2ο ΚΕΣΥ ΠΕΙΡΑΙΑ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Συμπτωματολογία Ψυχική ανθεκτικότητα & Παρεμβάσεις

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ: ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020

Μπακούρου Γιαννούλα, Ψυχολόγος (Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης «Ψυχολογία&ΜΜΕ»)

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Το πόνημα της συγκεκριμένης παρουσίασης επικεντρώνεται σε δύο έννοιες που είναι αλληλοσυσχετιζόμενες και τα τελευταία χρόνια συγκεντρώνουν όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον των ερευνητικών μελετών:

το Σύνδρομο της Επαγγελματικής Εξουθένωσης
&
η Ψυχική Ανθεκτικότητα

στους Εκπαιδευτικούς.

Εξετάζοντας την έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης, έρευνες αποδεικνύουν πως θεωρείται φυσικό επακόλουθο του **εργασιακού άγχους (παρατεταμένο stress** στην εργασία), το οποίο βιώνεται παρατεταμένα από τα άτομα που απασχολούνται στον ανθρωπιστικό και κοινωνικό τομέα και έρχονται καθημερινά σε επαφή με άλλους ανθρώπους, όπως για παράδειγμα *ιατροί, νοσηλευτές, εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί και ειδικότητες που εργάζονται στον τομέα της ψυχικής υγείας (*Rudow (1994).

Ο όρος **επαγγελματική εξουθένωση** (***burnout***) χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Freudenberger (1974) για να χαρακτηρίσει τον κορεσμό ή την εξάντληση από το επάγγελμα.

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout syndrome) κατά τον Freudenberger (1974) είναι ένα ***ψυχοσωματικό σύνδρομο*** που εκδηλώνεται με τρεις κύριες μορφές:

- τη *συναισθηματική εξάντληση*
- τα *αισθήματα αποπροσωποποίησης* **&**
- τη *μειωμένη αποτελεσματικότητα* στον επαγγελματικό τομέα σε συνδυασμό με τη *νοητική κόπωση*.

Η αιτιολογία του burn out θεωρείται πως είναι το παρατεταμένο στρες στην εργασία (Maslach et al. 2001).

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΡΟΛΩΝ Ή ΑΣΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΌΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΙΚΑΝΟΣ ΝΑ ΑΝΤΑΠΕΞΕΛΘΕΙ ΣΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ

ΠΗΓΕΣ ΕΞΩ ΑΠΌ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΑΓΝΩΣΤΕΣ Ή ΝΕΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Από τα παραπάνω προκύπτει πως πολλαπλοί παράγοντες εμπλέκονται στην εκδήλωση της επαγγελματικής εξουθένωσης:

- ***Προσωπικοί παράγοντες***: ατομικά (ή/και ιδιοσυγκρασιακά) χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού που τον καθιστούν περισσότερο ευάλωτο απέναντι στην επαγγελματική εξουθένωση

- ***Διαπροσωπικοί παράγοντες***: οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσει με τους άλλους ανθρώπους εν γένει, αλλά και με τους συναδέλφους του ειδικότερα

- ***Οργανωτικοί παράγοντες***: το περιβάλλον του σχολείου, ο ρόλος του διευθυντή και το μοντέλο διοίκησης που εκείνος εφαρμόζει.

***Οι προσωπικοί παράγοντες** που δύνανται να εξαντλήσουν επαγγελματικά τους εργαζόμενους σε υπηρεσίες ανθρωπιστικού/εκπαιδευτικού χαρακτήρα*

- **ΥΠΕΡΜΕΤΡΟΣ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.**
- **ΕΝΤΟΝΗ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΑΠΌ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ & ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΚΑΤΑΠΙΑΝΟΝΤΑΙ.**
- **ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΣΕ ΣΥΝΤΟΜΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ & ΜΑΤΑΙΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ.**

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ BURN OUT

❖ Σωματικά συμπτώματα

✓**Αίσθημα συνεχούς κόπωσης**, εφίδρωση, ζάλη ή αίσθημα λιποθυμίας, αίσθημα υψηλών παλμών

✓ **Κοιλιακό άλγος,** δυσκολία στη κατάποση, δυσπεψία, αίσθημα πνιγμού

✓**Αλλεργικές δερματικές παθήσεις,** αρθρίτιδα, υπέρταση, λοιμώδεις νόσοι (ευαισθησία σε γρίπη και σε έρπητα)

✓**Αδιαφορία για σεξουαλική δραστηριότητα** ,προβλήματα γονιμότητας/τεκνοποίησης, συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, προ-εμμηνορυσιακό σύνδρομο

✓Ανεπιθύμητες ενέργειες **χρόνιων νοσημάτων**, νευρικότητα, επιβράδυνση του ρυθμού επούλωσης των τραυμάτων

✓**Καρδιαγγειακές νόσοι**, εγκεφαλικό επεισόδιο

❖ **Εκδηλώσεις σε συμπεριφορικό επίπεδο**

✓**Αδυναμία ολοκλήρωσης δραστηριοτήτων** και λήψης αποφάσεων,

✓Εστίαση σε **αλκοόλ, φαγητό, κάπνισμα** (υπερκατανάλωση)

✓Υπερβολική συζήτηση και **ενασχόληση με στρεσογόνες** καταστάσεις.

❖ **Συναισθηματικά συμπτώματα**

✓**Έντονη ανησυχία**, νευρικότητα, αίσθημα αδυναμίας, θυμός

✓**Απώλεια νοήματος των στόχων** που το άτομο είχε θέσει, αίσθημα μοναξιάς, αίσθημα δυστυχίας χωρίς προφανές αίτιο, αισθήματα ενοχής ή/και αναξιότητας, καταθλιπτικά συναισθήματα

✓**Απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες** που στο παρελθόν ήταν ευχάριστες.

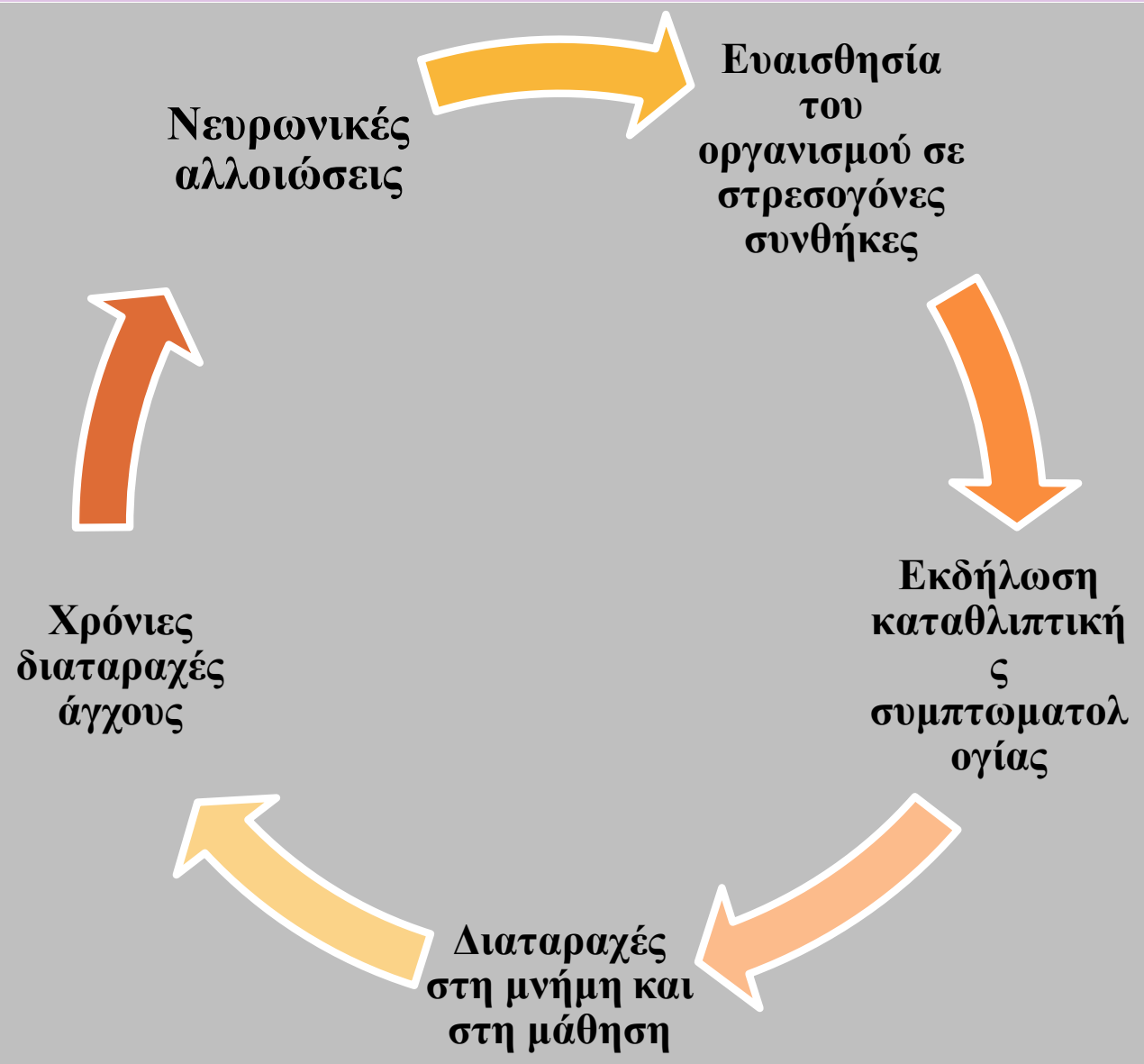
❖ Συμπτώματα που αφορούν στη γνωστική λειτουργία

✓**Συνεχής ανησυχία, μειωμένη συγκέντρωση,** δυσκολία μνημονικής ανάκλησης, αναποφασιστικότητα, απώλεια δημιουργικότητας, απώλεια της αίσθησης του χιούμορ

✓ **Δυσάρεστες σκέψεις** και μη ελεγχόμενες επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές προκειμένου να μειωθεί η ανησυχία, επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου ή ακόμη και αυτοκτονίας

✓**Εξάντληση, μειωμένη απόδοση** ή αλλαγές στην στάση ή στην προσωπικότητα. Βάσει ερευνών, αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε ασθένειες και συνακόλουθα, σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη και σε πρόωρη συνταξιοδότηση (Bakker & Schaufeli, 2000˙Schwarzer & Hallum, 2008).

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕ ΨΥΧΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



Ο **εκπαιδευτικός που βιώνει επαγγελματική εξουθένωση**, *αισθάνεται ατονία, έλλειψη ενθουσιασμού, διακατέχεται από ένα αίσθημα ανικανοποίητου, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, δεν έχει αυτοπεποίθηση και χάνει το χιούμορ του (McGee et al., 1990 ό. α. στην Παππά)*. Συγκεκριμένα, συχνά εκδηλώνει:

✓**Σύγχυση, επιθετικότητα, αποφευκτική συμπεριφορά,** μείωση της δημιουργικότητας και της εφαρμογής διδακτικών τεχνικών, τάση απουσίας από την εργασία του.

✓**Αίσθημα αναποτελεσματικότητας** στο εργασιακό του περιβάλλον και μειωμένο αίσθημα εμπιστοσύνης απέναντι στον εαυτό του. Ανησυχίες σχετικά με την εφαρμογή νέων διδακτικών τεχνικών και την ανάθεση νέων έργων.

✓**Αίσθηση αποξένωσης και φυγής** από όλα όσα σχετίζονται με την εργασία, καθώς και αίσθημα απομόνωσης (Shukla & Trivedi, 2008).

ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΔΙΑΚΥΒΕΥΕΤΑΙ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΟΥ BURNOUT

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ & ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ/ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΌ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΤΟΥΣ ΕΡΓΟ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΕΝ ΓΕΝΕΙ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ BURNOUT

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα αποτελέσματα ερευνών (Χατζηπαντελή, Α.) που μελετούν την επαγγελματική εξουθένωση στους ***εκπαιδευτικούς ειδικής εκπαίδευσης.***

✓ Οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης, αλλά

✓ Εκδηλώνουν υψηλότερο αίσθημα προσωπικής επίτευξης σε σχέση με τους συναδέλφους της γενικής εκπαίδευσης.

Τεχνικές Παρεμβάσεις σε ατομικό επίπεδο

Παρεμβάσεις στις οποίες μπορεί να προβεί ο ίδιος ο εκπαιδευτικός:

- Να επανεξετάσει τους γενικότερους και ειδικότερους στόχους που θέτει στην εργασία του. Η αναντιστοιχία προσδοκιών και υλοποιήσιμων στόχων συχνά οδηγεί σε ματαίωση.
- Να προβαίνει σε καθημερινή ανατροφοδότηση, κάνοντας ανασκόπηση των θετικών και των αρνητικών γεγονότων και συμπεριφορών που βίωσε εντός της εργασιακής του ημέρας.
- Να συμμετέχει σε βιωματικές ομαδικές συζητήσεις στους συλλόγους διδασκόντων στα σχολεία.

Τεχνικές Παρεμβάσεις σε συλλογικό επίπεδο

Παρεμβάσεις στις οποίες μπορεί να προβεί η πολιτεία/το ακαδημαϊκό σύστημα/η διοίκηση του κάθε σχολείου:

*Η **πολιτεία –** λαμβάνοντας υπόψιν αυτό που οι Maslach και Leiter επισημαίνουν ότι **το πιο πολύτιμο και ακριβό μέρος του εκπαιδευτικού συστήματος είναι οι άνθρωποι που διδάσκουν** - οφείλει να λάβει τα **κατάλληλα προληπτικά και «θεραπευτικά» μέτρα.***

ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

+

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟ/ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

→

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ του BURN OUT σε ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

❑ Η **κατάρτιση των εκπαιδευτικών-** τόσο σε προπτυχιακό όσο και σε μεταπτυχιακό επίπεδο - θα πρέπει να προσανατολίζεται στην εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων:

✓ **Διαχείριση προβλημάτων** που ανακύπτουν καθημερινά και την υιοθέτηση συμπεριφορών διεκδίκησης σχετικά με το να τους παρέχετε εποπτεία

✓Ανάπτυξη **δεξιοτήτων ενσυναίσθησης** απέναντι σε μαθητές με ειδικές ικανότητες και τους γονείς τους

✓**Συμβουλευτική υποστήριξη** στη διάρκεια ψυχολογικών κρίσεων και ιδιαίτερα σε περιόδους αλλαγών. Η ***περίοδος που διανύουμε – της πανδημίας covid- είναι μία εξ αυτών.***

✓ **Ενημέρωση για την έγκαιρη διάγνωση** και τη σωστή **αντιμετώπιση των ψυχικών συμπτωμάτων** του στρες στην εργασία.

✓ **Εποπτεία** και **συστηματική αξιολόγηση** σχετικά με την κατάκτηση των δεξιοτήτων αυτών

- Παρεμβάσεις σε **οργανωτικό/διοικητικό επίπεδο**

✓ *βελτίωση των συνθηκών εργασίας,*

✓ *παροχή συνεχούς επιμόρφωσης/ καθοδήγησης/ εποπτείας*

✓ *λειτουργία υπηρεσιών ετοιμότητας (για παράδειγμα, στα σχολεία ο θεσμός της ΕΔΕΑΥ)*

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών και η ψυχική ανθεκτικότητα είναι δύο έννοιες που συσχετίζονται, καθώς βάσει πρόσφατων ερευνών, για να μειώσουν τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να οικοδομήσουν ή να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους (Κουδιγκέλη, Φ. 2017). Αναφερόμενοι στην έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, παραθέτουμε τους ακόλουθους δύο ορισμούς:

- Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στη **δυναμική διαδικασία της θετικής προσαρμογής**, παρά την ύπαρξη δύσκολων και αντίξοων συνθηκών και παρά την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας (Cicchetti&Becker, 2000 – Luthar, 2006 – Masten, 2001, 2007 – Rutter, 2006)

- Η ψυχική ικανότητα (resilience) είναι **η ικανότητα των εργαζομένων να ξεπερνούν τα προβλήματα που προκύπτουν στην εργασία τους** (Cicchetti, 2003 Luthar,2006 Masten, 2001 Rutter, 2000).

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ & ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Έρευνες έχουν εντοπίσει στα ψυχικώς ανθεκτικά άτομα έναν **κοινό πυρήνα ατομικών χαρακτηριστικών** αλλά και **υποστηρικτικών δικτύων ,** ανεξαρτήτως εθνικότητας, κοινωνικοοικονομικού ή πολιτισμικού επιπέδου.

Πρόκειται είτε για εγγενή χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου είτε για γνωρίσματα του περιβάλλοντος στο οποίο ζει, που φαίνεται να μετριάζουν την αρνητική επίδραση των αγχογόνων γεγονότων και καταστάσεων.

Ειδικότερα, στους εκπαιδευτικούς, οι ***ψυχικά ανθεκτικά εκπαιδευτικοί*** διαθέτουν γνωρίσματα, όπως :

- *Αυτοπεποίθηση*
- *Χιούμορ*
- *Ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων*
- *Υπομονή & επιμονή*
- *Επιθυμία αυτοβελτίωσης*
- *Θετική διάθεση & αισιοδοξία*
- *Αποτελεσματικές διδακτικές ικανότητες*
- *Προσαρμοστικότητα*
- *Αναζήτηση Βοήθειας*
- *Διαπροσωπικές ικανότητες*
- *Αποδοχή λάθους &*
- *Δημιουργία Υποστηρικτικών σχέσεων.*

ΠΩΣ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ, ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ!
Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΦΥΛΟ & ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν έρευνες για την συσχέτιση του φύλου, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στους εκπαιδευτικούς του ελλαδικού χώρου (Κουρκουτάς & al.)

✓**Γυναίκες εκπαιδευτικοί** με υψηλή συνολική συναισθηματική νοημοσύνη είναι περισσότερο ψυχικά ανθεκτικές και θεωρούν ότι το κλίμα στο σχολείο ευνοεί τη συμμετοχή τους στη λήψη των αποφάσεων

✓**Άντρες εκπαιδευτικοί** με υψηλή συνολική συναισθηματική νοημοσύνη, θεωρούν ότι το κλίμα στο σχολείο τους δεν ευνοεί τις σχέσεις με τους μαθητές τους.

Το παραπάνω εύρημα μας παραπέμπει στη θεωρία **των κοινωνικών ρόλων:** «ο ρόλος του αρσενικού φύλου τονίζει περισσότερο την κοινωνική σύγκριση και τον ανταγωνισμό» (Eagly, Wood& Diekman, 2000).

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

❖**Συμβουλευτική Υποστήριξη**

Ερευνητικές μελέτες καταδεικνύουν τη σπουδαιότητα των **βιωματικών ομάδων** των εκπαιδευτικών για την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας, καθώς μέσω αυτών ενισχύεται:

- **Ο συλλογικός αναστοχασμός** με βάση τη γνώση της σχολικής πραγματικότητας.

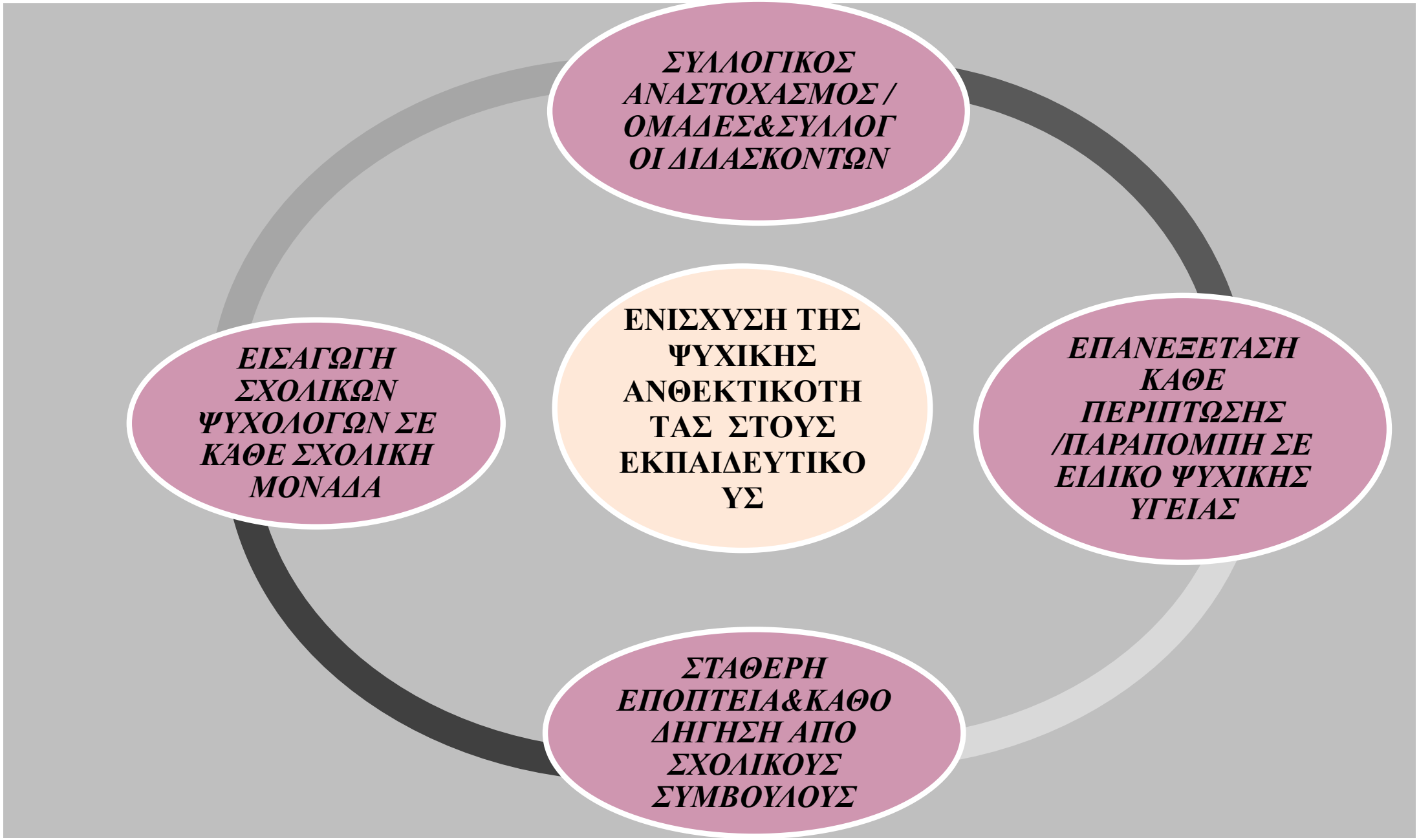
- **Η επανεξέταση της κάθε περίπτωσης** με σκοπό να υπάρξει ουσιαστική αλλαγή της στάσης των εκπαιδευτικών απέναντι σε μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα.

- Η γνώση από τους εκπαιδευτικούς για τις συχνά **αντίξοες, και αγχώδεις συνθήκες που βιώνουν τα παιδιά στην οικογένεια** και τις συνοδές τραυματικές εμπειρίες.

- **Η καθοδήγηση και εποπτεία** από σχολικούς συμβούλους/συντονιστές, καθώς και η συνεργασία με συναδέλφους. Αυτό συμβάλλει ώστε να αναπτύξουν επιμέρους στρατηγικές για να συμμετάσχουν ενεργά στην κατανόηση και στην επίλυση των προβλημάτων.

- Η εισαγωγή του θεσμού του **σχολικού ψυχολόγου** στα σχολεία. Ο ρόλος του θα πρέπει να επικεντρώνεται στο να καθίστανται οι εκπαιδευτικοί ικανοί στην ανάπτυξη των δικών τους δεξιοτήτων για παρέμβαση, προκειμένου να ανταποκριθούν επαρκώς στις ανάγκες των μαθητών τους.

*Μια **θετική σχέση με ένα υποστηρικτικό δάσκαλο**, σε συνδυασμό με την έγκαιρη παρέμβαση ειδικού, μειώνει τον κίνδυνο αμοιβαίας απόρριψης με τους συμμαθητές και τους δασκάλους του, καθώς και τον κίνδυνο μαθησιακής αποτυχίας ή ακόμη και εγκατάλειψης του σχολείου (Cooper & Jacobs, 2011· Kauffman & Landrum, 2013· Κουρκούτας, 2012· Levine, 2007· Simpson & Mundschenk, 2012)*


ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ / ΟΜΑΔΕΣ&ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ
ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ /ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΤΑΘΕΡΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑ&ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΑΠΟ ΣΧΟΛΙΚΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥΣ
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ ΣΕ ΚΆΘΕ ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

- Να διατηρούν **συνεχή επικοινωνία** με τους μαθητές τους μέσω μιας **ασφαλούς διαδικτυακής πλατφόρμας** (σύγχρονες και ασύγχρονες μέθοδοι επικοινωνίας)

- Να διατηρούν **επικοινωνία με προσβάσιμους τρόπους** (για παράδειγμα σταθερή/κινητή τηλεφωνία) για όσα ***παιδιά δεν διαθέτουν συσκευές προηγμένης τεχνολογίας***, με αποτέλεσμα να απέχουν από τα μαθήματά τους, αλλά και γενικότερα από τις ευκαιρίες κοινωνικής δικτύωσης.

- Να επιδιώκουν διατήρηση επικοινωνίας με μαθητές που ανήκουν σε **ευάλωτες/ευπαθείς ομάδες**.

- Να αναγνωρίσουν, να εφαρμόσουν και να υιοθετήσουν για το μέλλον **εναλλακτικούς τρόπους μάθησης**.

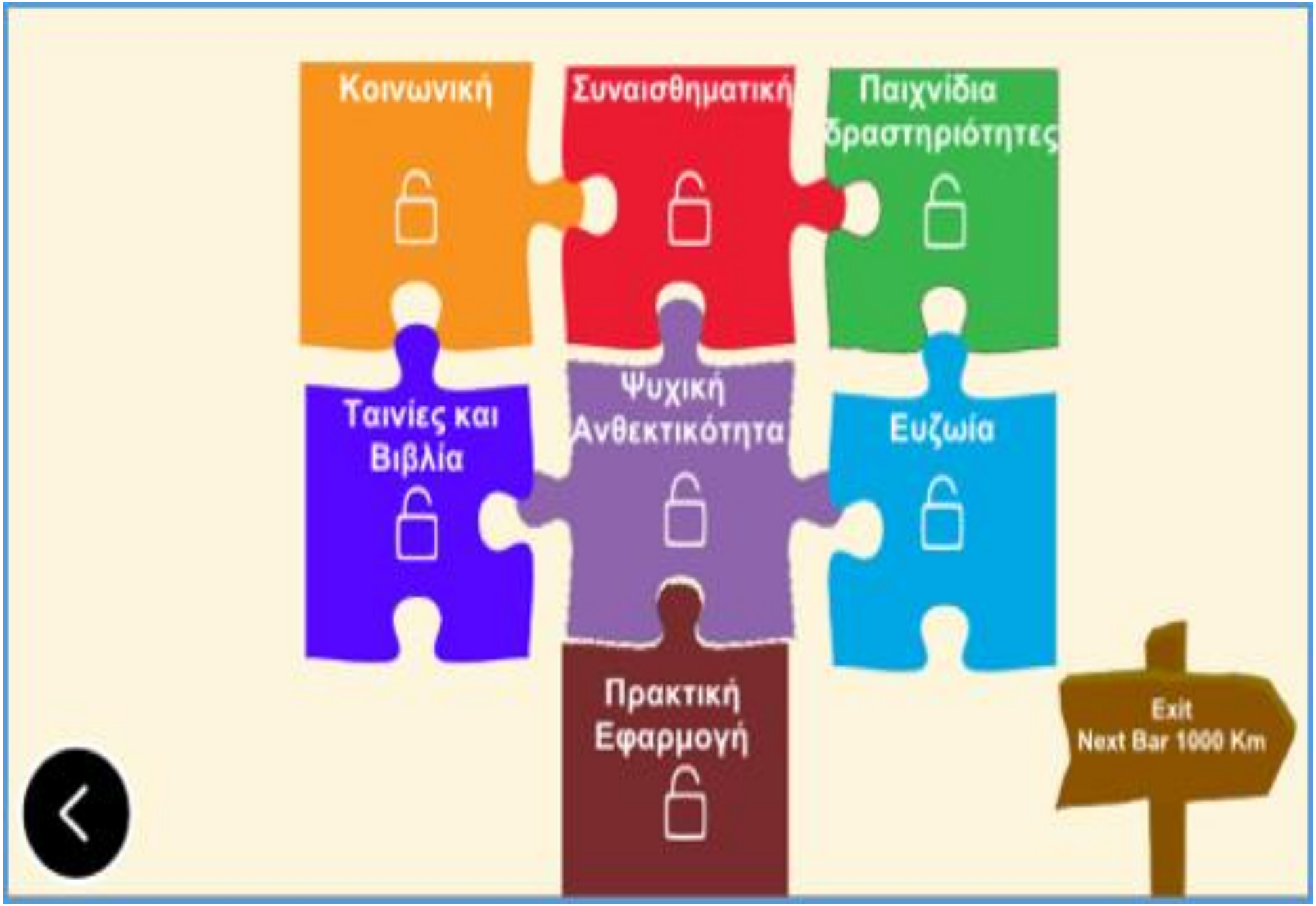
- Να εστιάσουν στη **φροντίδα του εαυτού.** Η φροντίδα του εαυτού είναι χρήσιμο να συμπεριλαμβάνει τα ακόλουθα:

- *Διαμόρφωση μιας συγκεκριμένης ρουτίνας*
- *Διαχωρισμός των ωρών εργασίας από τον ελεύθερο χρόνο*
- *Συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες*
- *Εστίαση και αφοσίωση ουσιαστικού/εποικοδομητικού χρόνου με την οικογένεια*
- *Διατήρηση επικοινωνίας με τους φίλους, μέσω διαδικτυακών συναντήσεων*
- *Αναζήτηση των έγκυρων πηγών πληροφόρησης*
- *Ενδοσκόπηση & νέες στοχοθεσίες.*

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

- Να έρχονται σε **σταθερή επαφή με το διδακτικό προσωπικό** υλοποιώντας διαδικτυακές συναντήσεις με τους εκπαιδευτικούς.

- Να οργανώνουν (ή να ενθαρρύνουν τους εκπαιδευτικούς να οργανώνουν) **ομάδες στήριξης**, ώστε να συζητούν τις κοινές πρακτικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, τις σκέψεις, αλλά και τα συναισθήματά τους. Η εποπτεία των ομάδων αυτών θα ήταν χρήσιμο να υποστηριχθεί από τον **ψυχολόγο του σχολείου** (είτε ελλείψει αυτού, από τον **ψυχολόγο της ΕΔΕΑΥ** ή τους **ψυχολόγους των οικείων ΚΕΣΥ**).


Κοινωνική
Συναισθηματική
Παιχνίδια δραστηριότητες
Ταινίες και Βιβλία
Ψυχική Ανθεκτικότητα
Ευζωία
Πρακτική Εφαρμογή
Exit
Next Bar 1000 Km

Βιβλιογραφία

-Αραϊλούδη Ά, (2020), *Ψυχική Ανθεκτικότητα των Εκπαιδευτικών εν μέσω Πανδημίας* στο Teacher resilience during coronavirus school closures, British Psychological Society.

-Cicchetti & Becker, 2000 – Luthar, 2006 – Masten, 2001, 2007 – Rutter, 2006 στην Νέστορα Ι, (2017) *Σχολικό Κλίμα, συναισθηματική νοημοσύνη και ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών,* Παν/πιο Δυτικής Μακεδονίας, Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης, Τεύχος 1, 63-71.

-Cooper & Jacobs, 2011· Kauffman & Landrum, 2013· Κουρκούτας, 2012· Levine, 2007· Simpson & Mundschenk, 2012), στο Κουρκούτας, Ευανθία Μπότσαρη , Angie Hart , Wassili Kassis & Πήλιος Σταύρου (2019) Συμβουλευτική Υποστήριξη Εκπαιδευτικών για την Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και τη Διαχείριση Προβληματικών Συμπεριφορών στο Σχολείο: Δεδομένα από ένα Πρόγραμμα Παρέμβασης.

-Freudenberger (1974) στην Παππά Β Σ, (2006) *Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που* συμβάλλουν *στην επαγγελματική εξουθένωση,* Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων, Τεύχος 11 (http://www.pi-schools.gr/download/publications/epitheorisi/teyxos11/f14.pdf, ανακτήθηκε 01/11/2020).

-Κεπενού Ε, (2013) Επαγγελματική εξουθένωση, ικανοποίηση και ψυχικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών [Διπλωματική Εργασία], Πανεπιστήμιο Πατρών, Παιδαγωγικό Τμήμα, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών: Ανάπτυξη & Συμβουλευτική της Σταδιοδρομίας.

-Κόκκινος Κ Μ, Δαβάζογλου Α, (2017) Επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς ειδικής και γενικής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, 9ο Συνέδριο Παιδαγωγικής Εταιρείας Κύπρου.

-Κουδιγκελή Φ, (2017) Ψυχική Ανθεκτικότητα και επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης [Διπλωματική εργασία], Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών & Πολιτικών Επιστημών.

-Κουρκούτας Ηλίας, Μπότσαρη Ευανθία, Angie Hart , Wassili Kassis & Πήλιος Σταύρου, (2019) Συμβουλευτική Υποστήριξη Εκπαιδευτικών για την Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και τη Διαχείριση Προβληματικών Συμπεριφορών στο Σχολείο: Δεδομένα από ένα Πρόγραμμα Παρέμβασης, PSYCHOLOGY, 24 (1) 9-31.

-Maslach et al. 2001 *στην Παππά (2006) Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που* συμβάλλουν *στην επαγγελματική εξουθένωση,* Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων, Τεύχος 11 (http://www.pi-schools.gr/download/publications/epitheorisi/teyxos11/f14.pdf, ανακτήθηκε 01/11/2020).

-*Mc Gee et al. 1990 ό. α. στην Παππά (2006) Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που* συμβάλλουν *στην επαγγελματική εξουθένωση,* Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων, Τεύχος 11 (http://www.pi-schools.gr/download/publications/epitheorisi/teyxos11/f14.pdf, ανακτήθηκε 01/11/2020).

-Mc Gee et al., Eagly, Wood& Diekman, 2000 στην Χατζηπαντελή Α, (2016) *Επαγγελματική Εξουθένωση των εργαζομένων στα ειδικά σχολεία Burnout in Special School Staff [Διπλωματική εργασία], Διαπανεπιστημιακό-Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών,* Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

- Μπότου Α, (2017) *Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην Ψυχική Ανθεκτικότητα εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης [Διπλωματική Εργασία]*, Παιδαγωγικό Τμήμα, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα: Κοινωνικές Νευροεπιστήμες, Κοινωνική Παιδαγωγική &Εκπαίδευση.

-Μωραΐτη Χρυσάνθη, (2018) *Επαγγελματική Εξουθένωση και η Ψυχική Ανθεκτικότητα των Εκπαιδευτικών Γενικής και Ειδικής Αγωγής, Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης [Διπλωματική Εργασία],* Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

-Νέστορα Ι, (2017) Σχολικό Κλίμα, συναισθηματική νοημοσύνη και ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, Παν/πιο Δυτικής Μακεδονίας, Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης, Τεύχος 1, 63-71.

-Παπαδοπούλου Φανή, (2017) *Η επαγγελματική εξουθένωση και επαγγελματική ικανοποίηση εκπαιδευτικών γενικής και ειδικής αγωγής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης [Διπλωματική εργασία], Π.Μ.Σ Επιστήμες της Αγωγής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας.*

-Παππά Β Σ, (2006) *Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που* συμβάλουν *στην επαγγελματική εξουθένωση,* Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων, Τεύχος 11 (http://www.pi-schools.gr/download/publications/epitheorisi/teyxos11/f14.pdf, ανακτήθηκε 01/11/2020).

-Rudow 1994 στην Κεπενού Ε, (2013) Επαγγελματική εξουθένωση, ικανοποίηση και ψυχικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών [Διπλωματική Εργασία], Πανεπιστήμιο Πατρών, Παιδαγωγικό Τμήμα, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών: Ανάπτυξη & Συμβουλευτική της Σταδιοδρομίας.

-Τζίμα Γλυκερία, (2014) *Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση [Διπλωματική εργασία], Σχολή Επιστημών Αγωγής Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών*, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

-*Τσαγκανέλια* Α, (2016) *Η εμφάνιση του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης στους εργαζομένους σε Υπηρεσίες Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, Μια εμπειρική μελέτη [Διπλωματική Εργασία],* Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας Παιδαγωγική Σχολή Τμήμα Νηπιαγωγών.

-Χατζηπαντελή Α, (2016) *Επαγγελματική Εξουθένωση των εργαζομένων στα ειδικά σχολεία Burnout in Special School Staff [Διπλωματική εργασία], Διαπανεπιστημιακό Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών*, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.