονέκτημα της απόδοσης. Έτσι συσσωρευμένες για χρόνια καταπιεστικές καταστάσεις οδηγούν σε κρίση (Maslach & Jackson, 1981).

Θεωρητικές προσεγγίσεις για το εργασιακό στρες

Θεωρητικά μοντέλα εργασιακού στρες

Η πληθώρα θεωριών και μοντέλων σχετικά με το εργασιακό άγχος, σαφώς καταδεικνύει το τεράστιο θεωρητικό και ερευνητικό ενδιαφέρον για το θέμα. Αρκετοί ερευνητές αναφέρουν ότι τα κυριότερα θεωρητικά μοντέλα που προτείνονται για την διερεύνηση και κατανόηση του άγχους, είναι συχνά αντιφατικά και αντικρουόμενα μεταξύ τους, λόγω έλλειψης ομοφωνίας, σχετικά με τον ορισμό του φαινομένου (Elsass & Veiga, 1997). Άλλοι

επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι κάποια θεωρητικά μοντέλα, μπορεί να διαφέρουν, ενώ κάποια άλλα επικαλύπτονται και αλληλοσυμπληρώνονται σε μεγάλο βαθμό (Dollard, 2001).

Τα ερμηνευτικά μοντέλα που έχουν προταθεί για το εργασιακό άγχος, εστιάζουν σε ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Υπάρχουν θεωρητικές προσεγγίσεις που εξετάζουν τις εσωτερικές επιρροές σε ατομικό επίπεδο, σχετίζονται άμεσα με τον εργαζόμενο και θεωρούνται ατομοκεντρικές (Hsieh, 2004). Υπάρχουν άλλες προσεγγίσεις, που εξετάζουν εξωτερικές επιρροές και αφορούν το είδος και τα χαρακτηριστικά της εργασίας, τον οργανισμό και το περιβάλλον. Αυτά είναι τα περιβαλλοντικά μοντέλα (Hsieh, 2004). Υπάρχουν τέλος και τα μεικτού τύπου ερμηνευτικά σχήματα, τα οποία εξετάζουν τόσο τα ατομικά χαρακτηριστικά όσο και τα τους παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος (Hsieh, 2004).

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν παρουσιαστεί μοντέλα που εστιάζουν στο εργασιακό στρες, με διαφορετική κατηγοριοποίηση των στρατηγικών αντιμετώπισης του. Τέτοια μοντέλα είναι το μοντέλο Διατήρησης των Πόρων (Hobfoll, 1988) καθώς και οι Δυναμικές Θεωρίες για το στρες και τις στρατηγικές αντιμετώπισης της.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται επιγραμματικά οι θεωρίες που υπάρχουν για την ερμηνεία του εργασιακού στρες και οι οποίες θα αποτελέσουν το θεωρητικό υπόβαθρο του ερευνητικού μας προβληματισμού (Ροδάτου, 2016).

1. Η ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ FREUD (Παρασκευόπουλος, 1985)
2. ΤΟ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ (French, Kahn, 1962)
3. ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ – ΕΛΕΓΧΟΥ (Karasek, 1979)
4. ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΑΣ (Lazarus, Folkman, 1984)
5. ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΟΡΩΝ (Hobfoll, 1988)
6. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ (Burke, 1991, Thoits, 1991)
7. ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ (Carson, Kuipers, 1998)
8. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (Spector, 1998)

Παράγοντες που σχετίζονται με το εργασιακό στρες των εκπαιδευτικών

Παράγοντες που σχετίζονται με το άγχος των δασκάλων

Αγχώδη επαγγέλματα θεωρούνται όλα εκείνα που έχουν σχέση με ανθρώπους, λόγω του ότι απαιτούν ταχύτητα και ευελιξία στη λήψη αποφάσεων. Οι αποφάσεις που λαμβάνονται είναι δυνατό να έχουν σοβαρές οικονομικές κοινωνικές ή ψυχολογικές συνέπειες. Ανάμεσα στα ανγχώδη επαγγέλματα είναι και αυτά των κοινωνικών υπηρεσιών όπως των εκπαιδευτικών (Κάντας, 2009).

Ο μοντέρνος τρόπος ζωής και το πιεστικό κλίμα στα περισσότερα σχολεία, έχουν δημιουργήσει μια δυσάρεστη ανγχώδη κατάσταση. Οι εκπαιδευτικοί, κάτω από την πίεση που δημιουργείται εξαιτίας των καθημερινών απαιτήσεων της τάξης και του σχολείου, βρίσκονται σε πολύ δύσκολη θέση, κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους.

(Ζαβλάνος, 2002).

Σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Συνομοσπονδίας Συνδικάτων Εκπαίδευσης, βασικοί παράγοντες άγχους για τους εκπαιδευτικούς, είναι 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. (Κυργιάκου, 2001).

Γίνεται κατανοητό λοιπόν ότι το άγχος είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο, το οποίο επηρεάζεται λιγότερο ή περισσότερο από διαφορετικούς παράγοντες. Στο μοντέλο του επαγγελματικού άγχους των (Cooper et al, 1988), εντοπίζονται έξι κατηγορίες πηγών άγχους: α) Παράγοντες ενδογενείς που έχουν σχέση με τη φύση της εργασίας, όπως οι κακές συνθήκες εργασίας και ο φόρτος εργασίας. β) Παράγοντες που έχουν να κάνουν με το ρόλο του εργαζόμενου στην εργασία και που προκύπτουν όταν οι προσδοκίες του ατόμου, έρχονται σε σύγκρουση με τις απαιτήσεις και τις προσδοκίες της εργασίας. γ) Παράγοντες που αφορούν τις σχέσεις στο χώρο εργασίας, δηλαδή τις σχέσεις με τους συναδέλφους, οι

οποίες μπορεί να χαρακτηρίζονται από ανταγωνισμό και διαπροσωπικές συγκρούσεις, τις σχέσεις με τον προϊστάμενο που μπορεί να χαρακτηρίζονται από έλλειψη εκ μέρους του φροντίδας και ανθρώπινης αντιμετώπισης, καθώς και τις σχέσεις με τους υφιστάμενους. δ) Παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας του ατόμου και οι οποίοι είναι διαφορετικοί για τους νέους και διαφορετικοί για τους παλαιούς εργαζόμενους. Οι νέοι εργαζόμενοι, αντιμετωπίζουν ένα σοκ το οποίο προέρχεται από τη διάψευση των προσδοκιών τους. Οι παλαιότεροι από την άλλη εργαζόμενοι, διακατέχονται από το αίσθημα ότι ξεπερνιούνται από τις εξελίξεις, ενώ αισθάνονται συχνά επιπρόσθετο άγχος, από την αυξανόμενη ανάγκη να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην οικογένεια τους. ε) Παράγοντες που σχετίζονται με τη δομή και το κλίμα της εργασίας. στ) Παράγοντες που αναφέρονται στη σχέση της οικογενειακής ζωής με την εργασιακή ζωή (Κάντας, 2009).

Οι Κυγιάκου και Sutcliffe (1978) σε έρευνα τους σε Αγγλικά σχολεία, διακρίνουν τέσσερις κυρίως περιβαλλοντικούς παράγοντες, ως πηγές υψηλού άγχους:

- α) την ανήσυχη και την κακή συμπεριφορά μαθητών, που συνοδεύονται και από αταξίες στον χώρο του σχολείου,
- β) τις κακές εργασιακές συνθήκες,
- γ) την πίεση χρόνου ολοκλήρωσης του εκπαιδευτικού έργου, σε συνδυασμό με το χαμηλό «σχολικό ήθος» των μαθητών,
- δ) την απροθυμία τους για μάθηση.

Τα συμπτώματα του εργασιακού άγχους των δασκάλων

Εκπαιδευτικοί περιγράφουν το άγχος ως μία αγωνιώδη προσμονή για κάτι δυσάρεστο. Οι δάσκαλοι που βιώνουν το δυσάρεστο αυτό συναίσθημα, δηλώνουν ότι έχουν συμπτώματα όπως, αδυναμία συγκέντρωσης και χωρίς να το θέλουν χρησιμοποιούν γρήγορη ροή λόγου. Δυστυχώς τα συμπτώματα του άγχους, δε γίνονται άμεσα αντιληπτά παρόλο που υπάρχουν αδιόρατες ενδείξεις. Οι εκπαιδευτικοί συνήθως βιώνουν θυμό και αυτό τους οδηγεί σε εκρήξεις, ενώ ταυτόχρονα αισθάνονται μια μόνιμη κόπωση. Για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση, καταφεύγουν σε διάφορες πρακτικές, πότε κάνοντας χρήση φαρμάκων και ουσιών, που προκαλούν εξάρτηση και πότε αυξάνοντας την κατανάλωση φαγητού.

Άλλες φορές η εμφάνιση του άγχους, εκδηλώνεται με μυϊκούς πόνους και δυσκαμψία, τρίξιμο δοντιών κατά την διάρκεια του ύπνου, μούδιασμα μελών του σώματος, ιδρώτα και ταχυκαρδία. Συχνά εκπαιδευτικοί εκδήλωσαν κρίσεις πανικού, σε ώρες εκτός εργασιακού ωραρίου (Σαπουντζή, 2000).

Όσο τους εκπαιδευτικούς τους απασχολούν ζητήματα υγείας, υπάρχουν επιπτώσεις στους μαθητές και στη λειτουργία της σχολικής μονάδας. Οι ηλικιωμένοι κυρίως δάσκαλοι, κάτω από τη μεγάλη πίεση του άγχους, επισπεύδουν την συνταξιοδότηση τους, για να απαλλαγούν από την καταθλιπτική διάθεση, την εξάντληση και τα ψυχοσωματικά συμπτώματα (Bakker & Schaufeli, 2000).

Εξάλλου, το συνεχιζόμενο στρες για μεγάλο χρονικό διάστημα, προκαλεί το αίσθημα της ατονίας και της σύγχυσης, υπαγορεύοντας την τάση για απουσίες από την εργασία και οδηγώντας σε μείωση της απόδοσης, τόσο των εκπαιδευτικών, όσο και των μαθητών (Παππά, 2006). Είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται σε πρώιμο στάδιο τα συμπτώματα του άγχους, για μην καταλήγουν οι λειτουργοί της εκπαίδευσης, να βιώνουν δυσάρεστες καταστάσεις, που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία τους..

Γίνεται κατανοητό λοιπόν ότι το διδακτικό έργο των δασκάλων, απαιτεί μεγάλες νοητικές και συναισθηματικές δεξιότητες, οι οποίες απειλούνται από τον μεγάλο φόρτο της σύγχρονης εποχής.

Η έρευνα

Ερευνητικά ερωτήματα / υποθέσεις

Τα ερωτήματα, αναπτύσσονται γύρω από τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών.

- Βιώνουν οι εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης υψηλά επίπεδα επαγγελματικού στρες;

- Βιώνουν επαγγελματικό άγχος που συνδέεται με συγκεκριμένες πηγές στρες, και πώς διαβαθμίζονται ως προς τη συχνότητα εμφάνισης και τη σοβαρότητα.

- Οι διαπροσωπικοί παράγοντες, όπως η σχέση με τους συναδέλφους, μαθητές, γονείς και διοίκηση, προκαλούν επαγγελματικό στρες στους εκπαιδευτικούς;

- Οι οργανωτικοί – διοικητικοί παράγοντες όπως το σχολικό περιβάλλον, η οργανωτική δομή του σχολείου, η κτιριακή και υλικοτεχνική υποδομή σχετίζονται με το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών;

- Επηρεάζουν οι συνθήκες που επικρατούν στον εργασιακό χώρο των εκπαιδευτικών την εμφάνιση επαγγελματικού στρες;

- «Οι συχνές εκπαιδευτικές αλλαγές», «ο επιπλέον φόρτος εργασίας λόγω covid 19» και η «έλλειψη σεβασμού του εκπαιδευτικού έργου» βρίσκονται ψηλά στην ιεράρχηση των πηγών επαγγελματικού στρες;

- Ποιοι είναι οι πιο βασικοί παράγοντες άγχους που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί και ποια είναι η σειρά σημαντικότητας τους;

Όταν ολοκληρώθηκε η συλλογή των απαντήσεων των ερωτηματολογίων, ακολούθησε η κωδικοποίησή τους και η μεταφορά/καταγραφή τους στο πακέτο στατιστικής ανάλυσης κοινωνικών επιστημών SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), με απώτερο στόχο να υποβληθούν σε στατιστική ανάλυση.

Τα εργαλεία συλλογής δεδομένων

Για την συλλογή των στοιχείων, χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις οργανωμένες σε δύο ενότητες, στα δημογραφικά χαρακτηριστικά και στο ερωτηματολόγιο για το άγχος των εκπαιδευτικών. Το ερωτηματολόγιο δομήθηκε έτσι ώστε να γίνεται εύκολα και γρήγορα κατανοητό, να συλλέγει τις αυθόρμητες και ειλικρινείς απαντήσεις και να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών καθώς οι ερωτήσεις αφορούν σοβαρά και διαχρονικά προβλήματα του κλάδου.

Για τον εντοπισμό των παραγόντων που προκαλούν το άγχος όπως τους αντιλαμβάνονται οι εκπαιδευτικοί, δημιουργήθηκαν ερωτήσεις που αφορούν τους εξής άξονες, «Μαθητές», «Επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών» και «Οργάνωση και λειτουργία εκπαιδευτικής διαδικασίας». Συγκεκριμένα:

Μαθητές: 8 ερωτήσεις που αφορούν, τη συνεργασία με τους γονείς των μαθητών, τις τάξεις με μεγάλο αριθμό μαθητών, τις ανομοιογενείς τάξεις ως προς το επίπεδο των μαθητών, τα μαθησιακά προβλήματα μαθητών, τις ανεπαρκείς ή ασαφείς στρατηγικές πειθαρχίας για τους μαθητές, τα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών, το μεγάλο αριθμό μαθητών με προβλήματα μάθησης και συμπεριφοράς και την έλλειψη σεβασμού στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού.

Επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών: 3 ερωτήσεις που αφορούν, την απουσία στήριξης από ειδικούς, την έλλειψη πιθανοτήτων προαγωγής και την έλλειψη ευκαιριών για επαγγελματική βελτίωση.

Οργάνωση και λειτουργία εκπαιδευτικής διαδικασίας: 11 ερωτήσεις που αφορούν, τις συχνές αλλαγές στα προγράμματα σπουδών, τον λίγο χρόνο προετοιμασίας για το μάθημα, τον γρήγορο «ρυθμό» του σχολείου, τα προβλήματα υποδομών, την έλλειψη ή ανεπάρκεια εποπτικών υλικών και μέσων, τις συχνές αλλαγές της εκπαιδευτικής πολιτικής, τον ανταγωνισμό μεταξύ συναδέλφων, τη μη έγκαιρη αποστολή βιβλίων και της διδακτέας ύλης, τη μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων και αναπληρωτών, την αύξηση του φόρτου εργασίας λόγω των διαδικτυακών μαθημάτων και την έλλειψη επιμόρφωσης στη χρήση των εκπαιδευτικών διαδικτυακών πλατφορμών, λόγω Covid 19.

Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και στους παράγοντες που εντοπίστηκαν από άλλες έρευνες (Μούζουρα 2005).

Στο τέλος του ερωτηματολογίου προστέθηκαν δύο ερωτήσεις σε μία κλίμακα από το 1-7 για να καταγραφούν η συνολική ικανοποίηση και το συνολικό άγχος των εκπαιδευτικών (Αντωνιάδη, 2013). Στην πρώτη ερώτηση που αφορά την αξιολόγηση για την συνολική ικανοποίηση από το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, το 1 και το 2 αντιστοιχεί στο καθόλου ικανοποιημένος ή ικανοποιημένη από την εργασία μου, το 3 και 4 αντιστοιχεί στο μέτρια ικανοποιημένος ή ικανοποιημένη από την εργασία μου, το 5 το 6 και το 7 αντιστοιχεί στο πολύ ικανοποιημένος ή ικανοποιημένη από την εργασία μου. Στη δεύτερη ερώτηση που αφορά την αξιολόγηση για το συνολικό τους άγχος από το επάγγελμα του εκπαιδευτικού το 1 και το 2 αντιστοιχεί στο καθόλου αγχωμένος ή αγχωμένη από την εργασία μου, το 3 και το 4 αντιστοιχεί στο αρκετά αγχωμένος ή αγχωμένη από την εργασία μου και το 5, το 6 και το 7 αντιστοιχεί στο πάρα πολύ αγχωμένος ή αγχωμένη από την εργασία μου.

Μεθοδολογία

Για την επεξεργασία και τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Προηγήθηκε η καταγραφή των δεδομένων σε υπολογιστικό φύλλο excel με τη χρήση της μεθόδου Likert, η οποία κρίθηκε η καταλληλότερη για το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Στην περίπτωση ενός ερωτηματολογίου τύπου Likert, οι ερωτώμενοι προσδιορίζουν το επίπεδο της συμφωνίας ή διαφωνίας σε μία συμμετρική κλίμακα για μια σειρά από δηλώσεις.

Στην συνέχεια τα δεδομένα μεταφέρθηκαν στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS, με σκοπό τη δημιουργία στατιστικών πινάκων και πινάκων συχνοτήτων. Για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων των συγκεκριμένων μεταβλητών, έγινε χρήση της απλής και αθροιστικής συμμετοχής των απαντήσεων. Επίσης έγινε χρήση διαγραμμάτων μέσω του προγράμματος excel, με σκοπό την παραστατική εμφάνιση των αποτελεσμάτων.

Αποτελέσματα της έρευνας

Ατομικά και οικογενειακά χαρακτηριστικά

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 361 εκπαιδευτικοί που υπηρετούν σε δημόσια σχολεία της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Νομού Σερρών.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

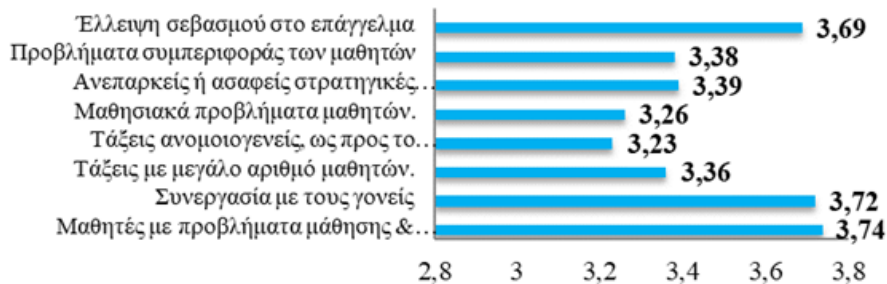
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Φύλο		
Άνδρες	120	33,2
Γυναίκες	241	66,8
Ηλικία		
20-29	43	11,9
30-39	86	23,8
40-49	36	9,9
50-59	196	54,4
Οικογενειακή κατάσταση		
Άγαμος/η	72	19,9
Έγγαμος/η	270	74,8
Διαζευγμένος/η	19	5,3
Περιοχή Σχολείου		
Αστική	230	63,7
Ημιαστική	71	19,6
Αγροτική	60	16,7

Επίπεδο μόρφωσης		
Βασικό πτυχίο	122	33,8
2 ^ο πτυχίο	21	5,8
Μεταπτυχιακό	190	52,6
Διδακτορικό	28	7,8
Σχέση εργασίας		
Μόνιμος/η	296	82,0
Αναπληρωτής/τρια	65	18,0
Θέση που κατέχετε στο Σχολείο		
Δάσκαλος/α	310	85,9
Παράλληλη στήριξη	36	10,0
Διεύθυνση	10	4,1

Θεματικός άξονας μαθητές

Πίνακας 2. Δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α, ποσοστά, μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του θεματικού άξονα «Μαθητές»

	Καθ όλο υ	Λίγο	Μέτρ ια	Πολύ	Υπερ βολ	Μ.Ο	Τ.Α	Cronb ach's α
1 Έλλειψη Συνεργασίας με τους γονείς των μαθητών.	3,3	4,9	31,3	37,7	23	3,72	,98	.89
2 Τάξεις με μεγάλο αριθμό μαθητών.	3,3	4,9	26,2	45,9	19,7	3,36	1,03	
3 Τάξεις ανομοιογενείς, ως προς το επίπεδο.	4,9	13,1	47,5	23	11,5	3,23	,99	
4 Μαθησιακά προβλήματα μαθητών.	3,3	4,9	59	27,9	4,9	3,26	,77	
5 Ανεπαρκείς ή ασαφείς στρατηγικές πειθαρχίας για τους μαθητές.	4,9	11,5	34,4	37,7	11,5	3,39	1,00	
6 Προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών.	1,6	9,8	39,3	47,5	1,6	3,38	,75	
7 Πολλοί μαθητές με προβλήματα μάθησης και συμπεριφοράς.	3,3	4,9	26,2	45,9	19,7	3,74	,94	
8 Έλλειψη σεβασμού στο επάγγελμα.	5,9	10,5	18	42	23,6	3,69	1,11	



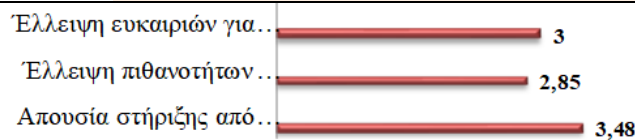
Γράφημα 1. Μέσοι όροι των προτάσεων του θεματικού άξονα «Μαθητές»

Συμπερασματικά από τους μέσους όρους του θεματικού άξονα «μαθητές» διαπιστώνουμε ότι οι παράγοντες, μαθητές με προβλήματα μάθησης και συμπεριφοράς (Μ.Ο. 3,74) και η συνεργασία με τους γονείς (Μ.Ο. 3,72), είναι αυτοί που αγχώνουν περισσότερο τους εκπαιδευτικούς. Ως λιγότερο αγχωτικοί παράγοντες αναδεικνύονται, οι τάξεις με ανομοιογενείς ως προς το επίπεδο μαθητές (Μ.Ο. 3,23) και τα μαθησιακά προβλήματα των μαθητών (Μ.Ο. 3,26).

Θεματικός άξονας επαγγελματική ανάπτυξη εκπαιδευτικών

Πίνακας 3. Δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α, ποσοστά, μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του θεματικού άξονα «Επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών»

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολ	Μ.Ο	Τ.Α	Cronbach's α
1 Απουσία στήριξης από ειδικούς.	4,9	11,5	18	41	24,6	3,48	1,10	.85
2 Έλλειψη πιθανοτήτων προαγωγής.	16,4	27,9	23	19,7	13,1	2,85	1,28	
3 Έλλειψη ευκαιριών για επαγγελματική βελτίωση.	11,5	24,6	26,2	27,9	9,8	3,00	1,18	



Γράφημα 2. Μέσοι όροι των προτάσεων του θεματικού άξονα «Επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών»

Συμπερασματικά από τους μέσους όρους του θεματικού άξονα «Επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών», διαπιστώνουμε ότι ο παράγοντας, «απουσία στήριξης από ειδικούς» (Μ.Ο. 3,48) είναι αυτός που αγχώνει περισσότερο τους εκπαιδευτικούς. Ως λιγότερο αγχωτικός παράγοντας αναδεικνύεται, «η έλλειψη πιθανοτήτων προαγωγής» (Μ.Ο. 2,85).

Θεματικός άξονας οργάνωση και λειτουργία εκπαιδευτικής διαδικασίας

Πίνακας 4. Δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α, ποσοστά, μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του θεματικού άξονα «Οργάνωση και λειτουργία εκπαιδευτικής διαδικασίας»

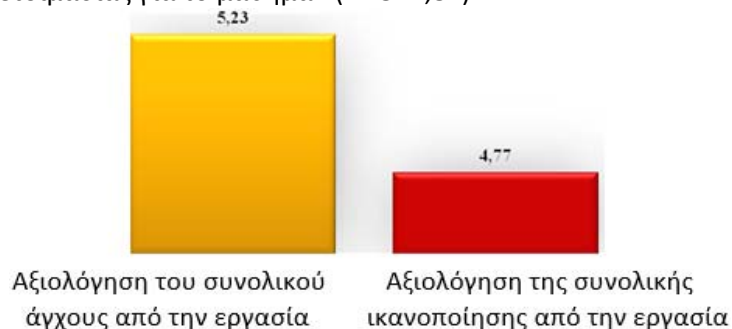
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολ	Μ.Ο	Τ.Α	Cronbach's α
1 Συχνές αλλαγές στα προγράμματα σπουδών.	3,3	18	32,8	23	23	3,44	1,13	.95
2 Λίγος χρόνος προετοιμασίας για το μάθημα.	9,8	27,9	34,4	26,2	1,6	2,82	,99	
3 Γρήγορος «ρυθμός» του σχολείου.	9,8	13,1	34,4	32,8	9,8	3,20	1,10	
4 Προβλήματα υποδομών.	4,9	13,1	45,9	29,5	6,6	3,20	,92	
5 Έλλειψη ή ανεπάρκεια εποπτικών υλικών.	3,3	13,1	34,4	36,1	13,1	3,43	,99	

	Συχνές αλλαγές εκπαιδευτικής πολιτικής.	4,9	8,2	24,6	34,4	27,9	3,72	1,11
7	Ανταγωνισμός μεταξύ συναδέλφων.	18	24,6	31,1	16,4	9,8	2,75	1,22
8	Μη έγκαιρη αποστολή βιβλίων, διδακτέας ύλης.	9,8	19,7	44,3	14,8	11,5	2,98	1,10
9	Μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων, αναπληρωτών.	9,8	16,4	37,7	27,9	8,2	3,08	1,08
10	Αύξηση του φόρτου εργασίας λόγω των διαδικτυακών μαθημάτων.	6,6	9,8	26,2	36,1	21,3	3,56	1,13
11	Έλλειψη επιμόρφωσης στη χρήση των εκπαιδευτικών διαδικτυακών πλατφορμών (λόγω Covid-19).	6,6	19,7	31,1	31,1	11,5	3,21	1,09



Γράφημα 3. Μέσοι όροι των προτάσεων του θεματικού άξονα «Οργάνωση και λειτουργία εκπαιδευτικής διαδικασίας»

Από τους μέσους όρους του θεματικού άξονα «Οργάνωση και λειτουργία εκπαιδευτικής διαδικασίας» διαπιστώνουμε ότι οι παράγοντες, «Συχνές αλλαγές εκπαιδευτικής πολιτικής» (Μ.Ο. 3,72) και «Αύξηση του φόρτου εργασίας λόγω των διαδικτυακών μαθημάτων» (Μ.Ο. 3,56), είναι αυτοί που αγχώνουν περισσότερο τους εκπαιδευτικούς. Ως λιγότερο αγχωτικοί παράγοντες αναδεικνύονται, «Ο ανταγωνισμός μεταξύ συναδέλφων» (Μ.Ο. 2,75) και «Ο λίγος χρόνος προετοιμασίας για το μάθημα» (Μ.Ο. 2,82).



Γράφημα 4. Συνολική αξιολόγηση της ικανοποίησης και του άγχους των εκπαιδευτικών από το επάγγελμά τους

Στο γράφημα 4 απεικονίζεται ο συνολικός μέσος όρος ικανοποίησης που είναι (Μ.Ο.4,77) και του συνολικού άγχους που είναι(Μ.Ο.5,23). Λαμβάνοντας υπόψη τις διαβαθμίσεις των μέσων όρων, προκύπτει ότι οι εκπαιδευτικοί στο σύνολό τους, είναι μέτρια ικανοποιημένοι από την εργασία τους και βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους.

Συμπεράσματα

Στα συμπεράσματα που ακολουθούν, για το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, γίνεται προσπάθεια να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα. Επίσης επιχειρείται η σύνδεση τους με τα θεωρητικά στοιχεία της διεθνούς και της ελληνικής βιβλιογραφίας.

Με βάση τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, οι παράγοντες συναισθηματικής έντασης (στρες) που έχουν αναδειχθεί ως οι πιο σημαντικοί, είναι αυτοί που αφορούν τη συμπεριφορά των μαθητών και τα μαθησιακά προβλήματα, τη συνεργασία με τους γονείς των μαθητών, τις συχνές αλλαγές της εκπαιδευτικής πολιτικής, την έλλειψη σεβασμού στο επάγγελμα και την αύξηση του φόρτου εργασίας λόγω των διαδικτυακών μαθημάτων. Συγκεκριμένα οι πέντε πρώτες μεταβλητές με το ψηλότερο μέσο όρο είναι τα προβλήματα μάθησης και συμπεριφοράς των μαθητών με (Μ.Ο. 3,74 & Τ.Α. 0,94), η συνεργασία με τους γονείς των μαθητών με (Μ.Ο. 3,72 & Τ.Α. 0,98), οι συχνές αλλαγές εκπαιδευτικής πολιτικής με (Μ.Ο. 3,72 & Τ.Α. 1,11), η έλλειψη σεβασμού στο επάγγελμα με (Μ.Ο. 3,69 & Τ.Α. 1,11) και η αύξηση του φόρτου εργασίας λόγω των διαδικτυακών μαθημάτων με (Μ.Ο. 3,56 & Τ.Α. 1,13) Αντίστοιχα ευρήματα παρατηρούμε και στην εργασία της Maslach (2001). Εξάλλου σύμφωνα με τον Kyriacou (1987) οι παράγοντες που επηρεάζουν το άγχος των εκπαιδευτικών, περιλαμβάνουν τη σχέση των εκπαιδευτικών με τους συναδέλφους τους, τις εργασιακές συνθήκες, τη συμπεριφορά των μαθητών, το μισθό και τη σύγκρουση ρόλων γονιών και δασκάλων. Ανάλογα στην έρευνα της Αντωνιάδη (2013) καταγράφηκε ότι οι βασικότεροι παράγοντες που προκαλούν το άγχος των εκπαιδευτικών, κατά προτεραιότητα είναι η συμπεριφορά των μαθητών και ακολουθούν τα μαθησιακά προβλήματα και ο φόρτος εργασίας. Επίσης στην έρευνα του Μπαρή (2018) φαίνεται ότι θέματα σχετικά με τη διοίκηση/ οργάνωση της εκπαίδευσης και θέματα σχετικά με την αναγνώριση εκπαιδευτικού επαγγέλματος, είναι περισσότερο υπεύθυνα για το άγχος που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

Οι πέντε τελευταίες και λιγότερο σοβαρές μεταβλητές με το χαμηλότερο μέσο όρο είναι η έλλειψη ευκαιριών για επαγγελματική βελτίωση με (Μ.Ο. 3,00 & Τ.Α. 1,18), η μη έγκαιρη αποστολή βιβλίων, διδακτέας ύλης με (Μ.Ο. 2,98 & Τ.Α. 1,10), ο λίγος χρόνος προετοιμασίας για το μάθημα με (Μ.Ο. 2,82 & Τ.Α. 0,99), η έλλειψη πιθανοτήτων προαγωγής με (Μ.Ο. 2,85 & Τ.Α. 1,28) και ο ανταγωνισμός μεταξύ συναδέλφων με (Μ.Ο. 2,75 & Τ.Α. 1,22). Στην Ελλάδα σε έρευνα της Μούζουρα (2005) καταγράφηκε ότι παράγοντες που προκαλούν ένταση στους εκπαιδευτικούς, είναι οι καθυστερήσεις βιβλίων διδακτέας / εξεταστέας ύλης, η μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων, αναπληρωτών, η έλλειψη γνώσεων για χειρισμό προβλημάτων μάθησης / συμπεριφοράς και η διδασκαλία διαφορετικών μαθημάτων. Αντίστοιχα και η Χαραλάμπους (2012) αναφέρει την έλλειψη ευκαιριών για επαγγελματική βελτίωση, τη μη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων για θέματα που αφορούν του/τις εκπαιδευτικούς και τον ανταγωνισμό, ως πηγές του επαγγελματικού στρες των εκπαιδευτικών.

Από τα παραπάνω αποτελέσματα, γίνεται άμεσα αντιληπτή, η ανάγκη λήψης μέτρων αντιμετώπισης, για τη δυσάρεστη κατάσταση του επαγγελματικού άγχους των δασκάλων. Πιο συγκεκριμένα κρίνεται αναγκαία η ενίσχυση των σχολικών μονάδων με ψυχολόγους, για την στήριξη των μαθητών που εκδηλώνουν προβλήματα συμπεριφοράς. Ο ψυχολόγος θα δράσει ως πολύτιμος συνεργάτης, για την αντιμετώπιση και βελτίωση του εκάστοτε προβλήματος. Για τους μαθητές με εντοπισμένα μαθησιακά προβλήματα, η συμμετοχή των δασκάλων παράλληλης στήριξης, καλό είναι να γίνει ακόμη πιο ενεργή, για να βοηθηθούν οι

μαθητές μέσω της εξατομικευμένης διδασκαλίας και να εμπεδώσουν τις θεμελιώδεις δεξιότητες, για την κατάκτηση της γνώσης κάθε μαθήματος.

Στη συνεργασία των δασκάλων με τους γονείς, θεμιτό είναι όπου χρειαστεί να συμμετέχει ο σχολικός ψυχολόγος, σε απόλυτη συνέργεια με το δάσκαλο της τάξης και εάν κριθεί απαραίτητο να καλείται ο διευθυντής και ο συντονιστής εκπαίδευσης, ώστε να επιτυγχάνεται στο μέγιστο βαθμό η επίλυση του οποιουδήποτε θέματος, προς το συμφέρον του μαθητή.

Οι αλλαγές της εκπαιδευτικής πολιτικής από τις κυβερνήσεις, στον ευαίσθητο τομέα της εκπαίδευσης, καλό είναι να λαμβάνουν υπόψη τις πάγιες θέσεις των εκπαιδευτικών λειτουργιών, να μην είναι συχνές και να μην πραγματοποιούνται χωρίς προηγούμενη έρευνα αναγκών των σχολικών μονάδων.

Η έλλειψη σεβασμού στο επάγγελμα – λειτούργημα του εκπαιδευτικού, μπορεί να αντιμετωπιστεί θεσμικά, κάνοντας κατανοητό στις κοινωνίες, ότι ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι να προσπαθούν για το συμφέρον της νέας γενιάς και την ομαλή μετάβασή της στον κοινωνικό ιστό, διαμορφώνοντας συνειδήσεις ενεργών πολιτών, στην πιο μεταβατική χρονικά στιγμή της ζωής τους.

Αναφορές

American Psychological Association (A.P.A.) (2010). *Annual report of the American Psychological Association*: Vol. 66, No. 5(Suppl.), S1–S48.

Bakker, A. & Schaufeli, W., (2000). Burnout contagion processes among teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 2289-2308.

Cooper, G. & Edwards P.E. (1988). Research in stress, coping and health: *Theoretical and methodological issues*, *Psychological Medicine* 18, 1 pp.15-20.

Dollard, M. (2001). Work Stress Theory and Interventions: From Evidence to Policy. *The NOHSC Symposium on the OHS Implications of Stress*, 3-57. Melbourne: The University of South Australia.

Dworkin, A. G., Haney, C. A., Dworkin, R. J., & Telschow, R. L. (1990). Stress and illness behavior among urban public school teachers. *Educational Administration Quarterly*, 26(1), 60-72.

Elsass, P. & Veiga, J. (1997). Job Control and Job Strain A Test of Three Models. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2, 195-211.

Esteve, J. M. & Fracchia, A. B. (1986). Inoculation against stress: A technique for beginning teachers. *European Journal of Teacher Education*.

EU-OSHA (2009). OSH in figures: Stress at work-facts and figures, European Agency for Safety and Health at Work EUROPEAN RISK OBSERVATORY REPORT Luxembourg: *Office for Official Publications of the European Communities*. (Διαθέσιμο: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-stress-work-facts-and-figures-0/view>, προσπελάστηκε στις 09/03/2021).

Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burn-out: the high cost of high achievement*. Massachusetts: Anchor Press.

Hobfoll, S. (1988). *The series in health psychology and behavioral medicine. The ecology of stress*. New York: Hemisphere Publishing Corp.

Hsieh Ting-Hua. (2004). The Relationship Between Employee's Personal Work Standards and Perceived Work Stress. *International Journal of Stress Management*, 11, 177-187.

Kelly, A. & Berthelsen, D. (1995). Preschool Teachers' Experiences of Stress. *Teaching and Teacher Education*. (Διαθέσιμο: https://www.researchgate.net/publication/222306432_Preschool_teachers'_experience_of_stress/link/5a108a040f7e9bd1b2bf2e8a/download, προσπελάστηκε στις 09/03/2021).

Kyriacou C. & Sutcliffe J. (1987). Teacher Stress: Prevalence, Sources and Symptoms, *Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167.

- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.
- Maslach C. & Jackson S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2:99-113.
- Maslach C., Schaufeli B., Leiter P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52:397-422.
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Shirom, A. (1989). *Burnout in work organizations*. In C. L. Cooper & I. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* pp. 25-48. New York: Wiley.
- Αντωνιάδη, Κ. (2013). Η επαγγελματική ικανοποίηση και το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. *Διατριβή επιπέδου Master*. Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου, (διαθέσιμο: <http://www.openarchives.gr/search/>, προσπελάστηκε στις 02/03/2021).
- Ζαβλάνος, Μ. (2002). *Οργανωτική Συμπεριφορά*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη Α.Ε.
- Ζαχαρόπουλος, Θ. & Γαβρόγλου, Σ. (2015). Εθνικό Ινστιτούτο Εργασίας και Ανθρώπινου Δυναμικού. *Εργασία και απασχόληση στην Ελλάδα*, (8)163-165.
- Κάντας, Α. (2009). *Οργανωτική – Βιομηχανική Ψυχολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Μούζουρα, Ε. (2005). Πηγές και αντιμετώπιση επαγγελματικού – συναισθηματικού φόρτου εκπαιδευτικών: Σύνδεση ατομικών και κοινωνικών συνθηκών έντασης. *Διδακτορική διατριβή*. Τμήμα Ψυχολογίας, Α.Π.Θ. Θεσσαλονίκη.
- Μπαρής, Θ., (2018). *Πηγές επαγγελματικού στρες στους εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης*. Διπλωματική εργασία. Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδας. Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων, Πάτρας. (Διαθέσιμο: <http://repository.library.teiwest.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/7082.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, προσπελάστηκε στις 22/03/2021).
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1985). *Εξελικτική ψυχολογία Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλοκίωση*. Αθήνα.
- Ροδάτου, Κ. (2016). *Το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. Διπλωματική εργασία. ΑΣΠΑΙΤΕ Πάτρα. (Διαθέσιμο: <http://files.aspete.gr/erraiPRESYR/diplomatikes/2016/2016.kal.rod.pdf.pdf>, προσπελάστηκε στις 16/03/2021).
- Σαπουντζή – Κρέπια Δ. (2000). *Stress Management: Η διαχείριση του στρες*. Αθήνα: Εκδόσεις Έλλην.
- Χαραλάμπους, Ε. (2012). *Επαγγελματικές πηγές στρες και επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο Νομό Αττικής*. Διπλωματική Διατριβή, Χαροκόπειο. (Διαθέσιμο: <http://estia.hua.gr/file/lib/default/data/3278/theFile>, προσπελάστηκε στις 12/04/2021).