

Το στρες των εκπαιδευτικών

Σκοταράς Νικόλαος
Σχολικός Σύμβουλος ΠΕ12
Β' Αθήνας

Γενικά

Το σώμα μας προσαρμόζεται σταθερά σε ό,τι το περιβάλλει. Όταν κάποιο συμβάν απειλήσει αυτή την ισορροπία αντιδράμε.

Η αντίδραση αυτή είναι κάποια μορφή δράσης, (του νου και του σώματος) προκειμένου να αντιμετωπίσουμε την απειλή. Το στρες έχει σχέση με το πώς ανταποκρινόμαστε σε ένα συμβάν και όχι με το ίδιο το συμβάν. Άρα το στρες δεν μπορούμε να το χαρακτηρίσουμε ούτε “καλό” ούτε “κακό”. Εξαρτάται λοιπόν τόσο από τον παράγοντα που το προκαλεί όσο και από τον τρόπο με τον οποίο ο κάθε άνθρωπος το εκλαμβάνει ως συνέπεια των ψυχοβιολογικών αντοχών του. Το ίδιο συμβάν κάποιος άνθρωπος το θεωρεί ως ενδιαφέρουσα πρόκληση, εγρήγορση ή ακόμα και κίνητρο, άλλος ως εκνευριστικό γεγονός, ο τρίτος ως ψυχοφθόρα κατάσταση, ενώ ο τέταρτος μπορεί να καταρρεύσει ψυχολογικά. Αν όμως το συμβάν είναι ισχυρό και παρατεταμένο (π.χ. η συνεχής ανάρμοστη και παραβατική συμπεριφορά μαθητών στην τάξη χωρίς αντιμετώπιση) είναι πιθανόν να οδηγηθούμε έως και σε εξουθένωση.

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) θεωρείται ότι είναι μορφή παρατεταμένου στρες στην οποία ο εργαζόμενος χαρακτηρίζεται από σωματική, συναισθηματική και προσωπική εξάντληση.

Έτσι ο εργαζόμενος αποδυναμώνεται προοδευτικά, ενώ ταυτόχρονα αισθάνεται πως τα ψυχικά αποθέματα που διαθέτει δεν επαρκούν ώστε να αντιμετωπίσει τους ιδιαίτερα έντονους στρεσογόνους παράγοντες στο χώρο της εργασίας του.

Οι παράμετροι που συνήθως συμβάλλουν στη δημιουργία αλλά και στη διατήρηση του εργασιακού στρες μπορεί να οφείλονται τόσο σε εξωγενείς πιέσεις όπως δύσκολες εργασιακές συνθήκες, φόρτος εργασίας, έλλειψη συνεργασίας, προβλήματα με προϊσταμένους κ.λπ., όσο και σε ενδογενείς όπως απογοητεύσεις, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, υπερβολικές προσδοκίες που δεν ικανοποιούνται κ.λπ.

Σύμφωνα με πολλούς ειδικούς αυτή η διαδικασία αντιμετώπισης ενός συμβάντος περιλαμβάνει τα εξής τρία στάδια:

1. Αντίδραση με κατάσταση συναγερμού που συχνά ακολουθείται από σοκ και μειωμένη αντίσταση που κινητοποιεί μηχανισμούς άμυνας (**στάδιο συναγερμού**).

2. Αντίσταση που χαρακτηρίζεται από διάφορους βαθμούς προσαρμοστικότητας (**στάδιο αντίστασης**).

3. Εξάντληση που ακολουθείται από κλονισμό της αντίδρασης και οδηγεί σε σωματική ή ψυχολογική κατάρρευση (**στάδιο εξάντλησης**).

Εάν το συμβάν είναι χαμηλής έντασης ή το άτομο έχει υψηλή αντοχή και προσαρμογή, τότε δεν φτάνει στο τρίτο στάδιο.

Είναι λοιπόν σημαντικό εάν αναγνωρίσει κάποιος ότι βρίσκεται στο πρώτο ή έστω και στο δεύτερο στάδιο να προσπαθήσει να αντιμετωπίσει την κατάσταση

χωρίς να φτάσει στο τρίτο όπου τα πράγματα δυσκολεύουν δραματικά.

Οι αντιδράσεις στο στρες ποικίλλουν και κατά το πλείστον περιλαμβάνουν συμπτώματα σωματικά, ψυχολογικά και συμπεριφορικά.

Σωματικά: κεφαλαλγίες, ημικρανίες, ταχυκαρδίες, γαστρεντερικές διαταραχές, έλκος, εξανθήματα, υπέρταση κ.λπ.

Ψυχολογικά: κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου, νευρική κατάσταση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αίσθημα ματαίωσης, κρίσεις πανικού.

Συμπεριφορικά: εντάσεις στις σχέσεις με σημαντικά άτομα (οικογένεια, φίλοι κ.λπ.), απουσίες από την εργασία, βλαπτικές για την υγεία συμπεριφορές όπως κατανάλωση αλκοόλ και έντονο κάπνισμα κ.λπ.

Ο εκπαιδευτικός και το στρες

Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες το επάγγελμα του εκπαιδευτικού ανήκει στα επαγγέλματα εκείνα που θεωρούνται ιδιαίτερα στρεσογόνα (όπως αυτό του ελεγκτή εναερίου χώρου, της νοσηλεύτριας ιδιαίτερα των ασθενών που πάσχουν από ανίατες ασθένειες κ.λπ.).

Σύμφωνα με τις λίγες σε αριθμό έρευνες που έχουμε για την Ελλάδα (Αλεξόπουλος 1990, Λεοντάρη - Κυρίδη - Γιαλαμά 1995, Παπαστυλιανού 1997, Αντωνίου – Πολυχρόνη 2000), οι αιτίες που προκαλούν το στρες των Ελλήνων εκπαιδευτικών είναι:

1. Η αντιμετώπιση παραβατικών συμπεριφορών των μαθητών.
2. Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στην τάξη.
3. Το μειωμένο ενδιαφέρον των μαθητών.
4. Η πίεση του χρόνου (κάλυψη ύλης κ.λπ.).
5. Συνεχείς αλλαγές Π.Σ., βιβλίων, διδακτικών αντικειμένων που διδάσκει ο εκπαιδευτικός,
6. Η ανυπαρξία προόδου των μαθητών.
7. Η έλλειψη μέσων και εξοπλισμού.
8. Τα προβλήματα συνεργασίας με συναδέλφους και Διευθυντή.
9. Η αίσθηση εγκατάλειψης από την πολιτεία (κοινωνική θέση κ.λπ.).
10. Οι χαμηλοί μισθοί.
11. Το σχολικό κλίμα.
12. Η Κομπιουτεροφοβία.

Από τις κύριες αυτές αιτίες δημιουργούνται τα παραπάνω αναφερθέντα σωματικά, ψυχολογικά και συμπεριφορικά συμπτώματα του στρες που εντατικοποιούνται προς το τέλος της σχολικής χρονιάς ή στο τέλος κάθε τριμήνου ή τετραμήνου λόγω της αυξημένης πίεσης (ολοκλήρωση προγραμματισμένης ύλης, βαθμολογία κ.λπ.) Ως αποτέλεσμα όλων αυτών επηρεάζεται αρνητικά το περιβάλλον της τάξης, η διαδικασία της διδασκαλίας και μάθησης και τελικά οι σκοποί της εκπαίδευσης. Φυσικά, παράλληλα προκύπτουν και προβλήματα συμπεριφοράς με σημαντικούς ανθρώπους του εκπαιδευτικού (π.χ. οικογένεια, φίλοι κ.λπ.).

Σε πρόσφατο (2009) συνέδριο της πανευρωπαϊκής συνομοσπονδίας

εκπαιδευτικών που έγινε στην Αθήνα με σχετικό θέμα, αναδείχτηκε η κρισιμότητα του θέματος και αναφέρθηκαν τρόποι για την αντιμετώπιση του στρες των εκπαιδευτικών που εφαρμόζονται σε ορισμένα κράτη. Για παράδειγμα, στη Μάλτα υπάρχουν εκπαιδευτικοί με ειδικές γνώσεις που εργάζονται μέσα στα σχολεία και βοηθούν τους συναδέλφους τους που έχουν τέτοιας μορφής προβλήματα. Στη Γαλλία προσφέρονται φυλλάδια με πληροφορίες για την πρόληψη του στρες, ενώ στην Πολωνία υπάρχει εθνική τηλεφωνική γραμμή για συμβουλές και υποστήριξη των εκπαιδευτικών. Ανάλογα προγράμματα εφαρμόζει και η Φινλανδία.

Συνοπτική περιγραφή και συμπεράσματα πρόσφατης έρευνας των Πολυχρόνη – Αντωνίου σε δείγμα 493 εκπαιδευτικών:

49,7% εκπ/κοί Π/θμιας 50,3% εκπ/κοί Δ/θμιας

43,8% άνδρες 56,2% γυναίκες

79% παντρεμένοι

34% από 1 – 10 χρόνια στην εκπαίδευση

28% από 11 – 20 »

31,5% από 21 – 30 »

6,9% από 31 – 35 »

30% Δ/ντές, Υπ/ντές

A. Ιεραρχική κατάταξη πηγών εργασιακού στρες.

1. Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στην τάξη.
2. Το μειωμένο ενδιαφέρον ορισμένων μαθητών.
3. Η αντιμετώπιση μαθητών με «δύσκολο» χαρακτήρα.
4. Η ανυπαρξία προόδου ορισμένων μαθητών.
5. Η σοβαρή έλλειψη μέσων και εξοπλισμού.

B. Ως προς το φύλο (άνδρες - γυναίκες).

Γενικά οι γυναίκες βρέθηκε ότι βιώνουν λίγο μεγαλύτερο στρες από τους άνδρες. Για τις γυναίκες σημαντικότερη πηγή στρες ήταν ο μεγάλος αριθμός μαθητών στην τάξη, ενώ για τους άνδρες το μειωμένο ενδιαφέρον ορισμένων μαθητών.

Γ. Ως προς τα χρόνια προϋπηρεσίας.

Οι εκπαιδευτικοί με περισσότερα χρόνια υπηρεσίας (11 - 20, 21 – 35) ανέφεραν ότι βιώνουν εντονότερο στρες σε σύγκριση με τους νεότερους.

Δ. Ως προς τα διοικητικά καθήκοντα.

Οι Διευθυντές και οι Υποδιευθυντές βιώνουν υψηλότερα επίπεδα στρες από τους άλλους εκπαιδευτικούς.

Η αντιμετώπιση του στρες των εκπαιδευτικών

Ήδη αναφέρθηκε ότι σε άλλα κράτη το θέμα αυτό έχει αρχίσει να αντιμετωπίζεται σοβαρά. Στην Ελλάδα υπάρχουν κάποια αρχικά στάδια εντοπισμού των αιτιών που προκαλούν το στρες των εκπαιδευτικών (λίγες έρευνες) που χρειάζονται ολοκλήρωση.

Σε ό,τι αφορά τη σχετική υποστήριξη των εκπαιδευτικών στη χώρα μας είναι

πραγματικά ανύπαρκτη.

Για να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά το εργασιακό στρες στην εκπαίδευση είναι αναγκαίο (εκτός των εμπεριστατωμένων ερευνών που απαιτούνται) να διαμορφωθούν προγράμματα παρέμβασης ιδιαίτερα σε πρωτογενές επίπεδο. Η υποστηρικτική συνεργασία με ειδικά καταρτισμένους ψυχολόγους στη σχολική μονάδα αναμένεται να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό τους εκπαιδευτικούς:

A. Να διερευνήσουν τις ιδιαίτερες για εκείνους πηγές εργασιακού στρες, που σχετίζονται με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους.

B. Να χρησιμοποιήσουν με επιτυχία μηχανισμούς αντιμετώπισης του στρες.

Γ. Να διαμορφώσουν υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα για να ξεπεράσουν τις συνέπειες του στρες.

Μέχρι να έχουμε την υποστήριξη της πολιτείας τι κάνουμε;

Το πρώτο που πρέπει να κάνει ο εκπαιδευτικός είναι να διαπιστώσει αν ανήκει και σε ποια κατηγορία του στρες. Γι' αυτό το θέμα θα συμπληρώσουμε ένα ενδεικτικό ερωτηματολόγιο. Αν ανήκει σε κάποια κατηγορία η απάντηση δεν είναι ότι πρέπει να ελαττώσει τις ώρες εργασίας, αλλά να επαναπροσδιορίσει ρεαλιστικά τους στόχους του (δεν μπορούμε να πετύχουμε πολύ υψηλούς στόχους σε σύντομο χρονικό διάστημα) για κάθε περίπτωση που του προκαλεί στρες.

Θα τα καταφέρει, αλλά να μην διανοηθεί ότι θα τα καταφέρει όλα αμέσως.

Επίσης πρέπει να γελάει, ακόμα και με τα παθήματά του, χωρίς να θίγεται ή να αυτοαπορρίπτεται. Το γέλιο σχεδόν πάντα βοηθάει.

Το δεύτερο είναι να διευκρινίσει γιατί ορισμένα θέματα του προκαλούν ένταση και εκνευρισμό. Για παράδειγμα έστω ότι έχει τη διαπίστωση ότι το Α τμήμα του προκαλεί θυμό και εκνευρισμό. Το ερώτημα είναι:

Ποιος τον έκανε να αντιδράσει με αυτόν τον τρόπο;

Οι μαθητές ή ο εαυτός του;

Μπορεί βέβαια να τον βολεύει να τα φορτώνει στους άλλους αλλά είναι δική του δουλειά να εξετάσει γιατί εκνευρίζεται:

Θίγεται το κύρος του;

«Πέφτει» στην εκτίμηση των συναδέλφων του;

Όποιος και να είναι ο λόγος, αν σκεφτεί, έχει ήδη αρχίσει να κατανοεί τον εαυτό του και τις αντιδράσεις του, θέμα που είναι εξαιρετικά σημαντικό για τη συνέχεια.

Πρέπει επίσης να μελετήσει διεξοδικά το περιβάλλον που του δημιουργεί το πρόβλημα.

Οι μαθητές «τα έχουν» μαζί του;

Ή «τα έχουν» γενικότερα με το σχολείο, τα μαθήματα, την ύλη που δεν καταλαβαίνουν;

Η μελέτη του περιβάλλοντος του προβλήματος μπορεί να του «αφαιρέσει» στρες, αν π.χ. διαπιστώσει ότι υπάρχουν και άλλες αιτίες γι' αυτή τη συμπεριφορά, ενώ

παράλληλα μπορεί να προσπαθήσει να τις βελτιώσει ή και τις απαλείψει. Φυσικά το πρόβλημα πρέπει να λυθεί και όχι να «μπει κάτω από το χαλί», γιατί τότε υφέρεται και μάλλον στο μέλλον θα παρουσιαστεί εντονότερο.

Μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει στρατηγικές αντιπερισπασμού (ευχάριστες δραστηριότητες για τον ίδιο όπως άθληση, ψυχαγωγία) αντί να σκέφτεται συνέχεια το πρόβλημα ή να καταφεύγει σε αρνητικές στρατηγικές (επιθετικότητα σε άλλους, χρήση οινοπνεύματος, ουσιών κ.λπ.).

Παράλληλα πρέπει να προσπαθήσει να χαλαρώσει (χαλαρές βαθιές αναπνοές, καλό – ένα οκτάωρο- ύπνο, ένα χαλαρωτικό μπάνιο, ενασχόληση με την τέχνη, νέες σπουδές που τον ενδιαφέρουν, ενασχόληση με τη μαγειρική, επαγγελματικό μασάζ κ.λπ.) να διαλογιστεί ώστε να διαχειριστεί τη στρεσογόνο κατάσταση με ήρεμη σκέψη.

Ορισμένες φορές βοηθάει η απόκτηση και φροντίδα ενός ζώου (σκύλος, γάτα κ.λπ.).

Η συζήτηση επίσης του προβλήματος με συναδέλφους τις περισσότερες φορές βοηθάει.

Συμπέρασμα

Το στρες μπορεί να προκαλέσει θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Ως θετική επίδραση του στρες θεωρείται ότι μας κινητοποιεί να δράσουμε. Το θετικό στρες κάνει τη ζωή μας πιο έντονη. Ως αρνητική επίδραση μπορεί να προκαλέσει μέχρι και επαγγελματική εξουθένωση. Το αρνητικό στρες πρέπει να μάθουμε να το διαχειριζόμαστε και να το χρησιμοποιούμε προς όφελός μας.

Βιβλιογραφία

Βιβλία

1. David Fontana : Ψυχολογία για εκπαιδευτικούς, εκδόσεις Σαββάλας.
2. David Fontana : Ο εκπαιδευτικός στην τάξη, εκδόσεις Σαββάλας.
3. Βάρβογλη Λίζα, Στρουμπούλη Κατερίνα: Ξεγελάστε το στρες, εκδόσεις Καστανιώτη.
4. Angela Thody, Barbara Gray, Derek Bowden, Οδηγός επιβίωσης του εκπαιδευτικού, εκδόσεις Σαββάλας.
5. Robert Slavin, Εκπαιδευτική Ψυχολογία, εκδόσεις Μεταίχμιο.
6. Εκπαιδευτική Σχολική Ψυχολογία, τόμος Γ΄ εκδόσεις Ατραπός.

Άρθρα

1. Α. Λεονταρή, Α. Κυρίδης, Β. Γιαλαμάς: *Το στρες των εκπαιδευτικών*, περιοδικό «Ψυχολογικά θέματα», τόμος 7, τεύχος 2-3
2. Α. Κουστέλιος, Ι. Κουστελίου: *Επαγγελματική ικανοποίηση και επαγγελματική εξουθένωση στην εκπαίδευση*, περιοδικό «Ψυχολογία» τόμος 8, τεύχος 1.
3. Η. Μαρούδας: *Το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών*, περιοδικό «Τα εκπαιδευτικά», τεύχος, 73-74.