

Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών (Burnout)

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού¹ κατέχει μια από τις πρώτες θέσεις στον κατάλογο των στρεσογόνων επαγγελμάτων. Έρευνες στην Αμερική και την Ευρώπη βιώνει υψηλή συναισθηματική εξάντληση, το 15-17% μέτρια ως υψηλή αποπροσωποποίηση που εκδηλώνεται με τη δημιουργία απρόσωπων σχέσεων με τους μαθητές και το 30-35% αισθάνεται ότι δεν μπορεί να είναι αποτελεσματικό στη δουλειά έχουν δείξει ότι από το σύνολο των εργαζομένων σε ανθρωπιστικά επαγγέλματα, οι εκπαιδευτικοί πλήττονται ιδιαίτερα. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία το 5-25% των εκπαιδευτικών του. Το Burnout δεν έχει φύλο και πλήττει εξίσου άντρες και γυναίκες. Οι ανύπαντροι, οι πρωτοδιόριστοι και οι εκπαιδευτικοί με πολλά χρόνια υπηρεσίας είναι αυτοί που απειλούνται περισσότερο από το **Burnout**.

Αν και η κοινή γνώμη τείνει να πιστεύει ότι οι εκπαιδευτικοί είναι οι «τεμπέληδες της εύφορης κοιλάδας», εργάζονται ελάχιστες ώρες την ημέρα και λίγους μήνες το χρόνο, όλες οι έρευνες στην Ευρώπη, στην Αμερική και στη χώρα μας αποδεικνύουν εδώ και πολλά χρόνια ότι το επάγγελμα του εκπαιδευτικού κατέχει μια από τις πρώτες θέσεις στον κατάλογο των στρεσογόνων επαγγελμάτων².

Στη Γερμανία το ένα τρίτο των εκπαιδευτικών αισθάνεται επαγγελματικά ακρωτηριασμένο, ενώ ένα δεύτερο τρίτο αισθάνεται παραγνωρισμένο και κουρασμένο. Αιτίες είναι οι πολυάριθμες τάξεις, οι αυξανόμενες απαιτήσεις του επαγγέλματος και η συμπεριφορά των μαθητών. Το άγχος, οι απαιτήσεις, ο φόρτος εργασίας και η πίεση από τον έλεγχο των σχολικών επιθεωρητών είναι κάποιοι από τους λόγους, που ωθούν πολλούς εκπαιδευτικούς σε παραίτηση. Στη Γαλλία οι εκπαιδευτικοί έχουν περισσότερο άγχος συγκριτικά με άλλα επαγγέλματα, ενώ και στον Καναδά αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα λόγω του άγχους και του υπερβολικού φόρτου εργασίας. Το άγχος τους προκαλείται από την έλλειψη βιβλίων, την ένταξη μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες στην τάξη, τη γραφειοκρατία, το νέο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών. Επίσης η αύξηση του αριθμού των μαθητών στις ΗΠΑ, χωρίς την απαιτούμενη υποδομή στα σχολεία, δημιουργεί αγχογόνες καταστάσεις.

Σήμερα στη χώρα μας μιλάμε για το σχολείο των δυσαρεστημένων. Οι γονείς είναι δυσαρεστημένοι, γιατί πληρώνουν ακριβά την κατ' επίφαση δημόσια και δωρεάν εκπαίδευση των παιδιών τους και νομίζουν ότι φταίει ο εκπαιδευτικός. Οι μαθητές είναι δυσαρεστημένοι, γιατί αναλώνουν την εφηβεία τους στο τρίγωνο σχολείο, φροντιστήριο, ιδιαίτερο και νομίζουν ότι φταίει ο εκπαιδευτικός γι' αυτό. Οι εκπαιδευτικοί είναι δυσαρεστημένοι, γιατί πρέπει να βρουν μια δεύτερη δουλειά για να τα βγάλουν πέρα, ενώ ξέρουν ότι τους θεωρούν μοναδικούς υπεύθυνους.

Η επαγγελματική εξουθένωση³ είναι ένα σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης στα πλαίσια του οποίου ο εκπαιδευτικός κατακλύζεται από συναισθήμα-

¹ Πλατής, Α. *Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης. –Η «νόσος» των εκπαιδευτικών.* Στο: http://www.panakeia.org.gr/Pub_BurnOut.asp (προσπελάστηκε στις 6-4-2011) Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα: Πρόοδος 26.05.07.

² Κάτσικας, Χ. *Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών.* Στο: <http://paspif.gr/i-epaggelmatiki-exouthenosi-top-ekpai/> (προσπελάστηκε στις 6-4-2011).

³ Πλατής, Α. *Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης. –Η «νόσος» των εκπαιδευτικών.* Στο: http://www.panakeia.org.gr/Pub_BurnOut.asp (προσπελάστηκε στις 6-4-2011) Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα: Πρόοδος 26.05.07.

τα άγχους, χάνει το ενδιαφέρον του και τα όποια θετικά συναισθήματα έχει για τους μαθητές του, διαμορφώνει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του και αδυνατεί να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που ανακύπτουν κατά την εκπαιδευτική διαδικασία.

Τρία είναι τα χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης: α) η **συναίσθηματική εξάντληση** που εκδηλώνεται με μια συνεχή αίσθηση έντασης και ψυχικής κόπωσης, β) η **αποπροσωποποίηση** που εκδηλώνεται με τη δημιουργία απρόσωπων σχέσεων με τους μαθητές και τους γονείς και γ) η **έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων** που εκδηλώνεται με τη μείωση της απόδοσής του.

Το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης δεν έχει αιφνίδια έναρξη, αντίθετα ακολουθεί τέσσερα διαδοχικά στάδια: α) **το στάδιο του ενθουσιασμού**, με υψηλούς στόχους και μεγάλες απαιτήσεις από τον εαυτό του, τους μαθητές, τους συναδέλφους, τη διοίκηση, β) **το στάδιο της αμφιβολίας και της αδράνειας**, σχετικά με τις προσδοκίες του, τις ανάγκες του, ζητήματα μισθολογικά και ωραρίου, γ) **το στάδιο της απογοήτευσης και της ματαίωσης**, και της απαξίωσης κάθε προσπάθειας, που τη θεωρεί μάταιη και δ) **το στάδιο της απάθειας**, που είναι και το τελευταίο. Ο εκπαιδευτικός παραμένει στο σχολείο, παίρνει το μισθό του, αδιαφορώντας για κάθε εκπαιδευτική καινοτομία και για τις ανάγκες και τα προβλήματα των μαθητών.

Οι κεφαλαλγίες, η υπερένταση, οι γαστρεντερικές διαταραχές, οι διαταραχές διατροφής, οι μεταβολές του σωματικού βάρους, οι καρδιαγγειακές διαταραχές, η έντονη αίσθηση κόπωσης και αδυναμίας, οι διαταραχές στον ύπνο, η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, καπνού, αλκοόλ είναι ορισμένες ψυχοσωματικές αντιδράσεις. Εκτός από τα οργανικά συμπτώματα, υπάρχουν και συμπτώματα σε συναισθηματικό επίπεδο (αποθάρρυνση και ανεπάρκεια), σε γνωστικό επίπεδο (αδυναμία συγκέντρωσης, ξεχνά εύκολα τα ονόματα των μαθητών), σε επίπεδο συμπεριφοράς (συμπεριφέρεται με απρόσωπο και ψυχρό τρόπο), δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις και όλα αυτά γίνονται αντιληπτά μόνο στα δύο τελευταία στάδια.

Τα αίτια εμφάνισης του συνδρόμου έχουν να κάνουν αφενός με τη δομή και τη λειτουργία του εκπαιδευτικού συστήματος και αφετέρου με την προσωπικότητα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού. Σοβαρές συνιστώσες ενοχοποιούμενες από το εκπαιδευτικό μας σύστημα είναι: οι στρεσογόνοι συνθήκες εργασίας, οι περιορισμένες ευκαιρίες για υπηρεσιακή εξέλιξη, η δυσκαμψία του εκπαιδευτικού συστήματος, η μείωση του δημόσιου κύρους των εκπαιδευτικών, η έλλειψη υποστήριξης, εποπτείας και συνεχούς εκπαίδευσης, η απουσία ίσων ευκαιριών, η κομματικοποίηση και ο χαμηλός μισθός.

Στη διεθνή συγκριτική έρευνα⁴ των Kantas και Vassilaki (1997) για τη διακρίβωση ή μη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, βρέθηκε ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί είναι λιγότερο εξουθενωμένοι από τους συναδέλφους τους σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Οι Κολιάδης και συν. (2000) που ερεύνησαν το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας γενικής εκπαίδευσης και ειδικής αγωγής, διαπίστωσαν την ύπαρξή του με αυξημένο τον παράγοντα της αποπροσωποποίησης στους άντρες σε σύγκριση με τις γυναίκες, ενώ η έρευνα των Παγοροπούλου, Κουμπιά και Γιαβρίμη (2002) σε ένα δείγμα 411 εκπαιδευτικών που υπηρετούσαν σε δημόσια σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης Αττικής, έδειξε ότι οι εν λόγω εκπαιδευτικοί βίωναν την επαγγελματική εξουθένωση.

Η έρευνα των Πατσάλη, Παπουτσάκη (2010) σε 160 δασκάλους γενικής και ειδικής αγωγής της Αθήνας, στην οποία χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Maslach και Jackson (1986) έδειξε ότι οι δάσκαλοι των σχολείων γενικής αγωγής

⁴ Πατσάλης, Χ. – Παπουτσάκη, Κ. Η επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιστημονικό Βήμα*, τ. 14, Δεκέμβριος 2010, σ. 249-261.

βιώνουν υψηλού βαθμού συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση και μέτριου βαθμού προσωπική επίτευξη. Αντίθετα οι δάσκαλοι ειδικής αγωγής και οι νοσοκομειακοί βιώνουν χαμηλού βαθμού συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση, και υψηλού βαθμού προσωπική επίτευξη. Το εύρημα αυτό οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι δάσκαλοι γενικής αγωγής βρίσκονται σε ένα πρώτο στάδιο επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ οι δάσκαλοι ειδικής αγωγής και οι νοσοκομειακοί δεν βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση. Η έρευνα αυτή έδειξε επίσης τους παράγοντες εκείνους που συντελούν στην ικανοποίηση και τη δυσαρέσκεια των εκπαιδευτικών από το εργασιακό τους πλαίσιο. Οι παράγοντες δυσαρέσκειας των εκπαιδευτικών είναι : η πληθώρα της ύλης και τα νέα διδακτικά εγχειρίδια, η εφαρμογή νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων, όπως προγραμμάτων ένταξης, ενσωμάτωσης, ευέλικτης ζώνης, αγωγής υγείας κ.ά., η έλλειψη επικοινωνίας με τους συναδέλφους τους, η έλλειψη υποστήριξης από τους προϊσταμένους τους, η έλλειψη υποστηρικτικών υπηρεσιών, η αδιαφορία της πολιτείας, και οι άσχημες συνθήκες εργασίας (μικρές αίθουσες, πολλοί μαθητές κ.ά.).

Παρόμοια ήταν και τα ευρήματα της έρευνας των Καλύβα, Καραγιάννη και συν. (2007), που έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής νιώθουν λιγότερο επαγγελματικά εξουθενωμένοι σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς γενικής εκπαίδευσης.

Παράγοντας που συντελεί στην ικανοποίηση των εκπαιδευτικών από την εργασία τους είναι η αναγνώριση των προσπαθειών τους από τους γονείς και από τους συναδέλφους τους. Στην πλειονότητά τους (90%) είναι ευχαριστημένοι με το επάγγελμά τους και δεν θα άλλαζαν επάγγελμα, εάν τους δινόταν η ευκαιρία.

Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η **πρόληψη**⁵. Από την πλευρά του Υπουργείου Παιδείας θα πρέπει να προβλεφθεί η εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, αφού καταγραφεί πανελλήνια η έκταση και οι παράγοντες που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση του συνδρόμου. Από την πλευρά του ίδιου του εκπαιδευτικού θα πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια ελέγχου των παραμέτρων που προκαλούν επαγγελματικό άγχος, να αναγνωρισθούν έγκαιρα τα συμπτώματα και να ζητηθεί βοήθεια από ειδικούς.

Το στρες και συχνά η επαγγελματική εξουθένωση⁶ που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί παρεμποδίζει την άσκηση του τόσο σημαντικού τους ρόλου, και γι' αυτό θα πρέπει να βοηθηθούν και να τους δοθούν όσο το δυνατόν περισσότερες δημιουργικές και ουσιαστικές διέξοδοι.

Βιβλιογραφία

Κάτσικας, Χ. *Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών*. Στο: <http://paspif.gr/iperaggelmatiki-exouthenosi-top-ekpai/> (προσπελάστηκε στις 6-4-2011).

⁵ Πλατής, Α. *Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης. –Η «νόσος» των εκπαιδευτικών*. Στο: http://www.panakeia.org.gr/Pub_BurnOut.asp (προσπελάστηκε στις 6-4-2011) Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα: Πρόοδος 26.05.07.

⁶ Παππά, Β. *Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση*. Στο: http://www.pi_schools.gr/download/publications/epitheorisi/teyxos_11/f14.pdf (προσπελάστηκε στις 23/3/2011).

Παππά, Β. *Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση*. Στο: http://www.pi_schools.gr/download/publications/epitheorisi/teykos_11/f14.pdf. (προσπελάστηκε στις 23/3/2011).

Πατσάλης, Χ. – Παπουτσάκη, Κ. Η επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιστημονικό Βήμα*, τ. 14, Δεκέμβριος 2010, σ. 249-261.

Πλατής, Α. *Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης. –Η «νόσος» των εκπαιδευτικών*. Στο: http://www.panakeia.org.gr/Pub_BurnOut.asp (προσπελάστηκε στις 6-4-2011) Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα: Πρόοδος 26.05.07.