

Το στρες των εκπαιδευτικών και η αντιμετώπισή του

Γενικά το στρες μπορεί να επέλθει¹, όταν ο εργαζόμενος δεν «ταιριάζει» αρκετά με την εργασία, ή όταν η εργασία του ενέχει υπευθυνότητα για την ασφάλεια, την ευημερία ή τη συμπεριφορά των άλλων. Τα ανθρωπιστικά επαγγέλματα και ιδιαίτερα το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, συγκεντρώνουν πολλά από αυτά τα στοιχεία. Αρκετοί εκπαιδευτικοί θεωρούν τη διδασκαλία ιδιαίτερα στρεσογόνο. Οι κυριότεροι λόγοι δημιουργίας στρες που έχουν αναφερθεί από αυτούς είναι η έλλειψη κινήτρων από πλευράς των μαθητών, η έλλειψη χρόνου για την επίλυση προβλημάτων που ανακύπτουν καθημερινά, η έλλειψη πειθαρχίας των μαθητών, η δυσκολία συνεννόησης μεταξύ των διδασκόντων, ακόμη και η ελλιπής υλικοτεχνική υποδομή.

Το στρες του εκπαιδευτικού μπορεί να εκδηλώνεται με σύγχυση, επιθετικότητα, αποφευκτική συμπεριφορά, αυξημένη τάση για απουσίες, μείωση στην απόδοση, τόσο του ίδιου όσο και των μαθητών. Πλευρές της απόδοσης του εκπαιδευτικού όπως δημιουργικότητα και εφαρμογή διδακτικών τεχνικών, πλήττονται όταν αυτός βιώνει έντονο στρες. Παράγοντες που δημιουργούν υψηλό βαθμό στρες είναι: η πειθαρχία των μαθητών, οι αρνητικές στάσεις των μαθητών προς το σχολείο, ο μη επαρκής χρόνος προετοιμασίας, η έλλειψη σαφούς καθορισμού του ρόλου του κ.ά. Επίσης η προσωπικότητα του εκπαιδευτικού και η ιδεολογία του έχουν προσδιοριστεί ως σημαντικοί παράγοντες στη δημιουργία, αλλά και στην αντιμετώπιση του στρες.

Το στρες συνοδεύεται από ενδεχόμενες παθολόγες φυσιολογικές μεταβολές (όπως ταχυπαλμία). Έρευνες τονίζουν το διαμεσολαβητικό ρόλο που παίζει η αντίληψη ότι οι απαιτήσεις από το διδάσκοντα συνιστούν μια απειλή στην αυτοεκτίμησή του και αναφέρονται στους μηχανισμούς αντιμετώπισης που ενεργοποιούνται για να μειώσουν την απειλή αυτή.

Συνοπτικά το στρες του εκπαιδευτικού εξαρτάται από τους ακόλουθους παράγοντες:

- α) τη σύγκρουση ρόλων ή την ασάφεια του ρόλου
- β) την εκτίμηση του εκπαιδευτικού ότι δεν είναι ικανός να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις του επαγγέλματος
- γ) τη μειωμένη ικανότητά του να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις του επαγγέλματος, εξαιτίας μη ικανοποιητικών συνθηκών εργασίας
- δ) τις άγνωστες ή νέες επαγγελματικές απαιτήσεις
- ε) πηγές έξω από το ρόλο του ως εκπαιδευτικού.

Τα ευρήματα των ελληνικών ερευνών σχετικά με το επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών² εμφανίζουν διαφοροποιήσεις ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας, την οικογενειακή κατάσταση, την ειδικότητα, η θέση στην ιεραρχία, την περιοχή του σχολείου, και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

Συγκεκριμένα οι γυναίκες εκπαιδευτικοί θεωρούν πιο αγχώδες το επάγγελμά τους από ό,τι οι άνδρες, οι εκπαιδευτικοί ηλικίας 31-35 ετών πλήττονται πρωτίστως από το επαγγελματικό άγχος και έπονται οι εκπαιδευτικοί 25-30 ετών, ενώ μεγάλη έ-

¹ Παππά, Β. *Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση*. Στο: http://www.pi_schools.gr/download/publications/epitheotisi/teyxos11/f14.pdf. (προσπελάστηκε στις 23/3/2011).

² Μπαρμπούτη, Ξ. – Κουτσούρα, Π. – Βλαχάκη, Θ. – Χριστοδουλίδου, Ε. *Το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών και η σχέση του με τη συνεργασία σχολείου – οικογένειας*. *Ρόπτρο*, 29 Νοέμβρ. Δεκέμβρ. 2009, σ.13-17.

ξαρση του άγχους αναφέρεται στους αρχάριους εκπαιδευτικούς. Επίσης υψηλότερα επίπεδα άγχους καταγράφονται σε εκπαιδευτικούς παντρεμένους με συναδέλφους, παρά σε αυτούς που ο/η σύζυγός τους ασκεί άλλο επάγγελμα.

Όσοι διδάσκουν Μουσική, Φυσική Αγωγή και Καλλιτεχνικά δε θεωρούν το επάγγελμά τους τόσο αγχώδες, ενώ λιγότερο άγχος αναφέρουν οι Διευθυντές και οι Υποδιευθυντές. Όσοι εργάζονται σε αγροτικές περιοχές αναφέρουν περισσότερο άγχος σε σύγκριση με όσους εργάζονται σε αστικές και ημιαστικές περιοχές, αφού οι εκπαιδευτικοί στις αγροτικές περιοχές δέχονται αυξημένο κοινωνικό έλεγχο, εξαιτίας των εντονότερων διαπροσωπικών σχέσεων.

Τέλος οι έρευνες δείχνουν ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι αναμφισβήτητα ένας σημαντικός παράγοντας διαφοροποίησης του επαγγελματικού στρες. Ψυχικά υγιή και εξωστρεφή άτομα, με υψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης, που αισθάνονται ότι ασκούν έλεγχο στα γεγονότα της ζωής τους, είναι λιγότερο ευάλωτα στο στρες κατά την άσκηση του εκπαιδευτικού επαγγέλματος.

Οι στρατηγικές στις οποίες καταφεύγουν οι εκπαιδευτικοί³ για την αντιμετώπιση του στρες που βιώνουν είναι: η συζήτηση με το σύζυγο, τους φίλους ή τους συναδέλφους, η τηλεόραση, το διάβασμα και η γυμναστική. Άλλες λιγότερο δημιουργικές στρατηγικές είναι τα παράπονα σε συναδέλφους και συγγενείς, το κάπνισμα και η συναισθηματική απόσυρση. 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: -αναγνώριση του περιβάλλοντος που επιθυμούν τα παιδιά μέσα στην τάξη, -δημιουργία ανάλογων συνθηκών για εξασφάλιση αυτού του περιβάλλοντος, -απόδοση σπουδαιότητας σε κάθε μαθητή ξεχωριστά, -ανάπτυξη της αίσθησης του «ανήκειν», -απόδοση δικαιοσύνης, -ανάθεση υπευθυνοτήτων σε όλους, -συνέπεια, -φιλικότητα, -ενθάρρυνση, -κατανόηση όσον αφορά τις δυσκολίες των παιδιών, -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 περισσότερο 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. Οι σύγχρονοι εκπαιδευτικοί έρχονται αντιμέτωποι με περισσότερες στρεσογόνες καταστάσεις.

Δηλαδή η αντιμετώπιση του στρες⁴ αφορά σε ενέργειες που μπορούν να αναληφθούν από το ίδιο το άτομο σε συνδυασμό και με σχεδιασμένες επεμβάσεις και αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον και ειδικά σε τρεις επιμέρους τομείς:

³ Παππά, Β. *Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση*. Στο: http://www.pi_schools.gr/download/publications/epitheotisi/teyxos11/f14.pdf. (προσπελάστηκε στις 23/3/2011).

⁴ Μπαρμπούτη, Ξ. – Κουτσούρα, Π. – Βλαχάκη, Θ. – Χριστοδουλίδου, Ε. *Το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών και η σχέση του με τη συνεργασία σχολείου – οικογένειας*. *Ρόπτρο*, 29 Νοέμβρ. Δεκέμβρ. 2009, σ.13-17.

1) **προσωπική αντιμετώπιση**, με ανάληψη σωστών στρατηγικών εργασίας, θετική αποδοχή των δυσκολιών, έκφραση των συναισθημάτων, έλεγχο των καταστάσεων και πρόληψη των προβλημάτων στο μέτρο του εφικτού, ανενδοίαστη έκκληση για βοήθεια, γνωστοποίηση των προσωπικών ορίων στους άλλους, εξωεπαγγελματικές δραστηριότητες, όπως αθλητισμός, τέχνη κ.ά.

2) **διαπροσωπική – κοινωνική αντιμετώπιση**, που γίνεται με συζήτηση με συναδέλφους και φίλους, επικοινωνία και επαφή με το σύντροφο και τα μέλη της οικογένειας συμμετοχή σε συλλόγους και ομάδες με στηρικτικό και κοινωνικό χαρακτήρα και

3) **οργανωτική αντιμετώπιση** με συνεργασία με συναδέλφους, δυνατότητα συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων και αξιοποίησή της, ψυχολογική υποστήριξη του εκπαιδευτικού και εκπαίδευσή του στην αντίσταση απέναντι στο στρες από ειδικούς, υποστήριξη του από τους διοικητικούς υπεύθυνους με στόχο την ελάττωση και των στρεσογόνων αιτιών.

Επίσης δύο ειδών μέτρα αποβλέπουν στην αύξηση ή διατήρηση της **επαγγελματικής ικανοποίησης** με κεντρικό κριτήριο την αμεσότητα της σχέσης με τον ίδιο τον εκπαιδευτικό: α) **έμμεσες μέτρα παρέμβασης** που αφορούν στις εξωτερικές αγχογόνες αιτίες του περιβάλλοντος του εκπαιδευτικού, όπως η βελτίωση της υλικοτεχνικής υποδομής, ο εκσυγχρονισμός των προγραμμάτων σπουδών και των διδακτικών εγχειριδίων ή η αναβάθμιση του κύρους της εκπαίδευσης και β) **μέτρα άμεσες παρέμβασης** που αφορούν άμεσα τον εκπαιδευτικό, όπως αύξηση των αποδοχών του, επιμόρφωσή του σε πρακτικές δεξιότητες διδασκαλίας, επικοινωνίας, διαπροσωπικών σχέσεων, στη συμβουλευτική σχέση και στην αντιμετώπιση προβλημάτων με μαθητές, γονείς, συναδέλφους κλπ. Στα άμεσα μέτρα συμπεριλαμβάνονται ακόμα και αυτά που το ίδιο το άτομο μπορεί να λάβει για τη βελτίωση της αυτοαντίληψής του, ή και μέτρα που μπορεί να ληφθούν από το σχολικό οργανισμό και τη διοίκηση (π.χ. επικοινωνία εντός του οργανισμού, ενθάρρυνση της ανοικτής συζήτησης, παροχή δυνατοτήτων για συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, γνώση στρατηγικών για τη διαχείριση των συγκρούσεων). Προτείνεται ο μέντορας των νέων συναδέλφων, η ομάδα υποστήριξης συναδέλφων ή σχήματα εκπαίδευσης πάνω στη μάθηση τεχνικών και κοινωνικών δεξιοτήτων δίπλα σε έναν έμπειρο εκπαιδευτικό.

Τελικά οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αντιμετωπίσουν τους εξής φόβους τους :

1) **το φόβο απόδοσης**, που συνδέεται με τις υψηλές απαιτήσεις των γονιών ή των προϊσταμένων, 2) **το φόβο αναγνώρισης**, που συνδέεται με την απαίτηση των γονιών για την παρουσία τους και την επιβολή τους στη σχολική τάξη, 3) **το φόβο προσφοράς**, σωστής βοήθειας, όταν ο εκπαιδευτικός ασχολείται με προσωπικά προβλήματα των μαθητών, κάνοντας υπέρβαση του παραδοσιακού του ρόλου, 4) **το φόβο επάρκειας**, όταν οι εκπαιδευτικοί επικοινωνούν με γονείς μαθητών που έχουν υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης ή είναι οι ίδιοι εκπαιδευτικοί.

Όταν υπάρχει καλή συνεργασία σχολείου – οικογένειας, τότε μειώνεται το στρες του εκπαιδευτικού και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την παροχή πιο ποιοτικών υπηρεσιών εκπαίδευσης.

Αυτοέλεγχος, αυτοεκτίμηση και αυτογνωσία

Είπαμε ότι η καλύτερη αντιμετώπιση του στρες των εκπαιδευτικών είναι η «πρόληψη». Παρότι όλοι μας όμως αναγνωρίζουμε την αξία της σε θέματα ψυχολογικής υγείας, όπως είναι και το στρες των εκπαιδευτικών, ξεχνάμε ότι βασίζεται σε

έννοιες απλές, όπως αγάπη, αποδοχή, ενθάρρυνση, επιβράβευση και πάνω από όλα υψηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση⁵.

Αυτοεκτίμηση σημαίνει να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας, να θεωρούμε ότι αξίζουμε, να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση βρίσκεται συχνά στη βάση της πυραμίδας των προβλημάτων, που αντιμετωπίζουμε στις σχέσεις, στη συμπεριφορά, στα συναισθήματα. Ενώ η υψηλή αυτοεκτίμηση αυξάνει τις πιθανότητες να δημιουργούμε υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις, να είμαστε ικανοποιημένοι και αποτελεσματικοί στις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Χαρακτηριστικά των ανθρώπων με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι:

Αναφέρονται συχνά στον εαυτό τους με αρνητικούς χαρακτηρισμούς ή μειώνουν και υποβιβάζουν τα θετικά τους στοιχεία.

Εστιάζουν στην αρνητική διάθεση των άλλων, ακόμη και αν αυτή δεν σχετίζεται με τη δική τους συμπεριφορά.

Δεν δέχονται την κριτική ακόμα και όταν είναι εποικοδομητική, επειδή δημιουργεί δυσβάσταχτο άγχος.

Ασκούν όμως σκληρή κριτική στους άλλους.

Η απόδοση στο χώρο της εργασίας δεν ανταποκρίνεται στις δυνατότητές τους.

Έχουν δυσκολία στη δημιουργία φιλικών ή ερωτικών σχέσεων.

Επηρεάζονται πολύ από τα αρνητικά σχόλια των άλλων.

Στενοχωριούνται επίσης υπερβολικά από τις αποτυχίες τους.

Κατά συνέπεια είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο άγχος και την κατάθλιψη.

Τι κερδίζουμε όταν έχουμε υψηλή αυτοεκτίμηση;

Είμαστε και νιώθουμε αυτόνομοι, όχι εξαρτημένοι από τους άλλους ή έρμια των περιστάσεων.

Έχουμε πιο συχνά επιτυχίες σε όλους τους τομείς.

Παίρνουμε πρωτοβουλίες και δεν φοβόμαστε να δοκιμάσουμε νέες δραστηριότητες ή να κάνουμε αλλαγές.

Έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και δεν μας αποθαρρύνουν εύκολα οι δυσκολίες. Αναλαμβάνουμε μόνο τις ευθύνες που μας αναλογούν, δεν είμαστε «θύματα».

Αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά την ψυχολογική πίεση της καθημερινότητας.

Διαχειριζόμαστε και ξεπερνάμε τα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. άγχος, θλίψη, θυμός). Ξέρουμε να παίρνουμε, αλλά και να δίνουμε, θετικά συναισθήματα στους συνανθρώπους μας.

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης;

Να εκπαιδευτούμε! Ξέρουμε άραγε καλά τον εαυτό μας; Και η **αυτογνωσία** αλλά και οι επιτυχημένες ανθρώπινες σχέσεις (προσωπικές και εργασιακές) περνούν μέσα από μια διαδικασία μάθησης. Αν ανακαλύψουμε τις δυνατότητες και τις δυνάμεις μας, αν αποκτήσουμε καλές διαπροσωπικές σχέσεις, εκτιμάμε τον εαυτό μας πολύ περισσότερο. Μπορούμε λοιπόν να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό, να παρακολουθήσουμε εκπαιδευτικά ή και βιωματικά σεμινάρια στον τομέα της συμβουλευτικής και της ψυχολογίας. Έτσι ενισχύουμε τις γνώσεις μας, μας δίνονται νέες προοπτικές, αποκτάμε νέες ικανότητες διερεύνησης του εαυτού μας και δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας. Ακόμα μπορούμε να ξεκινήσουμε μια νέα δραστηριότητα σε κάτι που μας ενδιαφέρει. Η ενασχόληση με κάτι που ξέρουμε ότι μπορούμε να πετύχουμε, μας τρώνει άριστα το ηθικό.

Είναι καλό να θυμόμαστε ότι στη ζωή δεν έρχονται πάντα τα πράγματα όπως τα περιμένουμε και υπάρχουν πολλοί λόγοι για να μην καταφέρουμε κάτι που θέλου-

⁵ Χονδρού, Τζ. *Η αξία της αυτοεκτίμησης*. Στο: <http://users.sch.gr/babaroutsoup/sxeseis/sxeseis1.htm> (προσπελάστηκε στις 3-5-2011).

με, όσο και αν προσπαθήσουμε. Εμπόδια υπάρχουν πολλά και αν δεν εκτιμάμε τον εαυτό μας, βάζουμε από μόνοι μας ακόμα ένα... Εξάλλου η πολύ χαμηλή ή η πολύ υψηλή αυτοπεποίθηση, λένε οι ειδικοί, πολλές φορές δεν ανταποκρίνεται σε ρεαλιστικά κριτήρια και μπορεί να είναι επιζήμια για τον ίδιο μας τον εαυτό, ή και για τους άλλους.

Βιβλιογραφία

Μπαρμπούτη, Ξ. – Κουτσούρα, Π. – Βλαχάκη, Θ. – Χριστοδουλίδου, Ε. Το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών και η σχέση του με τη συνεργασία σχολείου – οικογένειας. *Ρόπτρο*, 29 Νοέμβρ. Δεκέμβρ. 2009, σ.13-17.

Παππά, Β. *Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση*. Στο: http://www.pi_schools.gr/download/publications/epitheotisi/teyxos_11/f14.pdf. (προσπελάστηκε στις 23/3/2011).

Χονδρού, Τζ. *Η αξία της αυτοεκτίμησης*. Στο: <http://users.sch.gr/babaroutsoup/sxeseis/sxeseis1.htm> (προσπελάστηκε στις 3-5-2011).