

«Εὐ ζῆν και πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών»

Δρ Ρόη Χαλαμανδάρη

CPsychol, AFBsP

Λειτουργός Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

halamandaris.r@cyearn.pi.ac.cy



CYPRUS PEDAGOGICAL
INSTITUTE

Στόχοι της παρουσίασης

- Να ορίσουμε τις έννοιες του ευ ζην και της επαγγελματικής εξουθένωσης
- Να αναφερθούμε στα αποτελέσματα ερευνών που αφορούν την επαγγελματική εξουθένωση στο χώρο της Εκπαίδευσης
- Να διερευνήσουμε την σχέση μεταξύ ευζωίας και επαγγελματικής εξουθένωσης



- Να σταθούμε στις εισηγήσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για το θέμα της ευζωίας των εκπαιδευτικών και της πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Να αναφερθούμε εν συντομία σε κάποιες από τις δράσεις που ήδη είναι σε εφαρμογή και
- Να εισηγηθούμε καλές πρακτικές για προώθηση της ευημερίας και πρόληψης σε ατομικό επίπεδο



Εὖ ζῆν

- Ευζωία (Well-being)
- Υποκειμενική ευζωία (Subjective well-being)
- Υποκειμενική ευτυχία



Βασικός ορισμός

- Η ευζωία ως η απουσία καταστάσεων όπως η κατάθλιψη, το άγχος και οι εξαρτήσεις
- Η ευζωία και η ψυχική υγεία δεν είναι έννοιες ταυτόσημες, αλλά συνδέονται πολύ σημαντικά μεταξύ τους
- Είναι επαρκής ο παραπάνω ορισμός;



Μήπως...

- Η έννοια της ευζωίας πρέπει να περιλαμβάνει το στοιχείο του «δυναμικού» (potential)
- Συνεπώς, η έννοια της ευζωίας περιλαμβάνει μεν την απουσία προβλημάτων όπως αυτά που αναφέρονται πιο πάνω, αλλά και την αναγνώριση του δυναμικού που υπάρχει μέσω της συναισθηματικής, πνευματικής, και ψυχοσυναισθηματικής εξέλιξης του εαυτού σε σχέση με την θέση του ατόμου στο ευρύτερο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον

Ευζωία –Παιδιά και νέοι

- Μια δυναμική κατάσταση όπου τα παιδιά και οι νέοι γνωρίζουν τις ικανότητές τους, μαθαίνουν πώς να αντιμετωπίζουν τις συνήθεις πιέσεις της ζωής, να αναπτύσσουν μια θετική αίσθηση της ταυτότητάς τους και των ικανοτήτων τους, να διαχειρίζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να χτίζουν κοινωνικές σχέσεις, να μαθαίνουν αποτελεσματικά και να εξελίσσονται σε ενεργούς πολίτες.

WHO (2014), “Health Behaviour in School-aged Children” (HBSC)

- Σε διεθνές επίπεδο, καταγράφεται ανησυχητική πτώση του επιπέδου ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων σε σχέση με αυτή που καταγράφεται για προηγούμενες γενιές, ιδιαίτερα στα κορίτσια και τους μεγαλύτερους εφήβους.

WHO, “Health Behaviour in School-aged Children”, (HBSC, 2021/2022)

- Η ευζωία συνδέεται άμεσα με τα μαθησιακά αποτελέσματα
- Η τάση για πτώση στους δείκτες ευζωίας σε διεθνές επίπεδο συνάδει με την τάση στα μαθησιακά αποτελέσματα, όπως καταγράφονται από διεθνείς αξιολογήσεις

- Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η χαμηλότερη του αναμενόμενου επίδοση (underachievement) αγγίζει το 29,5% στα Μαθηματικά, το 26,2% στην αναγνωστική ικανότητα και το 24,2% στην επιστήμη.

(EU report, OECD (2023), PISA, 2022 Results (Volume I))

Στον απόηχο της Πανδημίας

- Καταγραφή 2-3 χρόνια πρόωρης γήρανσης στον εγκέφαλο των εφήβων

Biological Psychiatry Global Open Science Review, 2022

- 37% μαθητών Λυκείου (ΗΠΑ) ανέφεραν προβλήματα ψυχικής υγείας
- 30% ανέφεραν ότι επηρεάστηκαν αρνητικά
(22 χώρες, 101.000 μαθητές, ΠΟΥ, ΕΠΙΨΥ)

Health Behaviour in School-aged Children, (HBSC, 2022)

Οι επιπτώσεις στους μαθητές

Εξαρτάται από :

- την ηλικία-πρώτη παιδική, μέση παιδική, εφηβεία
- Το φύλο
- Την οικογενειακή κατάσταση
- Το οικογενειακό περιβάλλον
- Παράγοντες που σχετίζονται με το ευάλωτο

Προβλήματα που εντάθηκαν (μέση παιδική ηλικία)

- Αυξημένο ποσοστό ΔΕΠΥ
- Άγχος
- Μελαγχολία
- Αδυναμία συγκέντρωσης-υπερδραστηριότητα
- Φοβίες
- Συμπεριφορές που υποδηλώνουν εμμονή



Προβλήματα που εντάθηκαν (εφηβεία)

- Αυξημένο άγχος
- Μελαγχολία
- Μοναξιά
- Αδυναμία συγκέντρωσης-υπερδραστηριότητα (restlessness)
- Φοβίες
- Συμπεριφορές που υποδηλώνουν εμμονή
- Διαταραχές στον ύπνο
- Διαταραχές στην διατροφή
- Σωματοποιημένες εκδηλώσεις (πόννοι, ναυτίες κ.λπ.)
- Αντιδραστικότητα/ Βίαιη συμπεριφορά

(WHO, 2022, OECD, 2022, 2023, UNICEF, 2021)

Προβλήματα που εντάθηκαν (γονείς)

- Άγχος
- Μελαγχολία
- Εκνευρισμός/εκρήξεις θυμού
- Απώλεια /Ανάγκη ελέγχου
- Αίσθημα μειονεξίας και ανεπάρκειας ως γονείς
- Ενοχές

Προβλήματα που εντάθηκαν (εκπαιδευτικοί)

- Άγχος
 - Μελαγχολία/Helplessness
 - Σωματοποίηση άγχους/ψυχοσωματικά προβλήματα
 - Επιθυμία φυγής/αλλαγής επαγγέλματος
-
- ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες

➤ Προ-Πανδημίας

25%-35% των συμμετεχόντων δήλωναν ότι βίωναν άγχος σε βαθμό που τους έκανε να σκέφτονται αλλαγή επαγγέλματος

➤ Εν μέσω Πανδημίας

35%+ δήλωναν επιθυμία αλλαγής επαγγέλματος λόγω άγχους

➤ Σήμερα;



- Σε ευρωπαϊκό επίπεδο στους εκπαιδευτικούς (2023), το 24% δηλώνει ότι η εργασία τους επηρεάζει αρνητικά την ψυχική τους υγεία και το 22% και την σωματική τους.
- Στις ΗΠΑ έρευνα (National Education Association, 2022) έδειξε ότι περισσότεροι από το 55% των εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων σκέφτονται να αφήσουν το επάγγελμα εξαιτίας επαγγελματικής εξουθένωσης

Ωστόσο, στα θετικά ...

- Η θεώρηση των εκπαιδευτικών ως εξαιρετικά σημαντικούς επαγγελματίες «πρώτης γραμμής»
- Η επαναθεώρηση της σημασίας του έργου τους και της προσφοράς τους



Ευζωία –Εκπαιδευτικοί

- Η Ευζωία στα πλαίσια της Θετικής Ψυχολογίας δεν θεωρείται απλά ως η απουσία άγχους, κατάθλιψης ή δυσκολίας προσαρμογής. Η εστίαση είναι στα θετικά στοιχεία/παραμέτρους που είναι παρόντα και συνθέτουν μια πολυδιάστατη και πολυεπίπεδη έννοια.

Ορισμός με βάση το μοντέλο PERMA

- Αυτή χαρακτηρίζεται από την παρουσία
- Θετικών συναισθημάτων (χαρά, ικανοποίηση, ευγνωμοσύνη για το παρόν και αισιοδοξία για το μέλλον κ.λπ.)
- Θετικών, ουσιαστικών, ποιοτικών σχέσεων
- Ουσιαστικής δέσμευσης σε κάποιο σκοπό
- Στοχοθέτησης και προσπάθειας επίτευξής τους
- Εύρεσης νοήματος σε αυτό που επιλέγουμε να δεσμευτούμε

Εργασιακό Άγχος

- Το άγχος που σχετίζεται με την εργασία/τον εργασιακό χώρο
- Burnout- Επαγγελματική εξουθένωση
(Freudenberger, 1975)

Ψυχική και σωματική εξάντληση ως αποτέλεσμα μακροχρόνιας έκθεσης σε υψηλό βαθμό άγχους

Ποιοι επαγγελματίες πιο ευάλωτοι

- Ιατρικά επαγγέλματα
- Εκπαιδευτικοί
- Εργαζόμενοι με βάρδιες
- Κοινωνικά-ανθρωποκεντρικά επαγγέλματα (κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι κ.λπ.)



Βασικές πηγές εργασιακού άγχους

- Προσωπικοί Παράγοντες (ατομικά χαρακτηριστικά/mismatch)
- Πολλαπλοί ρόλοι (δάσκαλος, σύμβουλος, ψυχολόγος, κ.λπ.)
- Πολλές απαιτήσεις –Πίεση χρόνου
- Μεγάλος βαθμός ευθύνης
- Περιορισμένη δυνατότητα αποφάσεων
- Διαχείριση πολλών διαφορετικών ανθρώπων και ομάδων

- Αύξηση των θεμάτων που απαιτούν ιδιαίτερη διαχείριση
- Αυξημένα προβλήματα συμπεριφοράς στους μαθητές/διαχείριση τάξης
- Αύξηση περιστατικών βίας στην οικογένεια
- Αύξηση περιστατικών βίας στα σχολεία
- Προβλήματα στην οικογένεια
- Κριτική/ Χαμηλός βαθμός εκτίμησης των δυσκολιών



Τα τελευταία χρόνια...

- Αλλαγή τρόπου διδασκαλίας/εργασίας
- Ανάγκη πολύ γρήγορης και άμεσης προσαρμογής στα νέα δεδομένα και στις νέες απαιτήσεις
- Μεγάλος βαθμός ευθύνης-ιδιαίτερα για τους πιο ευάλωτους μαθητές
- Αποδέκτες του άγχους των οικογενειών (γονέων, παιδιών)
- Άγχος μεγαλύτερης έκθεσης/εμπλοκής άλλων στην διδακτική διαδικασία
- Κριτική/ εκτίμηση του έργου και της προσπάθειας

Και έπονται προκλήσεις...

- Ενσωμάτωση της τεχνολογίας-νέες προκλήσεις (AI)
- Κλιματική αλλαγή και επιδράσεις στο περιβάλλον
- Εντάσεις και εστίες πολέμου
- Μετανάστευση

(OECD, 2023, Eurochild and UNICEF, 2019, Coffey et al, 2021, Hickman et al, 2021)



Επιπτώσεις του άγχους

- (Ψυχο)Σωματικά Προβλήματα
Ημικρανίες, αυτο-άνοσα νοσήματα, υψηλή πίεση
- Ψυχολογικά/συναισθηματικά προβλήματα –αγχώδη διαταραχή, μελαγχολία, μειωμένη κοινωνική εμπλοκή
- Διατροφικές διαταραχές
- Χρήση αλκοόλ, κάπνισμα κ.λπ.
- Δυσκολίες στον ύπνο
- Δυσκολίες στις προσωπικές/οικογενειακές/φιλικές σχέσεις
- Μειωμένη συγκέντρωση/απόδοση

Ένας πιο σύγχρονος ορισμός του άγχους

- Το άγχος είναι το αποτέλεσμα της δυναμικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο άτομο και τις απαιτήσεις /πιέσεις από το περιβάλλον του
- Προκύπτει όταν το άτομο αντιλαμβάνεται ως ανεπαρκείς τις ικανότητες/δεξιότητες/δυνατότητές του/της να ανταπεξέλθει ικανοποιητικά στις απαιτήσεις (εσωτερικές και εξωτερικές)



Πολύ σημαντική...

- η υποκειμενική αξιολόγηση του βαθμού «κινδύνου» και της υποκειμενικής επάρκειας να ανταπεξέλθει το άτομο στις απαιτήσεις και τις πιέσεις



Παράγοντες που επηρεάζουν την υποκειμενική επάρκεια

- Γνωστική Αξιολόγηση της κατάστασης
- Αυτοεκτίμηση/Αυτοεικόνα
- Προηγούμενες εμπειρίας διαχείρισης καταστάσεων
- Τρόποι αντιμετώπισης δυσκολιών (Coping styles)
- Κοινωνική στήριξη (οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι)
- Θεσμική στήριξη
- Ευρύτερο κοινωνικό δίκτυο στήριξης

➤ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ

Προτάσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (2024) για την προώθηση της ευζωίας για μαθητές και εκπαιδευτικούς

- Η ευζωία (well-being) να θεωρηθεί ως ένας από τους βασικούς στόχους της εκπαίδευσης



- Η ευζωία των εκπαιδευτικών συνδέεται στενά με την ευζωία των μαθητών τους (TALIS, 2018, Dreer, 2023)
- Η ευζωία των εκπαιδευτικών σχετίζεται με την ικανοποίηση από το επάγγελμα και την μεγαλύτερη και ουσιαστικότερη εμπλοκή και δέσμευση σε αυτό



Προτάσεις

- Βασικός στόχος η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων διαχείρισης συναισθημάτων
- Σημασία στην ευζωία λαμβάνοντας υπόψιν τις αλλαγές στο ρόλο της τεχνολογίας
- Ξεκίνημα από την βασική εκπαίδευση των εκπαιδευτικών
- Συμπερίληψη γνώσεων για την ευζωία στη συνεχή επιμόρφωση των εκπαιδευτικών
- Καλλιέργεια δεξιοτήτων της εκπαιδευτικής ηγεσίας του σχολείου να διαχειρίζεται θέματα ευζωίας
- Συμπερίληψη και αποδοχή διαφορετικότητας ως βασικές συνθήκες για την ευζωία
- Πρόσβαση σε υπηρεσίες ατομικής στήριξης για άτομα με ιδιαίτερες ανάγκες ψυχολογικής στήριξης

Guidelines for policy makers, schools and educators to address well-being and mental health at school, 2024

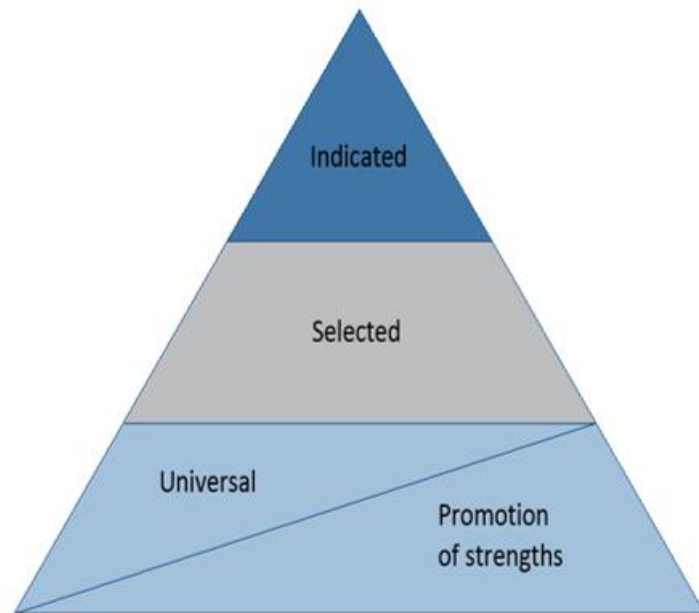
Προτάσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την προώθηση της ευζωίας

- Αναλυτικά Προγράμματα
- Το κλίμα του σχολείου
- Το κλίμα της τάξης
- Εξωσχολικές δραστηριότητες
- Η φωνή των μαθητών
- Υποστήριξη των εκπαιδευτικών και της ευζωίας



- Συνεργασία με γονείς
- Συνεργασία με την κοινότητα
- Υποστήριξη των ευάλωτων παιδιών
- Συνεργασία με άλλους χώρους-συστημική προσέγγιση





Υποστήριξη των εκπαιδευτικών και της ευζωίας

- Εκπαίδευση και συνεχής επιμόρφωση ώστε να μπορούν να διαχειριστούν θετικά την ψυχική υγεία και ευζωία των ιδίων και των μαθητών τους
- Συνεχής επιμόρφωση μέσα στο χώρο εργασίας
- Δημιουργία κοινοτήτων μάθησης και δικτύων
- Υποστήριξη των ιδίων σε θέματα ευζωίας
- Υποστήριξη και επιμόρφωση των στελεχών της εκπαίδευσης πάνω στη διαχείριση και πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας και προώθησης της ευζωίας των εκπαιδευτικών

➤ **Δράσεις που ήδη εφαρμόζονται**



Επιμόρφωση

- Προσφορά επιμορφωτικών προγραμμάτων σε περισσότερους από δώδεκα χιλιάδες εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων και υλοποίηση 87 δομημένων προγραμμάτων, 80 δικτύων, 202 σεμιναρίων σχολικής βάσης και 80 κεντρικών επιμορφώσεων



Υποστήριξη μέσω επιμόρφωσης

- Μεταξύ αυτών και σειρές επιμορφωτικών σεμιναρίων που στοχεύουν άμεσα και έμμεσα στην ευζωία των μαθητών όλων των βαθμίδων και των εκπαιδευτικών, μέσω της καλλιέργειας δεξιοτήτων προώθησης θετικής συμπεριφοράς και διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων (πχ άγχους) και καταστάσεων
- Καθώς επίσης και σεμιναρίων που απευθύνονται σε γονείς



Υποστήριξη σχολείων μέσω του Προγράμματος ΥΕΜ

- Επιμόρφωση εκπαιδευτικών στο σχολείο
- Δημιουργία κοινοτήτων μάθησης
- Υποστήριξη των σχολείων και των εκπαιδευτικών στις δράσεις που θα σχεδιάσουν
- Επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ των μερών της κοινότητας του σχολείου



Έρευνα

- Συμμετοχή σε ευρωπαϊκά, ερευνητικά έργα ως εταίροι ή συντονιστές με στόχο, μεταξύ άλλων, την προώθηση της θετικής συμπεριφοράς στο σχολείο και την ευζωία των εκπαιδευτικών



Ευζωία και Θετική Ψυχολογία

- Η Ψυχολογία που μελετά το «τι μπορεί να γίνει» σε σχέση με το «πού είμαστε»
- Η έμφαση στα θετικά
- Η έμφαση στο δυναμικό (potential)
- Η έμφαση στην δυνατότητα βελτίωσης/αλλαγής/εξέλιξης

Seligman and Csikszentmihayi, 2000

Στην προώθηση της ευζωίας και στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης...

- Δανειζόμαστε εισηγήσεις από τον χώρο της Κλινικής/Εκπαιδευτικής/Εργασιακής Ψυχολογίας
- Από τον χώρο της Θετικής Ψυχολογίας
- Υλικό (Dreer and Gouase, 2021) που αφορά καλές πρακτικές και παρεμβάσεις που προωθούν την ευζωία των εκπαιδευτικών και οι οποίες μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινότητα του σχολείου

Ξεκινάμε από την υπενθύμιση ότι...

- Είμαστε σε ένα επάγγελμα που έχει εγγενές Νόημα



➤ Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

