

**Η αναγνώριση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού ως παράγοντα στρες των
εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης**

**The recognition of the teaching profession as a stress factor for primary education
teachers**

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

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

Abstract: Teachers as professionals practice a mainly humanitarian profession and are subject to conditions of work stress. In our country, specifically, teachers are the final recipients and implementers of educational policy decisions as our educational system is centralized. A fact that often leads them to feel work stress according to international and Greek surveys. This paper intends to investigate the recognition of the teaching profession as a stress factor. For this reason, a quantitative survey was carried out, with a questionnaire to 1,988 primary education teachers. The Sources of Emotional Stress questionnaire was distributed, which was first used in the country by Mouzoura in 2005. The findings reveal the existence of stress to a large extent, regarding the recognition of the teacher's profession.

Keywords: stress, profession, recognition, teacher

Περίληψη: Οι εκπαιδευτικοί ως επαγγελματίες ασκούν ένα, κυρίως, ανθρωπιστικό επάγγελμα και υπόκεινται σε συνθήκες εργασιακού στρες. Στη χώρα μας, συγκεκριμένα οι εκπαιδευτικοί είναι οι τελικοί αποδέκτες και οι εφαρμοστές των αποφάσεων της εκπαιδευτικής πολιτικής καθώς το εκπαιδευτικό μας σύστημα είναι συγκεντρωτικό. Γεγονός που τους οδηγεί συχνά να νιώθουν εργασιακό στρες σύμφωνα με διεθνείς και ελληνικές έρευνες. Η παρούσα εργασία σκοπεύει να διερευνήσει την αναγνώριση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού ως παράγοντα στρες. Για αυτό το λόγο πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα, με ερωτηματολόγιο σε 1.988 εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Διανεμήθηκε το ερωτηματολόγιο Πηγών Συναισθηματικής Έντασης, που πρωτοχρησιμοποιήθηκε στη χώρα από τη Μούζουρα το 2005. Τα ευρήματα φανερώνουν την ύπαρξη στρες σε μεγάλο βαθμό, αναφορικά με την αναγνώριση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού.

Λέξεις - κλειδιά: στρες, επάγγελμα, αναγνώριση, εκπαιδευτικός

Εισαγωγή

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 παθολογικές 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 στους εκπαιδευτικούς

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 στους εκπαιδευτικούς

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 (Kyriacou, 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, κατά το σχολικό έτος 2016-17. 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.

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: Μη αναγνώριση του προσφερόμενου έργου των δασκάλων

Πίνακας 1. Μη αναγνώριση του επιπλέον προσφερόμενου έργου δασκάλων

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό (%)
Καθόλου	82	4,12	4,13	4,13
Λίγο	304	15,29	15,30	19,43
Μέτρια	536	26,96	26,98	46,40
Πολύ	647	32,55	32,56	78,96
Υπερβολικά	418	21,03	21,04	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας αναφορικά με την πηγή στρες μη αναγνώριση του επιπλέον προσφερόμενου έργου των δασκάλων απάντησαν ότι αυτή η πηγή θεωρούν ότι τους οδηγεί στο στρες ως εξής: 32,56% πολύ, 21,04% υπερβολικά, 26,98% μέτρια, ενώ το 15,30% λίγο και το 4,13% καθόλου. Φαίνεται από το δείγμα μας ότι οι μισοί και πλέον εκπαιδευτικοί θεωρούν πως

το επιπλέον προσφερόμενο έργο τους δεν τυγχάνει αναγνώρισης, γεγονός που τους δημιουργεί στρες.

3.2. Δεύτερη δήλωση: Έλλειψη προοπτικών καριέρας

Πίνακας 2. Έλλειψη προοπτικών καριέρας

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	234	11,77	11,78	11,78
Λίγο	499	25,10	25,11	36,89
Μέτρια	640	32,19	32,21	69,10
Πολύ	394	19,82	19,83	88,93
Υπερβολικά	220	11,07	11,07	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας απάντησαν ότι θεωρούν την πηγή στρες έλλειψη προοπτικών καριέρας 32,21% μέτρια για τη δημιουργία στρες, 19,83% πολύ, 11,07% υπερβολικά ενώ το ποσοστό του λίγο κυμαίνεται στο 25,11% και το καθόλου στο 11,78%. Φαίνεται ότι η έλλειψη προοπτικών καριέρας δεν αγχώνει πολύ τους εκπαιδευτικούς.

3.3. Τρίτη δήλωση: Ασάφεια σχετικά με τον ρόλο του εκπαιδευτικού

Πίνακας 3. Ασάφεια σχετικά με το ρόλο του εκπαιδευτικού

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	142	7,14	7,15	7,15
Λίγο	384	19,32	19,33	26,47
Μέτρια	663	33,35	33,37	59,84
Πολύ	532	26,76	26,77	86,61
Υπερβολικά	266	13,38	13,39	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας θεωρούν ότι η πηγή στρες σχετικά με την ασάφεια ως προς τον ρόλο του εκπαιδευτικού τους οδηγεί στο στρες σε ποσοστό 33,37% μέτρια, 26,77% πολύ, 13,39% υπερβολικά ενώ το 19,33% λίγο και το 7,15% καθόλου. Παρατηρούμε ότι οι δύο από τους πέντε εκπαιδευτικούς αγχώνονται από τον επαγγελματικό τους ρόλο.

3.4. Τέταρτη δήλωση: Χαμηλή κοινωνική αναγνώριση του επαγγέλματός σας

Πίνακας 4. Χαμηλή κοινωνική αναγνώριση του επαγγέλματός σας

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	174	8,75	8,76	8,76
Λίγο	363	18,26	18,27	27,03
Μέτρια	508	25,55	25,57	52,59
Πολύ	563	28,32	28,33	80,93
Υπερβολικά	379	19,06	19,07	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	

Η πηγή στρες χαμηλή κοινωνική αναγνώριση του επαγγέλματός σας θεωρείται από τους εκπαιδευτικούς του δείγματός μας ως τέτοια πηγή ως ακολούθως: 28,33% πολύ, 19,07% υπερβολικά, 25,57% μέτρια ενώ το 18,27% λίγο και το καθόλου ανέρχεται στο 8,76%. Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι μισοί περίπου εκπαιδευτικοί νιώθουν στρες λόγω της χαμηλής κοινωνικής αναγνώρισης του επαγγέλματός τους.

3.5. Πέμπτη δήλωση: Προβλήματα υποδομής (κτιρίων, θέρμανσης κ.ά.)

Πίνακας 5. Προβλήματα υποδομής (κτιρίων, θέρμανσης κ.α.)

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	131	6,59	6,59	6,59
Λίγο	380	19,11	19,12	25,72
Μέτρια	553	27,82	27,83	53,55
Πολύ	635	31,94	31,96	85,51
Υπερβολικά	288	14,49	14,49	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας θεωρούν ότι η πηγή στρες προβλήματα υποδομής (κτιρίων, θέρμανσης κ.ά.) συμβάλλει σε αυτό με τα ακόλουθα ποσοστά: 31,96% πολύ, 27,83% μέτρια, 19,12% λίγο, 14,49% υπερβολικά και 6,59% καθόλου. Παρατηρούμε ότι οι εκπαιδευτικοί σε μεγάλο ποσοστό λίγο κάτω από τους μισούς επηρεάζονται στην εργασιακή τους καθημερινότητα από την κτιριακή υποδομή των σχολείων τους.

3.6. Έκτη δήλωση: Έλλειψη ή ανεπάρκεια υλικών μέσων διδασκαλίας

Πίνακας 6. Έλλειψη ή ανεπάρκεια υλικών μέσων διδασκαλίας

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	97	4,88	4,88	4,88
Λίγο	328	16,50	16,51	21,39
Μέτρια	611	30,73	30,75	52,14
Πολύ	646	32,49	32,51	84,65
Υπερβολικά	305	15,34	15,35	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας θεωρούν ως πηγή στρες την έλλειψη ή ανεπάρκεια υλικών μέσων διδασκαλίας ότι συμβάλλει στο στρες ως εξής: 32,51% πολύ, 30,75% μέτρια, 15,35% υπερβολικά ενώ το λίγο ανέρχεται στο 16,51% και τέλος το καθόλου σε ποσοστό 4,88%. Φαίνεται ότι οι μισοί σχεδόν εκπαιδευτικοί νιώθουν στρες από την έλλειψη ή την ανεπάρκεια των υλικών μέσων διδασκαλίας τα οποία είναι απαραίτητα για τη διδακτική διαδικασία.

3.7. Έβδομη δήλωση: Δυσκολίες για τη μετάβαση στο σχολείο

Πίνακας 7. Δυσκολίες για τη μετάβαση στο σχολείο

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	577	29,02	29,04	29,04
Λίγο	520	26,16	26,17	55,21
Μέτρια	441	22,18	22,19	77,40
Πολύ	310	15,59	15,60	93,00
Υπερβολικά	139	6,99	7,00	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας αναφορικά με την πηγή στρες δυσκολίες για τη μετάβαση στο σχολείο και σε ποσοστό χαρακτηριστικό 29,04% καθόλου το θεωρούν ως πηγή στρες, 26,17% λίγο, 22,19% μέτρια, 15,60% πολύ και 7% υπερβολικά. Φαίνεται ότι μόνο ο ένας στους πέντε εκπαιδευτικούς βιώνει στρες εξαιτίας των δυσκολιών μετάβασης στο σχολείο.

3.8. Όγδοη δήλωση: Ανεπαρκής μισθός

Πίνακας 8. Ανεπαρκής μισθός

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	78	3,92	3,93	3,93
Λίγο	198	9,96	9,96	13,89
Μέτρια	445	22,38	22,40	36,29
Πολύ	591	29,73	29,74	66,03
Υπερβολικά	675	33,95	33,97	100,00
Σύνολο	1987	99,95	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας αναφορικά με την πηγή στρες ανεπαρκής μισθός θεωρούν ότι συμβάλλει στο στρες ως εξής: πρωτίστως 33,97% υπερβολικά, 29,74% πολύ, 22,40% μέτρια, 9,96% λίγο και 3,93% καθόλου. Παρατηρούμε ότι οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται στρες λόγω του ανεπαρκή μισθού από την εργασία τους. Για πρώτη φορά στην έρευνά μας, προηγείται το "υπερβολικά" με ποσοστό 33,97%.

3.9. Ένατη δήλωση: Μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων, αναπληρωτών, ωρομισθίων

Πίνακας 9. Μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων, αναπληρωτών, ωρομισθίων

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	96	4,83	4,83	4,83
Λίγο	280	14,08	14,10	18,93
Μέτρια	472	23,74	23,77	42,70
Πολύ	583	29,33	29,36	72,05
Υπερβολικά	555	27,92	27,95	100,00
Σύνολο	1986	99,90	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας αναφορικά με την πηγή στρες μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων, αναπληρωτών, ωρομισθίων θεωρούν ότι βιώνουν στρες ως εξής: 29,36% πολύ, 27,95% υπερβολικά, 23,77% μέτρια, 14,10% λίγο και 4,83% καθόλου. Φαίνεται ότι η αργοπορημένη τοποθέτηση αποσπασμένων κ.λ.π αγχώνει τρεις στους πέντε εκπαιδευτικούς.

3.10. Δέκατη δήλωση: Μη έγκαιρη αποστολή βιβλίων, διδακτέας/εξεταστέας ύλης

Πίνακας 10. Μη έγκαιρη αποστολή βιβλίων, διδακτέας/εξεταστέας ύλης

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	264	13,28	13,29	13,29
Λίγο	417	20,98	21,00	34,29
Μέτρια	557	28,02	28,05	62,34
Πολύ	482	24,25	24,27	86,61
Υπερβολικά	266	13,38	13,39	100,00
Σύνολο	1986	99,90	100,00	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας ως προς την πηγή στρες μη έγκαιρη αποστολή βιβλίων, διδακτέας/εξεταστέας ύλης θεωρούν ότι εξαιτίας αυτής της πηγής στρες το βιώνουν ως εξής: 28,05% μέτρια, 24,27% πολύ, 13,39% υπερβολικά, 21% λίγο και το καθόλου σχεδόν το ίδιο με το υπερβολικά σε ποσοστό 13,29%. Η μη έγκαιρη αποστολή διδακτικών βιβλίων αγχώνει τουλάχιστον τον έναν από τους τρεις εκπαιδευτικούς.

4. Συμπεράσματα

4.1. Πρώτη δήλωση: Μη αναγνώριση του προσφερόμενου έργου των δασκάλων

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν, ότι οι μισοί και πλέον εκπαιδευτικοί επηρεάζονται από τη μη αναγνώριση του έργου που προσφέρουν, βιώνουν στρες και προσδοκούν στην κοινωνική και επιστημονική αναβάθμιση του έργου τους.

4.2. Δεύτερη δήλωση: Έλλειψη προοπτικών καριέρας

Οι εκπαιδευτικοί βιώνουν στρες αναφορικά με το γεγονός ότι το επάγγελμά τους δεν τους προσφέρει επαγγελματική ανέλιξη. Ένα μέτριο ποσοστό εκπαιδευτικών αγχώνεται από την έλλειψη προοπτικών καριέρας.

4.3. Τρίτη δήλωση: Ασάφεια σχετικά με τον ρόλο του εκπαιδευτικού

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματος φαίνεται, ότι αγχώνονται από την ασάφεια που υπάρχει στον ρόλο του εκπαιδευτικού. Δύο από τους πέντε εκπαιδευτικούς βιώνει στρες για αυτό το λόγο. Είναι σημαντικό για κάθε εργαζόμενο να έχει σαφείς αρμοδιότητες και αποσαφηνισμένο εργασιακό ρόλο.

4.4. Τέταρτη δήλωση: Χαμηλή κοινωνική αναγνώριση του επαγγέλματός σας

Οι μισοί εκπαιδευτικοί βιώνουν στρες λόγω της χαμηλής κοινωνικής αναγνώρισης που παρέχει το επάγγελμά τους και προσδοκούν στην αναβάθμιση της κοινωνικής αναγνώρισης αναφορικά με το επάγγελμά τους καθώς και με το ίδιο το εκπαιδευτικό σύστημα.

4.5. Πέμπτη δήλωση: Προβλήματα υποδομής (κτιρίων, θέρμανσης κ.ά.)

Φαίνεται, ότι οι εκπαιδευτικοί, περίπου οι μισοί, δίνουν μεγάλη σημασία στα ζητήματα που προκύπτουν από τα προβλήματα υποδομής, όπως τα κτίρια στα οποία διδάσκουν, προβλήματα θέρμανσης καθώς και άλλα αντίστοιχα θέματα, που αφορούν τις εργασιακές συνθήκες τους.

4.6. Έκτη δήλωση: Έλλειψη ή ανεπάρκεια υλικών μέσων διδασκαλίας

Η πηγή στρες, έλλειψη ή ανεπάρκεια υλικών μέσων διδασκαλίας αγχώνει τους μισούς περίπου εκπαιδευτικούς καθώς τα ζητήματα αυτά συνδέονται άμεσα με την υλοποίηση της διδασκαλίας τους και τις συνθήκες εργασίας τους.

4.7. Έβδομη δήλωση: Δυσκολίες για τη μετάβαση στο σχολείο

Φαίνεται, ότι ένας στους πέντε εκπαιδευτικούς αγχώνεται από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει από την μετάβαση στο σχολείο.

4.8. Ογδοη δήλωση: Ανεπαρκής μισθός

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν, ότι οι μισοί και πλέον εκπαιδευτικοί, δηλαδή οι τρεις στους πέντε, επηρεάζονται από τον ανεπαρκή μισθό που λαμβάνουν για την εργασία που προσφέρουν. Ο παράγοντας αυτός συμβάλλει σε πολύ μεγάλο βαθμό στη δημιουργία εργασιακού στρες και στην εκδήλωσή του, καθώς οι εκπαιδευτικοί διαθέτουν υψηλά ακαδημαϊκά προσόντα, εμπειρία, υψηλή υπευθυνότητα, θεωρούν ότι ο μισθός τους δεν αντικατοπτρίζει την προσφορά τους.

4.9. Ένατη δήλωση: Μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων, αναπληρωτών, ωρομισθίων

Η πηγή στρες, μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων, αναπληρωτών, ωρομισθίων φαίνεται ότι αγχώνει πολύ τους εκπαιδευτικούς καθώς τρεις στους πέντε βιώνουν στρες εξαιτίας της, καθώς ο συγκεκριμένος παράγοντας στρες δημιουργεί αρρυθμίες στην καθημερινή σχολική ζωή.

4.10. Δέκατη δήλωση: Μη έγκαιρη αποστολή βιβλίων, διδακτέας/εξεταστέας ύλης

Φαίνεται ότι η μη έγκαιρη αποστολή βιβλίων, διδακτέας/εξεταστέας ύλης αγχώνει έναν στους τρεις εκπαιδευτικούς, καθώς είναι κρίσιμος ο ρόλος των διδακτικών εγχειριδίων και της διδακτέας ύλης.

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 εργασίας τους.

Ο Μαυρογιώργος αναφέρει χαρακτηριστικά (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».

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. Συγχρόνως η συμμετοχή του επαγγελματία στη λήψη αποφάσεων σε συνάρτηση με την αποσαφήνιση του ρόλου του τον οδηγούν στον αυτοέλεγχο και την υπευθυνότητα. Έτσι ο εργαζόμενος γίνεται λιγότερο ευάλωτος στις στρεσογόνες εργασιακές συνθήκες. Επίσης στα ανωτέρω, αν προστεθεί η γνώση των στρατηγικών διαχείρισης και αντιμετώπισης του επαγγελματικού άγχους τότε η βοήθεια δύναται να είναι καίρια. 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). 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.