

**Η συμπεριφορά των μαθητών ως παράγοντας στρες των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας
εκπαίδευσης**

The behavior of students as a factor of stress in primary education teachers

Ευαγγελία Καραγιάννη, Διευθύντρια Δημοτικού Σχολείου, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ, evaggeliakaragianni@gmail.com

Evaggelia Karagiannis, Elementary School Director, Dr EKPA, evaggeliakaragianni@gmail.com

Abstract: The human factor within the school unit is a lucrative investment, which it yields for a long time to the school unit or to the totality of the education system. Of course, in our country, the educational unit is the ultimate recipient of educational policy decisions, as our education system is centralized. Executives and teachers are the implementers of the decisions of the Ministry of the Interior. A fact that often leads educators to feel work stress in international and Greek surveys. The present study aims to explore the behavior of students as a stress factor. For this reason, a quantitative survey (with a questionnaire of 1.988 primary school teachers) was carried out between November 2015 and January 2016. The findings reveal a great deal of stress about student behavior as a stress factor. This article will present the stress factor, student behavior as a source of teacher stress.

Keywords: stress, student behavior, training, interventions

Περίληψη: Εντός της σχολικής μονάδας ο ανθρώπινος παράγοντας αποτελεί επικερδή επένδυση, που σε βάθος χρόνου αποδίδει στο ίδιο το σχολείο ή στην ολότητα του εκπαιδευτικού συστήματος. Στη χώρα μας η εκπαιδευτική μονάδα, όπου το εκπαιδευτικό μας σύστημα είναι συγκεντρωτικό, είναι ο τελικός αποδέκτης των αποφάσεων της εκπαιδευτικής πολιτικής. Τα διοικητικά στελέχη και οι εκπαιδευτικοί αποτελούν τους εφαρμοστές των αποφάσεων του Υ.ΠΑΙ.Θ. Γεγονός που οδηγεί συχνά τους εκπαιδευτικούς να νιώθουν εργασιακό στρες σύμφωνα με διεθνείς και ελληνικές έρευνες. Η παρούσα εργασία σκοπεύει να διερευνήσει τη συμπεριφορά των μαθητών, ως παράγοντα στρες. Για αυτό τον λόγο πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα, με ερωτηματολόγιο σε 1.988 εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, κατά το χρονικό διάστημα Νοεμβρίου 2015-Ιανουαρίου 2016. Διανεμήθηκε το ερωτηματολόγιο Πηγών Συναισθηματικής Έντασης, που πρωτοχρησιμοποιήθηκε στη χώρα μας από τη Μούζουρα το 2005. Τα ευρήματα φανερώνουν την ύπαρξη στρες, σε μεγάλο βαθμό, αναφορικά με τη συμπεριφορά των μαθητών, ως παράγοντα στρες.

Λέξεις-κλειδιά: στρες, συμπεριφορά μαθητών, επιμόρφωση, παρεμβάσεις

Εισαγωγή

Οι άνθρωποι μέσα από το επάγγελμά τους ικανοποιούν τις βιοτικές τους ανάγκες, αποκτούν οικονομική και κοινωνική ανεξαρτησία, αυτοπεποίθηση, ηθική ικανοποίηση και προσωπική ολοκλήρωση. Η εργασία όμως, εκτός των άλλων, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία του ατόμου. Ο εργασιακός φόρτος, σύμφωνα με έρευνες, μπορεί να προκαλέσει από τη μία πλευρά μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης, της μνημονικής λειτουργίας, της ταχύτητας αντίδρασης, αλλά και από την άλλη αύξηση των σφαλμάτων και των ατυχημάτων (Reason et al., 1998). Αναφορικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών, αξίζει να σημειωθεί, ότι κατατάχθηκε στα έξι περισσότερο στρεσογόνα επαγγέλματα και σε αυτά που παρέχουν τη λιγότερη επαγγελματική ικανοποίηση (Taylor, 1995). Το εκπαιδευτικό στρες ορίζεται ως κατάσταση αρνητικών αντιδράσεων (π.χ θυμός), που συνοδεύεται από ενδεχόμενες παθογόνες φυσιολογικές μεταβολές (π.χ ταχυπαλμία) οι οποίες προκύπτουν ως αποτέλεσμα κάποιων απαιτήσεων από τον επαγγελματικό ρόλο του εκπαιδευτικού, ιδιαίτερα όταν οι απαιτήσεις αυτές γίνονται αντιληπτές ως απειλή για την ψυχολογική και σωματική ευεξία του (Kyriacou & Sutcliffe, 1978). Εκτός από τις επιπτώσεις του στρες στη σωματική και ψυχική υγεία, φαίνεται, ότι και η απόδοση των εκπαιδευτικών επηρεάζεται εξαιτίας του. Οι εκπαιδευτικοί που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα στρες βιώνουν έλλειψη δημιουργικότητας, αδυνατούν να διαχειριστούν την τάξη και είναι ανεπιτυχείς στην εκτέλεση των εκπαιδευτικών καθηκόντων τους. Το στρες επιπροσθέτως επηρεάζει την ποιότητα της διδασκαλίας, αλλά και τη σχέση που οι εκπαιδευτικοί έχουν με τους μαθητές τους και τη δέσμευση με το επάγγελμά τους (Kyriacou, 1987). Στη διεθνή βιβλιογραφία το επάγγελμα του εκπαιδευτικού χαρακτηρίζεται ως ένα από τα πιο στρεσογόνα και απαιτητικά επαγγέλματα της σύγχρονης κοινωνίας (Παππά, 2006). Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις ειδικών επιστημόνων το 50% με το 80% των ασθενειών που προσβάλλουν τον ανθρώπινο οργανισμό κατά κάποιον τρόπο συνδέονται με το στρες (Cooper & Quick, 1999). Το Βρετανικό Καρδιολογικό Ίδρυμα το έτος 1993 ανακοίνωσε, ότι το 21% των απουσιών από την εργασία των ανδρών οφειλόταν σε καρδιακή νόσο ή πάθηση και ότι το 45% των πρόωρων θανάτων των εργαζομένων από 35 έως 64 ετών οφειλόταν σε καρδιοπάθεια. Έχει εδραιωθεί η άποψη, ότι οι στρεσογόνοι παράγοντες επηρεάζουν την παθογένεση σωματικών νόσων, προκαλώντας αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως άγχος και κατάθλιψη, που με τη σειρά τους ασκούν άμεσες επιδράσεις στις βιολογικές διαδικασίες ή συμπεριφορές και αυξάνουν τον κίνδυνο νόσου (Cooper & Quick, 1999). Έτσι το στρες παίρνει διαστάσεις κοινωνικού προβλήματος, αφού οι αρνητικές του συνέπειες απειλούν όχι μόνο την ποιότητα ζωής του σύγχρονου ανθρώπου, αλλά πλήττουν και την οικονομία με τη μορφή κόστους ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, νοσηλείας, έλλειψη παραγωγικότητας, χαμηλής ποιότητας παρεχομένων υπηρεσιών και οδηγεί σε διάφορες δυσάρεστες συνέπειες (Μούζουρα, 2005).

1. Στρες Εκπαιδευτικών

Το στρες, αναφέρεται στους τρόπους που αντιδρούν οι άνθρωποι στις εξωτερικές συνθήκες

(Μαρούδας, 1996) και ορίζεται ως η ψυχολογική δυσφορία ή ένταση, που προέρχεται από την έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες, οι οποίοι θέτουν υπερβολικές απαιτήσεις σε ένα άτομο. Σε αυτή τη φάση, ενεργοποιείται μία αντίδραση του οργανισμού για να αντιμετωπίσει την κατάσταση. Η φύση της αντίδρασης εξαρτάται από τον συνδυασμό διαφόρων επιπέδων και συμπεριλαμβάνει την έκταση των απαιτήσεων, τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τους πόρους που διαθέτει το άτομο προκειμένου να αντιμετωπίσει τους περιορισμούς (Roxas, 2009). Το στρες δηλαδή, προκύπτει από την αλληλεπίδραση του ατόμου και του περιβάλλοντος. Όταν το άτομο αντιληφθεί μία ασυμφωνία ή αντίφαση πραγματική ή φανταστική ανάμεσα στις απαιτήσεις που προβάλλει το περιβάλλον και στα αποθέματά του βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά, τότε το άτομο βιώνει το στρες (Αναγνωστόπουλος & Παπαδάτου, 1992). Το στρες διακρίνεται σε δυσλειτουργικό, όταν προκαλούνται αρνητικά συναισθήματα (απογοήτευσης, θυμού, ανεπάρκειας κτλ.) τα οποία εμποδίζουν το άτομο να συνεχίζει τη δράση του και σε δημιουργικό, όταν κρατά το άτομο σε εγρήγορση και το κινητοποιεί για επίτευξη των στόχων του. Οι Lazarus & Folkman, 1984 περιγράφουν το στρες ως τη σχέση ανθρώπου-περιβάλλοντος, η οποία αποτιμάται (appraised) από το άτομο, ότι υπερβαίνει ή θέτει σε δοκιμασία τους διαθέσιμους πόρους του και βάζει σε κίνδυνο την υγεία του. Η διαδικασία της αποτίμησης πραγματοποιείται σε δυο γνωστικά στάδια: στο πρωταρχικό, κατά το οποίο το άτομο εκτιμά το βαθμό που τα ερεθίσματα αποτελούν απειλή και στο δευτερεύον, κατά το οποίο το άτομο προβαίνει σε ανασκόπηση των επιλογών του εφόσον αντιλαμβάνεται την απειλή.

1.1.Οι πηγές του εργασιακού στρες των εκπαιδευτικών

Οι πηγές που προκαλούν στρες στους εκπαιδευτικούς αποκαλούνται στρεσογόνοι παράγοντες. Με τον όρο αυτό εννοούνται αντικειμενικά περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά ή γεγονότα που λειτουργούν ως ερεθίσματα σωματικού ή ψυχολογικού χαρακτήρα και επιφέρουν ένταση στο άτομο (Antoniou et al., 2006).

Στους Antoniou et al., 2006 οι πηγές στρες των εκπαιδευτικών διακρίνονται στις εξής κατηγορίες: α) στους παράγοντες που αφορούν τη φύση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού (π.χ. προβλήματα πειθαρχίας, ετερογένειας του μαθητικού πληθυσμού) β) στους παράγοντες που αφορούν τις ατομικές διαφορές οι οποίες επηρεάζουν την ευαισθησία απέναντι στο στρες και εντοπίζονται στο φύλο και στην ηλικία και γ) στους διοικητικούς παράγοντες που αναφέρονται στην οργάνωση και διοίκηση των σχολείων (π.χ. η περιορισμένη κυβερνητική υποστήριξη, η ανεπαρκής εκπαίδευση, η έλλειψη πληροφόρησης στα σύγχρονα εκπαιδευτικά θέματα, οι υπερβολικές απαιτήσεις από τη διοίκηση του σχολείου), αποτελούν σοβαρές πηγές άγχους και εξάντλησης των εκπαιδευτικών.

1.2. Οι συνέπειες του εργασιακού στρες των εκπαιδευτικών

Σε αρκετές χώρες του κόσμου διαπιστώνονται ανησυχητικά επίπεδα στις απουσίες των εκπαιδευτικών από την εργασία τους, τον ταχύ ρυθμό εγκατάλειψης του επαγγέλματος από

τους νεοδιόριστους εκπαιδευτικούς, την πρόωρη συνταξιοδότηση και εγκατάλειψη του επαγγέλματος από έμπειρους εκπαιδευτικούς καθώς και χαμηλό ενδιαφέρον για την είσοδο νέων εκπαιδευτικών στην εκπαίδευση. Το φαινόμενο της ολοκληρωτικής εγκατάλειψης του επαγγέλματος ή της αλλαγής της σχολικής μονάδας, στη διεθνή βιβλιογραφία ορίζεται ως κύκλος εργασιών (Boe, et al., 2008) που στο επάγγελμα των εκπαιδευτικών έχει λάβει επιδημικές διαστάσεις, ιδιαίτερα, σε χώρες όπως οι ΗΠΑ. Συγχρόνως η έρευνα έδειξε, ότι η χρήση αναρρωτικών αδειών λόγω ιογενών λοιμώξεων εκ μέρους των εκπαιδευτικών, η δυσφορία, η κατάθλιψη, οι διαταραχές του πεπτικού συστήματος σχετίζονται κυρίως με το εργασιακό στρες (Montgomery et al., 2006).

Εκτός από τις επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία, φαίνεται ότι και η απόδοση των εκπαιδευτικών επηρεάζεται εξαιτίας του στρες. Οι εκπαιδευτικοί που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα στρες βιώνουν έλλειψη δημιουργικότητας, αδυνατούν να διαχειριστούν την τάξη και είναι ανεπιτυχείς στην εκτέλεση των εκπαιδευτικών καθηκόντων τους. Το στρες ακόμη επηρεάζει την ποιότητα της διδασκαλίας αλλά και τη σχέση που οι εκπαιδευτικοί έχουν με τους μαθητές τους καθώς και τη δέσμευση με το επάγγελμά τους (Κυργιάκου, 1987).

Το στρες παίρνει διαστάσεις κοινωνικού προβλήματος, αφού οι αρνητικές του συνέπειες απειλούν όχι μόνο την ποιότητα ζωής του σύγχρονου ανθρώπου, αλλά πλήττουν και την οικονομία με τη μορφή κόστους ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, νοσηλείας, έλλειψη παραγωγικότητας, χαμηλής ποιότητας παρεχομένων υπηρεσιών και οδηγεί σε διάφορες δυσάρεστες συνέπειες (Μούζουρα, 2005).

2. Μεθοδολογία έρευνας

2.1. Σκοπός της έρευνας

Η εργασία αυτή έχει σκοπό να διερευνήσει το στρες των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μέσα από τη φύση του ίδιου του επαγγέλματος.

2.2. Δείγμα της έρευνας

Στην έρευνά μας ο ευρύτερος πληθυσμός (ομάδα ατόμων με τα ίδια χαρακτηριστικά) νοείται το σύνολο των εκπαιδευτικών της δημόσιας εκπαίδευσης στη χώρα μας. Ως πληθυσμός στόχος (ομάδα ατόμων με συγκεκριμένα κοινά χαρακτηριστικά γνωρίσματα τα οποία θα μελετήσει ο ερευνητής) νοούνται όλοι οι εκπαιδευτικοί της δημόσιας πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στη χώρα μας. Ως δείγμα (υποομάδα του πληθυσμού στόχου την οποία η ερευνήτρια θα μελετήσει για να οδηγηθεί σε γενικεύσεις) αποτελούν οι 1.989 εκπαιδευτικοί των νομών: Αττικής, Αιτωλοακαρνανίας, Φθιώτιδας, Καρδίτσας, Λάρισας, Τρικάλων, Δωδεκανήσου και Ηρακλείου Κρήτης. Στην παρούσα εργασία επιλέχθηκε η συστηματική δειγματοληψία (systematic sampling) που αποτελεί μια ικανοποιητική προσέγγιση της απλής τυχαίας δειγματοληψίας, εφόσον υπήρχε διαθέσιμος ο πλήρης κατάλογος των μελών του

πληθυσμού. Για τη διερεύνηση του στρες των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ως δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 1.989 συνολικά εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από τους νομούς Αττικής, Αιτωλοακαρνανίας, Φθιώτιδας, Καρδίτσας, Λάρισας, Τρικάλων, Δωδεκανήσου και Ηρακλείου Κρήτης. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία του Υπουργείου Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων ο αριθμός των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που υπηρετούσαν μέχρι 31-12-2015, στις περιοχές – νομούς όπου διενεργήθηκε η έρευνα ήταν συνολικά 16.920. Από αυτούς τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια για την έρευνα αντιστοίχως ανήλθαν στα 1.988 σε ποσοστό 11,8% του συνόλου των εν ενεργεία εκπαιδευτικών των ανωτέρω περιοχών.

2.3.Ερωτηματολόγιο - Μέτρηση του εργασιακού στρες

Τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς είναι η συνήθης μέθοδος υπολογισμού του στρες των εκπαιδευτικών και μπορεί να γίνει με δυο τρόπους. Αρχικά και μέσα από ένα μονοδιάστατο μοντέλο υπολογισμού ερωτώνται οι εκπαιδευτικοί να βαθμολογήσουν το συνολικό τους στρες (σε μια πενταβάθμια κλίμακα από το μηδενικά στρεσογόνο μέχρι το υπερβολικά στρεσογόνο).

Για τη μέτρηση των πηγών συναισθηματικής έντασης των εκπαιδευτικών χρησιμοποιήθηκε το αντίστοιχο συνώνυμο ερωτηματολόγιο. Για να εντοπιστούν οι παράγοντες που προκαλούν στρες, όπως τους αντιλαμβάνονται οι Έλληνες εκπαιδευτικοί, χρησιμοποιήθηκε σαν βάση, το Ερωτηματολόγιο Πηγών Επαγγελματικής Έντασης των Εκπαιδευτικών, το οποίο κατασκεύασε η Μούζουρα το 2005. Η κατασκευή του ερωτηματολογίου αναφέρει η Μούζουρα, είναι βασισμένο στη διεθνή βιβλιογραφία (Kyriacou & Satcliffe, 1978).

2.4. Γενικά περιγραφικά στοιχεία του δείγματος

Το 52,36% των ερωτηθέντων εκπαιδευτικών προέρχεται από το νομό Αττικής, 7,90% από το νομό Ηρακλείου Κρήτης, 7,85% από το νομό Λάρισας, 7,44% από το νομό Δωδεκανήσου, 7,24% από το νομό Τρικάλων, 6,39% από το νομό Αιτωλοακαρνανίας, 5,63% από το νομό Φθιώτιδας και 5,18% από το νομό Καρδίτσας. Ακόμη το 70,82% των ερωτηθέντων εκπαιδευτικών του δείγματός μας είναι γυναίκες, ενώ το 29,18% είναι άνδρες ποσοστά αντιπροσωπευτικά αναφορικά με το φύλο των υπηρετούντων εκπαιδευτικών στη χώρα μας. Επίσης ποσοστό της τάξης του 4,35% των ερωτηθέντων έχει προϋπηρεσία από 0 έως 5 έτη, ποσοστό 14,09%, έχει προϋπηρεσία 6 έως 10 έτη, μεγάλο ποσοστό της τάξης του 19,77% εμφανίζει προϋπηρεσία 11- 15 έτη και ποσοστό 20,39% όπου και η πλειοψηφία του δείγματος δήλωσε προϋπηρεσία από 16 έως 20 έτη. Επίσης έχει προϋπηρεσία 26 έως 30 έτη, μεγάλο ποσοστό της τάξης του 17,32% και μόλις το 6,10% εμφανίζει προϋπηρεσία 31 έτη και άνω.

3. Αποτελέσματα

3.1. Πρώτη δήλωση: Προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών

Πίνακας 1. Προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	55	2,77	2,77	2,77
Λίγο	186	9,36	9,36	12,12
Μέτρια	529	26,61	26,61	38,73
Πολύ	873	43,91	43,91	82,65
Υπερβολικά	345	17,35	17,35	100,00
Σύνολο	1988	100,00	100,00	

Στο παραπάνω διάγραμμα φαίνεται, ότι οι εκπαιδευτικοί του δείγματος με ένα πολύ υψηλό ποσοστό 43,91% θεωρούν, ότι τα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών (ανυπακοή, αυθάδεια κ.τ.λ.) αποτελούν για αυτούς μεγάλη πηγή συναισθηματικής έντασης (στρες), αρκετά υψηλό είναι και το ποσοστό των εκπαιδευτικών 17,35% που θεωρεί, ότι βιώνει υπερβολικά, ενώ το 26,61% μέτρια, ενώ το 9,36% δηλώνει λίγο και μόλις το 2,77% καθόλου.

3.2. Δεύτερη δήλωση: Τιμωρία/πειθαρχία μαθητών

Πίνακας 2. Τιμωρία/πειθαρχία μαθητών

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	96	4,83	4,83	4,83
Λίγο	358	18,01	18,01	22,84
Μέτρια	780	39,24	39,24	62,07
Πολύ	609	30,63	30,63	92,71
Υπερβολικά	145	7,29	7,29	100,00
Σύνολο	1988	100,00	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματος απάντησαν σε ποσοστό 39,24%, ότι βιώνουν στρες σε μέτριο επίπεδο αναφορικά με την τιμωρία – πειθαρχία των μαθητών ως γενεσιουργού παράγοντα εκδήλωσης του στρες επιπροσθέτως 30,63% «στρεσάρονται» πολύ, 7,29% υπερβολικά από τον εν λόγω παράγοντα, ενώ το 18,01% λίγο και μόλις 4,83% καθόλου.

3.3. Τρίτη δήλωση: Μαθησιακά προβλήματα μαθητών

Πίνακας 3. Μαθησιακά προβλήματα μαθητών

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	80	4,02	4,02	4,02
Λίγο	306	15,39	15,39	19,42
Μέτρια	674	33,90	33,90	53,32
Πολύ	706	35,51	35,51	88,83
Υπερβολικά	222	11,17	11,17	100,00
Σύνολο	1988	100,00	100,00	

Αναφορικά με τα μαθησιακά προβλήματα των μαθητών ως πηγή στρες, οι εκπαιδευτικοί, που συμμετείχαν στην έρευνα, απάντησαν σε ποσοστό 35,51% πολύ καθώς θεωρούν αυτόν τον παράγοντα, ότι τους οδηγεί στο στρες, σε ποσοστό 33,90% μέτρια, 11,17% υπερβολικά, ενώ 15,39% λίγο και 4,02% καθόλου.

3.4. Τέταρτη δήλωση: Τάξεις ανομοιογενείς ως προς το επίπεδο

Πίνακας 4. Τάξεις ανομοιογενείς ως προς το επίπεδο

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	84	4,23	4,23	4,23
Λίγο	358	18,01	18,01	22,23
Μέτρια	791	39,79	39,79	62,02
Πολύ	603	30,33	30,33	92,35
Υπερβολικά	152	7,65	7,65	100,00
Σύνολο	1988	100,00	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματος θεωρούν, ότι σε ποσοστό 39,79% μέτρια βιώνουν στρες λόγω των ανομοιογενών τάξεων ως προς το επίπεδό τους, ένα μεγάλο ποσοστό 30,33% θεωρεί, ότι αυτός ο παράγοντας τους «στρεσάρει» πολύ και 7,65% υπερβολικά, ενώ 18,01% λίγο και 4,23% καθόλου.

3.5. Πέμπτη δήλωση: Έλλειψη ενδιαφέροντος και κινήτρων από τους μαθητές

Πίνακας 5. Έλλειψη ενδιαφέροντος και κινήτρων από τους μαθητές

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	59	2,97	2,97	2,97
Λίγο	241	12,12	12,12	15,09
Μέτρια	666	33,50	33,50	48,59
Πολύ	788	39,64	39,64	88,23
Υπερβολικά	234	11,77	11,77	100,00
Σύνολο	1988	100,00	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματος με ένα πολύ υψηλό ποσοστό 39,64% θεωρούν την έλλειψη ενδιαφέροντος και κινήτρων από τους μαθητές ως πηγή στρες και το 11,77% υπερβολικά, το 33,50% θεωρεί μέτρια, το 12,12% λίγο και μόλις το 2,97% καθόλου.

3.6. Έκτη δήλωση: Έλλειψη γνώσεων για χειρισμό προβλημάτων μάθησης/ συμπεριφοράς

Πίνακας 6. Έλλειψη γνώσεων για χειρισμό προβλημάτων μάθησης/ συμπεριφοράς

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	176	8,85	8,86	8,86
Λίγο	466	23,44	23,45	32,31
Μέτρια	692	34,81	34,83	67,14
Πολύ	537	27,01	27,03	94,16
Υπερβολικά	116	5,84	5,84	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	
Ελλείπουσες Τιμές	1	0,05		
Σύνολο	1988	100,00		

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στην έρευνα δηλώνουν, ότι η πηγή στρες, έλλειψη γνώσεων για χειρισμό προβλημάτων μάθησης/συμπεριφοράς τους οδηγεί στο στρες σε ποσοστό 34,83% μέτρια, 27,03% πολύ, 8,86% καθόλου και υπερβολικά σε ποσοστό 5,84%.

3.7. Έβδομη δήλωση: Πολλοί μαθητές με προβλήματα μάθησης/συμπεριφοράς

Πίνακας 7. Πολλοί μαθητές με προβλήματα μάθησης/συμπεριφοράς

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	50	2,52	2,52	2,52
Λίγο	189	9,51	9,51	12,03
Μέτρια	569	28,62	28,64	40,66
Πολύ	848	42,66	42,68	83,34
Υπερβολικά	331	16,65	16,66	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	
Ελλείπουσες Τιμές	1	0,05		
Σύνολο	1988	100,00		

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματος θεωρούν, ότι η πηγή στρες πολλοί μαθητές με προβλήματα μάθησης/συμπεριφοράς οδηγεί στο στρες ως εξής: με ποσοστό 42,68% πολύ, 16,66% υπερβολικά, 28,64% μέτρια, 9,51% λίγο και 2,52% καθόλου.

4. Συμπεράσματα

4.1. Πρώτη δήλωση: Προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν, ότι οι εκπαιδευτικοί επηρεάζονται περισσότερο από τα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών (ανυπακοή, αυθάδεια, κ.τ.λ.), τα οποία αποτελούν για αυτούς μεγάλη πηγή συναισθηματικής έντασης και οι παράγοντες - πηγές στρες από τη συμπεριφορά των μαθητών, οι εσωτερικοί, δηλαδή, παράγοντες στρες του σχολείου και της τάξης είναι αυτοί που έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση στους εκπαιδευτικούς.

4.2. Δεύτερη δήλωση: Τιμωρία/πειθαρχία μαθητών

Οι εκπαιδευτικοί βιώνουν στρες αναφορικά με την τιμωρία – πειθαρχία των μαθητών και επηρεάζονται από αυτή τη δήλωση. Φαίνεται, ότι η τιμωρία-πειθαρχία των μαθητών απασχολεί τους εκπαιδευτικούς και τους αγχώνει, αφού έχει να κάνει με τη διεκπεραίωση της μαθησιακής και γενικότερα της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

4.3. Τρίτη δήλωση: Μαθησιακά προβλήματα μαθητών

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματος φαίνεται, ότι αγχώνονται από τα μαθησιακά προβλήματα των μαθητών τους, καθώς θεωρούν, ότι το μαθησιακό αποτέλεσμα "φανερώνει" τη δουλειά τους. Επιπροσθέτως οι εκπαιδευτικοί θεωρούν, ότι τα μαθησιακά προβλήματα είναι εργασιακός

παράγοντας βαρύνουσας σημασίας καθώς η μαθησιακή διαδικασία είναι το κέντρο του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος.

4.4. Τέταρτη δήλωση: Τάξεις ανομοιογενείς ως προς το επίπεδο

Οι εκπαιδευτικοί βιώνουν στρες λόγω των ανομοιογενών τάξεων, λόγω του διαφορετικού επιπέδου των μαθητών που αντιμετωπίζουν ποικίλες και πολλές δυσκολίες στην καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία λόγω της σύνθεσης των τάξεων και της πολυπολιτισμικότητας.

4.5. Πέμπτη δήλωση: Έλλειψη ενδιαφέροντος και κινήτρων από τους μαθητές

Φαίνεται, ότι οι εκπαιδευτικοί δίνουν μεγάλη σημασία στην έλλειψη κινήτρων από τους μαθητές τους αφού, οι μισοί και πλέον θεωρούν την έλλειψη κινήτρων για τη μάθηση απαξίωση ίσως και των ίδιων.

4.6. Έκτη δήλωση: Έλλειψη γνώσεων για χειρισμό προβλημάτων μάθησης/ συμπεριφοράς

Η πηγή στρες, έλλειψη γνώσεων για χειρισμό προβλημάτων μάθησης/συμπεριφοράς μέσα στην εποχή της παγκοσμιοποίησης που όλα μεταβάλλονται τάχιστα, φαίνεται, ότι οδηγεί στο στρες τους εκπαιδευτικούς.

4.7. Έβδομη δήλωση: Πολλοί μαθητές με προβλήματα μάθησης/συμπεριφοράς

Φαίνεται, ότι τρεις στους πέντε εκπαιδευτικούς αγχώνονται από το πλήθος των μαθητών με μαθησιακά προβλήματα ή συμπεριφοράς. Για αυτό το λόγο η πηγή στρες, πολλοί μαθητές με προβλήματα μάθησης/συμπεριφοράς, φαίνεται, ότι οδηγεί στο στρες τους εκπαιδευτικούς.

5. Πρόληψη και παρέμβαση

Ένα σχέδιο παρέμβασης θα μπορούσε να στηριχτεί στη βελτίωση της εκπαίδευσης και επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών και στη συμμετοχή τους στη λήψη αποφάσεων στον χώρο που εργάζονται και να αλλάξει το ισχύον καθεστώς, όπου οι εκπαιδευτικές αλλαγές δεν γίνονται με τους εκπαιδευτικούς ή από τους εκπαιδευτικούς.

Σύμφωνα με τον Μαυρογιώργο (1999:95), «η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών είναι στρατηγικής σημασίας θεσμός, που προσφέρεται για το συνεχή και δυναμικό προσδιορισμό της σχέσης του εκπαιδευτικού με την εργασία του, την προσωπική, την ακαδημαϊκή και την επαγγελματική του ανάπτυξη και εξέλιξη».

Ο Δημητρόπουλος (1999:199) ορίζει την συμβουλευτική ως «τη διαδικασία εκείνη κατά την οποία είτε κατά τρόπο ατομικό είτε κατά τρόπο ομαδικό ένας ειδικός, που υπό ορισμένες

προϋποθέσεις λέγεται σύμβουλος, συνεξετάζει με το άτομο ή τα άτομα θέματα ή προβλήματα που απασχολούν το άτομο ή τα άτομα και διευκολύνει τη λύση τους». Και οι λειτουργίες της συμβουλευτικής παρέμβασης, όπως τις αναφέρει πάλι ο Δημητρόπουλος (1999:31), είναι: «η επίλυση προβλημάτων, η αυτογνωσία, η τοποθέτηση, η παραπομπή, η πληροφόρηση, η παρακολούθηση και η παρέμβαση, η λήψη αποφάσεων, η προσαρμογή, η αυτοπραγμάτωση, η ψυχολογική στήριξη, η ανάπτυξη υγιών σχέσεων, η διατήρηση της ψυχικής υγείας, η θεραπεία, η απόκτηση δεξιοτήτων καθημερινής ζωής, η σωστή επικοινωνία, η ανάπτυξη αποτελεσματικών ανθρώπινων σχέσεων, η επιτυχής μετάβαση κτλ.».

Οι Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος (1999) προτείνουν παρεμβάσεις σε οργανωτικό διοικητικό επίπεδο, δηλαδή αποσαφήνιση των ρόλων και των καθηκόντων. Είναι σημαντικό, ο κάθε επαγγελματίας να έχει σαφείς αρμοδιότητες, οι οποίες να τηρούνται κατά τις ώρες εργασίας του, γεγονός που οδηγεί στην μείωση του επαγγελματικού άγχους. Αρχικά η συμμετοχή του επαγγελματία στην λήψη αποφάσεων σε συνάρτηση με την αποσαφήνιση ρόλων οδηγούν στον αυτοέλεγχο και την υπευθυνότητα του εργαζόμενου, ενώ παράλληλα τον καθιστούν λιγότερο ευάλωτο σε στρεσογόνες συνθήκες στον χώρο εργασίας. Η τοποθέτηση του κατάλληλου επαγγελματία στην κατάλληλη θέση, θεωρείται σημαντικό μέτρο για την ποιοτική παροχή υπηρεσιών καθώς η σωστή τοποθέτηση επηρεάζει την προσαρμογή, την απόδοση καθώς και το αυτοσυναίσθημα του εργαζόμενου. Επίσης, όσο περισσότερα και σπουδαιότερα είναι τα κίνητρα και όσο πιο ενδιαφέρον το αντικείμενο εργασίας, για τον εργαζόμενο, τόσο πιο αποδοτικός και με λιγότερο άγχος θα είναι.

Επίσης, η γνώση των στρατηγικών διαχείρισης και αντιμετώπισης του επαγγελματικού άγχους βοηθάει καίρια καθώς και η ενασχόληση με τα προσωπικά ενδιαφέροντα και τις δραστηριότητες, που παρέχει την ευκαιρία για έκφραση της δημιουργικότητας του ατόμου και εκτόνωσή του. Αξίζει να σημειωθεί πως μεγάλης σημασίας είναι η κατανομή χρόνου και ενέργειας στους τέσσερις τομείς της ζωής ενός ατόμου, στην εργασία, στις σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους, στη σχέση με τον εαυτό του και τη διασκέδαση. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να επιτευχθεί η ψυχική ισορροπία και να προληφθούν πολλά προβλήματα.

Τέλος, καθοριστικό θεωρείται το "μοίρασμα", είτε με τους συναδέλφους, είτε με μέλη του οικογενειακού ή του ευρύτερου φιλικού περιβάλλοντος, σύμφωνα με την Αδαλή (1999), μέσα από το χιούμορ, τα αστεία, τις ομάδες υποστήριξης, τη συναισθηματική υποστήριξη και την επιβράβευση από συναδέλφους. Σε άμεση συνάρτηση με την ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου από συγγενείς, φίλους και συναδέλφους έρχεται και η υποστήριξη από ειδικούς. Για να συμβεί αυτό, πρέπει ο επαγγελματίας να πείσει τον εαυτό του πως και αυτός μπορεί να δεχτεί να μιλήσει για τα προβλήματά του.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and highschool teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682 -690.
- Boe, E., Bobbit, S. A., & Cook, Lynne H. (2008). Whither didst thou go? Retention, reassignment, migration, and attrition of special and general education teachers from a national perspective. *Journal of Special Education*, 30, 371 – 389.
- Cooper, C. L. & Quick, J. (1999). *Stress and Strain*. Oxford: Press.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: An international review. *Educational Research*, 29, 146-152.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Montgomery, A. J., Panagopolou, E., & Benos, A. (2006). Work-family interference as a mediator between job demands and job burnout among doctors. *Stress and Health*, 22, 203-212.
- Reason J, Parker D, Lawton R. (1998). Organizational controls and safety: the varieties of rule-related behaviour. *Occup Organizational Psychol* 71:289-304.
- Roxas, C.C. (2009). Stress among public elementary school teachers. *University of the Cordilleras*, 1(4), 86-108.
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology* (3rd ed.). New York: Mc Graw-Hill Inc.
- Αδαλή Ε, (1999)." Συγκριτική μελέτη της επαγγελματικής εξουθένωση νοσηλευτών σε παθολογικά τμήματα ΜΕΘ και τμήματα επειγόντων περιστατικών", Διδακτορική διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, τμήμα νοσηλευτικής.
- Αναγνωστόπουλος Φ. & Παπαδάτου Δ. (1992). Παραγοντική σύνθεση και εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου καταγραφής της επαγγελματικής εξουθένωσης σε δείγμα νοσηλευτριών. *Ψυχολογικά Θέματα*, 5, 183-202.
- Δημητρόπουλος, Ε. Γ. (1999). *Εκπαιδευτική αξιολόγηση. Η αξιολόγηση της εκπαίδευσης και του εκπαιδευτικού έργου*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Μαρούδας Η. (1996), Το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών. *Τα εκπαιδευτικά*, 73-74, 166-178.
- Μαυρογιώργος, Γ. (1999). Επιμόρφωση εκπαιδευτικών και επιμορφωτική πολιτική στην Ελλάδα. Στο: Α. Αθανασούλα Ρέππα, Σ. Ανθόπουλου & Σ. Κατσουλάκη, Σ. (επιμ.). *Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού*, τ. Β'. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 93-134.

Μούζουρα Ε. (2005), *Πηγές και αντιμετώπιση επαγγελματικού-συναισθηματικού φόρτου εκπαιδευτικών: Σύνδεση ατομικών και κοινωνικών συνθηκών έντασης*. Θεσσαλονίκη Διδακτορική διατριβή στο τμήμα Ψυχολογίας. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο.

Παπαδάτου Δ, Αναγνωστόπουλος Φ.(1999). Η ψυχολογία στο χώρο της Υγείας, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Παππά Β. (2006), Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 11, 141-158.