

## **Burnout: Η «νόσος» που προσβάλλει και τους Έλληνες εκπαιδευτικούς**

Θεολόγος Χατζηπέμος

Ειδ. Παιδαγωγός, Κοιν. Λειτουργός MSc Συνεργάτης της ΕΨΥΠΕ

Από το «Ένεκα λόγου», δελτίο επικοινωνίας της Εταιρείας Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου.

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού κατέχει μια από τις πρώτες θέσεις στον κατάλογο των στρεσογόνων επαγγελμάτων, οι δε εκπαιδευτικοί ανήκουν στην ομάδα των επαγγελματιών που είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο **burnout** ή όπως αποδίδεται στα ελληνικά "**σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης**".

Έρευνες στην Αμερική και την Ευρώπη έχουν δείξει ότι από το σύνολο των εργαζομένων σε ανθρωπιστικά επαγγέλματα οι εκπαιδευτικοί πλήττονται ιδιαίτερα. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία το 5-25% των εκπαιδευτικών υποφέρει από το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Στην Ελλάδα το 10% των εκπαιδευτικών βιώνει υψηλή συναισθηματική εξάντληση, το 15-17% μέτρια ως υψηλή αποπροσωποποίηση που εκδηλώνεται με τη δημιουργία απρόσωπων σχέσεων με τους μαθητές και το 30-35% αισθάνεται ότι δεν μπορεί να είναι αποτελεσματικό στη δουλειά του. Το burnout δεν έχει φύλο και πλήττει εξίσου άντρες και γυναίκες. **Οι ανύπαντροι, οι πρωτοδόριστοι και οι εκπαιδευτικοί με πολλά χρόνια υπηρεσίας είναι αυτοί που απειλούνται περισσότερο από το burnout.**

### **ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ BURNOUT**

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης στα πλαίσια του οποίου ο εκπαιδευτικός κατακλύζεται από συναισθήματα άγχους, χάνει το ενδιαφέρον του και τα όποια θετικά αισθήματα έχει για τους μαθητές του, δεν είναι ικανοποιημένος από τη δουλειά του, διαμορφώνει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του και αδυνατεί να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που ανακύπτουν κατά την εκπαιδευτική διαδικασία.

Τρία είναι **τα χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης:**

- η συναισθηματική εξάντληση που εκδηλώνεται με μια συνεχή αίσθηση έντασης και ψυχικής κόπωσης,
- η αποπροσωποποίηση που εκδηλώνεται με τη δημιουργία απρόσωπων σχέσεων με τους μαθητές και τους γονείς και
- η έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων που εκδηλώνεται με τη μείωση της απόδοσής του.

### **ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ**

Το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης δεν έχει αιφνίδια έναρξη, αντίθετα ακολουθεί τέσσερα διαδοχικά στάδια:

- το πρώτο στάδιο είναι αυτό του ενθουσιασμού. Ο νεοδιόριστος εκπαιδευτικός εισέρχεται στον εργασιακό χώρο με πολύ υψηλούς στόχους και μεγάλες απαιτήσεις από τον εαυτό του, τους μαθητές, τους συναδέλφους, τη διοίκηση.
- στο δεύτερο στάδιο κυριαρχούν η αμφιβολία και η αδράνεια. Ο εκπαιδευτικός αμφιβάλει αν η εργασία του ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του και στις βαθύτερες ανάγκες του. Αρχίζει να προβάλλει ζητήματα αμοιβών και ωρών εργασίας, αρνούμενος να αναθεωρήσει τις υπερβολικά υψηλές προσδοκίες του.
- η απογοήτευση και η ματαίωση είναι το τρίτο στάδιο. Ο εκπαιδευτικός αναρωτιέται αν και πόσο αξίζει τον κόπο να διδάσκει κάτω από συνθήκες πίεσης, άγχους και απογοήτευσης και θεωρεί κάθε προσπάθεια μάταια.
- το τελευταίο στάδιο, είναι η απάθεια. Ο εκπαιδευτικός παραμένει στο σχολείο, παίρνει το μισθό του, αδιαφορώντας για κάθε εκπαιδευτική καινοτομία και για τις ανάγκες και τα προβλήματα των μαθητών.

### **ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΟΥ BURNOUT**

Οι κεφαλαλγίες, η υπέρταση, οι γαστρεντερικές διαταραχές, οι διαταραχές διατροφής, οι μεταβολές του σωματικού βάρους, οι καρδιαγγειακές διαταραχές, η έντονη αίσθηση κόπωσης και αδυναμίας, οι διαταραχές στον ύπνο, η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, καπνού, αλκοόλ, είναι ορισμένες ψυχοσωματικές αντιδράσεις. Εκτός από τα οργανικά υπάρχουν και συμπτώματα.

**Σε γνωστικό επίπεδο**, ο εκπαιδευτικός

- πιστεύει ότι δεν είναι αποτελεσματικός,
- πιστεύει ότι δεν έχει θετική επιρροή στους μαθητές του,
- έχει αδυναμία συγκέντρωσης,
- ξεχνά εύκολα τα ονόματα των μαθητών.

Όσον αφορά τα συμπτώματα **σε συναισθηματικό επίπεδο**, ο εκπαιδευτικός αναπτύσσει

- έντονη αποθάρρυνση,
- αίσθημα ανεπάρκειας,
- ενοχών και αδικίας.

**Σε επίπεδο συμπεριφοράς**, ο εκπαιδευτικός

- συμπεριφέρεται με απρόσωπο και ψυχρό τρόπο,
- αποφεύγει να ενημερώνει τους γονείς για την πρόοδο των μαθητών.
- Οι οικογενειακές συγκρούσεις,
- οι εντάσεις στις σχέσεις με τους συναδέλφους,
- οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις,
- η κοινωνική απόσυρση,
- η μειωμένη ερωτική-σεξουαλική διάθεση

είναι συμπτώματα που εμφανίζονται σε κοινωνικό επίπεδο.

Τα συμπτώματα αυτά συνήθως δεν γίνονται αμέσως αντιληπτά παρά μόνο στα δύο τελευταία στάδια.

#### **ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ**

Τα αίτια εμφάνισης του συνδρόμου πρέπει να αναζητηθούν τόσο στη δομή και τη λειτουργία του εκπαιδευτικού συστήματος όσο και στην προσωπικότητα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού.

- Οι στρεσογόνες συνθήκες εργασίας,
- η πολυετής εργασία των εκπαιδευτικών στην πρώτη γραμμή που πολλές φορές ξεπερνά τις τρεις δεκαετίες,
- σε συνδυασμό με τις περιορισμένες ευκαιρίες για υπηρεσιακή εξέλιξη,
- η δυσκαμψία του εκπαιδευτικού συστήματος,
- η απουσία καινοτόμων εκπαιδευτικών προγραμμάτων,
- η μείωση του δημόσιου κύρους των εκπαιδευτικών,
- η έλλειψη υποστήριξης, εποπτείας και συνεχούς εκπαίδευσης,
- η απουσία ίσων ευκαιριών,
- η κομματικοποίηση και ο χαμηλός μισθός

είναι σοβαρές συνιστώσες του εκπαιδευτικού μας συστήματος που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση του συνδρόμου.

#### **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ BURNOUT**

Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η πρόληψη. Για το λόγο αυτό το Υπουργείο Παιδείας οφείλει να διερευνήσει και να καταγράψει πανελλήνια και σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης όχι μόνο την έκταση και τους παράγοντες που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση του συνδρόμου, αλλά και τις συνιστώσες εκείνες που μπορούν προβλέψουν την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Επιπρόσθετα θα προτείνουμε την αναδόμηση του αγγονού εκπαιδευτικού συστήματος, τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών στο σχεδιασμό του εκπαιδευτικού έργου, τη συνεχή επιμόρφωσή τους, την καθιέρωση του θεσμού της εποπτείας σε επίπεδο σχολικής μονάδας, την παροχή ευκαιριών υπηρεσιακής εξέλιξης και τέλος την εκπόνηση και χρησιμοποίηση ειδικών "εργαλείων" ελέγχου του συνδρόμου.

**Ο ίδιος ο εκπαιδευτικός ως επαγγελματίας οφείλει να καταβάλει προσπάθεια ελέγχου των παραμέτρων που προκαλούν επαγγελματικό άγχος, να αναγνωρίσει εγκαίρως τα συμπτώματα και να ζητήσει βοήθεια από ειδικούς.**