

**Ο φόρτος εργασίας-πίεση χρόνου ως παράγοντας στρες των εκπαιδευτικών  
πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης**

**Workload-time pressure as a stress factor of primary education teachers**

Ευαγγελία Καραγιάννη, Σύμβουλος Εκπαίδευσης, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ, [evaggeliakaragianni@gmail.com](mailto:evaggeliakaragianni@gmail.com)

Evaggelia Karagiannis, Education Consultant, Dr EKPA, [evaggeliakaragianni@gmail.com](mailto:evaggeliakaragianni@gmail.com)

**Abstract:** In our country teachers are the final recipients and implementers of educational policy decisions as our educational system is centralized. Teachers as professionals practice a mainly humanitarian profession and are subject to conditions of work stress. A fact that often leads them to feel work stress according to international and Greek surveys. This paper intends to investigate workload-time pressure as a stress factor. For this reason, a quantitative survey was carried out, with a questionnaire to 1,988 primary education teachers.

**Keywords:** stress, work, pressure, teacher

**Περίληψη:** Στη χώρα μας οι εκπαιδευτικοί είναι οι τελικοί αποδέκτες και οι εφαρμοστές των αποφάσεων της εκπαιδευτικής πολιτικής καθώς το εκπαιδευτικό μας σύστημα είναι συγκεντρωτικό. Οι εκπαιδευτικοί ως επαγγελματίες ασκούν ένα, κυρίως, ανθρωπιστικό επάγγελμα και υπόκεινται σε συνθήκες εργασιακού στρες. Γεγονός που τους οδηγεί συχνά να νιώθουν εργασιακό στρες σύμφωνα με διεθνείς και ελληνικές έρευνες. Η παρούσα εργασία σκοπεύει να διερευνήσει τον φόρτο εργασίας-πίεση χρόνου ως παράγοντα στρες. Για αυτό το λόγο πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα, με ερωτηματολόγιο σε 1.988 εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

**Λέξεις - κλειδιά:** στρες, εργασία, πίεση, εκπαιδευτικός

## Εισαγωγή

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). 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). 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 (Κυριακού, 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). Συνεπώς 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 προκύπτει από την αλληλεπίδραση ατόμου - περιβάλλοντος και αναφέρεται στους τρόπους που αντιδρούν οι άνθρωποι στις εξωτερικές συνθήκες (Μαρούδας, 1996). 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). 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 συνεχίσει 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**

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**

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).

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

επιηρεάζει 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).

## **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 έρευνα το δείγμα 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**

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: Διδασκαλία μεγάλου αριθμού μαθητών από διάφορες τάξεις

Πίνακας 1. Διδασκαλία μεγάλου αριθμού μαθητών από διάφορες τάξεις

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	176	8,85	8,86	8,86
Λίγο	303	15,24	15,26	24,12
Μέτρια	580	29,18	29,20	53,32
Πολύ	618	31,09	31,12	84,44
Υπερβολικά	309	15,54	15,56	100,00
<b>Σύνολο</b>	<b>1986</b>	<b>99,90</b>	<b>100,00</b>	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας θεωρούν την πηγή στρες διδασκαλία μεγάλου αριθμού μαθητών, από διάφορες τάξεις ως τέτοια που οδηγεί στο στρες με τα εξής ποσοστά: 31,12% πολύ, 29,20% μέτρια, 15,56% υπερβολικά, 15,26% λίγο και 8,86% καθόλου.

#### 3.2. Δεύτερη δήλωση: Μεγάλος φόρτος εργασίας

Πίνακας 2. Μεγάλος φόρτος εργασίας

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	94	4,73	4,73	4,73
Λίγο	296	14,89	14,90	19,64
Μέτρια	700	35,21	35,25	54,88
Πολύ	698	35,11	35,15	90,03
Υπερβολικά	198	9,96	9,97	100,00
<b>Σύνολο</b>	<b>1986</b>	<b>99,90</b>	<b>100,00</b>	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας αναφορικά με την πηγή στρες μεγάλος φόρτος εργασίας θεωρούν ότι αυτή η πηγή συμβάλλει στο στρες με τα ακόλουθα ποσοστά: 35,25% μέτρια, 35,15% πολύ, 14,90% λίγο, 9,97% υπερβολικά και 4,73% καθόλου.

#### 3.3. Τρίτη δήλωση: Έλλειψη χρόνου για ολοκλήρωση του αναλυτικού προγράμματος

Πίνακας 3. Έλλειψη χρόνου για ολοκλήρωση του αναλυτικού προγράμματος

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	102	5,13	5,13	5,13
Λίγο	375	18,86	18,87	24,01
Μέτρια	727	36,57	36,59	60,59
Πολύ	545	27,41	27,43	88,02
Υπερβολικά	238	11,97	11,98	100,00
<b>Σύνολο</b>	<b>1987</b>	<b>99,95</b>	<b>100,00</b>	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας αναφορικά με την πηγή στρες έλλειψη χρόνου για ολοκλήρωση του αναλυτικού προγράμματος θεωρούν ότι συμβάλλει σε αυτό ως ακολούθως: 36,59% μέτρια, 27,43% πολύ, 18,87% λίγο, 11,98% υπερβολικά και 5,13% καθόλου.

### 3.4. Τέταρτη δήλωση: Έλλειψη χρόνου για προετοιμασία μαθήματος/διόρθωση γραπτών

*Πίνακας 4. Έλλειψη χρόνου για προετοιμασία μαθήματος/διόρθωση γραπτών*

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	209	10,51	10,52	10,52
Λίγο	421	21,18	21,19	31,71
Μέτρια	686	34,51	34,52	66,23
Πολύ	538	27,06	27,08	93,31
Υπερβολικά	133	6,69	6,69	100,00
<b>Σύνολο</b>	<b>1987</b>	<b>99,95</b>	<b>100,00</b>	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας αναφορικά με την πηγή στρες έλλειψη χρόνου για προετοιμασία μαθήματος/διόρθωση γραπτών θεωρούν αυτή ως τέτοια και με τα ακόλουθα ποσοστά: 34,52% μέτρια, 27,08% πολύ, 21,19% λίγο, 10,52% υπερβολικά και 6,69% καθόλου.

### 3.5. Πέμπτη δήλωση: Μεταφορά εργασίας στο σπίτι

*Πίνακας 5. Μεταφορά εργασίας στο σπίτι*

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	274	13,78	13,79	13,79
Λίγο	522	26,26	26,27	40,06
Μέτρια	662	33,30	33,32	73,38
Πολύ	393	19,77	19,78	93,16
Υπερβολικά	136	6,84	6,84	100,00
<b>Σύνολο</b>	<b>1987</b>	<b>99,95</b>	<b>100,00</b>	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας θεωρούν ότι η πηγή στρες μεταφορά εργασίας στο σπίτι οδηγεί σε αυτό ως εξής: 33,32% μέτρια, 26,27% λίγο, 19,78% πολύ, 13,79% καθόλου και 6,84% υπερβολικά.

### 3.6. Έκτη δήλωση: Διδασκαλία πολλών διαφορετικών μαθημάτων

*Πίνακας 6. Διδασκαλία πολλών διαφορετικών μαθημάτων*

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	431	21,68	21,69	21,69
Λίγο	548	27,57	27,58	49,27
Μέτρια	579	29,12	29,14	78,41
Πολύ	323	16,25	16,26	94,67
Υπερβολικά	106	5,33	5,33	100,00
<b>Σύνολο</b>	<b>1987</b>	<b>99,95</b>	<b>100,00</b>	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας θεωρούν ως πηγή στρες τη διδασκαλία πολλών διαφορετικών μαθημάτων ως εξής: 29,14% μέτρια, 27,58% λίγο, 21,69% καθόλου, 16,26% πολύ και 5,33% υπερβολικά.



### 3.7. Έβδομη δήλωση: Διδασκαλία παιδιών οικονομικών μεταναστών (πρώην ΕΣΣΔ, Αλβανία)

Πίνακας 7. Διδασκαλία παιδιών οικονομικών μεταναστών (πρώην ΕΣΣΔ, Αλβανία)

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	433	21,78	21,79	21,79
Λίγο	550	27,67	27,68	49,47
Μέτρια	593	29,83	29,84	79,32
Πολύ	335	16,85	16,86	96,18
Υπερβολικά	76	3,82	3,82	100,00
<b>Σύνολο</b>	<b>1987</b>	<b>99,95</b>	<b>100,00</b>	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας θεωρούν ως πηγή στρες τη διδασκαλία παιδιών οικονομικών μεταναστών (πρώην ΕΣΣΔ, Αλβανία) ως τέτοια πηγή με τα ακόλουθα ποσοστά: 29,84% μέτρια, 27,68% λίγο, 21,79% καθόλου, 16,86% πολύ και 3,82% υπερβολικά.

### 3.8. Όγδοη δήλωση: Παραμονή στο χώρο εργασίας πέραν του ωραρίου

Πίνακας 8. Παραμονή στο χώρο εργασίας πέραν του ωραρίου

	Πλήθος (N)	Ποσοστό (%)	Έγκυρο Ποσοστό (%)	Αθροιστικό Ποσοστό(%)
Καθόλου	405	20,37	20,38	20,38
Λίγο	527	26,51	26,52	46,90
Μέτρια	503	25,30	25,31	72,22
Πολύ	341	17,15	17,16	89,38
Υπερβολικά	211	10,61	10,62	100,00
<b>Σύνολο</b>	<b>1987</b>	<b>99,95</b>	<b>100,00</b>	

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματός μας θεωρούν ως πηγή στρες την παραμονή στο χώρο εργασίας πέραν του ωραρίου που οδηγεί σε αυτό ως εξής: 26,52% λίγο, 25,31% μέτρια, 20,38% υπερβολικά, 17,16% πολύ και 10,62% υπερβολικά.



## **4. Συμπεράσματα**

### **4.1. Πρώτη δήλωση: Διδασκαλία μεγάλου αριθμού μαθητών από διάφορες τάξεις**

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν, ότι οι πολυπληθείς τάξεις αγχώνουν σχεδόν τους μισούς εκπαιδευτικούς, καθώς εξαιτίας του πλήθους των μαθητών προκύπτουν πιθανόν περισσότερα μαθησιακά προβλήματα και συμπεριφοράς.

### **4.2. Δεύτερη δήλωση: Μεγάλος φόρτος εργασίας**

Οι μισοί εκπαιδευτικοί σχεδόν βιώνουν στρες εξαιτίας του μεγάλου φόρτου εργασίας καθώς πρέπει να διεκπεραιώσουν πολλά πράγματα συγχρόνως σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

### **4.3. Τρίτη δήλωση: Έλλειψη χρόνου για ολοκλήρωση του αναλυτικού προγράμματος**

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματος φαίνεται ότι αγχώνονται σε σημαντικό ποσοστό από την έλλειψη χρόνου αναφορικά με την ολοκλήρωση του αναλυτικού προγράμματος.

### **4.4. Τέταρτη δήλωση: Έλλειψη χρόνου για προετοιμασία μαθήματος/διόρθωση γραπτών**

Ένας στους τρεις εκπαιδευτικούς νιώθει στρες από την έλλειψη χρόνου για την προετοιμασία της διδασκαλίας αλλά και για τη διόρθωση των γραπτών εργασιών.

### **4.5. Πέμπτη δήλωση: Μεταφορά εργασίας στο σπίτι**

Φαίνεται, ότι σχεδόν ο ένας στους τέσσερις εκπαιδευτικούς αγχώνεται όταν μεταφέρει γραπτές εργασίες για διόρθωση στο σπίτι του.

### **4.6. Έκτη δήλωση: Διδασκαλία πολλών διαφορετικών μαθημάτων**

Η πηγή στρες, διδασκαλία πολλών διαφορετικών μαθημάτων, φαίνεται ότι αγχώνει έναν στους τέσσερις εκπαιδευτικούς καθώς συνδέεται με την υλοποίηση της διδασκαλίας πολλών διαφορετικών μαθημάτων.

#### **4.7. Έβδομη δήλωση: Έβδομη δήλωση: Διδασκαλία παιδιών οικονομικών μεταναστών (πρώην ΕΣΣΔ, Αλβανία)**

Φαίνεται, ότι σχεδόν ένας στους πέντε εκπαιδευτικούς νιώθει στρες από τη διδασκαλία παιδιών οικονομικών μεταναστών.

#### **4.8. Όγδοη δήλωση: Παραμονή στο χώρο εργασίας πέραν του ωραρίου**

Φαίνεται, ότι ένας στους τρεις εκπαιδευτικούς αγχώνεται από την παραμονή στον εργασιακό του χώρο πέραν του ωραρίου του.

### **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.

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.

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.

Τέλος, ο Μαυρογιώργος αναφέρει χαρακτηριστικά, για την επιμόρφωση (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».

## 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.