

**ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.)**

**Πρόγραμμα Ειδίκευσης στη Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό
(Π.Ε.ΣΥ.Π.)**

**Πτυχιακή εργασία της Παναγιώτας Κατσιούλα
με θέμα:**

**Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ
ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΜΟΥ ΚΙΛΚΙΣ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ**

ΙΟΥΛΙΟΣ 2014

**Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΜΟΥ ΚΙΛΚΙΣ**

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΑΤΣΙΟΥΛΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2014

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
1ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΑΓΧΟΣ.....	7
1.1 Ορισμός του άγχους και του εργασιακού άγχους.....	7
1.2 Τα είδη του άγχους.....	8
1.3 Χαρακτηριστικά γνωρίσματα εργασιακού άγχους.....	8
1.4 Επιπτώσεις εργασιακού άγχους.....	9
1.5 Η επαγγελματική εξουθένωση.....	10
2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ.....	12
2.1 Επαγγέλματα και εργασιακό άγχος.....	12
2.2 Το άγχος στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού.....	12
2.3 Το άγχος και η αξιολόγηση.....	15
2.4 Εξωγενείς παράγοντες δημιουργίας άγχους.....	16
2.4.1 Οι κακές εργασιακές συνθήκες ως παράγοντας δημιουργίας άγχους.....	16
2.4.2 Τα προβλήματα με την υπηρεσιακή κατάσταση και τα οικονομικά προβλήματα των εκπαιδευτικών ως παράγοντας δημιουργίας άγχους.....	16
2.4.3 Οι σχέσεις με γονείς μαθητών ως παράγοντας δημιουργίας άγχους.....	17
3ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	19
3.1. Ο ρόλος της συμβουλευτικής - Συμβουλευτικές ανάγκες εργασιακού άγχους.....	19
3.2. Ο ρόλος του συμβούλου- γενικά χαρακτηριστικά και ειδικές δεξιότητες για το χειρισμό επαγγελματικής εξουθένωσης.....	20
3.3. Η πρόληψη του εργασιακού άγχους.....	21
3.4. Αντιμετώπιση και διαχείριση του εργασιακού άγχους στη συμβουλευτική πράξη.....	22
3.5 Ο ρόλος του θετικού σχολικού κλίματος στην αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους.....	24
4ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	26
Σκοπός - Στόχοι.....	26
Ερευνητικά ερωτήματα.....	26
4.1 Μεθοδολογία.....	26
Μέθοδος.....	27
Εργαλεία.....	27
Πληθυσμός- Δείγμα.....	28
Διαδικασία.....	28
4.2 Ευρήματα Αποτελέσματα.....	29

Αποτελέσματα.....	29
Συζήτηση.....	81
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	88
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	91
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	95

Περίληψη

Δεδομένου ότι το άγχος αποτελεί ένα βασικό παράγοντα που επηρεάζει την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού έργου, στην παρούσα εργασία μελετάται η έννοια του άγχους και οι επιπτώσεις του στην ποιότητα του εκπαιδευτικού έργου, καθώς και στην προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή του εκπαιδευτικού. Αναγνωρίζοντας τις αρνητικές συνέπειες που έχει το άγχος στη σωματική αλλά και ψυχική υγεία του ανθρώπου οι επιστήμονες και συγκεκριμένα η επιστήμη της Συμβουλευτικής έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους στη διερεύνηση του φαινομένου και στα αποτελέσματα που έχει στον άνθρωπο. Έτσι λοιπόν, σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι η διερεύνηση του ρόλου της συμβουλευτικής στη διαχείριση του επαγγελματικού άγχους των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο νομό Κιλκίς, η διερεύνηση των πηγών που δημιουργούν άγχος στους εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στον εργασιακό χώρο τους, καθώς και των επιπτώσεών του.

Summary

Since stress is a key factor which affects the efficiency of the educational work , in this paper the concept of stress is studied and its impacts in the quality of teaching work and in personal, social and family life of teachers. Recognizing the detrimental effects of stress on physical and mental health of people, scientists and particularly the science of Consultative have turned their interest to explore the phenomenon and the effects it has on teachers. Thus, the aim of this thesis is to investigate the role of counseling in the management of occupational stress of secondary school teachers in the prefecture of Kilkis, to investigate the sources that create anxiety among secondary school teachers in the workplace, as well as its effects.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένας σημαντικός παράγοντας, ο οποίος επηρεάζει σε πολύ μεγάλο βαθμό την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού έργου είναι το επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών. Οι επιπτώσεις του είναι εμφανείς τόσο στην ποιότητα του εκπαιδευτικού τους έργου όσο και στην προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή. Τα συμπτώματα που προκαλεί το άγχος είναι ψυχοσωματικά, ενώ το χρόνιο άγχος είναι γνωστό στη βιβλιογραφία ως σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και αναφέρεται με τον όρο «burnout». Το burnout θεωρείται φαινόμενο της σύγχρονης εποχής, και εμφανίζεται ως μία απειλή τόσο της πνευματικής όσο και της ψυχοσωματικής υγείας των ανθρώπων και ιδιαίτερα των εκπαιδευτικών, εμποδίζοντάς τους να ασκήσουν το εκπαιδευτικό τους έργο (Τσιπλητάρης, 2002). Αναγνωρίζοντας τις αρνητικές συνέπειες που έχει το άγχος στη σωματική αλλά και ψυχική υγεία του ανθρώπου, οι επιστήμονες και συγκεκριμένα η επιστήμη της Συμβουλευτικής έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους στη διερεύνηση του φαινομένου και στα αποτελέσματα που έχει στον άνθρωπο.

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να διερευνήσει το ρόλο της συμβουλευτικής στη διαχείριση του επαγγελματικού άγχους των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο νομό Κιλκίς.

Επιμέρους στόχοι της έρευνας θεωρούνται η διερεύνηση των πηγών που δημιουργούν άγχος στους εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στον εργασιακό χώρο τους, των επιπτώσεων του άγχους στην εργασία των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και στους ίδιους.

Στην παρούσα εργασία με θέμα: «Η Συμβουλευτική στη διαχείριση του επαγγελματικού άγχους των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στο νομό Κιλκίς», στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται μία προσπάθεια καταρχήν να δοθεί ο ορισμός του άγχους και αναφέρονται τα είδη και τα συμπτώματα που εμφανίζονται στον άνθρωπο, καθώς και τις επιπτώσεις του εργασιακού άγχους στον άνθρωπο, ενώ δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα και αναφορά στα χαρακτηριστικά και τις επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, γνωστής και ως burnout. Ακολούθως αναφέρεται ρόλος της συμβουλευτικής καθώς και οι συμβουλευτικές ανάγκες του εργασιακού άγχους.

Στο δεύτερο κεφάλαιο της εργασίας αναφέρονται οι παράγοντες, οι οποίοι προκαλούν εργασιακό άγχος, ενώ δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στο άγχος που προκαλεί η αξιολόγηση και ορισμένοι εξωγενείς παράγοντες δημιουργίας άγχους.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύεται ο ρόλος του συμβούλου και τα γενικά χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει και οι ειδικές δεξιότητες για το χειρισμό επαγγελματικής εξουθένωσης. Αναφέρονται ακόμη οι ενέργειες με τις οποίες μπορεί να αντιμετωπιστεί το εργασιακό άγχος στη συμβουλευτική πράξη και τέλος ο ρόλος του θετικού σχολικού κλίματος στην αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους.

Στο τέταρτο κεφάλαιο της εργασίας παρουσιάζεται ο σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας, μέσα από τη διερεύνηση του ρόλου της συμβουλευτικής στη διαχείριση του επαγγελματικού άγχους των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο νομό Κιλκίς, καθώς και η μεθοδολογία της έρευνας που πραγματοποιήθηκε. Παράλληλα διερευνώνται οι πηγές που δημιουργούν άγχος στους εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στον εργασιακό χώρο τους, καθώς και οι επιπτώσεις του άγχους στην εργασία των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Τέλος, διερευνώνται τρόποι διαχείρισης του άγχους από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς και η συμβολή της συμβουλευτικής στη διαχείριση του άγχους.

1^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΑΓΧΟΣ

1.1 Ορισμός του άγχους και του εργασιακού άγχους

Ο όρος άγχος προέρχεται από τη λέξη «άγχος», παράγωγο του ρήματος άγχω που σημαίνει σφίγγω πιεστικά το λαιμό, πνίγω (Παπαδόπουλος, 2005), (αίσθημα το οποίο βιώνει ο άνθρωπος από αρχαιοτάτων χρόνων ως απειλή για τη ζωή του από φυσικούς κινδύνους. Τα τελευταία χρόνια ο άνθρωπος αισθάνεται όλο και περισσότερο άγχος λόγω των πολλών κοινωνικών μεταβολών, με αποτέλεσμα οι επιστήμονες να ασχολούνται με μεγαλύτερη προσοχή με τις ψυχικές και σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν στον ανθρώπινο οργανισμό, όταν αυτός δοκιμάζεται σε στρεσογόνες συνθήκες (Selye, 1956 & 1975· Lazarus & Folkman, 1984· Μπουλουγούρης, 1998· Κάντας, 2001).

Καθώς μελετούμε τους σχετικούς ορισμούς που ορίζουν αυτές τις στρεσογόνες συνθήκες συναντούμε ένα μεγάλο πλήθος όρων και ορισμών. Οι όροι που χρησιμοποιούνται είναι διαφορετικοί και έχουν σχέση με ποιά οπτική γωνία προσέγγισης χρησιμοποιεί ο κάθε ειδικός όπως π.χ. «άγχος», «ψυχική πίεση», «στρες», «αγχώδης διαταραχή», «burnout», «ψυχοσωματική εξουθένωση» κ.λπ. (Selye, 1956 & 1975· Lazarus & Folkman, 1984· Μπουλουγούρης, 1998· Κάντας, 2001).

Στην καθημερινή ζωή οι όροι που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι «στρες» και «άγχος». Οι έννοιες αυτές ανήκουν σε ομόκεντρους κύκλους οι οποίες σημασιολογικά δεν είναι ταυτόσημες (Αργυροπούλου, 1998). Στην παρούσα εργασία επιλέγεται η έννοια του άγχους. Αν επιχειρήσουμε μια ιστορική αναδρομή στις θεωρίες για τον ορισμό του άγχους, αξίζει να αναφέρουμε τη θεωρία του Selye, στο πλαίσιο του μιχαεβιορισμού. Σύμφωνα με το οποίο το άγχος ορίζεται ως το σύνολο των αντιδράσεων στα εξωτερικά ερεθίσματα (Selye, 1956). Ο ορισμός του άγχους από τον Selye αναφέρεται με τον όρο «στρες»¹ και θεωρείται ότι «είναι η αντίδραση του οργανισμού σε μία πιεστική κατάσταση, ενώ τονίζεται η σχέση της ολικής σωματικής αντίδρασης σε στρεσογόνους εξωτερικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες» (Selye, 1956).

Ένας άλλος ορισμός που δόθηκε από τους Kyriacou και Sutcliffe (1977 & 1978) ορίζει το στρες ως μία αντίδραση αρνητικού συναισθήματος από τον εκπαιδευτικό, όπως είναι και η κατάθλιψη αλλά και η οργή που συνοδεύεται από ενδεχόμενες παθογόνες φυσιολογικές μεταβολές (όπως ταχυπαλμία), ως αποτέλεσμα απαιτήσεων από το άτομο και τον επαγγελματικό του ρόλο. Επίσης, σε άλλη του αναφορά ο Κυριάκου (1989) χαρακτηρίζει το άγχος ως μια αρνητική συναισθηματική αντίδραση, που επηρεάζεται αντίστοιχα από τον τρόπο πρόσληψης της κατάστασης, αλλά και από τους μηχανισμούς που ενεργοποιούνται για την αντιμετώπιση της. Από την άλλη, σύμφωνα με τον Lazarus, το στρες είναι το αποτέλεσμα της ενεργητικής αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του και δύναται να έχει φυσιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνιολογικές προεκτάσεις, οι οποίες μπορεί να αλληλοεπηρεάζονται, ιδιαίτερα στην περίπτωση κατά την οποία το άτομο αδυνατεί να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις που προκύπτουν (Lazarus, 1993).

Κατά τον Κλεφτόρα (2000), το άγχος θα μπορούσε να οριστεί ως

η ψυχολογική εκείνη κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υπερβολική ανησυχία, ένταση, φόβο ή και τρόμο και συνοδεύεται από διέγερση του συμπαθητικού

¹ Ο ορισμός του «στρες» εξαρτάται από την προσέγγιση των ειδικών οι οποίοι χρησιμοποιούν τον εκάστοτε ορισμό (Παπά, 2006).

συστήματος, εξαιτίας της αίσθησης του επερχόμενου κινδύνου που διακατέχει το άτομο και του οποίου η πηγή είναι κατά κύριο λόγο άγνωστη ή αντικειμενικά παρουσιάζει ελάχιστο ή και κανένα κίνδυνο. (Κλεφτάρας, 2000, σ. 47)

1.2. Τα είδη του άγχους

Πέρα από τα παραπάνω είδη του άγχους που έχουν σχέση με την προέλευση του άγχους, ανάλογα με διάρκεια και τη συχνότητα του συναγερμού που προκαλεί στο άτομο το άγχος διακρίνουμε τα παρακάτω είδη του: το στιγμιαίο άγχος, το οποίο σχετίζεται με την κατάσταση που βιώνει ο εκπαιδευτικός, το βραχυπρόθεσμο άγχος, το οποίο αφορά σε ένα ευρύτερο χρονικό διάστημα, το χρόνιο άγχος, το οποίο απασχολεί το άτομο για ένα ακόμη μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και ίσως για ολόκληρη τη ζωή του, το γενικό, που βιώνει σε κάθε κατάσταση που καλείται να αντιμετωπίσει και το ειδικό άγχος, που αφορά συγκεκριμένες περιστάσεις και το καλό και δημιουργικό άγχος, τα οποία ωθούν το άτομο να ολοκληρώσει αποτελεσματικά την εργασία του (Εμμανουηλίδου, 2012).

Ένα από τα είδη του άγχους, το εργασιακό άγχος, είναι γνωστό ως επαγγελματικό άγχος (occupational stress) και είναι μία κατάσταση στην οποία συνυπάρχουν διάφορες αγχογόνες καταστάσεις που έχουν σχέση με την εργασία, δηλαδή δημιουργούνται από το επάγγελμα. Στην κατηγορία αυτή ανήκει και το στρες που βιώνουν στη σύγχρονη σχολική πραγματικότητα οι εκπαιδευτικοί. Στο σημείο αυτό έγκειται και η διαφορά του από το βιομηχανικό στρες (industrial stress), το οποίο δημιουργείται από την ίδια την εργασία (Cobb & Rose, 1973). Συγκεκριμένα, ο όρος αυτός αποδίδεται στους Cobb και Rose (1973), οι οποίοι βρήκαν ότι υπάρχει μία σημαντική σχέση ανάμεσα στην υπέρταση, το έλκος και το διαβήτη και στους ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας οι οποίοι βιώνουν έντονο άγχος. Ο όρος «βιομηχανικό άγχος» αναφέρεται σε άγχος του ρόλου, όπου ο εργαζόμενος αντιμετωπίζει διαφορούμενες ή συγκρουόμενες απαιτήσεις από τους άλλους, ή σε υπερφόρτιση του ρόλου του, όταν η εργασία είναι υπερβολικά δύσκολη ή πάρα πολλή σε ποσότητα, σχετικά με την ικανότητα που πιστεύει ότι αυτός έχει. Στη σύγχρονη έρευνα υπάρχει ένα έντονο ενδιαφέρον σχετικά με τη διερεύνηση του εργασιακού άγχους που εμφανίζουν διάφορες επαγγελματικές ομάδες, καθώς το εργασιακό άγχος μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε εργασιακό κλάδο και να επηρεάσει κάθε εργαζόμενο.

Όσον αφορά στο εργασιακό άγχος, ο Κάντας το όρισε ως μια αρνητικής διάθεσης απόκριση, η οποία εκπορεύεται από συγκεκριμένες εργασιακές όψεις. Πρόκειται για καταστάσεις που θεωρούνται αποτέλεσμα από τις περιορισμένες προοπτικές εξέλιξης, την οικονομική κατάσταση, την έλλειψη των απαραίτητων εποπτικών και άλλων οργάνων για την καλύτερη επιτέλεση του έργου, καθώς επίσης και τη μη συμμετοχή των εργαζομένων στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων σε θέματα που αναφέρονται στο έργο τους (Κάντας, 2001). Το εργασιακό άγχος, που αναφέρεται στη βιβλιογραφία και ως επαγγελματικό άγχος, μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε εργασιακό κλάδο και να επηρεάσει κάθε εργαζόμενο (Λεονταρή, Κυρίδης & Γιαλαμάς, 2000). Ο όρος επαγγελματικό άγχος συναντάται και ως επαγγελματική εξουθένωση που θεωρείται αποτέλεσμα του παρατεταμένου εργασιακού άγχους και έχει αρνητικές επιπτώσεις στην οικογενειακή, ατομική και επαγγελματική ζωή των εργαζομένων (Hellesoy et al., στο Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010). Όπως αναφέρεται από την Κεραμίδα (2004), σύμφωνα με τις αρχές του Ευρωπαϊκού οργανισμού για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία, το εργασιακό στρες αφορά στις ψυχικές και συναισθηματικές αντιδράσεις του ανθρώπου στις δυσμενείς καταστάσεις που αντιμετωπίζει στο χώρο εργασίας του και είναι ο δεύτερος παράγοντας κινδύνου γι αυτόν.

1.3 Χαρακτηριστικά γνωρίσματα εργασιακού άγχους

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του εργασιακού άγχους αποτελούν ένα πλήθος συμπτωμάτων που αναφέρονται στη βιβλιογραφία και στα οποία προσπαθεί το άτομο να

αντιδράσει. Όταν όμως το στρες είναι πολύ ισχυρό και παρατεταμένο, θα επακολουθήσει τελικά οπωσδήποτε μια κατάρρευση αυτής της προσπάθειας. Τυπικά αυτή η διαδικασία προσαρμογής –κατάρρευσης περιλαμβάνει τρία στάδια που απομονώθηκαν από το Selye (1976, στο Fontana, 1995) και πήραν το όνομα GAS (General Adaptability Syndrome: Σύνδρομο Γενικής Προσαρμοστικότητας):

A) Μια αντίδραση συναγερμού ακολουθούμενη από σοκ και μειωμένη αντίσταση που κι αυτή ακολουθείται από κινητοποίηση των μηχανισμών άμυνας και αναζωπύρωση της αντίστασης.

B) Ένα στάδιο αντίστασης που χαρακτηρίζεται από διάφορους βαθμούς προσαρμοστικότητας.

Γ) Ένα στάδιο εξάντλησης που ακολουθείται από κλονισμό της προσαρμοστικής αντίδρασης και σωματική και ψυχολογική κατάρρευση (Fontana, 199, σ.σ. 461-462).

Αν το επίπεδο του στρες είναι χαμηλό ή αν το άτομο έχει αρκετά υψηλή φυσική αντοχή ή έχει ασκηθεί στην προσαρμογή, μπορεί το τρίτο στάδιο να μην έλθει ποτέ. Ορισμένα άτομα μπορούν και τα βγάζουν πέρα πολύ καλά με το στρες για μεγάλα χρονικά διαστήματα και ισχυρίζονται μάλιστα, ότι το άγχος τους τρέφει. Αν και στην περίπτωση αυτή δε θα έπρεπε να μιλάμε κανονικά για στρες, αφού αυτό που για τον έναν είναι στρες για τον άλλον μπορεί να είναι κίνητρο.

1.4 Επιπτώσεις εργασιακού άγχους

Το εργασιακό άγχος έχει σοβαρές επιπτώσεις, τις οποίες χρειάζεται να γνωρίζει κανείς προκειμένου να το αντιμετωπίσει ακίνδυνα όταν είναι αναπόφευκτο. Έτσι αναγνωρίζοντας τα πρώτα στάδια του στρες μπορεί το άτομο να προβεί σε διορθωτικές κινήσεις προτού τα πράγματα χειροτερέψουν (Fontana, 1995).

Οι ειδικοί κατατάσσουν τα συμπτώματα του άγχους σε τρεις κατηγορίες:

- Σωματικά συμπτώματα: αυξημένο κάπνισμα, πονοκέφαλοι, ταχυπαλμίες, αϋπνίες, αρτηριακή πίεση.
- Ψυχολογικά συμπτώματα: κατάθλιψη, μειωμένη αυτοπεποίθηση, αδυναμία συγκέντρωσης, εχθρότητα προς το περιβάλλον,.
- Συμπεριφορικά συμπτώματα: Μείωση του ενδιαφέροντος, μετάθεση ευθυνών, αύξηση απουσιών από την εργασία (Καραδήμας, 2004).

Πέρα από τα παραπάνω συμπτώματα η επαγγελματική εξουθένωση που είναι αποτέλεσμα παρατεταμένου εργασιακού άγχους έχει αρνητικές συνέπειες στην ατομική, οικογενειακή και επαγγελματική ζωή των εργαζομένων και προκαλεί ένα πλήθος ακόμη συμπτωμάτων τα οποία διερευνώνται σε έρευνες (Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010). Έτσι, σε έρευνα που έχει διεξαχθεί στην Ελλάδα (Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010) διερευνήθηκαν οι τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών οι οποίες είναι:

1. Η κατάσταση συναισθηματικής εξάντλησης, που είναι το πρώτο στάδιο της επαγγελματικής εξουθένωσης και χαρακτηρίζεται από συναισθηματική κόπωση, απώλεια ενέργειας και επηρεάζει επίσης, την ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου. Τα συμπτώματα σ' αυτό το στάδιο είναι, η αϋπνία, οι κρίσεις πανικού, οι απότομες αλλαγές σε συνήθειες ζωής, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, η ανησυχία, η κατάθλιψη, η νευρική κατάσταση, η αδυναμία συγκέντρωσης, η ευερεθιστικότητα, οι στομαχικές διαταραχές, η επιτάχυνση ομιλίας και η μελαγχολία. Αυτά αρχίζουν να μαρτυρούν την αύξηση του στρες και είναι το κουδούνι κινδύνου που ειδοποιεί ότι το

άγχος πρέπει να αντιμετωπιστεί, πριν τα συμπτώματα επιδεινωθούν (Καραδήμας, 2004· Αντωνίου, 2006).

2. Η μειωμένη ικανότητα επίδοσης, που αναφέρεται στην ελαττωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα, παραγωγικότητα ή ικανότητα, το χαμηλό ηθικό και η αδυναμία ικανοποίησης των απαιτήσεων της δουλειάς.
3. Η αποπροσωποποίηση, είναι η τρίτη συνισταμένη του συνδρόμου και προσδιορίζει έναν τρόπο έκφρασης της επιβαρυσμένης ψυχολογικής κατάστασης και των έντονων συναισθημάτων, ενώ εκδηλώνεται με συναισθηματική απομάκρυνση, αδιαφορία και αρνητικές στάσεις απέναντι στους άλλους ανθρώπους (προσβλητική συμπεριφορά και κυνισμό).

Η τελευταία διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης αντανακλά την ποιοτική έκφραση των σχέσεων του εργασιακού πλαισίου και είναι η κοινωνική συνισταμένη της εννοιολογικής κατασκευής του συνδρόμου burnout (Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010). Το άγχος θα αρχίζει να εμφανίζει ενδείξεις συναγερμού. Οι ενδείξεις αυτές, συνήθως, έχουν ήπια συμπτώματα και μπορούν να οδηγήσουν στην αντιμετώπιση του άγχους με κατάλληλα μέτρα. Αν, όμως δε ληφθούν έγκαιρα μέτρα, τότε μπορεί να οδηγήσουν σε μια σειρά ασθενειών που συνδέονται με το στρες όπως: έλκος, υψηλή αρτηριακή πίεση, ρευματοειδή αρθρίτιδα, καρδιακή προσβολή, ημικρανίες, πονοκέφαλοι, άσθμα, αλλεργίες, καρκίνος, διάφορες δερματολογικές παθήσεις, κατάθλιψη και κρίσεις πανικού (Αντωνίου, 2006).

Εδώ είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι το άγχος είναι μία ψυχοπαθολογική κατάσταση που παρουσιάζει υψηλή συχνότητα συννοσηρότητας με την κατάθλιψη. Είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι, σύμφωνα με το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών-4^η έκδοση, του Αμερικανικού Ψυχιατρικού Συλλόγου (DSM-IV), η ευερέθιστη διάθεση, οι διαταραχές του ύπνου, η ψυχοκινητική διέγερση, η κόπωση ή η απώλεια ενέργειας και η μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης αποτελούν διαγνωστικό κριτήριο τόσο για το Μείζον Καταθλιπτικό Επεισόδιο όσο και για τη Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή (Μακρή-Μπότσαρη, 2001, σ. 136).

Με στόχο την εμπειρική τεκμηρίωση των εμπειρικών παραγόντων του φαινομένου της συννοσηρότητας του άγχους με την κατάθλιψη, πολλοί ερευνητές εφάρμοσαν παραγοντοαναλυτικές μεθόδους χρησιμοποιώντας κλίμακες αυτοεκτίμησης καθώς και κλίμακες κλινικής εκτίμησης του άγχους και της κατάθλιψης. Όλες αυτές οι έρευνες κατέληξαν σε ένα γενικό παράγοντα ψυχοπαθολογίας, που σχετίζεται τόσο με συμπτώματα άγχους, όσο και με συμπτώματα κατάθλιψης και ο οποίος έχει αποδοθεί με τον όρο «αρνητική συναισθηματικότητα» (Μακρή-Μπότσαρη, 2001, σ.137).

1.5 Η επαγγελματική εξουθένωση

Ο όρος «επαγγελματική εξουθένωση» για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε από έναν ψυχαναλυτή, τον Freudenberger, το 1975 και χαρακτήριζε την εξάντληση του εργαζόμενου από το επάγγελμα (Κατσιούλα, 2014). Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης απεικονίζει την ψυχική και σωματική εξάντληση και αίσθηση χαμηλής αυτοεκτίμησης και προέρχεται από επανειλημμένες αποτυχίες στην αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων στο εργασιακό περιβάλλον.

Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης αναφέρεται στη βιβλιογραφία με τον όρο «burnout», θεωρείται φαινόμενο της σύγχρονης εποχής και εμφανίζεται ως μία απειλή τόσο της πνευματικής όσο και της ψυχοσωματικής υγείας των ανθρώπων και ιδιαίτερα των εκπαιδευτικών που τους εμποδίζει να ασκήσουν το έργο τους (Τσιπλητάρης, 2002).

Ακόμη στη βιβλιογραφία ο όρος αυτός συναντάται ως νόσος η οποία επωάζει στο σώμα και τις ψυχές των εκπαιδευτικών και σε ορισμένες περιπτώσεις απειλεί, σε ανησυχητικό μάλιστα βαθμό, την εκπαιδευτική τους δυναμικότητα (Τσιπλητάρης, 2002 σ. 188). Η ψυχοσωματική αυτή εξάντληση προκαλείται όχι μόνον στους εκπαιδευτικούς αλλά και τους άλλους επαγγελματίες που ασκούν κοινωνικά επαγγέλματα και δεν έχουν καταφέρει να αντιμετωπίσουν το άγχος για πολύ καιρό (Κάντας, 2001), ενώ, όπως διαπιστώθηκε, το παρατεταμένο εργασιακό άγχος έχει αρνητικές συνέπειες στην προσωπική, οικογενειακή και επαγγελματική ζωή του εργαζομένου (Hellesoy et al., 2000, στο Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010). Γι αυτό το λόγο έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών κυρίως τα τελευταία χρόνια, οι οποίοι θεωρούν ότι πρέπει να αντιμετωπίζεται με σοβαρότητα (Τσιπλητάρης, 2002).

Συμπερασματικά, ο όρος burnout εκφράζει την ψυχοσωματική εξουθένωση του εργαζομένου με παράλληλη εξάντληση των προσωπικών ψυχικών αποθεμάτων κατά τη διάρκεια προσπάθειάς του να ανταποκριθεί σε κάθε επαγγελματική δραστηριότητα (ΕΠΑΨΥ, 2013). Βέβαια σε πολλές περιπτώσεις στη βιβλιογραφία οι δύο όροι επαγγελματική εξουθένωση και άγχος χρησιμοποιούνται ως ένας κοινός όρος. Βέβαια, οι δύο αυτές έννοιες είναι διαφορετικές και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σαν δύο ξεχωριστές κατηγορίες (Τσιπλητάρης, 2002).

Το burnout κλινικά παρουσιάζει μία μεγάλη συμπτωματολογία. Δεν ξεκινά ξαφνικά στον εργαζόμενο, αλλά αρχίζει με κάποιες πρώτες απογοητεύσεις και προσωπικές ήττες, συνεχίζει με συνεχόμενες μαινώσεις και αποτυχίες και εάν δεν εμποδιστεί από εσωτερικές και εξωτερικές αλλαγές εξελίσσεται με πολύ άσχημες συνέπειες για το άτομο (ΕΠΑΨΥ, 2013).

Σύμφωνα με τον Kyriacou (1978), το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς, μπορεί να δημιουργηθεί από παρατεταμένο στρες και με τα χαρακτηριστικά που θα συνοδεύεται είναι η συναισθηματική εξουθένωση, η σωματική εξάντληση και η αλλαγή συμπεριφοράς. Το γεγονός αυτό έχουν καταγράψει σχετικές έρευνες. Πιο ειδικά, σύμφωνα με τους Maslach και Jackson (1981), καθώς αυξάνεται ο βαθμός εξουθένωσης των εκπαιδευτικών παρουσιάζονται τα παρακάτω συμπτώματα:

- A) Κατά τη συναισθηματική εξάντληση ο εκπαιδευτικός αισθάνεται ψυχική κόπωση που δεν του επιτρέπει να έχει την απαραίτητη ενέργεια για την εργασία του.
- B) Στη συνέχεια έχει την αίσθηση της αποπροσωποποίησης, που εκδηλώνεται με την απομάκρυνση του εκπαιδευτικού και την άρνηση για δημιουργία σχέσεων με τους υπόλοιπους .
- Γ) Ακολουθεί η μείωση των αποδόσεων του ατόμου με παράλληλη παραίτηση από την προσπάθεια αποτελεσματικού χειρισμού των προβλημάτων του, ενώ έχει την τάση να αξιολογεί αρνητικά τον εαυτό του και να αισθάνεται χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν τα παραπάνω συμπτώματα έχουν ως αποτέλεσμα να εκδηλώσουν αντικοινωνική συμπεριφορά, να αποφεύγουν κοινωνικές σχέσεις και ταυτόχρονα να εμφανίσουν προβλήματα στις σχέσεις τους με συναδέλφους και τους προϊσταμένους τους, καθώς επίσης και υψηλή κατανάλωση καφεΐνης, αλκοόλ κ.λπ. (Maslach & Jackson, 1981).

2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

2.1 Επαγγέλματα και εργασιακό άγχος

Οι επιστήμονες θεωρούν ότι το εργασιακό περιβάλλον εμπεριέχει όλους εκείνους τους στρεσογόνους παράγοντες, οι οποίοι ευθύνονται για τη δημιουργία άγχους στους εργαζόμενους. Οι παράγοντες αυτοί είναι: οι δυσμενείς συνθήκες δουλειάς, τα οργανωτικά και διαπροσωπικά προβλήματα, η έλλειψη αυτονομίας αλλά και φυσικοί στρεσογόνοι παράγοντες όπως ο θόρυβος κ.λπ. (Λεονταρή κ.ά., 2000). Το εργασιακό άγχος μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε εργασιακό κλάδο και να επηρεάσει κάθε επάγγελμα και εργαζόμενο, ενώ, σύμφωνα με έρευνες πλήττει έναν στους τρεις εργαζόμενους.

Το επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών φαίνεται ότι είναι ένα διαπολιτισμικό φαινόμενο. Όπως δείχνουν οι σχετικές έρευνες, οι εκπαιδευτικοί έχουν υψηλότερο άγχος από ό,τι άλλες επαγγελματικές ομάδες και σίγουρα έχουν υψηλότερο άγχος σε σχέση με το γενικό πληθυσμό (Λεονταρή κ.ά., 2000).

2.2 Το άγχος στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού είναι ένα ιδιαίτερα αγχογόνο επάγγελμα, όπως αναφέρει η βιβλιογραφία, με αρνητικές συνέπειες στην προσωπική υγεία τους. Τα προβλήματα υγείας που εμφανίζονται στον κάθε εκπαιδευτικό, εξαιτίας των διαφορετικών μορφών άγχους, είναι συνάρτηση των διαφορετικών εργασιακών συνθηκών και των ατομικών διαφορών, τα οποία επηρεάζουν την εκπαιδευτική προσαρμογή του εκπαιδευτικού. Επίσης, επηρεάζουν την πορεία και την προσωπική του ανάπτυξη (Eraut, 1977). Επιπλέον, αναφέρεται ότι, οι εκπαιδευτικοί που πάσχουν από άγχος και επαγγελματική εξουθένωση έχουν λιγότερο ενθουσιασμό για αυτό που κάνουν, ενώ ακόμη αισθάνονται ατονία. Πλέον αρχίζουν να μην έχουν χιούμορ ενώ, παρουσιάζουν δυσκολίες συγκέντρωσης προσοχής και χαμηλή αυτοπεποίθηση (McGee-Cooper, Trammell & Lau, 1990 στο Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010). Ακόμη, το άγχος του εκπαιδευτικού μπορεί να εκδηλωθεί με επιθετικότητα, σύγχυση και να απουσιάζει συχνά από την εργασία του. Επιπλέον, μειώνεται η απόδοση του ίδιου αλλά και των μαθητών. Όταν ο εκπαιδευτικός βιώνει έντονο στρες, η δημιουργικότητά του αν δεν χαθεί πλήττεται δραματικά και φυσικά πλήττονται οι διδακτικές τεχνικές του (Παππά, 2006).

Ακόμη, το εργασιακό άγχος που έχει ο εκπαιδευτικός σύμφωνα με την άποψη που έχουν διατυπώσει οι Maslach & Jackson δεν έχει μόνο επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική του υγεία, αλλά, εμποδίζει συγχρόνως και τη σχολική επίδοση των μαθητών (Maslach & Jackson, 1981).

Πολλές έρευνες σχετικές με τη διερεύνηση του εργασιακού άγχους των εκπαιδευτικών έχουν δείξει ότι ένας αρκετά μεγάλος αριθμός εκπαιδευτικών βιώνει αισθήματα άγχους και κόπωσης κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας του. Στο εξωτερικό και συγκεκριμένα στη Μ. Βρετανία οι έρευνες αναφέρουν ότι το 1/5 των εκπαιδευτικών διακατέχεται από υψηλά επίπεδα άγχους (Dunham, 1983 στο Λεονταρή κ.ά., 2000). Εξ αιτίας του, όπως αναφέρει η βιβλιογραφία, χάνονται 80 εκατομμύρια ημέρες εργασίας το χρόνο λόγω αδειών από στρες (Thody, 2000), ενώ το αντίστοιχο ποσοστό εκπαιδευτικών που βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους στην Αμερική είναι 56% (Travers & Cooper, 1996, στο Λεονταρή κ.ά., 2000). Σε άλλη έρευνα (Fontana & Abonserie, 1993 στο Fontana, 1995) φαίνεται ότι σε ένα δείγμα

εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Μ. Βρετανίας, πάνω από το 72% υποφέρουν από μέτριο επαγγελματικό στρες και 23% από σοβαρό στρες.

Σε έρευνα των Πατσάλη και Παπουτσάκη (2010) που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα και συγκριμένα σε 160 εκπαιδευτικούς σχολείων της Α΄ Διεύθυνσης Αθήνας, οι εκπαιδευτικοί έχουν αναφέρει αρκετούς παράγοντες που τους δημιουργούν δυσαρέσκεια στην εργασία τους. Οι παράγοντες αυτοί είναι: η πληθώρα της ύλης στα διδακτικά εγχειρίδια, η εφαρμογή νέων προγραμμάτων, η στάση των προϊσταμένων τους απέναντι τους, η έλλειψη υποστηρικτικών υπηρεσιών, η έλλειψη επικοινωνίας με τους συναδέλφους, η αδιαφορία της πολιτείας, οι τσακωμοί στα διαλείμματα, οι άσχημες συνθήκες εργασίας. Οι εκπαιδευτικοί ακόμη, αναφέρουν την αδυναμία που έχουν να εφαρμόσουν νέα καινοτόμα προγράμματα, όπως αυτό της Ευέλικτης Ζώνης, λόγω των αυξημένων απαιτήσεων των νέων διδακτικών εγχειριδίων.

Σε άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 477 εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από διάφορα μέρη της Ελλάδας (Νομοί Φλώρινας, Κοζάνης, Θεσσαλονίκης και Αττικής) από τους Λεονταρή, Κυρίδη και Γιαλαμά (2000) τα ευρήματα της συγκρίθηκαν με ευρήματα ερευνών από άλλες χώρες και παρουσιάζουν σαφώς χαμηλότερο επαγγελματικό άγχος. Σύμφωνα με την έρευνα, οι παράγοντες που διαμορφώνουν το βαθμό επαγγελματικού άγχους είναι οι συνθήκες εργασίας, η σχετική αυτονομία του εκπαιδευτικού έργου, το είδος της γραφειοκρατικής δομής του σχολικού οργανισμού, το ωράριο και η αξιολόγηση. Το 15% των ερωτηθέντων εκπαιδευτικών της έρευνας προσθέτει μία ακόμη πηγή άγχους, αυτή της αντιμετώπισης προβλημάτων που προκύπτουν από την πολυπολιτισμική σύνθεση των τάξεων.

Σε έρευνα της Παπαστυλιανού (1995) που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα και συμμετείχαν στη έρευνα 570 καθηγητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, διερευνήθηκαν οι παράγοντες που δημιουργούν άγχος στους Έλληνες εκπαιδευτικούς καθώς και σταδιακή φθορά που αισθάνονται εξ αιτίας του επαγγέλματός τους. Στην συγκεκριμένη έρευνα διαπιστώθηκε ότι το άγχος σχετίζεται με το φύλο, τη βαθμίδα της εκπαίδευσης, το στερητικό περιβάλλον στις αγροτικές περιοχές καθώς και τις συνέπειες από τις αυξημένες απαιτήσεις της αστικής περιοχής της Αθήνας, όπως επίσης και η εκπλήρωση των οικονομικών και επαγγελματικών τους στόχων (Παπαστυλιανού, 1995, στο Κόκκινος, 2000). Σε άλλη έρευνα του Κόκκινου (2000) αναφέρεται η έρευνα των Παναγιώτου και Φωτίου (1997), όπου διερευνήθηκε αντιπροσωπευτικό δείγμα 306 Κύπριων εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης όλων των ειδικοτήτων. Τα συμπεράσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, όπως επίσης και οι καθηγητές των Λυκείων, θεωρούν το επάγγελμά τους ως ένα επάγγελμα ιδιαίτερα αγχογόνο. Στην ίδια έρευνα βρέθηκε ότι μεγαλύτερη πηγή άγχους στους καθηγητές είναι οι μαθητές, όπως η αδιαφορία τους, η κακή συμπεριφορά και η έλλειψη σεβασμού. Οι λόγοι που προκαλούν άγχος και υπερισχύουν ποσοτικά είναι αυτοί της αξιολόγησης, του εργασιακού φόρτου και της συμπεριφοράς των μαθητών. Συγκεκριμένα όσον αφορά την αξιολόγηση, με ποσοστό 56.3% φαίνεται ότι ο θεσμός του επιθεωρητή, με τη μορφή που έχει πάρει, αποτελεί αιτία έντονου άγχους. Δηλώσεις όπως: «..η απρόσμενη η απροσδόκητη επίσκεψη του επιθεωρητή σε ακατάλληλες ώρες», «η αντικειμενικότητα στην αξιολόγηση», «ο τρόπος αντιμετώπισης από τον επιθεωρητή», «ο στείρος επιθεωρητισμός», είναι χαρακτηριστικές της κατηγορίας αυτής.

Σε έρευνα του Τσιπλητάρη (2002) που διεξήχθη από το 1993 έως το 1996 σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και σε δείγμα 495 ατόμων διερευνήθηκαν οι παρακάτω τομείς παραγόντων οι οποίοι επηρεάζουν το εκπαιδευτικό έργο του δασκάλου:

- το θεσμικό πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας του σχολείου,
- οι διαπροσωπικές σχέσεις των εκπαιδευτικών, γονέων και μαθητών,

- η αυτοεκτίμηση του δασκάλου για την κοινωνική του θέση.

Από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έχουν βγει πολύτιμα συμπεράσματα. Αυτά είναι: ότι ο δάσκαλος αισθάνεται ατομικά υποβαθμισμένος, κοινωνικά ανασφαλής και κοινωνικά τραυματισμένος. Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό των υποκειμένων της έρευνας χαρακτηρίζει την οικονομική κατάσταση των δασκάλων ως «χρόνια μιζέρια», που τον απογοητεύει και του μειώνει το αυτό-συναίσθημα, ενώ το 74% στο σύνολό τους δηλώνει ότι η οικονομική κατάσταση του δασκάλου δεν ανταποκρίνεται στις βιοτικές και κοινωνικές τους ανάγκες. Ακόμη το 46% δήλωσε ότι ο σύλλογος γονέων με τις δραστηριότητές του πολλές φορές υπερβαίνει τα «όρια» και επηρεάζει αρνητικά την εκπαιδευτική δυναμικότητα του δασκάλου. Η συμπεριφορά των γονιών στις σχέσεις τους με το δάσκαλο αποκαρδιώνουν και δυσχεραίνουν το έργο του δασκάλου. Το 72% θεωρεί ότι ο σχολικός σύμβουλος είναι αδύναμος παιδαγωγικά να παρακολουθήσει τα σχολικά προβλήματα και να συνεργαστεί με το δάσκαλο (Τσιπλητάρη, 2002).

Το 2012 πραγματοποιήθηκε έρευνα στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση από τη Χαραλάμπους στην οποία συμμετείχαν 420 εκπαιδευτικοί της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Νομού Αττικής. Στην έρευνα αυτή διερευνήθηκε με ποιά σειρά εμφάνισης και σοβαρότητας των πηγών του επαγγελματικού στρες τις αντιλαμβάνονται οι εκπαιδευτικοί και ποιος είναι ο βαθμός επαγγελματικής εξουθένωσης και του στρες των εκπαιδευτικών. Από τα αποτελέσματα της έρευνας βγαίνει το συμπέρασμα ότι οι εκπαιδευτικοί βιώνουν στρες που προέρχεται από τις συνθήκες εργασίας και κυμαίνεται σε μέτρια επίπεδα, το οποίο επιβεβαίωσε και η έρευνα της Λεονταρή και των συνεργατών της (2000). Οι τρεις πρώτες πηγές επαγγελματικού στρες όπως, τις αντιλαμβάνονται οι εκπαιδευτικοί, από τις 37 πηγές που ελέγχθηκαν, ήταν κατά σειρά σοβαρότητας οι εξής: Ο ανεπαρκής μισθός, η μη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων για θέματα που αφορούν τους εκπαιδευτικούς και η έλλειψη ενδιαφέροντος και κινήτρων από τους μαθητές.

Τα ευρήματα συμφωνούν με τη σχετική βιβλιογραφία που επισημαίνουν ότι το επάγγελμα του εκπαιδευτικού είναι ένα από τα πιο στρεσογόνα επαγγέλματα. Ακόμη, το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών οφείλεται στα χαρακτηριστικά της εργασίας τους (Kyriacou & Sutcliffe, 1978). Αξίζει εδώ να προσθέσουμε την άποψη των εκπαιδευτικών που αναφέρουν ως πηγή στρες το γεγονός «ότι χρειάζεται να παίρνουν δουλειά του σχολείου στο σπίτι και να φροντίζουν για τη διαρκή επιμόρφωσή τους εις βάρος του προσωπικού τους ελεύθερου χρόνου» (Καραδήμας, 2004).

Από τη μελέτη των παραπάνω ερευνών, διαπιστώνουμε ότι όλοι οι παράγοντες οι οποίοι προκαλούν άγχος στους εκπαιδευτικούς προέρχονται από τα χαρακτηριστικά της εργασίας τους. Ακόμη διαπιστώνουμε ότι οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται όχι μόνον αποδυναμωμένοι στο έργο τους αλλά και ατομικά υποβαθμισμένοι, κοινωνικά ανασφαλείς και συναισθηματικά τραυματισμένοι, κάτι που δημιουργεί πολλούς κινδύνους για την ψυχική και σωματική τους υγεία (Κατσιούλα, 2014). Σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Κατσιούλα σε δείγμα 607 εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Ελλάδας και σε εποχή μεγάλων αλλαγών στην εκπαίδευση και μέσω κρίσης, οι πιο σημαντικοί παράγοντες δημιουργίας άγχους σύμφωνα με τους ερωτηθέντες είναι: η κατάργηση οργανικών θέσεων με Μέση Τιμή (Μ.Τ. 3,84), η σύνδεση της αξιολόγησης με την απόλυση (Μ.Τ. 3,72), η οικονομική (Μ.Τ. 3,67) και κοινωνική υποβάθμιση (Μ.Τ. 3,59) του επαγγέλματος τους, η αλλαγή στις εργασιακές σχέσεις (Μ.Τ. 3,47), οι συγχωνεύσεις σχολικών μονάδων (Μ.Τ. 3,37), η σύνδεση της αξιολόγησης με τη μισθολογική προαγωγή. Στην συγκεκριμένη έρευνα οι ερωτηθέντες εκπαιδευτικοί θεωρούν σημαντικούς παράγοντες δημιουργίας άγχους τα οικονομικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθώς και τον φόβο που νοιώθουν για

μελλοντική μείωση του μισθού τους, όπως και τα οικογενειακά τους προβλήματα (Κατσιούλα, 2014).

Οι έρευνες που πραγματοποιούνται τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό με αντικείμενο τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στο χώρο του σχολείου και τις ψυχοσωματικές επιπτώσεις που έχει ο εκπαιδευτικός από αυτά συνεχώς επεκτείνονται και περαιτέρω. Παρόλα αυτά, η έννοια του επαγγελματικού άγχους δημιουργεί ακόμα δυσκολίες στους ερευνητές σχετικά με αντικειμενικές μετρήσεις και αυτό γιατί το κάθε άτομο είναι διαφορετικό από το άλλο και με διαφορετικές απαιτήσεις.

2.3 Το άγχος και η αξιολόγηση

Σύμφωνα με βιβλιογραφικές αναφορές και με τις παραπάνω έρευνες, το άγχος που αντιμετωπίζουν και εμφανίζεται στους εκπαιδευτικούς προέρχεται από διάφορους παράγοντες, που είτε βρίσκονται στο εσωτερικό περιβάλλον του σχολείου και ονομάζονται εσωγενείς παράγοντες, είτε στο εξωτερικό περιβάλλον του σχολείου δηλαδή είναι περιβαλλοντικοί ή εξωγενείς παράγοντες (Καραδήμας, 2004).

Οι παράγοντες που προκαλούν άγχος ή στρες στους εκπαιδευτικούς ονομάζονται και στρεσογόνοι παράγοντες. Ο όρος αυτός περιλαμβάνει αντικειμενικά περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά ή γεγονότα, τα οποία λειτουργούν ως ψυχολογικά ή σωματικά ερεθίσματα και προκαλούν ιδιαίτερη ένταση στον άνθρωπο (Αντωνίου, 2001).

Η αξιολόγηση είναι ένας από τους σοβαρότερους εσωγενείς στρεσογόνους παράγοντες που δημιουργεί μεγάλο άγχος στον εκπαιδευτικό. Αυτό συνήθως προέρχεται από νέο και κακοσχεδιασμένο αμφισβητούμενο από πολλούς σύστημα αξιολόγησης που μπορεί να γεννά δυσπιστία για πολλούς λόγους. Ένας από τους λόγους μπορεί να είναι ότι η αξιολόγηση μπορεί να εκλαμβάνεται ως μέσο κρίσης του ατόμου παρά ως μέσο βελτίωσης. Ακόμη οι δύο πλευρές της αξιολόγησης μπορεί να φοβούνται ότι μπορεί η κριτική ή η διάσταση απόψεων να οδηγήσουν σε σύγκρουση (Everard & Morris, 1999).

Το Υπουργείο Παιδείας της Ελλάδας, έχει πραγματοποιήσει μια σειρά από ανεπιτυχείς προσπάθειες για εφαρμογή ενός συστήματος αξιολόγησης που να είναι γενικά αποδεκτό από όλο το σύνολο του εκπαιδευτικού κόσμου. Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ουσιαστικά ψηφίστηκε με Προεδρικό Διάταγμα, στο πλαίσιο των Νόμων 4024/2011 και 4072/2012, με βάση τις προτάσεις της ειδικής ομάδας εργασίας που συστάθηκε για αυτό το λόγο.

Σύμφωνα με το Προεδρικό Διάταγμα που αφορά την αξιολόγηση των εκπαιδευτικών, σκοπός της αξιολόγησης «είναι η βελτίωση της ποιότητας του εκπαιδευτικού τους έργου, προς όφελος των μαθητών και της κοινωνίας.

Ειδικότερα, η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών συμβάλλει:

- α) στη διαπίστωση της ποιότητας, των εκπαιδευτικών λειτουργιών και των αποτελεσμάτων του εκπαιδευτικού τους έργου,
- β) στη διάχυση των καλών πρακτικών στα σχολεία ολόκληρης της χώρας, που θα αποτελέσει το βασικό συντελεστή υποστήριξης των εκπαιδευτικών στις διαδικασίες της επιμόρφωσης και της ανατροφοδότησης του έργου τους και
- γ) στην παροχή κινήτρων για τη διαρκή επιστημονική και επαγγελματική ανάπτυξη και εξέλιξη των στελεχών και των εκπαιδευτικών, στο πλαίσιο και της δια βίου μάθησης» (Προεδρικό Διάταγμα, 2013, ΠΔ 152/2013).

Πρόκειται για ένα νέο σύστημα αξιολόγησης, που ψηφίστηκε πρόσφατα και ορίζει ένα σύστημα αξιολόγησης που αρχίζει από πάνω προς τα κάτω: Οι αξιολογητές θα

επιμορφωθούν, θα αξιολογηθούν και κατόπιν θα αξιολογήσουν τους υπόλοιπους. Σύμφωνα με το Προεδρικό διάταγμα σε περίπτωση που κάποιος εκπαιδευτικός κριθεί αρνητικά θα έχει και δεύτερη ευκαιρία να κριθεί. Η αρνητική κρίση θα κινητοποιεί έναν μηχανισμό επιμόρφωσης για τον εκπαιδευτικό (ΠΔ 152/2013).

Τα παραπάνω, καθώς και μία σειρά άρθρων του Προεδρικού Διατάγματος για την αξιολόγηση, προκαλούν αντιδράσεις στους εκπαιδευτικούς. Ιδιαίτερα η συχνή ανά έτος ή ανά δύο έτη αξιολόγηση από το Διευθυντή της σχολικής μονάδας για το διοικητικό τους έργο και ανά τέσσερα έτη από το Σχολικό Σύμβουλο για το παιδαγωγικό και διδακτικό τους έργο δημιουργεί ιδιαίτερο άγχος. Ένα ιδιαίτερο σημείο που δημιουργεί επιπλέον άγχος στον εκπαιδευτικό είναι η σύνδεση της αξιολόγησης με τη μισθολογική του προαγωγή όπως φάνηκε και σε πρόσφατη έρευνα με μέση τιμή (Μ.Τ. 3,3) (Κατσιούλα 2014).

Πολλές συνδικαλιστικές οργανώσεις διατυπώνουν την άποψη ότι αν εφαρμοστεί το Π.Δ. για την αξιολόγηση θα οδηγήσει χιλιάδες εκπαιδευτικούς σε οικονομική εξαθλίωση, στασιμότητα και απόλυση. Η σύνδεση της αξιολόγησης με την απόλυση είναι σημαντικός παράγοντας άγχους για τους εκπαιδευτικούς με μέση τιμή (Μ.Τ. 3,72) όπως έδειξαν τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας (Κατσιούλα 2014). Για να είναι ο εκπαιδευτικός μέσα στην ποσόστωση που ορίζεται για οικονομική αναβάθμιση² χρειάζεται εκτός των χρόνων υπηρεσίας και θετική αξιολόγηση.

Ένα εξαιρετικά ευαίσθητο και αγχογόνο θέμα, ιδιαίτερα στην εποχή της οικονομικής ανασφάλειας και οικονομικής κρίσης που βιώνει ο Έλληνας εκπαιδευτικός, είναι η σύνδεση της αποδοτικότητας της εργασίας του εκπαιδευτικού με τη μισθολογική του προαγωγή του. Επιπλέον διαρκώς προκύπτει μείωση του μισθού του λόγω περικοπών που γίνεται αυτή την εποχή στους μισθωτούς. Η οικονομική υποβάθμιση του εκπαιδευτικού είναι μια σημαντική πηγή δημιουργίας άγχους στους εκπαιδευτικούς σύμφωνα με την ίδια έρευνα της Κατσιούλα (2014).

2.4 Εξωγενείς παράγοντες δημιουργίας άγχους

Στους εξωγενείς παράγοντες, οι οποίοι δημιουργούν εκπαιδευτικό άγχος, ανήκουν οι παρακάτω παράγοντες:

2.4.1 Οι κακές εργασιακές συνθήκες ως παράγοντας δημιουργίας άγχους

Οι κακές εργασιακές συνθήκες προέρχονται από ένα κακό διδακτήριο όπου οι αίθουσες διδασκαλίας είναι χωρίς φυσικό φωτισμό, ηχομόνωση, θερμομόνωση³. Δεν υπάρχει εξαερισμός και δεν διαθέτει άνετο χώρο στον κάθε μαθητή. Αυτά τα στοιχεία είναι που καθορίζουν το βαθμό άνεσης και υγιεινής της σχολικής αίθουσας. Με τη σειρά τους καθορίζουν το βαθμό και το ρυθμό κόπωσης όλων των εμπλεκομένων στην εκπαιδευτική διαδικασία (Ματσαγγούρας, 2005).

2.4.2 Τα προβλήματα με την υπηρεσιακή κατάσταση και τα οικονομικά προβλήματα των εκπαιδευτικών ως παράγοντας δημιουργίας άγχους

Ένα ιδιαίτερα αγχογόνο θέμα είναι αυτό που προέκυψε από την εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας με την υπ' αριθμόν Φ. 277 / 412 / 144706 / Δ2 / 19-11-2012 εγκύκλιό του. Με την

² Στο Π.Δ. για την αξιολόγηση (άρθρο 17, παρ.4&5) προβλέπεται ότι όσοι χαρακτηρίζονται ελλιπείς σε πάνω από ένα κριτήριο ανά κατηγορία χαρακτηρίζονται συνολικά ελλιπείς και με το άρθρο 8, παρ. 4 του 4024/11 εγγράφονται στον πίνακα των μη προακτέων, που σημαίνει ότι δεν παίρνουν προαγωγή άρα και οποιαδήποτε αύξηση για τα επόμενα δύο χρόνια. Ταυτόχρονα ο νέος Δημοσιοϋπαλληλικός Κώδικας προβλέπει ότι ο δημόσιος υπάλληλος που δύο φορές θα αξιολογηθεί αρνητικά απολύεται.

³ Ο αυξημένος θόρυβος έχει αρνητικές συνέπειες στην ανθρώπινη συμπεριφορά, μειώνει την απόδοση του ατόμου, αυξάνει την επιθετικότητά του, το καθιστά νευρικότερο και λιγότερο κοινωνικό, ενώ αυξάνει την κόπωση και προκαλεί διενέξεις μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών (Ματσαγγούρας, 2005).

εγκύκλιο αυτή, η Διοίκηση του Υπουργείου καλεί τους διευθυντές και προέδρους των Υπηρεσιακών Συμβουλίων να συντάξουν λίστα «προγραφών» εκπαιδευτικών. Συγκεκριμένα η ηγεσία του Υπουργείου Παιδείας ζήτησε να καταρτιστεί μια λίστα «προγραφών» με ονόματα εκπαιδευτικών που χωρίς καμία άλλη διαδικασία -πέραν αυτής που αναφέρεται στην εγκύκλιο «διαπιστωτικής πράξης του οικείου οργάνου»- θα τίθενται αμέσως ο εκπαιδευτικός σε καθεστώς αυτοδίκαιης αργίας.

Όσοι εκπαιδευτικοί έχουν καταδικαστεί με ποινές οριστικής ή προσωρινής παύσης για τα πειθαρχικά παραπτώματα που αναφέρονται στο κείμενο του νόμου και της εγκυκλίου, αλλά κι ακόμη όσοι έχουν υποθέσεις που εκκρεμούν είναι οι «προγεγραμμένοι» εκπαιδευτικοί. Σε αυτούς μπορεί να επιβληθεί ποινή πριν από την οριστική τους καταδίκη. Σύμφωνα με αυτό παραβιάζεται κατάφωρα το «τεκμήριο αθωότητας», που αποτελεί το θεμελιώδες δικαίωμα της αθωότητας του καθενός, γεγονός που κατοχυρώνεται τόσο από το εσωτερικό Δίκαιο (με την αυξημένη συνταγματική ισχύ του αρθρ. 28 παρ. 2 του Συντάγματος), όσο και από το κοινοτικό Δίκαιο.⁴

Με την συγκεκριμένη εγκύκλιο δημιουργείται ένα ιδιαίτερο μεγάλο άγχος σε όλους τους εκπαιδευτικούς, καθώς όλοι οι εκπαιδευτικοί είναι εν δυνάμει υποψήφιοι «προγεγραμμένοι» λόγω της αδικίας που περικλείει η εγκύκλιος αυτή, όπως αναφέρουν τα συνδικαλιστικά όργανα των εκπαιδευτικών. Η απειλή της οριστικής ή προσωρινής παύσης από την εργασία τους δημιουργεί έναν επιπλέον οικονομικό πονοκέφαλο στους εκπαιδευτικούς σε συνάρτηση με τους ήδη μειωμένους μισθούς τους.

2.4.3 Οι σχέσεις με γονείς μαθητών ως παράγοντας δημιουργίας άγχους

Ο εκπαιδευτικός εκτός από τον παιδαγωγικό και διδακτικό του ρόλο έχει και το ρόλο του διαμεσολαβητή των σχέσεων με τους γονείς των μαθητών. Ο τομέας αυτός είναι ένας ιδιαίτερα δύσκολος τομέας για να το διαχειριστεί. Στο σύγχρονο περιβάλλον του «αξιακού πλουραλισμού» και της πολιτισμικότητας ο εκπαιδευτικός καλείται να ισορροπήσει ανάμεσα στις αξιώσεις των «ομάδων αναφοράς» όπως γονείς, μαθητές, διάφορες κοινωνικές οργανώσεις και τη δική του ερμηνεία αυτοαντίληψης για το έργο του (Ξωχέλλης, 2005, σ. 88). Πολλές φορές η εξουσία είναι του ίδιου εκπαιδευτικού καθώς είναι εκείνος που γνωρίζει τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών και εκείνος που διαδραματίζει τον ρόλο του επαγγελματικού συμβούλου των μαθητών. Ο εκπαιδευτικός τους βοηθά στον αντίστοιχο προσανατολισμό τους στη σχολική και μετασχολική τους σταδιοδρομία και τους φέρνει αντιμέτωπους προς τους μαθητές. Αυτό δημιουργεί εστίες τριβής στις σχέσεις του με τους γονείς που είναι τόσο οξύτερες όσο περισσότερο πιέζει το σύστημα κατάταξης ή επιλογής των μαθητών σε διάφορες βαθμίδες ή τύπους σχολείων με επιλεκτικούς μηχανισμούς (Ξωχέλλης, 2005) με αποτέλεσμα να αισθάνεται ο εκπαιδευτικός υπερβολική ψυχολογική πίεση και στρες.

Ο εκπαιδευτικός για να μπορέσει να ξεπεράσει όλα τα εμπόδια που βρίσκονται μπροστά στο «κτίσιμο» της σχέσης του με τους γονείς των μαθητών χρειάζεται να αναπτύξει μία υγιή σχέση. Για να επιτευχθεί αυτή η σχέση, ο εκπαιδευτικός πρέπει να τη χειρίζεται με ειλικρίνεια, αλλά παράλληλα να ενημερώνει τους γονείς για την πρόοδο των παιδιών τους. Θα πρέπει ο δάσκαλος όταν ενημερώνει τον γονιό για το παιδί του να ξεκινά πάντα από τις

⁴ Η ΟΛΜΕ με ανακοίνωση –καταγγελία της 23/11/2012 κατήγγειλε το Υπουργείο Παιδείας αναφέροντας ότι με την εγκύκλιο αυτή γίνεται απόπειρα κατάλυσης κάθε έννοιας δημοκρατικής νομιμότητας στη διοίκηση της εκπαίδευσης, καθώς στην ουσία επιχειρείται η στέρηση του πολίτη – εκπαιδευτικού από το φυσικό του δικαστή. Έτσι οι εκπαιδευτικοί, είναι πλέον όμηροι της διοίκησης και του αυταρχικού κράτους, αφού θα επικρέμαται πάνω από το κεφάλι τους η δαμόκλειος σπάθη της απόλυσης γενικά και ειδικά της «αργίας» και της «δυσνητικής αργίας» σε περίπτωση «πειθαρχικής ποινής». Είναι προφανές πως με «όχημα» τα πειθαρχικά παραπτώματα θα ανοίξει ο ασκός του Αιόλου για τις απολύσεις και στην εκπαίδευση (ΟΛΜΕ, 23/11/2012).

θετικές διαπιστώσεις για τις ικανότητές τους, τα προσόντα και τα ενδιαφέροντά των μαθητών, ώστε οι γονείς να νιώσουν ασφαλείς απέναντι στον εκπαιδευτικό προκειμένου να τον εμπιστευτούν. Επίσης, να κατανοήσουν και να αποδεχθούν τις δυσκολίες των παιδιών τους (Ντούσκας, 2007) και έτσι να αναπτυχθεί ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης και συνεργασίας που θα ωφελήσει και τις δύο πλευρές και προπάντων, τον ίδιο τον εκπαιδευτικό.

Οι παράγοντες που δημιουργούν στρες στους εκπαιδευτικούς σε συνδυασμό με τις προσδοκίες τους, τους προκαλούν βαθιά απογοήτευση και ανησυχία. Ακόμη το αίσθημα που έχουν οι εκπαιδευτικοί ότι δεν έχουν ούτε το χρόνο ούτε την αντοχή να ανταπεξέλθουν στις τόσες απαιτήσεις που έχει η εργασία από τους ίδιους, έχει ως αποτέλεσμα να βιώνουν ένα συναίσθημα σοκ. Το συναίσθημα αυτό δύσκολα θα μπορούν να το ξεπεράσουν σε όλη τη διάρκεια της καριέρας τους.

3ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

3.1. Ο ρόλος της συμβουλευτικής - Συμβουλευτικές ανάγκες εργασιακού άγχους

Η Συμβουλευτική διαδικασία αποτελεί το αποκορύφωμα της επιστήμης της Συμβουλευτικής, καθώς μέσα από αυτήν εφαρμόζονται στην πράξη οι έννοιες και τα χαρακτηριστικά της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και είναι σήμερα αποδεκτή ως μία πολύ σημαντική παράμετρος που καθορίζει το επίπεδο της ποιότητας της παρεχόμενης εκπαίδευσης (Symeou, 2012). Η κάθε Συμβουλευτική θεωρία ακολουθεί μια συγκεκριμένη Συμβουλευτική διαδικασία, στην οποία εμπλέκονται άμεσα ο/η Σύμβουλος και ο συμβουλευόμενος. Πρόκειται για την αλληλουχία μιας σειράς γεγονότων, τα οποία συνδέονται άμεσα με τα θέματα για τα οποία ο συμβουλευόμενος καλεί τον σύμβουλο σε βοήθεια, με τους στόχους που τίθενται, με τις τεχνικές και τις στρατηγικές που ακολουθούνται, καθώς και με τα αντίστοιχα τρία στάδια, τα οποία αναλύονται παρακάτω (Δημητρόπουλος, 2001).

Ο βασικός στόχος της Συμβουλευτικής είναι να βοηθήσει το άτομο αποτελεσματικά και να επιφέρει την μερική ή ολική αντιμετώπιση του προβλήματός του, με αποτέλεσμα την ενεργοποίησή του και την επαρκέστερη λειτουργία του. Στο πλαίσιο αυτό, ο/η Σύμβουλος καλείται να κατανοεί τον συμβουλευόμενο με ενσυναίσθηση, δηλαδή με κατανόηση, με γνησιότητα, δηλαδή με επίγνωση των εμπειριών του, καθώς και με απεριόριστο και θετικό σεβασμό γεγονός που θα κάνει τον συμβουλευόμενο να νιώθει αποδεκτός (Δημητρόπουλος, 2001).

Στις περιπτώσεις του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης έρχεται να προστρέξει η συμβουλευτική. Ο ρόλος της συμβουλευτικής είναι να βοηθήσει το άτομο να αποκτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βαθμό αυτογνωσίας και αυτοελέγχου, ώστε να γίνει υπεύθυνο και αυτοελεγχόμενο άτομο που θα μπορεί να προγραμματίζει τις ενέργειές του, θα θέτει στόχους και θα αποδέχεται τα λάθη και τις αδυναμίες του. Αυτά μπορεί να επιτευχθούν μέσα από την ανάλυση της προσωπικότητας του ατόμου με τη βοήθεια του συμβούλου-ψυχολόγου και μέσα από τη σχέση που μπορεί να αναπτυχθεί μεταξύ τους (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001).

Όσον αφορά στην οριοθέτηση των στόχων της συμβουλευτικής θα πρέπει να γίνει διαχωρισμός ανάμεσα στους στόχους διαδικασίας και στους στόχους έκβασης. Οι διαδικαστικοί στόχοι αφορούν και το σύμβουλο και το συμβουλευόμενο και συνδέονται με την ύπαρξη κατάλληλων συνθηκών, ώστε να πραγματοποιηθεί η επιθυμητή αλλαγή συμπεριφοράς. Οι στόχοι έκβασης αφορούν στους λόγους για τους οποίους το άτομο ζήτησε τη βοήθεια του συμβούλου. Οι παραπάνω στόχοι θα πρέπει να είναι σαφείς, αφού μόνον τότε διευκολύνεται η επίτευξή τους μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001).

Το εργασιακό άγχος εμπίπτει στα αντικείμενα της εργασιακής συμβουλευτικής που εφαρμόζεται σε χώρους εργασίας και ασχολείται με τα προβλήματα που προκύπτουν από την εργασία, έχει δε στόχο τη βελτίωση της εργασιακής τους απόδοσης. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την πληρέστερη προσαρμογή του εργαζόμενου και την ικανοποίησή του από την εργασία, ώστε να αποδίδει περισσότερο και καλύτερα. Η εργασία βοηθάει στην ικανοποίηση βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών αναγκών του εργαζομένου, ενώ η επαγγελματική του ικανοποίηση εξαρτάται από τις προσδοκίες που έχει το άτομο από τη δουλειά και από την επιτυχία του (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001).

3.2 Ο ρόλος του συμβούλου- γενικά χαρακτηριστικά και ειδικές δεξιότητες για το χειρισμό επαγγελματικής εξουθένωσης

Κλειδί για την ανάπτυξη και επιτυχία της σχέσης συμβούλου και συμβουλευόμενου είναι η σχέση αυτή να είναι καλά οργανωμένη και προγραμματισμένη με προσοχή. Έτσι μόνον μπορεί να οδηγήσει στην αντιμετώπιση και επίλυση του προβλήματος. Ακόμη για τη σωστή λειτουργία της σχέσης είναι απαραίτητη η σωστή χρήση των μεθόδων και τεχνικών που θα χρησιμοποιηθούν και η τήρηση αρχών και κανόνων και από τις δύο μεριές του συμβούλου και του συμβουλευόμενου.

Σε μία επιτυχημένη συμβουλευτική σχέση σημαντικός παράγοντας αναδεικνύεται η συμπεριφορά του συμβούλου, ο οποίος πρέπει να διαθέτει ορισμένα χαρακτηριστικά και ειδικές δεξιότητες όπως ειλικρίνεια, συνέπεια, σταθερότητα, να δείχνει ενδιαφέρον, συμπάθεια, σεβασμό και κατανόηση προς το συμβουλευόμενο. Επίσης πρέπει να είναι συμβιβαστικός, δημοκρατικός, ευγενικός και ευέλικτος (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001).

Είναι σημαντικό ο σύμβουλος να τηρεί τα όρια των ικανοτήτων, δυνατοτήτων και γνώσεών του απαρέγκλιτα και να αποφεύγει να περνάει σε επίπεδα βοήθειας, στα οποία δε διαθέτει τις απαιτούμενες δεξιότητες και γνώσεις. Δεν πρέπει να τηρεί κριτική στάση απέναντι στο άτομο και τη συμπεριφορά του, δεν πρέπει να είναι απόλυτος αλλά συμβιβαστικός και ευέλικτος (Δημητρόπουλος, 1999).

Διερχόμενος/η ο/η συμβουλευόμενη το καθένα από τα τρία στάδια της Συμβουλευτικής (διερεύνησης, ενόρασης, δράσης), αναπτύσσει αντίστοιχες δεξιότητες, με τις οποίες δύναται να διευθύνει σωστά τη Συμβουλευτική σχέση. Οι συγκεκριμένες δεξιότητες χρησιμοποιούνται καθόλη τη διάρκεια της Συμβουλευτικής διαδικασίας και συγκεκριμένα συμβάλλουν στη δόμηση της σχέσης, στη διάγνωση των αναγκών του/της συμβουλευόμενου/ης και στην οριοθέτηση των στόχων. Μέσω των δεξιοτήτων αυτών, ο/η Σύμβουλος εμπνέει στον/στη συμβουλευόμενο/η φιλικότητα, αποδοχή, ενσυναίσθηση και εμπιστοσύνη. Παράλληλα, τον/την ενθαρρύνει να συνεχίσει την παρουσίαση του προβλήματός του και την εις βάθος διερεύνησή του.

Ωστόσο, πολλές φορές, ορισμένες παράμετροι που εμφανίζονται στη Συμβουλευτική σχέση, επηρεάζουν το/τη Σύμβουλο στο να ασκήσει αποτελεσματικά το επάγγελμά του/της. Δύο από αυτές τις παραμέτρους είναι: η προσωπικότητα και τα χαρακτηριστικά του/της. Με τον όρο «προσωπικότητα» εννοούμε τους χαρακτηριστικούς τρόπους με τους οποίους σκέφτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται ένας άνθρωπος, οι οποίοι τον κάνουν να είναι μοναδικός. Έτσι, οι προκαταλήψεις, οι πεποιθήσεις, τα πιστεύω και γενικά ο τρόπος σκέψης και συμπεριφοράς του Συμβούλου, τον επηρεάζουν στο να ασκήσει με αποτελεσματικό τρόπο το επάγγελμά του. Ουσιαστικά, μιλάμε για εκείνα τα χαρακτηριστικά που είναι εγγενή στον άνθρωπο και συνήθως παραμένουν σταθερά σε όλη τη διάρκεια της ζωής του (ευαίσθητος, ζεστός, δείχνει αποδοχή και κατανόηση ή πιο επαγγελματική στάση, αντικειμενικός, απόμακρος). Ένας Σύμβουλος με θεωρητική και κλινική γνώση, που όμως του λείπουν ανθρώπινες αρετές όπως συμπόνια, καλή πίστη, ειλικρίνεια, αυθεντικότητα, ευαισθησία, είναι σχεδόν τεχνοκράτης (Corey, 2001). Εάν ο/η Σύμβουλος δεν έχει ενσυναίσθηση (κατανόηση), απεριόριστο θετικό σεβασμό (μη κτητική «ζεστασιά», φροντίδα, αποδοχή άνευ όρων) και συνοχή (γνησιότητα, αλήθεια, ανοιχτός στη σκέψη και στη θεραπευτική σχέση, παρουσία «ψυχή τε και σώματι») σύμφωνα με τον Rogers (1957), δεν μπορεί να ασκήσει αποτελεσματικά το επάγγελμά του.

Πιο συγκεκριμένα, οι δεξιότητες που αναπτύσσει ο/η Σύμβουλος είναι οι εξής:

- Δεξιότητες προσεκτικής ακρόασης: στην περίπτωση αυτή, ο/η Σύμβουλος ακούει προσεκτικά τον συμβουλευόμενο, τα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματά του και

ανταποκρίνεται σε αυτά. Στην περίπτωση αυτή και τα μη λεκτικά μηνύματα είναι εξίσου σημαντικά, καθώς με αυτόν τον τρόπο εκφράζονται τα συναισθήματα του συμβουλευόμενου. Ο/η Σύμβουλος καλείται να διαθέτει ένα επαρκές επίπεδο αυτογνωσίας. Με αυτόν τον τρόπο ο συμβουλευόμενος μπορεί να εξερευνήσει τον εαυτό του, να έρθει σε επαφή με τη συναισθηματική του κατάσταση, καθώς και να λάβει την ανάλογη ενθάρρυνση, ώστε να εκφράσει τις απόψεις, τις εμπειρίες του και τα συναισθήματά του. Με αυτόν τον τρόπο και ο/η Σύμβουλος αποκτά μια πλήρη εικόνα για το συμβουλευόμενο.

- **Ενεργή ανταπόκριση:** στην περίπτωση αυτή ο/η Σύμβουλος, αφού ακούσει προσεκτικά το συμβουλευόμενο, καλείται να είναι σε θέση να επαναλαμβάνει, να παραφράζει και να ανακεφαλαιώνει, με άλλα λόγια να ανταποκρίνεται ενεργά στον συμβουλευόμενο.
- **Διερεύνηση:** η δεξιότητα αυτή καλλιεργείται και αναπτύσσεται μέσα από τη χρήση των ερωτήσεων, την επιλεκτική επανάληψη και την επεξηγηματική δήλωση. Ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί ότι σε αυτή την περίπτωση πρέπει να γίνει μια προσεκτική χρήση των ερωτήσεων, καθώς σε πολλές περιπτώσεις, οι συσσωρευμένες ερωτήσεις λειτουργούν αρνητικά, σαν ένα είδος ανάκρισης, επηρεάζοντας αντίστοιχα τον συμβουλευόμενο. Μέσα από τη χρήση κλειστού τύπου ερωτήσεων, αναδεικνύεται το περιεχόμενο της σκέψης του συμβουλευόμενου, ενώ μέσα από τις ανοιχτές ερωτήσεις παρουσιάζεται και το συναίσθημά του και συνάμα ο συμβουλευόμενος διερευνάται σε βάθος. Γι αυτό το λόγο, η συγκεκριμένη δεξιότητα πρέπει να συνδυάζεται με άλλες δεξιότητες διερεύνησης. Στην επιλεκτική επανάληψη, ο/η Σύμβουλος επαναλαμβάνει ορισμένα από τα λεγόμενα του συμβουλευόμενου, προκειμένου να διερευνήσει συγκεκριμένα στοιχεία της αφήγησής του, χωρίς ωστόσο να υποβάλλει ερωτήσεις. Στην επεξηγηματική δήλωση, ο/η Σύμβουλος προβαίνει στο σχηματισμό μιας απλής πρότασης, με την οποία παροτρύνει τον συμβουλευόμενο να προσθέσει πληροφορίες στο θέμα.
- **Αντανεκλαστικές Δεξιότητες:** μέσω της αντανάκλασης του συναισθήματος ή της αντανάκλασης του περιεχομένου, ο/η Σύμβουλος μπορεί να ενισχύσει το συναίσθημα ή το περιεχόμενο. Στην πρώτη περίπτωση, ο/η Σύμβουλος επιλέγει με προσοχή τα συναισθήματα που επιλέγει να αντανακλάσει, ενώ στη δεύτερη επιλέγει τα σημαντικότερα σημεία και πληροφορίες του πελάτη (Κολιάδης, 2010).

3.3 Η πρόληψη του εργασιακού άγχους

Η προληπτική συμβουλευτική, έχει αναπτυχθεί κυρίως τα τελευταία χρόνια και προσπαθεί να πληροφορήσει και να ευαισθητοποιήσει τα άτομα στα θέματα που μπορεί να παρουσιαστούν στο μέλλον και στον τρόπο αντιμετώπισής τους. Η πρόληψη στο θέμα του άγχους αποτελεί μία απαραίτητη διάσταση της πρωτογενούς αντιμετώπισής του, μέσα από την οποία μπορεί να προληφθούν καταστάσεις και να εφαρμοστεί θεραπευτική αντιμετώπιση σε πολύ πρώιμα στάδια προτού εμφανιστούν σοβαρές σωματικές και ψυχικές διαταραχές (ΕΠΑΨΥ, 2013).

Ιδιαίτερα χρήσιμη στην πρόληψη και αντιμετώπιση των επιπτώσεων του άγχους είναι η επιστήμη της συμβουλευτικής, σύμφωνα με την οποία η εξελικτική πορεία του συμβουλευόμενου ατόμου περνά από τρία στάδια:

- A) Το στάδιο της διερεύνησης που αποσκοπεί στην κατανόηση του προβληματισμού.
- B) Το στάδιο της ενόρασης που βοηθά στην κατανόηση του εαυτού.
- Γ) Το στάδιο της δράσης που οδηγεί στην υποκατάσταση ή την επίλυση του προβλήματος (Carkhyff, 1969, στο Μαλικιώση-Λοϊζου, 2001).

Συγκεκριμένα κατά το στάδιο της διερεύνησης κυρίαρχος στόχος της συμβουλευτικής είναι να βοηθηθεί ο συμβουλευόμενος να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και μέσα από αυτή την ελεύθερη έκφραση να οδηγηθεί στην κατανόηση της συμπεριφοράς του. Αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί όταν υπάρχει γνήσιο ενδιαφέρον από την πλευρά του συμβούλου ώστε να μπορέσει ο συμβουλευόμενος να ανεχθεί το άγχος, τη δυσφορία και την ταλαιπωρία της διερεύνησης των συναισθημάτων του (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001). Ουσιαστικά ο ρόλος της βοηθητικής σχέσης είναι να διευκολυνθεί το άτομο ώστε να διερευνήσει επώδυνα συναισθήματα τα οποία είναι δύσκολο να εκφράσει.

Κατά το στάδιο της ενόρασης ο συμβουλευόμενος αναγνωρίζει και κατανοεί καλύτερα την κατάσταση και τον εαυτό του, αφού η ενόραση τον βοηθά να δει κάτω από ένα άλλο πρίσμα την κατάσταση επαναπροσδιορίζοντας τις εμπειρίες του και αποκτώντας επίγνωση της συμπεριφοράς του. Οι βοηθητικές διαπροσωπικές δεξιότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υλοποίηση των στόχων του σταδίου της ενόρασης είναι η ενεργητική ακρόαση, οι ανοικτές ερωτήσεις, η αντανάκλαση συναισθημάτων κ.λπ.

Κατά το στάδιο της δράσης οι στόχοι επικεντρώνονται στον τρόπο με τον οποίο το άτομο θα μπορέσει να κατακτήσει νέες συμπεριφορές, αφού έχει διατεθεί απαραίτητος χρόνος στα προηγούμενα στάδια της διερεύνησης και της ενόρασης, έτσι ώστε ο συμβουλευόμενος να γνωρίζει καλά τον επιθυμητό του στόχο και να έχει αποκτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του ώστε να νιώθει σιγουριά για τις αποφάσεις που θα πάρει. Στο στάδιο αυτό ο σύμβουλος οφείλει να ενθαρρύνει το συμβουλευόμενο στις αποφάσεις που θα πάρει, να τον στηρίζει στις πιθανές τροποποιήσεις των αποφάσεών του και να διευκολύνει την επεξεργασία των συναισθημάτων του. Οι κυριότερες δεξιότητες που απαιτούνται για την επιτυχή περάτωση του σταδίου αυτού είναι η παροχή πληροφόρησης και η καθοδήγηση κατά τη διάρκεια της οποίας ο σύμβουλος προτείνει πιθανά σενάρια δράσης στο συμβουλευόμενο (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001).

3.4 Αντιμετώπιση και διαχείριση του εργασιακού άγχους στη συμβουλευτική πράξη

Η εξελικτική πορεία του συμβουλευόμενου ατόμου διέρχεται μέσα από τρία στάδια: το στάδιο διερεύνησης, το στάδιο της ενόρασης και το στάδιο της δράσης (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001). Στο διερευνητικό στάδιο, ο βασικός στόχος της Συμβουλευτικής είναι να βοηθηθεί ο συμβουλευόμενος προκειμένου να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και μέσα από αυτήν την ελεύθερη έκφραση να οδηγηθεί στην κατανόηση της συμπεριφοράς του. Η ενθάρρυνση και το γνήσιο ενδιαφέρον από την πλευρά του συμβούλου είναι απαραίτητα στο στάδιο αυτό. Εξίσου βασικό στο πρώτο στάδιο είναι η δημιουργία μιας αρμονικής σχέσης. Στο δεύτερο στάδιο της Συμβουλευτικής, ο συμβουλευόμενος θα αρχίσει να κατανοεί καλύτερα τη συμπεριφορά του και τον εαυτό του, αφού διερευνήσει όλους τους παράγοντες που αφορούν τον προβληματισμό του. Κατά την ενόραση ο συμβουλευόμενος οδηγείται, ώστε να δει την κατάστασή του κάτω από νέο πρίσμα, έτσι, ώστε να αισθάνεται πιο δυνατός και υπεύθυνος για την εξέλιξή του. Στο τελευταίο στάδιο, στο στάδιο δράσης, οι στόχοι επικεντρώνονται στον τρόπο με τον οποίο το άτομο θα μπορέσει να κατακτήσει νέες συμπεριφορές. Επιπλέον, σε αυτήν την περίπτωση ο/η Σύμβουλος ενθαρρύνει τον/την συμβουλευόμενο στις νέες αποφάσεις που παίρνει, ενώ παράλληλα του/της προσφέρει άμεση καθοδήγηση προτείνοντάς του πιθανά σενάρια δράσης (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001· Γεωργίου, 2011).

Οι παράμετροι που, σύμφωνα με τη Μαλικιώση-Λοΐζου (2001) καθορίζουν τη Συμβουλευτική διαδικασία με τους εκπαιδευτικούς είναι η θετική προσωπική σχέση και η επαγγελματική συμμαχία, η επεξεργασία των αρνητικών συναισθημάτων, η διερεύνηση και η επεξεργασία στερεοτυπικών ιδεών, η αναγνώριση των προβλημάτων και των αρνητικών τάσεων, η ενθάρρυνση και η ενίσχυση των διαισθητικών και προσωπικών, η προώθηση

συγκεκριμένων στρατηγικών για την αντιμετώπιση του άγχους, η υποστήριξη για την κατανόηση των εκπαιδευτικών, η βοήθεια για την κατανόηση του εκπαιδευτικού, καθώς και η αποφυγή επιβολής έτοιμων λύσεων και προσπάθεια σχεδιασμού ολικών στρατηγικών μέσα από τις διαβουλεύσεις με τους εκπαιδευτικούς.

Η αντιμετώπιση και διαχείριση του εργασιακού άγχους είναι μία ιδιαίτερα ευαίσθητη υπόθεση και αφορά στην προσωπική εκτίμηση αυτού που το βιώνει, αφού ο ίδιος μπορεί μέσα από τον αυτοέλεγχο να εξετάσει τους λόγους που του προκαλούν αυτές τις αντιδράσεις (Fontana, 1995). Ο τρόπος όμως που ένα άτομο χειρίζεται μία κατάσταση άγχους καθορίζεται από πολλούς και ποικίλους παράγοντες όπως είναι η κοινωνική στήριξη, η οικογένεια, η ηλικία, το φύλο, το ίδιο το γεγονός που προκαλεί το άγχος, η προσωπικότητα του ατόμου που εκτίθεται στην αγχώδη κατάσταση (Χατζηγηρήστου, 2004). Έτσι σε ατομικό επίπεδο ο ίδιος ο εργαζόμενος κάτω από τις συνεχείς υποδείξεις των ειδικών και μέσα από τη συμβουλευτική πράξη μπορεί να υιοθετήσει τεχνικές χαλάρωσης και διαχείρισης χρόνου, είτε ένα πρόγραμμα σωματικής άσκησης καθώς και ορισμένες τεχνικές κοινωνικών επαφών ώστε να επιτευχθεί κοινωνική στήριξη. Ακόμη ο λειτουργός της Συμβουλευτικής δραστηριοποιείται στην κατεύθυνση της αλλαγής συμπεριφοράς του εργαζομένου ώστε να αναμορφώνονται οι ανθρώπινες σχέσεις του (Δημητρόπουλος, 1999).

Οι Lazarus και Folkman (1984) προτείνουν δύο στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους, τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει κάθε άτομο με τις υποδείξεις του ειδικού. Η πρώτη αποτελεί μία προσωπική επιλογή που στηρίζεται σε ορισμένες δράσεις όπως προσωπικές προσπάθειες επίλυσης των προβλημάτων, ηρεμία και στοχασμός. Οι επιλογές αυτές ενδέχεται να μην εξασφαλίζουν απόλυτη επιτυχία και να οδηγηθούν σε αποτυχία, ωστόσο αποτελεί σημαντικό γεγονός η προσωπική προσπάθεια του ατόμου. Η δεύτερη επιλογή στηρίζεται σε γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης όπως αυτοέλεγχος, αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, αποδοχή ευθύνης και θετική επανεκτίμηση. Οι δράσεις αυτές δεν αλλάζουν άρδην την κατάσταση, ωστόσο βοηθούν να δοθεί μία νέα οπτική της κατάστασης γεγονός θετικό στην αντιμετώπισή της.

Ένας εκπαιδευτικός μπορεί να αναγνωρίσει τους λόγους της έντασής του διερωτώμενος αν οι αντιδράσεις του οφείλονται στο γεγονός ότι μειώνεται η προσωπικότητά του μετά από μία σύγκρουση στη σχολική του μονάδα με μαθητές ή συναδέλφους. Όταν αναγνωρίσει τους λόγους του άγχους του, τότε μπορεί και να καταφέρει να ελέγξει τις αντιδράσεις του συγκεντρώνοντας την προσοχή του στην ακριβή φύση του προβλήματος. Είναι πολύ βασικό θέμα η διατήρηση του ελέγχου της τάξης, γεγονός που θα βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να αυξηθεί η αυτοπεποίθησή του, η βελτίωση της μάθησης των μαθητών και η αύξηση της ευχαρίστησης που αποκομίζουν από τη μαθησιακή διαδικασία τόσο οι μαθητές όσο και ο εκπαιδευτικός. Παράλληλα με τις δεξιότητες ελέγχου και διοίκησης της τάξης μπορεί ο εκπαιδευτικός να αναζητήσει και να εφαρμόσει τις παρακάτω βοηθητικές τεχνικές όπως: να προσπαθήσει να μειώσει τη συγκινησιακή πίεση που προκαλεί ο φόβος και η οργή, να μην εστιάζει την προσοχή του στα λάθη και τις αποτυχίες, να καλλιεργήσει την αίσθηση του χιούμορ που μπορεί να αποφορτίσει μία τεταμένη κατάσταση, να καλλιεργήσει ένα ρεαλιστικό επίπεδο προσδοκιών από τους μαθητές και τον εαυτό του, να εφαρμόζει τεχνικές σωματικής χαλάρωσης και τέλος να συζητά διεξοδικά τα προβλήματα που ανακύπτουν με φίλους και συναδέλφους. (Fontana, 1995, 214-219).

Ο Kyriacou (2001) προτείνει δύο προσωπικές στρατηγικές, τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει κάθε εκπαιδευτικός στην αντιμετώπιση του άγχους. Η πρώτη στρατηγική περιλαμβάνει τεχνικές άμεσης δράσης τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός για να μειώσει άμεσα το άγχος του και οι οποίες απευθύνονται στις πηγές που το δημιουργούν. Η δεύτερη στρατηγική περιλαμβάνει πνευματικές και φυσικές τεχνικές, που

στοχεύουν στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους. Στις πνευματικές τεχνικές ο εκπαιδευτικός προσπαθεί να αλλάξει τον τρόπο αποτίμησης της κατάστασης που βιώνει, ενώ στις φυσικές τεχνικές περιλαμβάνονται εκείνες οι δραστηριότητες οι οποίες βοηθούν τον εκπαιδευτικό να μειώσει την ένταση και την αγωνία που νιώθει.

Οι Kioska και Raemasut (1985) αναφέρουν ότι οι εκπαιδευτικοί για να αντιμετωπίσουν το άγχος τους καταφεύγουν σε προσωπικές στρατηγικές όπως το διάβασμα, τη γυμναστική, τη συζήτηση με το σύζυγο ή τους φίλους και συναδέλφους, την τηλεόραση, το κάπνισμα και τη συναισθηματική απόσυρση.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κύπρο, σε εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, διαπιστώθηκε ότι για την αντιμετώπιση του άγχους οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν τις παρακάτω στρατηγικές αντιμετώπισής του:

- A) Δημιουργία σχέσεων συνεργασίας και φιλίας με τους συναδέλφους .
- B) Έγκαιρος και υπεύθυνος προγραμματισμός στη μαθησιακή διαδικασία.
- Γ) Υιοθέτηση καλών διαπροσωπικών σχέσεων συνεργασίας και αμοιβαίας εμπιστοσύνης με τους γονείς των μαθητών.
- Δ) Αναζήτηση των θετικών στοιχείων σε κάθε κατάσταση.
- E) Συζήτηση με φίλους, σύζυγο και συναδέλφους (Τσιάκκιρος & Πασιαρδής, 2002).

Οι Δημητρόπουλος, Καλούρη και Αθανασούλα, (2003, στο Μπαρμπούτη κ.ά. 2009), προτείνουν ένα συστημικό μοντέλο αντιμετώπισης του άγχους των εκπαιδευτικών που περιλαμβάνει μέτρα άμεσης και έμμεσης παρέμβασης τα οποία θα διαρκούν σε όλη την επαγγελματική ζωή του εκπαιδευτικού, από τη στιγμή του διορισμού του μέχρι την ώρα της συνταξιοδότησής τους. Μεταξύ των μέτρων που προτείνουν είναι τόσο η αντιμετώπιση των εξωτερικών παραγόντων όσο και των εσωγενών παραγόντων άγχους. Στα μέτρα αντιμετώπισης των εξωτερικών πηγών άγχους περιλαμβάνονται η βελτίωση της υλικοτεχνικής υποδομής της σχολικής μονάδας και η αναβάθμιση του κύρους των εκπαιδευτικών. Όσο αφορά στα μέτρα αντιμετώπισης των εσωγενών παραγόντων άγχους περιλαμβάνονται η βελτίωση της αυτοαντίληψης των εκπαιδευτικών, η επιμόρφωση, η οικονομική τους αναβάθμιση, η υποστήριξη και διδασκαλία τεχνικών κοινωνικών δεξιοτήτων από έμπειρους συναδέλφους, τύπου μεντόρων. Η αντιμετώπιση του άγχους όπως διαπιστώνεται είναι ζωτικής σημασίας και για τον ίδιο τον εκπαιδευτικό, αλλά, και για την υπηρεσία του καθώς επηρεάζεται όλη την εκπαιδευτική διαδικασία. Βέβαια, θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά και με επιστημονικά μέσα, από μια υπηρεσία οργανωμένη από εξειδικευμένο προσωπικό συμβουλευτικής υποστήριξης με αντικείμενο την παροχή κατάλληλης στήριξης στα μέλη της σχολικής μονάδας (Αθανασούλα-Ρέππα κ.ά., 1999).

3.5 Ο ρόλος του θετικού σχολικού κλίματος στην αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους

Ο ρόλος του θετικού σχολικού κλίματος είναι σημαντικός στην αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους των εκπαιδευτικών καθώς αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα σε ένα ήρεμο σχολικό περιβάλλον με αρμονική συνύπαρξη, χωρίς συγκρούσεις. Σε κάθε σχολική μονάδα η δημιουργία σχολικού κλίματος οφείλεται στο σύνολο των δυναμικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των ψυχολογικών, ακαδημαϊκών και φυσικών παραμέτρων του σχολικού περιβάλλοντος και μπορεί να επηρεάσει την ψυχική διάθεση των εκπαιδευτικών, κατά την εκτέλεση του εκπαιδευτικού τους έργου (Χατζηπαναγιώτου, 2003). Το κλίμα του σχολείου επηρεάζεται από την πολυπλοκότητα της οργανωτικής δομής, από τον τρόπο που ασκείται η σχολική ηγεσία, τις ανάγκες, τους στόχους και τις επιδιώξεις που έχει το εκπαιδευτικό προσωπικό (Σαΐτης, 2008).

Σε ένα σχολείο που υπάρχει θετικό σχολικό κλίμα επικρατεί πνεύμα συναδελφικότητας και συνεργασίας, και, μεταξύ των εκπαιδευτικών, αλλά, και μεταξύ του συλλόγου διδασκόντων και του διευθυντή, Επίσης θα πρέπει να επικρατεί θετικό κλίμα μεταξύ του εκπαιδευτικού προσωπικού και των μαθητών με στόχο την υλοποίηση των στόχων του σχολείου και τη βελτίωση της προόδου των μαθητών (Μαρούδας και Μπελαδάκης, 2006). Το αντίθετο συμβαίνει σε ένα καταθλιπτικό σχολικό κλίμα, στο οποίο υπάρχει αίσθηση φθοράς και απογοήτευσης γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα εργασίας που προσφέρει ο εκπαιδευτικός και ελαχιστοποιεί την αποτελεσματικότητα της σχολικής μονάδας (Μαρούδας και Μπελαδάκης, 2006, σ. 29).

Ο Διευθυντής της σχολικής μονάδας μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο ώστε να αποφευχθούν συγκρούσεις και να υπάρξει αρμονική συνύπαρξη όλων των εκπαιδευτικών σε ένα ήρεμο σχολικό περιβάλλον μέσα στο οποίο δε θα δημιουργούνται αγχογόνες καταστάσεις (Πασιαρδής, 2004. Νέο Σχολείο, 2011).

Επίσης, ο ίδιος είναι εκείνος που συμβάλει να διαμορφωθεί ένα θετικό σχολικό κλίμα, γιατί η δημιουργία καλού σχολικού κλίματος εξαρτάται από την προσωπική ικανότητα του Διευθυντή να χειριστεί σωστά τον ανθρώπινο παράγοντα και λιγότερο από την ιδιότητα του και την εξουσία που του δίνει ο νόμος, στις παρακάτω τρεις κατευθύνσεις:

- α) επικοινωνίας και συνεργασίας με τους εκπαιδευτικούς της σχολικής του μονάδας,
- β) επικοινωνίας με τους μαθητές του σχολείου του και
- γ) επικοινωνίας και συνεργασίας με τους γονείς των μαθητών (Σαΐτης, 2008).

Η επικοινωνία που πρέπει να υπάρχει μέσα στη σχολική μονάδα μπορεί να ενισχυθεί και μέσα από τις τακτικές και έκτακτες συνεδριάσεις του συλλόγου διδασκόντων που θα συζητούνται συγκεκριμένα θέματα και θα προτείνονται λύσεις με στόχο «τη χάραξη κατευθύνσεων για την καλύτερη εφαρμογή της εκπαιδευτικής πολιτικής και την καλύτερη λειτουργία του σχολείου» (Νόμος 1566/1985, άρθρο 11). Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε ότι ο Διευθυντής πρέπει και οφείλει να γνωρίζει ποιές είναι οι ανάγκες των εκπαιδευτικών που υπηρετούν στη σχολική του μονάδα. Επίσης θα πρέπει να μην αγνοεί τα παράπονα των εκπαιδευτικών, όσο ασήμαντα και αν είναι. Ο Διευθυντής είναι εκείνος που θα ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να αναφέρουν κάθε θέμα που τους απασχολεί, ώστε να ενεργήσουν από κοινού για την αντιμετώπισή του. Ακόμη ο Διευθυντής οφείλει να γνωρίζει την κλίση, την προσωπικότητα και τις ικανότητες των εκπαιδευτικών της σχολικής τους μονάδας, ώστε να γίνει ο ανάλογος καταμερισμός του εξωδιδασκτικού έργου (Σαΐτης, 2008).

4ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Στο δεύτερο μέρος της παρούσας εργασίας διενεργήθηκε έρευνα με τη χρήση του ερωτηματολογίου. Αρχικά θα παρουσιαστούν στοιχεία για τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε κατά τη διάρκεια της έρευνας, για το εργαλείο που επιλέχθηκε (ερωτηματολόγιο), τη συλλογή των στοιχείων και την επιλογή του δείγματος. Στη συνέχεια θα παρουσιαστούν τα στοιχεία που προέκυψαν από την ανάλυση των απαντήσεων που συλλέχτηκαν με τη μορφή συχνοτήτων, σχετικών συχνοτήτων και μέσων τιμών. Τέλος, θα γίνει ανάλυση συσχετίσεων, προκειμένου να εξεταστεί κατά πόσο το άγχος που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί στο χώρο της εργασίας τους επηρεάζεται από τα ατομικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικιακή ομάδα, εκπαίδευση κ.τ.λ).

Σκοπός - Στόχοι

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να διερευνήσει το ρόλο της συμβουλευτικής στη διαχείριση του επαγγελματικού άγχους των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο νομό Κιλκίς.

Επιμέρους στόχοι της έρευνας θεωρούνται η διερεύνηση των πηγών που δημιουργούν άγχος στους εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στον εργασιακό χώρο τους, των επιπτώσεων του άγχους στην εργασία των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και στους ίδιους

Ερευνητικά ερωτήματα

Στην παρούσα έρευνα γίνεται μια προσπάθεια προσέγγισης θεμάτων που σχετίζονται με τις πηγές του εργασιακού άγχους τις επιπτώσεις που έχει στην υγεία και την συμπεριφορά των εκπαιδευτικών και την διαχείριση του άγχους από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς και κατά πόσο οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν την Συμβουλευτική για τη διαχείρισή του.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που ερευνήθηκαν είναι:

- Ποιες είναι οι πηγές δημιουργίας εργασιακού άγχους στους εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης;
- Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών;
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις του εργασιακού άγχους στους εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;
- Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για τη διαχείριση του εκπαιδευτικού τους άγχους;

4.1 Μεθοδολογία

Σε πρώτο μέρος έγινε συλλογή δευτερογενών πηγών δεδομένων. Σε αυτό το πλαίσιο, εξετάστηκε ο ρόλος του σύγχρονου εκπαιδευτικού με βάση τις ραγδαίες εξελίξεις σε όλους τους τομείς που διαμορφώνουν νέες ανάγκες και νέες απαιτήσεις στις οποίες καλείται ο εκπαιδευτικός να ανταποκριθεί. Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση εξετάστηκαν τα επίπεδα τους εργασιακού άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί και τις αιτίες που το προκαλούν. Καθώς επίσης και τις επιπτώσεις που έχει το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών στη διαμόρφωση της σχέσης τους με του μαθητές, τους γονείς και του συναδέλφους καθώς και την επίδραση στην αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού έργου. Επίσης, εξετάστηκε το πώς οι εκπαιδευτικοί διαχειρίζονται το άγχος τους που προκαλείται από το εργασιακό

περιβάλλον, ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν και κατά πόσο η Συμβουλευτική διαδικασία βοηθά στη διαχείριση του άγχους τους και αν οι ίδιοι εκπαιδευτικοί την χρησιμοποιούν.

Μέθοδος

Σε ένα δεύτερο μέρος, έγινε ποσοτική έρευνα. Η έρευνα στόχο έχει τον έλεγχο συγκεκριμένων θεωρητικών υποθέσεων. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκε αν οι εκπαιδευτικοί νιώθουν εργασιακό άγχος, τις αιτίες στις οποίες οι εκπαιδευτικοί της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης αποδίδουν το εργασιακό άγχος, τις επιπτώσεις που έχει το εργασιακό άγχος στην προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Τέλος τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί για να διαχειριστούν το άγχος τους. Το πιο συνηθισμένο εργαλείο συλλογής δεδομένων στις περιπτώσεις που πρόκειται για έρευνες επισκόπησης όπως είναι αυτή εδώ είναι το ερωτηματολόγιο, το οποίο θα πρέπει να διαθέτει δύο βασικά χαρακτηριστικά, το ένα είναι η αξιοπιστία και το άλλο είναι η εγκυρότητα (Johnson & Christensen, 2004). Από τη μια μεριά, η αξιοπιστία φανερώνει το κατά πόσο το ερωτηματολόγιο είναι σταθερό στις μετρήσεις ή τις επαναλήψεις που θα γίνουν, ενώ από την άλλη μεριά η εγκυρότητα φανερώνει το κατά πόσο το εργαλείο μετράει τα στοιχεία εκείνα για το οποίο το χρησιμοποιούμε, αν δηλαδή ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της έρευνας (Orie, 2004· Παρασκευόπουλος, 1993). Η αξιοπιστία που χαρακτηρίζει ένα εργαλείο συλλογής δεδομένων αποτελεί μια από τις βασικές προϋποθέσεις για να είναι έγκυροι οι ισχυρισμοί που θα κάνει ο εκάστοτε ερευνητής με βάση τα δεδομένα που έχει στη διάθεσή του (Orie, 2004). Ο σχεδιασμός των ερωτήσεων έγινε με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε οι απαντήσεις να εξασφαλίσουν τις απαιτούμενες πληροφορίες που είναι άλλωστε και το ζητούμενο της έρευνας (Bell, 2001).

Η ποιότητα μιας έρευνας δεν ενισχύεται ή αποδυναμώνεται μόνο από την καταλληλότητα της μεθοδολογίας και των ερευνητικών εργαλείων αλλά και από την καταλληλότητα της στρατηγικής δειγματοληψίας (Cohen & Manion, 2008). Για την παρούσα εργασία χρησιμοποιήθηκε η ποσοτική έρευνα. Η ποσοτική έρευνα χρησιμοποιήθηκε, καθώς κρίθηκε ως η καταλληλότερη μέθοδος έρευνας για να εξετάσει μεταβλητές που μπορούν να μετρηθούν και να ποσοτικοποιηθούν (Tharenou et al., 2007). Η ποσοτική έρευνα έχει ως στόχο της τη διερεύνηση και την παραγωγή αποτελεσμάτων και θεωριών που μπορούν να γενικευθούν (Κυριαζή, 2009).

Εργαλεία

Το ερωτηματολόγιο είναι το πιο εύχρηστο εργαλείο συλλογής δεδομένων, που δίνει αριθμητικά δεδομένα και χωρίς να είναι παρών ο ερευνητής και είναι εύκολο στην ανάλυση (Wilson και Mclean, 1994).

Το ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας είναι δομημένο. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν συγκεκριμένες ερωτήσεις, με συγκεκριμένη σειρά, στις οποίες κλήθηκαν όλοι ανεξαιρέτως οι ερωτηθέντες να απαντήσουν (Clark-Carter, 2004). Αυτός ο τύπος ερωτηματολογίου μειώνει τον κίνδυνο αξιοπιστίας, καθώς αν θέτονταν έστω και οι ίδιες ερωτήσεις αλλά διαφορετικά διατυπωμένες στους ερωτηθέντες, πιθανόν τα αποτελέσματα να ήταν διαφορετικά και να μην μπορούσαμε να εξάγουμε συμπεράσματα.

Επίσης, το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιηθεί για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας περιέχει ερωτήσεις κλειστού και τρεις ανοικτού τύπου. Όπως αναφέρει ο Oppenheim (1992, όπως παρατίθεται από τον Cohen και τους συνεργάτες του (2007, σ. 417), «*εξαιρετικά δομημένες, κλειστές ερωτήσεις είναι χρήσιμες, καθώς μπορούν να παράγουν συχνότητες απαντήσεων που επιδέχονται στατιστικούς χειρισμούς και ανάλυση. Επίσης, δίνουν τη δυνατότητα συγκρίσεων μεταξύ ομάδων του δείγματος*». Οι κλειστού τύπου είναι περιοριστικές, καθώς παραθέτουν μία σειρά δεδομένων απαντήσεων από τις οποίες πρέπει να

επιλέξει ο συμμετέχων. Οι ερωτήσεις κλειστού τύπου είναι εύκολες στη συμπλήρωση και κωδικοποίηση, ενώ παράλληλα δεν είναι μεροληπτικές σε σχέση με το επίπεδο αλφαριθμητισμού των συμμετεχόντων στην έρευνα (Cohen et al., 2007 σ. 418). Οι ανοικτού τύπου ερωτήσεις αφήνουν στο υποκείμενο την ελευθερία να εκφράσει την άποψή του χωρίς να είναι αναγκασμένος να επιλέξει μια από τις προτεινόμενες απαντήσεις του ερευνητή. (Δημητρόπουλος, 1999, σ. 95).

Το ερωτηματολόγιο στηρίχτηκε στο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποίησε η Κατσιούλα (2014) στην έρευνα της. Το ερωτηματολόγιο είναι δομημένο σε πέντε ενότητες. Η πρώτη ενότητα αποτελείται από δημογραφικά στοιχεία των ερωτηθέντων (ερωτήσεις 1 - 5). Η δεύτερη ενότητα αποτελείται 27 ερωτήσεις (προτάσεις) κλειστού τύπου που η κάθε πρόταση παρουσιάζει μια πηγή δημιουργίας άγχους των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η τρίτη ενότητα αποτελείται από 7 ερωτήσεις (προτάσεις) κλειστού τύπου που η κάθε πρόταση που δηλώνει παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών. Η τέταρτη ενότητα αποτελείται από 5 ερωτήσεις (προτάσεις) κλειστού τύπου που η κάθε πρόταση δηλώνει τις επιπτώσεις του άγχους στην εργασία των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Και η πέμπτη ενότητα αποτελείται από 3 ερωτήσεις ανοικτού τύπου συνολικά το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 44 ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις κλειστού τύπου κατασκευάστηκαν σύμφωνα με την κλίμακα Likert.

Για τις μεθόδους συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια σε ηλεκτρονική μορφή σε link που στάλθηκε στα σχολεία της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Ν. Κιλκίς και ζητήθηκε να συμπληρωθεί ηλεκτρονικά από τους εκπαιδευτικούς .

Πληθυσμός- Δείγμα

Ο πληθυσμός στον οποίον απευθυνόμαστε είναι οι εκπαιδευτικοί Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Ελλάδας. Η δειγματοληψία είναι η βολική δειγματοληψία. Για την ποσοτική έρευνα συλλέχθηκαν συνολικά 100 έγκυρα ερωτηματολόγια από εκπαιδευτικούς που υπηρετούν στο Ν. Κιλκίς. Πενήντα (50) ερωτηματολόγια συλλέχθηκαν τον Ιούνιο και άλλα πενήντα (50) τον Σεπτέμβριο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στις δύο αυτές χρονικές περιόδους για να εξετάσουμε αν υπάρχει διαφοροποίηση ως προς το χρόνο και να γίνει χρονική τριγωνοποίηση (Cohen et al., 2007). Επιπλέον στο χρονικό αυτό διάστημα έχουμε μεγάλες αλλαγές στην εκπαίδευση και κυρίως στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Επίσης, θέλουμε να δούμε κατά πόσο επηρεάζονται οι εκπαιδευτικοί από τις αλλαγές αυτές.

Διαδικασία

Κατασκευάστηκε το ερωτηματολόγιο σε ηλεκτρονική μορφή με τη βοήθεια του google drive και δημιουργήθηκε ένα link όπου οι ερωτώμενοι είχαν την δυνατότητα να μουν και να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο. Με αυτό τον τρόπο διατηρείται η ανωνυμία και εξασφαλίζεται η ελευθερία των συμμετεχόντων εκπαιδευτικών. Το link είναι:

https://docs.google.com/forms/d/19pBX2qkr1Dgk_nKrfuO3rxxFPuKbMWmw6b9cswxBmg/viewform

Το ερωτηματολόγιο στάλθηκε με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στα σχολεία του και ζητήθηκε από τους εκπαιδευτικούς να το απαντήσουν. Απαντήθηκε από πενήντα εκπαιδευτικούς τον Ιούνιο και μετά από υπενθύμιση από άλλους πενήντα τον Σεπτέμβριο. Οι απαντήσεις αυτόματα αποθηκεύθηκαν σε αρχείο excel και τα αποτελέσματα επεξεργάστηκαν με το πρόγραμμα αυτό. Με τη βοήθεια της περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής έγινε η ανάλυση των απαντήσεων με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος του excel και θα χρησιμοποιήσουμε το Chisquare test λόγω ότι συγκρίνουμε πίνακες.

Στις ερωτήσεις ανοικτού τύπου, στις οποίες καταγράφηκαν οι απόψεις των εκπαιδευτικών, σε σχέση με τις πηγές άγχους, που βιώνει ο καθένας τους, τις επιπτώσεις άγχους, που απορρέουν

από αυτές καθώς και τις στρατηγικές που χρησιμοποιεί ο καθένας για την αντιμετώπιση του άγχους, έγινε ποιοτική ανάλυση.

4.2 Ευρήματα και Αποτελέσματα

Αποτελέσματα

Στο δεύτερο κεφάλαιο του ειδικού μέρους θα παρουσιαστούν τα στοιχεία που προέκυψαν από τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών. Τα στοιχεία θα παρουσιαστούν με μορφή συχνοτήτων, ώστε να είναι δυνατό να αποτυπωθεί η άποψη των εκπαιδευτικών για το επαγγελματικό άγχος που βιώνουν στο χώρο εργασίας τους. Η παρουσίαση θα γίνει ανά θεματική ενότητα του ερωτηματολογίου. Στη συνέχεια θα ελεγχθεί αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις, όσον αφορά το άγχος σε σχέση με τα ατομικά χαρακτηριστικά τους. Η διαφοροποίηση ή μη για να ελεγχθεί μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορα test όπως το T-test για ανεξάρτητα ή εξαρτημένα δείγματα ενώ στην περίπτωση των κατηγορικών μεταβλητών κάνουμε χρήση του χ^2 είναι ένας δείκτης ανεξαρτησίας και είναι πάντοτε θετική και συγκρίνει πίνακες (Aczel και Sounderprandian, 2009). Στην περίπτωση μας έχουμε κατηγορικές μεταβλητές και πίνακες οπότε θα χρησιμοποιήσουμε το Chisquare test. Το test αυτό εξετάζει την εξής μηδενική υπόθεση και την εναλλακτική της. Αν το p-value (Sig.) > 0,05, τότε δεν απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση και δεχόμαστε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών, στη δική μας περίπτωση οι μεταβλητές είναι οι χρονικές περιόδους, άρα η μία μεταβλητή δεν επηρεάζει την άλλη. Αντίθετα, αν το sig < 0,05 δεχόμαστε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών.

Δημογραφικά στοιχεία – υπηρεσιακή κατάσταση

Το υποκείμενο της έρευνας είναι 100 άτομα από τα οποία τα 68 είναι γυναίκες και τα 32 είναι άντρες. Οι 31 συμμετέχοντες έχουν ηλικία κάτω των 40 ετών, οι 50 έχουν ηλικία από 41-50 ετών και 19 άτομα κυμαίνονται μεταξύ 51-60 ετών. Οι μισοί περίπου 54% συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί έχουν προϋπηρεσίας κάτω από 10 έτη ένα 35% από 11-20 έτη και ένα 9% από 21-30 έτη και μόνο ένα 2% πάνω από 30 έτη. Οι 66 εκπαιδευτικοί έχουν μόνο το βασικό τους πτυχίο, 12 έχουν και μετεκπαίδευση, 20 έχουν και Μεταπτυχιακό Δίπλωμα και 2 έχουν Διδακτορικό Δίπλωμα. Το 45% των συμμετεχόντων υπηρετεί σε Γυμνάσιο, το 35% σε Γενικό Λύκειο και ένα 20% σε Επαγγελματικό Λύκειο Αναλυτικά τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων φαίνονται στο Παράρτημα.

B. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΓΧΟΥΣ

Εκτός από τα δημογραφικά στοιχεία σε δεύτερη φάση εξετάστηκε ποιοι είναι οι παράγοντες που δημιουργούν άγχος στους εκπαιδευτικούς και αν οι εκπαιδευτικοί συμφωνούν ή διαφωνούν στην κάθε πρόταση. Οι παράγοντες που προκαλούν άγχος στους εκπαιδευτικούς θα εξεταστούν ο καθένας ξεχωριστά και θα γίνει σύγκριση για να διαπιστωθεί αν υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση ως προς το φύλο και ως προς την χρονική περίοδο.

1. το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου δημιουργεί άγχος

Στον Πίνακα 1 και Πίνακα 2 και στην ερώτηση αν το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου δημιουργεί άγχος στους εκπαιδευτικούς φαίνεται κατά τον Ιούνιο να έχουν ουδέτερη στάση ενώ και τον Σεπτέμβριο συμφωνούν στην πλειοψηφία τους ότι τους δημιουργεί άγχος.

Πίνακας 1: το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου δημιουργεί άγχος κατά τον Ιούνιο

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	3	7	13	12	0	35
	Ποσοστό	9%	20%	37%	34%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	3	6	2	2	15
	Ποσοστό	13%	20%	40%	13%	13%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	5	10	19	14	2	50
	Ποσοστό	10%	20%	38%	28%	4%	100%

Πίνακας 2: το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου δημιουργεί άγχος κατά τον Σεπτέμβριο

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	3	14	5	10	1	33
	Ποσοστό	9%	43%	15%	30%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	6	4	5	2	17
	Ποσοστό	0%	35%	24%	29%	12%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	3	20	9	15	3	50
	Ποσοστό	6%	40%	18%	30%	6%	100%

Εκτός από τη διαφοροποίηση ως προς τη χρονική περίοδο υπάρχει, κατά την περίοδο του Ιουνίου, διαφοροποίηση ως το φύλο, καθώς οι γυναίκες τον Ιούνιο διαφωνούν στην πλειοψηφία τους ότι το αναλυτικό πρόγραμμα τους δημιουργεί άγχος, ενώ η πλειοψηφία των ανδρών έχουν ουδέτερη στάση. Υπάρχει μια σημαντική στατιστική διαφοροποίηση ως προς τις δύο χρονικές περιόδους με $p\text{-value}=0.001<0,05$ (sig). Όσον αφορά τα δύο φύλα στατιστική σημαντική διαφοροποίηση στις δύο χρονικές περιόδους υπάρχει στις γυναίκες με $p\text{-value}=0.0008(\text{sig})<0,05$. Τον Σεπτέμβριο, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στα δύο φύλα με το 43% των γυναικών να συμφωνεί ότι το αναλυτικό πρόγραμμα τους δημιουργεί άγχος ενώ οι άνδρες συμφωνούν κατά 35% με $p=0.001$ (sig). Οι άνδρες σε αυτή τη χρονική περίοδο έχουν μια πιο ουδέτερη στάση.

2. Η κοινωνική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος.

Όσον αφορά την κοινωνική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού όπως φαίνεται στον Πίνακα 3 και στον Πίνακα 4, οι εκπαιδευτικοί συμφωνούν ότι τους δημιουργεί άγχος.

Πίνακας 3: η κοινωνική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	12	11	7	1	4	35
	Ποσοστό	34%	31%	20%	3%	11%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	4	6	4	1	0	15
	Ποσοστό	27%	40%	27%	6%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	16	17	11	2	4	50
	Ποσοστό	32%	34%	22%	4%	8%	100%

Πίνακας 4: η κοινωνική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	15	13	4	1	0	33
	Ποσοστό	46%	39%	12%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	11	3	1	0	17
	Ποσοστό	12%	65%	17%	6%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	17	24	7	2	0	50
	Ποσοστό	34%	48%	14%	4%	0	100%

Φαίνεται ακόμη, ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση ως προς το φύλο αλλά υπάρχει μια διαφοροποίηση ως προς την χρονική περίοδο. Το Σεπτέμβριο φαίνεται ότι θεωρούν πάρα πολύ σημαντικό παράγοντα δημιουργίας άγχους την κοινωνική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού σε σχέση με τον Ιούνιο τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες. Στατιστικές σημαντικές διαφορές δεν υπάρχουν σ' αυτόν τον παράγοντα.

3. Η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος

Στους Πίνακες 5 και 6 φαίνεται ότι η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού τους δημιουργεί πάρα πολύ άγχος και κατά τις δύο χρονικές περιόδους από τη στιγμή που συμφωνούν απόλυτα οι μισοί συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί στην έρευνα.

Πίνακας 5: Η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	18	13	3	1	0	35
	Ποσοστό	51%	37%	9%	3%	0%	100
Άνδρας	Συχνότητα	7	6	1	1	0	17
	Ποσοστό	46%	40%	7%	7%	0%	100
Σύνολο	Συχνότητα	25	19	4	2	0	50
	Ποσοστό	50%	38%	8%	4%	0%	100

Πίνακας 6: Η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	19	13	1	0	0	33
	Ποσοστό	58%	39%	3%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	7	6	3	1	0	17
	Ποσοστό	41%	35%	18%	6%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	26	19	4	1	0	50
	Ποσοστό	52%	38%	8%	2%	0%	100%

Από τους ελέγχους δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές στατιστικές διαφοροποιήσεις.

4. Η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης δημιουργεί άγχος

Η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης δημιουργεί άγχος και είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο παρόλα αυτά διαπιστώθηκε ανάμεσα τους σημαντική στατιστική διαφοροποίηση με $p\text{-value}=0,006<0,05$ όπως φαίνεται αναλυτικά στους Πίνακες 7 και 8.

Πίνακας 7: Η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	14	16	3	1	1	35
	Ποσοστό	40%	46%	8%	3%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	6	7	0	0	15
	Ποσοστό	13%	40%	47%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	16	22	10	1	1	50
	Ποσοστό	32%	44%	20%	2%	2%	100%

Πίνακας 8: Η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	7	24	2	0	0	33
	Ποσοστό	21%	73%	6%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	6	6	4	0	17
	Ποσοστό	6%	35%	35%	24%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	8	30	8	4	0	50
	Ποσοστό	16%	60%	16%	8%	0%	100%

Οι γυναίκες είναι εκείνες που και στις δύο χρονικές περιόδους την έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης τη θεωρούν σημαντικότερο παράγοντα δημιουργίας άγχους σε σχέση με τους άνδρες. Φυσικά, οι συμμετέχουσες γυναίκες τον Σεπτέμβριο θεωρούν την έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης πολύ πιο σημαντικό παράγοντα σε σχέση με τον Ιούνιο ενώ στους άνδρες υπάρχει ασήμαντη διαφοροποίηση ($p=0,005<0,05$).

5. Το άσχημο σχολικό κλίμα δημιουργεί άγχος

Το άσχημο σχολικό κλίμα όπως φαίνεται στους Πίνακες 9 και 10 είναι πάρα πολύ σημαντικός παράγοντας δημιουργίας άγχους για τους εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν στην έρευνα τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο.

Πίνακας 9: Το άσχημο σχολικό κλίμα δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	24	9	2	0	0	35
	Ποσοστό	68%	26%	6%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	8	4	0	0	15
	Ποσοστό	20%	53%	27%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	27	17	6	0	0	50
	Ποσοστό	54%	34%	12%	0%	0%	100%

Πίνακας 10:Το άσχημο σχολικό κλίμα δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩ ΝΩ ΑΠΟΛΥΤ Α	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	22	10	1	0	0	33
	Ποσοστό	67%	30%	3%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	11	0	3	0	17
	Ποσοστό	17%	65%	0%	18%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	25	21	1	3	0	50
	Ποσοστό	50%	42%	2%	6%	0%	100%

Υπάρχει διαφοροποίηση όπως φαίνεται ως προς το φύλο και στις δύο χρονικές περιόδους με τις γυναίκες τον Ιούνιο να συμφωνούν απόλυτα 68% ενώ οι άνδρες συμφωνούν απόλυτα σε ποσοστό 20%. Το Σεπτέμβριο τα ποσοστά αυτά αντιστρέφονται και οι γυναίκες συμφωνούν κατά 30% ενώ οι άνδρες συμφωνούν κατά 65%.

6. Η έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος

Η έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου όπως φαίνεται στους Πίνακες 11 και 12 είναι επίσης ένας πάρα πολύ σημαντικός παράγοντας που δημιουργεί άγχος στους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο.

Πίνακας 11: Η έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	16	17	1	1	0	35
	Ποσοστό	46%	48%	3%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	11	1	0	0	15
	Ποσοστό	20%	73%	7%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	19	28	2	1	0	50
	Ποσοστό	38%	56%	4%	2%	0%	100%

Πίνακας 12: Η έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩ ΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	18	14	1	0	0	33
	Ποσοστό	55%	42%	3%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	8	5	2	0	17
	Ποσοστό	12%	47%	29%	12%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	20	22	6	2	0	50
	Ποσοστό	40%	44%	12%	4%	0%	100%

Οι άνδρες τον Ιούνιο θεωρούν πολύ σημαντικό παράγοντα δημιουργίας άγχους την έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου ενώ τον Σεπτέμβριο λιγότεροι άνδρες συμφωνούν με το ότι η έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος και υπάρχει σημαντικό ποσοστό 29% που έχει ουδέτερη στάση. Στις γυναίκες δεν υπάρχει διαφοροποίηση. Δεν υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφοροποιήσεις.

7. Η αδιαφορία των μαθητών προκαλεί άγχος.

Όπως φαίνεται από τους Πίνακες 13 και 14 η αδιαφορία των μαθητών θεωρείται ένας σημαντικός παράγοντας που προκαλεί άγχος τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο.

Πίνακας 13: Η αδιαφορία των μαθητών προκαλεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	20	6	1	0	35
	Ποσοστό	23%	57%	17%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	6	7	0	0	15
	Ποσοστό	13%	40%	47%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	10	26	13	1	0	50
	Ποσοστό	20%	52%	23%	2%	0%	100%

Πίνακας 14: Η αδιαφορία των μαθητών προκαλεί άγχος.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	13	17	1	2	0	33
	Ποσοστό	32%	52%	3%	6%	0	100%
Άνδρας	Συχνότητα	4	7	4	2	0	17
	Ποσοστό	23%	41%	24%	12%	0	100%
Σύνολο	Συχνότητα	17	24	5	4	0	50
	Ποσοστό	34%	48%	10%	8%	0%	100%

Στον συγκεκριμένο παράγοντα φαίνεται από τις συχνότητες ότι υπάρχει διαφοροποίηση στους άνδρες ως προς την χρονική περίοδο. Τον Σεπτέμβριο οι άνδρες την αδιαφορία των μαθητών την θεωρούν σημαντικό παράγοντα που προκαλεί άγχος από ότι τον Ιούνιο που υπάρχει ένα ποσοστό 47%, σχεδόν οι μισοί άνδρες, που είναι ουδέτερο. Από την στατιστική ανάλυση δεν προέκυψε στους άνδρες σημαντική διαφοροποίηση. Αυτή η διαφοροποίηση φαίνεται στο σύνολο των συμμετεχόντων στις δύο χρονικές περιόδους με $p=0,001<0,05(\text{sig})$.

8. Η αρνητική στάση των μαθητών απέναντι στη μάθηση προκαλεί άγχος

Επίσης, η αρνητική στάση των μαθητών απέναντι στη μάθηση είναι αρκετά σημαντικός παράγοντας για τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς δημιουργίας άγχους τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο όπως φαίνεται από τους Πίνακες 15 και 16. Υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση ως προς τις χρονικές περιόδους με $p=0,04<0,05(\text{sig})$ και κυρίως αυτό αποτυπώνεται στις γυναίκες με $p=0,04<0,05(\text{sig})$.

Πίνακας 15: Η αρνητική στάση των μαθητών απέναντι στη μάθηση προκαλεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	23	3	1	0	35
	Ποσοστό	23%	66%	8%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	8	3	1	0	15
	Ποσοστό	20%	53%	20%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	11	31	6	2	0	50
	Ποσοστό	22%	62%	12%	4%	0%	100%

Πίνακας 16: Η αρνητική στάση των μαθητών απέναντι στη μάθηση προκαλεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	15	15	2	1	0	33
	Ποσοστό	46%	45%	6%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	4	7	3	3	0	17
	Ποσοστό	23%	41%	18%	18%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	19	22	5	4	0	50
	Ποσοστό	38%	44%	10%	8%	0%	100%

9. Η αγενής συμπεριφορά των μαθητών προκαλεί άγχος.

Η αγενής συμπεριφορά των μαθητών προκαλεί άγχος στους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο. Όπως φαίνεται στους Πίνακες 17 και 18 είναι ένας σημαντικός παράγοντας δημιουργίας άγχους αλλά υπάρχει ένα τρίτο των εκπαιδευτικών τον Ιούνιο οι οποίοι έχουν ουδέτερη στάση. Η στάση αυτή φαίνεται να υπάρχει και στα δύο φύλα τον Ιούνιο.

Πίνακας 17: Η αγενής συμπεριφορά των μαθητών προκαλεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	18	10	2	0	35
	Ποσοστό	14%	51%	29%	6%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	4	6	5	0	0	15
	Ποσοστό	27%	40%	33%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	9	24	15	2	0	50
	Ποσοστό	18%	48%	30%	4%	0%	100%

Πίνακας 18: Η αγενής συμπεριφορά των μαθητών προκαλεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝ Ω/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	15	13	5	0	0	33
	Ποσοστό	46%	39%	15%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	4	7	3	3	0	17
	Ποσοστό	23%	41%	18%	18%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	19	20	8	3	0	50
	Ποσοστό	38%	40%	16%	6%	0%	100%

Υπάρχει διαφοροποίηση όμως ως προς το ποσοστό των συμμετεχόντων που έχουν ουδέτερη στάση τον Ιούνιο και στο σύνολο και στα δύο φύλα και το οποίο μειώνεται το Σεπτέμβριο και αυξάνεται το ποσοστό που συμφωνεί ότι η αγενής συμπεριφορά των μαθητών τους προκαλεί άγχος. Υπάρχει σημαντική στατιστική διαφοροποίηση ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους με $p=0,005<0,05(\text{sig})$ και αυτό φαίνεται στις γυναίκες με $p=0,001<0,05(\text{sig})$ τον Ιούνιο οι γυναίκες συμφωνούσαν απόλυτα με την πρόταση κατά 14% ενώ το Σεπτέμβριο συμφωνούν απόλυτα κατά 46%.

10. Η αυξανόμενη επιθετικότητα ανάμεσα στους μαθητές προκαλεί άγχος.

Οι εκπαιδευτικοί στο σύνολο τους συμφωνούν ότι η αυξανόμενη επιθετικότητα ανάμεσα στους μαθητές προκαλεί άγχος όπως φαίνεται στους Πίνακες 19 και 20. Στον παράγοντα αυτό δε φαίνεται να υπάρχει σημαντική στατιστική διαφοροποίηση.

Πίνακας 19: Η αυξανόμενη επιθετικότητα ανάμεσα στους μαθητές προκαλεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	19	5	2	1	35
	Ποσοστό	23%	54%	14%	6%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	8	3	1	0	15
	Ποσοστό	20%	53%	20%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	11	27	8	3	1	50
	Ποσοστό	22%	54%	16%	6%	2%	100%

Πίνακας 20: Η αυξανόμενη επιθετικότητα ανάμεσα στους μαθητές προκαλεί άγχος.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	10	15	7	1	0	33
	Ποσοστό	30%	46%	21%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	12	2	2	0	17
	Ποσοστό	6%	70%	12%	12%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	11	27	9	3	0	50
	Ποσοστό	22%	54%	18%	6%	0%	100%

11. Η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών προκαλεί άγχος.

Ο παράγοντας «διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών» όπως φαίνεται από τους Πίνακες 21 και 22 είναι μετρίας σημαντικότητας παράγοντας που προκαλεί άγχος στους εκπαιδευτικούς τον Ιούνιο ενώ τον Σεπτέμβριο περίπου οι μισοί συμφωνούν ότι τους προκαλεί άγχος.

Πίνακας 21: Η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών προκαλεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	4	14	10	5	2	35
	Ποσοστό	11%	40%	29%	14%	6%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	4	7	2	0	15
	Ποσοστό	13%	27%	47%	13%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	6	18	17	7	2	50
	Ποσοστό	12%	36%	34%	14%	4%	100%

Πίνακας 22: Η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών προκαλεί άγχος.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	11	18	3	1	0	33
	Ποσοστό	33%	55%	9%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	8	5	4	0	17
	Ποσοστό	0%	47%	29%	24%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	11	26	8	5	0	50
	Ποσοστό	22%	46%	16%	10%	0%	100%

Τον Ιούνιο οι γυναίκες συμφωνούν κατά 40% ότι τους προκαλεί άγχος και οι άνδρες έχουν ουδέτερη στάση με 47%. Τον Σεπτέμβριο όμως και οι άνδρες συμφωνούν κατά 47% ότι η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών τους προκαλεί άγχος. Αυτή η διαφοροποίηση διαπιστώνεται και στατιστικώς, ότι υπάρχει δηλαδή σημαντική χρονική διαφοροποίηση ως προς τη χρονική περίοδο με $p=0,0013<0,05(\text{sig})$

12. Η αξιολόγηση από τον Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος.

Η αξιολόγηση από τον Διευθυντή του σχολείου είναι αρκετά σημαντικός παράγοντας δημιουργίας άγχους και στις δύο χρονικές περιόδους όπως φαίνεται από τους Πίνακες 23 και 24.

Πίνακας 23: Η αξιολόγηση από τον Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	14	7	5	1	35
	Ποσοστό	23%	40%	20%	14%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	5	6	3	0	15
	Ποσοστό	7%	33%	40%	20%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	9	19	13	8	1	50
	Ποσοστό	18%	38%	26%	16%	2%	100%

Πίνακας 24: Η αξιολόγηση από τον Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	4	14	9	5	1	33
	Ποσοστό	12%	43%	27%	15%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	6	4	7	0	17
	Ποσοστό	0%	35%	24%	41%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	4	20	13	12	1	50
	Ποσοστό	8%	40%	26%	24%	2%	100%

Δεν υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους.

13. Η αξιολόγηση από τον Σχολικό Σύμβουλο δημιουργεί άγχος

Επίσης η αξιολόγηση από τον Σχολικό Σύμβουλο όπως φαίνεται από τους Πίνακες 25 και 26 είναι αρκετά σημαντικός παράγοντας δημιουργίας άγχους και στις δύο περιόδους χωρίς ιδιαίτερες διαφοροποιήσεις.

Πίνακας 25: Η αξιολόγηση από τον Σχολικό Σύμβουλο δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	15	5	5	2	35
	Ποσοστό	23%	43%	14%	14%	6%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	6	6	1	0	15
	Ποσοστό	13%	40%	40%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	10	21	11	6	2	50
	Ποσοστό	20%	42%	22%	12%	4%	100%

Πίνακας 26: Η αξιολόγηση από τον Σχολικό Σύμβουλο δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	11	15	5	2	0	33
	Ποσοστό	33%	46%	15%	6%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	4	5	3	4	1	17
	Ποσοστό	23%	29%	18%	24%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	15	20	8	6	1	50
	Ποσοστό	30%	40%	16%	12%	2%	100%

14. Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου από τους μαθητές δημιουργεί άγχος.

Η αξιολόγηση από τους μαθητές δεν είναι σημαντικός παράγοντας άγχους για τους εκπαιδευτικούς άνδρες και γυναίκες και στις δύο χρονικές περιόδους όπως φαίνεται από τους Πίνακες 27 και 28. Υπάρχει σημαντική στατιστική διαφοροποίηση στις δύο χρονικές περιόδους με $p=0,003 < 0,05$ (sig) γενικά χωρίς όμως να αποτυπώνεται ιδιαίτερα στα δύο φύλα.

Πίνακας 27: Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου από τους μαθητές δημιουργεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	7	8	8	6	6	35
	Ποσοστό	20%	23%	23%	17%	17%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	2	6	5	0	15
	Ποσοστό	13%	13%	40%	34%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	9	10	14	11	6	50
	Ποσοστό	18%	20%	28%	22%	12%	100%

Πίνακας 28: Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου από τους μαθητές δημιουργεί άγχος.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	6	15	5	6	1	33
	Ποσοστό	18%	46%	15%	18%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	3	4	8	1	17
	Ποσοστό	6%	18%	23%	47%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	7	18	9	14	2	50
	Ποσοστό	14%	36%	18%	28%	4%	100%

15. Ο έλεγχος από τους γονείς δημιουργεί άγχος

Ο έλεγχος από τους γονείς συμφωνεί το 40% των εκπαιδευτικών ότι τους δημιουργεί άγχος όπως φαίνεται από τους Πίνακες 29 και 30. Σημαντική στατιστική διαφοροποίηση υπάρχει ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους με $p=0,02<0,05(\text{sig})$ και αυτή η διαφοροποίηση αποτυπώνεται και στις γυναίκες με $p=0,004<0,05(\text{sig})$.

Πίνακας 29: Ο έλεγχος από τους γονείς δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	3	15	4	9	4	35
	Ποσοστό	9%	43%	11%	26%	11%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	5	4	4	0	15
	Ποσοστό	13%	33%	27%	27%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	5	20	8	13	4	50
	Ποσοστό	10%	40%	16%	26%	8%	100%

Πίνακας 30: Ο έλεγχος από τους γονείς δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	4	14	9	5	1	33
	Ποσοστό	12%	43%	27%	15%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	6	4	7	0	17
	Ποσοστό	0%	35%	24%	41%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	4	20	13	12	1	50
	Ποσοστό	8%	40%	26%	24%	2%	100%

16. Τα οικογενειακά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος.

Όπως φαίνεται από τους Πίνακες 31 και 32 τα οικογενειακά προβλήματα του εκπαιδευτικού τους προκαλούν άγχος τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο με περισσότερους άνδρες, λίγο πάνω από τους μισούς 54%, τον Ιούνιο να συμφωνούν, ενώ το Σεπτέμβριο συμφωνεί το 41%. Φαίνεται ότι υπάρχει σημαντική στατιστική διαφοροποίηση μόνο στους άνδρες με $p=0,001<0,05(\text{sig})$ στις δύο χρονικές περιόδους αλλά, άλλες διαφοροποιήσεις δεν παρατηρήθηκαν.

Πίνακας 31:Τα οικογενειακά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	7	13	7	8	0	35
	Ποσοστό	20%	37%	20%	23%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	8	5	0	0	15
	Ποσοστό	13%	54%	33%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	9	21	12	8	0	50
	Ποσοστό	18%	42%	24%	16%	0%	100%

Πίνακας 32:Τα οικογενειακά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	6	16	6	5	0	33
	Ποσοστό	18%	49%	18%	15%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	7	1	6	1	17
	Ποσοστό	12%	41%	6%	35%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	8	23	7	11	1	50
	Ποσοστό	16%	46%	14%	22%	2%	100%

17. Τα οικονομικά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος.

Τα οικονομικά προβλήματα του εκπαιδευτικού όπως φαίνεται από τους Πίνακες 33 και 34 είναι αρκετά σημαντικός παράγοντας δημιουργίας άγχους τόσο τις γυναίκες και στους άνδρες.

Πίνακας 33: Τα οικονομικά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	9	20	5	1	0	35
	Ποσοστό	26%	57%	14%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	10	2	0	0	15
	Ποσοστό	20%	67%	13%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	12	30	7	1	0	50
	Ποσοστό	24%	60%	14%	2%	0%	100%

Πίνακας 34: Τα οικονομικά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	12	16	3	2	0	33
	Ποσοστό	36%	49%	9%	6%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	8	5	2	2	0	17
	Ποσοστό	47%	29%	12%	12%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	20	21	5	4	0	50
	Ποσοστό	40%	42%	10%	8%	0%	100%

Υπάρχει σημαντική στατιστική διαφοροποίηση ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους με $p=0,02<0,05(\text{sig})$ και αυτό αποτυπώνεται στους άνδρες $p=0,017<0,05(\text{sig})$. Τα οικονομικά προβλήματα των εκπαιδευτικών προκαλούν άγχος και τον Ιούνιο με το 67% να συμφωνεί ενώ το Σεπτέμβριο το 29% των ανδρών συμφωνεί και το 47% συμφωνεί απόλυτα.

18. Ο φόβος για μισθολογική μείωση προκαλούν άγχος.

Ο φόβος για μισθολογική μείωση όπως φαίνεται από τους Πίνακες 35 και 36 είναι σημαντικός παράγοντας άγχους και για τα δύο φύλα και στις δύο χρονικές περιόδους. Διαφοροποιήσεις δεν υπάρχουν.

Πίνακας 35: Ο φόβος για μισθολογική μείωση προκαλούν άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	9	20	5	1	0	35
	Ποσοστό	26%	57%	14%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	4	7	3	1	0	15
	Ποσοστό	27%	46%	20%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	13	27	8	2	0	50
	Ποσοστό	26%	54%	16%	4%	0%	100%

Πίνακας 36: Ο φόβος για μισθολογική μείωση προκαλούν άγχος.

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝ Ω ΑΠΟΛΥΤ Α	ΣΥΜΦΩΝ Ω	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	13	15	4	1	0	33
	Ποσοστό	39%	46%	12%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	7	6	3	1	0	17%
	Ποσοστό	41%	35%	18%	6%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	20	21	7	2	0	50
	Ποσοστό	40%	42%	14%	4%	0%	100%

19. Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου δημιουργεί άγχος

Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου δημιουργεί άγχος περίπου στους μισούς εκπαιδευτικούς όπως φαίνεται από τους Πίνακες 37 και 38. Σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων δεν υπάρχει, όμως υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους $p=0,001<0,05(\text{sig})$ όπου τα Σεπτέμβριο παρατηρούμε μία αύξηση τόσο στις γυναίκες όσο και στους άνδρες να συμφωνούν ότι αγχώνονται περισσότερο.

Πίνακας 37: Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	2	17	13	2	1	35
	Ποσοστό	6%	48%	37%	6%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	5	7	2	0	15
	Ποσοστό	7%	33%	47%	13%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	3	22	20	4	1	50
	Ποσοστό	6%	44%	40%	8%	2%	100%

Πίνακας 38: Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	20	8	0	0	33
	Ποσοστό	15%	61%	24%	%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	4	7	1	5	0	17
	Ποσοστό	24%	41%	6%	29%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	9	27	9	5	0	50
	Ποσοστό	18%	54%	18%	10%	0%	100%

20. Η έλλειψη διδακτικού υλικού προκαλεί άγχος.

Η έλλειψη διδακτικού υλικού προκαλεί άγχος όπως φαίνεται από τους Πίνακες 39 και 40 στο ένα τρίτο των ερωτηθέντων. Διαφοροποίηση υπάρχει μόνο στους άνδρες ανάμεσα στον Ιούνιο και τον Σεπτέμβριο. Τον Ιούνιο συμφωνούσαν ότι η έλλειψη διδακτικού υλικού προκαλεί άγχος κατά 40% και τον Σεπτέμβριο 18% με μεγάλο ποσοστό 35% να έχει ουδέτερη στάση. Επίσης σημαντική στατική διαφοροποίηση ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους υπάρχει στις γυναίκες με $p=0,006<0,05(\text{sig})$ όπου, το 34% συμφωνεί ότι αγχώνεται τον Ιούνιο ενώ το Σεπτέμβριο συμφωνεί ότι αγχώνεται το 49% των γυναικών. Στο σύνολο των συμμετεχόντων δεν υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους.

Πίνακας 39: Η έλλειψη διδακτικού υλικού προκαλεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	12	13	4	1	35
	Ποσοστό	14%	34%	37%	12%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	6	5	3	0	15
	Ποσοστό	7%	40%	33%	20%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	6	18	18	7	1	50
	Ποσοστό	12%	36%	36%	14%	2%	100%

Πίνακας 40: Η έλλειψη διδακτικού υλικού προκαλεί άγχος.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	7	16	9	1	0	33
	Ποσοστό	21%	49%	27%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	3	6	4	1	17
	Ποσοστό	18%	18%	35%	23%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	10	19	15	5	1	50
	Ποσοστό	20%	38%	30%	10%	2%	100%

21. Οι μη επαρκώς εξοπλισμένοι χώροι του σχολείου δημιουργούν άγχος

Επίσης οι μη επαρκώς εξοπλισμένοι χώροι του σχολείου δημιουργούν άγχος περίπου στο 40% των εκπαιδευτικών τον Ιούνιο και 66% τον Σεπτέμβριο όπως φαίνεται από τους Πίνακες 41 και 42. Τόσο στις γυναίκες ($p=0,0087$) όσο και στους άνδρες ($p=0,016<0,05$), υπάρχει στατιστική διαφοροποίηση με το να θεωρούν τον παράγοντα αυτό πιο σημαντικό το Σεπτέμβριο. Η στατιστική αυτή διαφοροποίηση αποτυπώνεται και στο σύνολο των συμμετεχόντων ανάμεσα στις δύο περιόδους ($p=0,0065$).

Πίνακας 41: Οι μη επαρκώς εξοπλισμένοι χώροι του σχολείου δημιουργούν άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	2	16	13	3	1	35
	Ποσοστό	6%	46%	37%	8%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	4	6	4	0	15
	Ποσοστό	6%	27%	40%	27%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	3	20	19	7	1	50
	Ποσοστό	6%	40%	38%	14%	2%	100%

Πίνακας 42: Οι μη επαρκώς εξοπλισμένοι χώροι του σχολείου δημιουργούν άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩ ΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	16	8	1	0	33
	Ποσοστό	24%	49%	24%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	6	2	5	1	17
	Ποσοστό	18%	35%	12%	29%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	11	22	10	6	1	50
	Ποσοστό	22%	44%	20%	12%	2%	100%

22. Η κακή συντήρηση του σχολικού κτιρίου δημιουργούν άγχος

Η κακή συντήρηση του σχολικού κτιρίου δημιουργεί άγχος στους μισούς εκπαιδευτικούς τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο όπως φαίνεται από τους Πίνακες 43 και 44. Διαφοροποίηση υπάρχει ανάμεσα στα δύο φύλα με τις γυναίκες να θεωρούν και στις δύο χρονικές περιόδους πολύ σημαντικό παράγοντα άγχους.

Πίνακας 43: Η κακή συντήρηση του σχολικού κτιρίου δημιουργούν άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	3	18	10	3	1	35
	Ποσοστό	8%	51%	29%	9%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	3	8	3	0	15
	Ποσοστό	7%	20%	53%	20%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	4	21	18	6	1	50
	Ποσοστό	8%	42%	36%	12%	2%	100%

Πίνακας 44: Η κακή συντήρηση του σχολικού κτιρίου δημιουργούν άγχος

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	1	20	10	1	1	33
	Ποσοστό	3%	61%	30%	3%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	6	4	5	1	17
	Ποσοστό	6%	35%	24%	29%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	2	26	14	6	2	50
	Ποσοστό	4%	52%	28%	12%	4%	100%

23. Οι κακές συνθήκες εργασίας (κρύο-ζέστη) του σχολείου δημιουργούν άγχος

Οι κακές συνθήκες εργασίας (κρύο-ζέστη) του σχολείου δημιουργεί άγχος όπως φαίνεται από τους Πίνακες 45 και 46 στο 50% των εκπαιδευτικών τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο. Διαφοροποίηση υπάρχει ανάμεσα στα δύο φύλα με τις γυναίκες να θεωρούν και στις δύο χρονικές περιόδους σημαντικό παράγοντα άγχους ενώ οι άνδρες να έχουν οι περισσότεροι, ουδέτερη στάση.

Πίνακας 45: Οι κακές συνθήκες εργασίας (κρύο-ζέστη) του σχολείου δημιουργούν άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	3	17	11	3	1	35
	Ποσοστό	9%	48%	31%	9%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	3	6	4	0	15
	Ποσοστό	13%	20%	40%	27%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	5	20	17	7	1	50
	Ποσοστό	10%	40%	34%	14%	2%	100%

Πίνακας 46: Οι κακές συνθήκες εργασίας (κρύο-ζέστη) του σχολείου δημιουργούν άγχος

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	16	10	2	0	33
	Ποσοστό	15%	49%	30%	6%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	5	4	5	1	17
	Ποσοστό	12%	29%	24%	29%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	7	21	14	2	1	50
	Ποσοστό	14%	42%	28%	4%	2%	100%

24. Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στη σχολική τάξη δημιουργεί άγχος

Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στη σχολική τάξη είναι σημαντικός παράγοντας άγχους και στις δύο χρονικές περιόδους όπως φαίνεται από τους Πίνακες 47 και 48. Υπάρχει διαφοροποίηση στους άνδρες ανάμεσα στον Ιούνιο και τον Σεπτέμβριο. Τον Ιούνιο οι άνδρες το θεωρούν αρκετά σημαντικό παράγοντα ενώ τον Σεπτέμβριο υπάρχει και ένα σημαντικό αριθμός, ένας στους τρεις, με ουδέτερη στάση.

Πίνακας 47: Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στη σχολική τάξη δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	12	17	2	2	2	35
	Ποσοστό	34%	48%	6%	6%	6%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	5	6	3	1	0	15
	Ποσοστό	33%	40%	20%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	17	23	5	3	2	50
	Ποσοστό	34%	46%	10%	6%	4%	100%

Πίνακας 48: Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στη σχολική τάξη δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	16	13	4	0	0	33
	Ποσοστό	49%	39%	12%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	5	5	5	1	1	17
	Ποσοστό	30%	29%	29%	6%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	21	18	9	1	1	50
	Ποσοστό	42%	36%	18%	2%	2%	100%

25. Η δουλειά που αναλαμβάνει ο εκπαιδευτικός στο σπίτι δημιουργεί άγχος.

Την δουλειά που αναλαμβάνει ο εκπαιδευτικός στο σπίτι τη θεωρούν μέτριας σημαντικότητας παράγοντα δημιουργίας άγχους οι συμμετέχοντες, όπως φαίνεται από τους Πίνακες 49 και 50 και σημαντικές διαφοροποιήσεις δεν υπάρχουν.

Πίνακας 49: Η δουλειά που αναλαμβάνει ο εκπαιδευτικός στο σπίτι δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	1	13	8	8	5	35
	Ποσοστό	3%	37%	23%	23%	14%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	6	4	4	0	15
	Ποσοστό	6%	40%	27%	27%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	2	19	12	12	5	50
	Ποσοστό	4%	38%	24%	24%	10%	100%

Πίνακας 50: Η δουλειά που αναλαμβάνει ο εκπαιδευτικός στο σπίτι δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	10	9	7	2	33
	Ποσοστό	15%	31%	27%	21%	6%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	3	6	7	1	17
	Ποσοστό	0%	18%	35%	41%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	5	13	15	14	3	50
	Ποσοστό	10%	26%	30%	28%	6%	100%

26. Οι απαιτήσεις των γονιών για τα υψηλά αποτελέσματα του παιδιού του δημιουργεί άγχος

Οι απαιτήσεις των γονιών για τα υψηλά αποτελέσματα του παιδιού του όπως φαίνεται από τους Πίνακες 51 και 52 είναι μέτριας σημαντικότητας παράγοντας δημιουργίας άγχους για τους συμμετέχοντες τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο. Διαφοροποίηση υπάρχει στους άνδρες με μεγάλο ποσοστό 60% να έχει ουδέτερη στάση τον Ιούνιο ενώ το Σεπτέμβριο αυτό το ποσοστό να μειώνεται στο μισό.

Πίνακες 51: Οι απαιτήσεις των γονιών για τα υψηλά αποτελέσματα του παιδιού του δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	13	6	6	5	35
	Ποσοστό	15%	37%	17%	17%	14%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	4	9	1	0	15
	Ποσοστό	6%	27%	60%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	6	17	15	7	5	50
	Ποσοστό	12%	34%	30%	14%	10%	100%

Πίνακες 52: Οι απαιτήσεις των γονιών για τα υψηλά αποτελέσματα του παιδιού του δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	11	13	4	0	33
	Ποσοστό	15%	33%	40%	12%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	3	6	6	0	17
	Ποσοστό	12%	18%	35%	35%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	7	14	19	10	0	50
	Ποσοστό	14%	28%	38%	20%	0	100%

27. Οι πολλές ώρες εργασίας προετοιμασίας για το σχολείο στο σπίτι δημιουργεί άγχος.

Οι πολλές ώρες εργασίας προετοιμασίας για το σχολείο στο σπίτι όπως φαίνεται από τους Πίνακες 53 και 54 θεωρείται μικρής ως μέτριας σημαντικότητας παράγοντας δημιουργίας άγχους τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες και για τις δύο χρονικές περιόδους αφού περίπου το ένα τρίτο των εκπαιδευτικών έχουν ουδέτερη στάση. Σημαντικές διαφοροποιήσεις δεν υπάρχουν.

Πίνακες 53: Οι πολλές ώρες εργασίας προετοιμασίας για το σχολείο στο σπίτι δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	4	10	12	9	0	35
	Ποσοστό	11%	29%	34%	26%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	6	7	2	0	15
	Ποσοστό	0%	40%	47%	13%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	4	16	19	11	0	50
	Ποσοστό	8%	32%	38%	22%	0%	100%

Πίνακες 54: Οι πολλές ώρες εργασίας προετοιμασίας για το σχολείο στο σπίτι δημιουργεί άγχος

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	6	10	11	4	2	33
	Ποσοστό	18%	30%	34%	12%	6%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	4	7	4	0	17
	Ποσοστό	12%	23%	41%	24%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	8	14	18	8	2	50
	Ποσοστό	16%	28%	36%	16%	4%	100%

Γ. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΓΧΟΥΣ

Εκτός από τις πηγές άγχους εξετάστηκαν οι παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών. Οι παράγοντες που εξετάστηκαν είναι η εκπαιδευτική και διδακτική εμπειρία, η ηλικία, το φύλο, οι μαθητές, οι δυσκολίες του γνωστικού αντικειμένου και ο τύπος του σχολείου.

1. Η εκπαιδευτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί όπως φαίνεται από τους Πίνακες 55 και 56 συμφωνούν η εκπαιδευτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους με ποσοστό 56% συμφωνώ και 22% συμφωνώ απόλυτα. Δεν υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις ούτε μεταξύ των χρονικών περιόδων ούτε μεταξύ των δύο φύλων.

Πίνακες 55: Η εκπαιδευτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	9	18	6	2	0	35
	Ποσοστό	26%	51%	17%	6%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	10	3	0	0	15
	Ποσοστό	13%	67%	20%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	11	28	9	2	0	50
	Ποσοστό	22%	56%	18%	4%	0%	100%

Πίνακες 56: Η εκπαιδευτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	17	4	4	0	33
	Ποσοστό	24%	52%	12%	12%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	12	2	0	0	17
	Ποσοστό	18%	70%	12%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	11	29	6	4	0	50
	Ποσοστό	22%	58%	12%	8%	0%	100%

2. Η διδακτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

Στην πλειοψηφία τους οι εκπαιδευτικοί όπως φαίνεται από τους Πίνακες 57 και 58 συμφωνούν ότι η διδακτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους των με ποσοστό 54% συμφωνά και 22% συμφωνά απόλυτα. Ουσιαστικές διαφοροποιήσεις δεν υπάρχουν ούτε μεταξύ των χρονικών περιόδων ούτε μεταξύ των δύο φύλων.

Πίνακες 57: Η διδακτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	18	6	2	1	35
	Ποσοστό	23%	51%	17%	6%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	9	3	0	0	15
	Ποσοστό	20%	60%	20%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	11	27	9	2	1	50
	Ποσοστό	22%	54%	18%	4%	2%	100%

Πίνακες 58: Η διδακτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	9	15	5	4	0	33
	Ποσοστό	27%	46%	15%	12%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	12	2	0	0	17
	Ποσοστό	18%	70%	12%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	12	27	7	4	0	50
	Ποσοστό	24%	54%	14%	8%	0%	100%

3. Η ηλικία του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

Οι εκπαιδευτικοί όπως φαίνεται από τους Πίνακες 59 και 60 έχουν ουδέτερη στάση στο ότι η ηλικία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους των με ποσοστό 36% τον Ιούνιο και 40% το Σεπτέμβριο στο ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ.

Πίνακες 59: Η ηλικία του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	6	7	13	7	2	35
	Ποσοστό	17%	20%	37%	20%	6%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	1	7	5	1	1	15
	Ποσοστό	7%	46%	33%	7%	7%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	7	14	18	8	3	50
	Ποσοστό	14%	28%	36%	16%	6%	100%

Πίνακες 60: Η ηλικία του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	6	8	14	5	0	33
	Ποσοστό	18%	24%	43%	15%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	10	6	0	1	17
	Ποσοστό	0%	59%	35%	0%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	6	18	20	5	1	50
	Ποσοστό	12%	36%	40%	10%	2%	100%

Στατιστική σημαντική διαφοροποίηση δεν υπάρχει αλλά αξίζει να σημειώσουμε ότι οι άνδρες τον Ιούνιο πιστεύουν σε ποσοστό 46% ενώ το Σεπτέμβριο σε ποσοστό 59% ότι η ηλικία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

4. Το φύλο του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

Όπως φαίνεται από τους Πίνακες 61 και 62 οι εκπαιδευτικοί έχουν ουδέτερη στάση στο ότι το φύλο τους επηρεάζει τα επίπεδα άγχους των με ποσοστό 32% τον Ιούνιο και 48% το Σεπτέμβριο στο ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ.

Πίνακες 61: Το φύλο του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	1	8	9	13	4	35
	Ποσοστό	3%	23%	26%	37%	11%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	4	7	3	1	15
	Ποσοστό	0%	27%	46%	20%	7%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	1	12	16	16	5	50
	Ποσοστό	2%	24%	32%	32%	10%	100%

Πίνακες 62: Το φύλο του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	2	4	17	9	1	33
	Ποσοστό	6%	12%	52%	27%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	6	7	2	2	17
	Ποσοστό	0%	35%	41%	12%	12%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	2	10	24	11	3	50
	Ποσοστό	4%	20%	48%	22%	6%	100%

Οι γυναίκες διαφωνούν τον Ιούνιο σε σχέση με τους άνδρες ότι το φύλο επηρεάζει τα επίπεδα άγχους με ποσοστό 37%, ενώ το Σεπτέμβριο έχουν πιο ουδέτερη στάση με ποσοστό 52%. Στατιστική σημαντική διαφοροποίηση δεν υπάρχει.

5. Οι ίδιοι οι μαθητές επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.

Οι εκπαιδευτικοί συμφωνούν όπως φαίνεται από τους Πίνακες 63 και 64 ότι οι μαθητές επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους των με ποσοστό 50% τον Ιούνιο και 58% το Σεπτέμβριο.

Πίνακες 63: Οι ίδιοι οι μαθητές επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	1	17	7	9	1	35
	Ποσοστό	3%	48%	20%	26%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	8	6	1	0	15
	Ποσοστό	0%	53%	40%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	1	25	13	10	1	50
	Ποσοστό	2%	50%	26%	20%	2%	100%

Πίνακες 64: Οι ίδιοι οι μαθητές επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	20	4	4	0	33
	Ποσοστό	15%	61%	12%	12%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	9	5	2	1	17
	Ποσοστό	0%	53%	29%	12%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	5	29	9	6	1	50
	Ποσοστό	10%	58%	18%	12%	2%	100%

Διαφοροποιήσεις υπάρχουν με τις γυναίκες να συμφωνούν περισσότερο το Σεπτέμβριο με ποσοστό 61% από ότι τον Ιούνιο με ποσοστό 48% στο ότι οι μαθητές επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους των. Άλλες σημαντικές διαφοροποιήσεις δεν υπάρχουν.

6. Οι δυσκολίες των γνωστικών αντικειμένων επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.

Όσον αφορά το πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν οι συμμετέχοντες όπως φαίνεται από τους Πίνακες 65 και 66 ότι οι δυσκολίες των γνωστικών αντικειμένων επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους. Οι εκπαιδευτικοί τον Ιούνιο συμφωνούν κατά 48%, ενώ το Σεπτέμβριο έχουν μια πιο ουδέτερη στάση αυτό φαίνεται και στα δύο φύλα κατά τις χρονικές αυτές περιόδους.

Πίνακες 65: Οι δυσκολίες των γνωστικών αντικειμένων επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	3	16	7	8	1	35
	Ποσοστό	8%	46%	20%	23%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	8	6	1	0	15
	Ποσοστό	0%	53%	40%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	3	24	13	9	1	50
	Ποσοστό	6%	48%	26%	18%	2%	100%

Πίνακες 66: Οι δυσκολίες των γνωστικών αντικειμένων επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	12	9	3	1	33
	Ποσοστό	24%	37%	27%	9%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	4	6	3	1	17
	Ποσοστό	18%	23%	35%	18%	6%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	11	16	15	6	2	50
	Ποσοστό	22%	32%	30%	12%	4%	100%

Ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους υπάρχει στατιστική σημαντική διαφοροποίηση ($p=0,017$) όπως αποτυπώνεται στους παραπάνω Πίνακες 65 και 67 και αυτή η διαφοροποίηση φαίνεται και στις γυναίκες ($p=0,01$) καθώς τον Ιούνιο συμφωνεί απόλυτα το 8% και το Σεπτέμβριο το 24% των γυναικών.

7. Ο τύπος του σχολείου (γυμνάσιο/ λύκειο) επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

Ο τύπος του σχολείου φαίνεται από τους Πίνακες 67 και 68 να επηρεάζει τα επίπεδα άγχους των και στις δύο χρονικές περιόδους, με τις γυναίκες να συμφωνούν με μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τους άνδρες. Στατιστικές σημαντικές διαφοροποιήσεις δεν υπάρχουν.

Πίνακες 67: Ο τύπος του σχολείου (γυμνάσιο/ λύκειο) επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	3	14	8	9	1	35
	Ποσοστό	8%	40%	23%	26%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	0	8	5	2	0	15
	Ποσοστό	0%	54%	33%	13%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	3	22	13	11	1	50
	Ποσοστό	6%	44%	26%	22%	2%	100%

Πίνακες 68: Ο τύπος του σχολείου (γυμνάσιο/ λύκειο) επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	15	7	6	0	33
	Ποσοστό	15%	46%	21%	18%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	4	5	6	0	17
	Ποσοστό	12%	24%	29%	35%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	7	19	12	12	0	50
	Ποσοστό	14%	38%	24%	24%	0%	100%

Δ. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΓΧΟΥΣ.

Σε τέταρτη φάση εξετάστηκε ποιες είναι οι επιπτώσεις του άγχους στους ίδιους τους εκπαιδευτικούς στην υγεία τους και στη συμπεριφορά τους προς τρίτους.

1. Το άγχος του εκπαιδευτικού επιδρά στη ψυχοσυναισθηματική του κατάσταση.

Από τους Πίνακες 69 και 70 φαίνεται ότι το άγχος του εκπαιδευτικού επιδρά στη ψυχοσυναισθηματική του κατάσταση τόσο τον Ιούνιο με ποσοστό 60% συμφωνώ και 24% συμφωνώ απόλυτα, όσο και τον Σεπτέμβριο με 54% συμφωνώ και 40% συμφωνώ απόλυτα.

Πίνακες 69: Το άγχος του εκπαιδευτικού επιδρά στη ψυχοσυναισθηματική του κατάσταση.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	7	24	4	0	0	35
	Ποσοστό	20%	69%	11%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	5	7	3	0	0	15
	Ποσοστό	33%	47%	20%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	12	31	7	0	0	50
	Ποσοστό	24%	62%	14%	0%	0%	100%

Πίνακες 70: Το άγχος του εκπαιδευτικού επιδρά στη ψυχοσυναισθηματική του κατάσταση.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	15	17	1	0	0	33
	Ποσοστό	45%	52%	3%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	5	10	2	0	0	17
	Ποσοστό	29%	59%	12%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	20	27	3	0	0	50
	Ποσοστό	40%	54%	6%	0%	0%	100%

Οι γυναίκες είναι αυτές που πιστεύουν σχεδόν στο σύνολό τους το Σεπτέμβριο ότι άγχος επιδρά στη ψυχοσυναισθηματική τους κατάσταση ($p=0,0003$) και μόνο ένα 3% έχει ουδέτερη στάση. Αυτή η σημαντική διαφοροποίηση φαίνεται και στο σύνολο των συμμετεχόντων ($p=0,03$)

2. Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί σωματικά προβλήματα υγείας.

Όπως φαίνεται από τους Πίνακες 71 και 72 οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν στην πλειοψηφία τους με ποσοστό 56% να συμφωνεί τον Ιούνιο και ποσοστό 42% το Σεπτέμβριο, ότι το άγχος τους προκαλεί σωματικά προβλήματα υγείας.

Πίνακες 71: Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί σωματικά προβλήματα υγείας.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	9	22	3	1	0	35
	Ποσοστό	26%	63%	8%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	4	6	5	0	0	15
	Ποσοστό	27%	40%	33%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	13	28	8	1	0	50
	Ποσοστό	26%	56%	16%	2%	0%	100%

Πίνακες 72: Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί σωματικά προβλήματα υγείας.

ΣΕΠΤΕΜ- ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	14	15	4	0	0	33
	Ποσοστό	42%	46%	12%	0%	0%	100
Άνδρας	Συχνότητα	5	6	6	0	0	17
	Ποσοστό	30%	35%	35%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	19	21	10	0	0	50
	Ποσοστό	38%	42%	20%	0%	0%	100%

Οι γυναίκες είναι αυτές που πιστεύουν σε ποσοστό 63% τον Ιούνιο και 46% το Σεπτέμβριο ότι το άγχος τους προκαλεί σωματικά προβλήματα υγείας. Σημαντικές διαφοροποιήσεις δεν υπάρχουν.

3. Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει την απόδοσή του στην τάξη.

Οι εκπαιδευτικοί όπως φαίνεται από τους Πίνακες 73 και 74 πιστεύουν ότι το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει την απόδοσή του στην τάξη με 62% τον Ιούνιο και 60% το Σεπτέμβριο. Αξιοσημείωτες διαφοροποιήσεις δεν υπάρχουν.

Πίνακες 73: Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει την απόδοσή του στην τάξη.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	6	22	7	0	0	35
	Ποσοστό	17%	63%	20%	0%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	9	2	1	0	15
	Ποσοστό	20%	60%	13%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	9	31	9	1	0	50
	Ποσοστό	18%	62%	18%	2%	0%	100%

Πίνακες 74: Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει την απόδοσή του στην τάξη.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	10	17	5	1	0	33
	Ποσοστό	30%	52%	15%	3%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	13	2	0	0	17
	Ποσοστό	12%	76%	12%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	12	30	7	1	0	50
	Ποσοστό	24%	60%	14%	2%	0%	100%

4. Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους μαθητές

Από τους Πίνακες 75 και 76 φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι το άγχος των επηρεάζει τη συμπεριφορά τους απέναντι στους μαθητές με ποσοστό 58%.

Πίνακες 75: Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους μαθητές

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	5	22	6	2	0	35
	Ποσοστό	14%	63%	17%	6%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	7	4	1	0	15
	Ποσοστό	20%	46%	27%	7%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	8	29	10	3	0	50
	Ποσοστό	16%	58%	20%	6%	0%	100%

Πίνακες 76: Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους μαθητές

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝ Ω/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	8	16	7	2	0	33
	Ποσοστό	24%	49%	21%	6%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	13	2	0	0	17
	Ποσοστό	12%	76%	12%	0%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	10	29	9	2	0	50
	Ποσοστό	20%	58%	18%	4%	0%	100%

Οι γυναίκες είναι περισσότερες αυτές που πιστεύουν ότι το άγχος των επηρεάζει τη συμπεριφορά τους απέναντι στους μαθητές με ποσοστό 63% τον Ιούνιο σε σχέση με τους άνδρες. Ενώ, το Σεπτέμβριο είναι οι άνδρες περισσότεροι που πιστεύουν ότι το άγχος των επηρεάζει τη συμπεριφορά τους απέναντι στους μαθητές με ποσοστό 76%.

5. Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί δυσκολίες στο γνωστικό αντικείμενο.

Όπως φαίνεται από τους Πίνακες 77 και 78 οι εκπαιδευτικοί έχουν ουδέτερη στάση στο ότι το γνωστικό αντικείμενο προκαλεί δυσκολίες και άγχος, χωρίς ιδιαίτερες διαφοροποιήσεις τόσο κατά τις δύο χρονικές περιόδους όσο και ανάμεσα στα δύο φύλα.

Πίνακες 77: Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί δυσκολίες στο γνωστικό αντικείμενο

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	4	14	11	5	1	35
	Ποσοστό	12%	40%	31%	14%	3%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	3	4	7	0	1	15
	Ποσοστό	20%	27%	46%	0%	7%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	7	18	18	5	2	50
	Ποσοστό	14%	36%	36%	10%	4%	100%

Πίνακες 78: Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί δυσκολίες στο γνωστικό αντικείμενο

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙ ΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝ Ω/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Συχνότητα	6	10	10	7	0	33
	Ποσοστό	18%	31%	30%	21%	0%	100%
Άνδρας	Συχνότητα	2	6	6	3	0	17
	Ποσοστό	12%	35%	35%	18%	0%	100%
Σύνολο	Συχνότητα	8	16	16	10	0	50
	Ποσοστό	16%	32%	32%	20%	0%	100%

E. ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Στις ερωτήσεις ανοικτού τύπου ζητήθηκε από τους εκπαιδευτικούς πρώτον να αναφέρουν τις βασικότερες πηγές άγχους, έτσι όπως τις βιώνουν οι ίδιοι. Οι συμμετέχοντες έχουν εστιάσει τις πηγές δημιουργίας άγχους και στο ευρύτερο εξωτερικό περιβάλλον του σχολείου και στο κοινωνικοοικονομικά περιβάλλον και τα συμπτώματα της οικονομικής κρίσης που βιώνονται καθώς και τις απότομες αλλαγές που γίνονται από πλευράς Πολιτείας στην Εκπαίδευση να θεωρούνται σημαντικές πηγές άγχους. Σε δεύτερο επίπεδο οι εκπαιδευτικοί εστίασαν τις πηγές άγχους στο εσωτερικό περιβάλλον του σχολείου όπως στις σχέσεις τους με τον Διευθυντή με το Σύλλογο διδασκόντων, με τους μαθητές. Στην πλειονότητά τους οι εκπαιδευτικοί απάντησαν *«οικονομική κρίση μείωση μισθών, το άσχημο κλίμα το οποίο βιώνει ο εκπαιδευτικός, η συνεχής υποβάθμιση του οικονομικά και επαγγελματικά, καθώς και οι αυξημένες απαιτήσεις από την πλευρά του υπουργείου, τη στιγμή που βιώνει οικονομικές δυσκολίες, εργασιακή αβεβαιότητα, υπηρετεί πάνω από ένα εκπαιδευτικά συγκροτήματα, μετακινείται και αναλαμβάνει ευθύνες και προγράμματα»*. Άνδρας απάντησε *«οικονομικοί λόγοι, απειλή απόλυσης, ασάφειες σε σχέση με τον αριθμό ωρών, μαθητών ανά τμήμα, αξιολόγηση, κριτήρια αξιολόγησης, ποιος θα την πραγματοποιήσει»* ενώ άλλος άνδρας αναφέρει *«η δυσαρμονία στο σύλλογο καθηγητών και στην τάξη με τους μαθητές»*. Γυναίκα εκπαιδευτικός αναφέρει *«έλλειψη οργάνωσης, αστάθεια, άγνοια»*, άλλος άνδρας εκπαιδευτικός αναφέρει *«εκτός των όσων αναφέρονται άγχος προκαλεί η αβεβαιότητα που προκαλούν οι συνεχείς φήμες, οι αλλαγές και οι αρνητικές προοπτικές για τον κλάδο. Επίσης η συμπεριφορά των μαθητών των τελευταίων ετών συνεχώς γίνεται και πιο προβληματική για τον και η κοινωνική απαξίωση για τον εκπαιδευτικό υιοθετείται ως ένα σημείο και από τους μαθητές»*. Γυναίκα εκπαιδευτικός αναφέρει *«οι επανειλημμένες και ανεπιτυχείς αλλαγές που επιχειρεί το υπουργείο παιδείας. Η εστίαση της εκπαίδευσης στις εισαγωγικές για το πανεπιστήμιο τα κακογραμμένα σχολικά βιβλία»*. Άνδρας εκπαιδευτικός αναφέρει *«η ρευστή πολιτική και οικονομική κατάσταση της χώρας, η προχειρότητα και η έλλειψη αξιοκρατίας. Ανασφάλεια για απολύσεις - υποχρεωτικές μεταθέσεις»* αυτές οι απαντήσεις ήταν τον Ιούνιο.

Το Σεπτέμβριο οι εκπαιδευτικοί έδωσαν διάφορες απαντήσεις όπως: γυναίκα εκπαιδευτικός έγραψε *«Η οικονομική και η επαγγελματική αστάθεια που βιώνει ο εκπαιδευτικός σήμερα ιδιαίτερα αν συνδυάζεται με δυσάρεστο συναδελφικό κλίμα και με έλλειψη υποστήριξης από τον σύμβουλο του Νομού»*. Άνδρας εκπαιδευτικός αναφέρει *«Η επαγγελματική αστάθεια που βιώνει ο κλάδος των εκπαιδευτικών τα τελευταία χρόνια. Επίσης οι μεγάλες μειώσεις που έχουν επέλθει στους μισθούς των εκπαιδευτικών με αποτέλεσμα αρκετοί συναδελφοί να έχουν βιοποριστικό πρόβλημα»*. Γυναίκα εκπαιδευτικός αναφέρει *«Μείωση μισθού, απόσταση εργασίας από το σπίτι, ακύρωση του έργου μας από το κράτος και απαξίωση- υποβάθμιση του προσώπου μας από τις άλλες κοινωνικές ομάδες, αύξηση ωραρίου εργασίας»*. Άλλη γυναίκα εκπαιδευτικός αναφέρει *«αυτή τη στιγμή με τον άντρα μου άνεργο δεν καταφέρνω να θρέψω την οικογένεια μου»*.

Στη δεύτερη ερώτηση που τους ζητήθηκε να εκφράσουν την προσωπική τους άποψη στην ερώτηση *«Παρακαλώ αναφέρετε τις βασικότερες επιπτώσεις άγχους, έτσι όπως τις βιώνετε εσείς»* Οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν ότι έχουν και σωματικά και ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα από το άγχος που βιώνουν. Οι κυριότερες σωματικές και ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις που αναφέρθηκαν από τους εκπαιδευτικούς είναι: *«ταχυκαρδία, ψυχοσωματικές διαταραχές, αρρυθμίες, πονοκεφάλους κόπωση, αϋπνία, νευρικότητα, ημικρανίες, σωματική κόπωση, δυσφορία, πόνο στο στομάχι, διαταραχές ύπνου, ζαλάδες ατονία, έλλειψη διάθεσης»*

και πιο συγκεκριμένα Γυναίκα εκπαιδευτικός γράφει *«Προβλήματα υγείας όπως αρρυθμίες, υποθυρεοειδισμός, αϋπνία, κόπωση, έλλειψη διάθεσης και ενδιαφέροντος, ελάχιστος ελεύθερος και δημιουργικός χρόνος»*. Γυναίκα εκπαιδευτικός αναφέρει *«δυσχέρειες στο διδακτικό έργο, έλλειψη υγιών σχέσεων με μαθητές και καθηγητές»* άνδρας αναφέρει ότι έχει επιπτώσεις *«στην συναισθηματική κατάσταση»*, γυναίκα αναφέρει ότι *«επηρεάζει τη συμπεριφορά μου απέναντι στους μαθητές και την απόδοση μου στην τάξη»*. Άλλη γυναίκα αναφέρει *«επιπτώσεις στην απόδοση κατά την ώρα του μαθήματος»* και *«νευρικότητα έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, μείωση αποδοτικότητας»*. Γυναίκα γράφει ότι έχει προβλήματα *«στην σωματική υγεία (στομάχι, ύπνος)»*. Άνδρας εκπαιδευτικός γράφει ότι έχει επιπτώσεις *«αρνητική επίδραση στην συναισθηματική κατάσταση, σωματικά προβλήματα»*. Γυναίκα εκπαιδευτικός αναφέρει επιπτώσεις σε *«ψυχοσωματικά προβλήματα π.χ. νευρική υπέρταση, αϋπνία. μείωση της προσδοκίας για ευχαρίστηση από το διδακτικό έργο, επικεντρώνεται η διδακτική διαδικασία στο «πρέπει»»*. Άλλη γυναίκα γράφει *«έχει επιπτώσεις στην σωματική και συναισθηματική μου υγεία. Πονοκέφαλοι - κούραση, κατάθλιψη χωρίς κανένα πρόβλημα υγείας»*. Τον Σεπτέμβριο που επαναλήφθηκε η έρευνα οι απαντήσεις δεν διαφοροποιούνται ιδιαίτερα. Χαρακτηριστικά άνδρας εκπαιδευτικός αναφέρει ότι *«επηρεάζει τη συμπεριφορά μου απέναντι στους μαθητές»* ενώ μια γυναίκα αναφέρει ότι υπάρχει *«μια υπόνοια κατάθλιψης υπάρχει σε επαγγελματικό επίπεδο κατάθλιψη»* επίσης άλλος άνδρας αναφέρει ότι: *«υπονομεύεται η αγάπη για τη δουλειά»*.

Στην τρίτη προσωπική ερώτηση να αναφέρουν κάποιες στρατηγικές που χρησιμοποιούν για τη διαχείριση του εκπαιδευτικού άγχους οι εκπαιδευτικοί εστιάζουν τη διαχείριση και σε επίπεδα. Στο πρώτο επίπεδο οι εκπαιδευτικοί διαχειρίζονται το άγχος με προσωπικές επιλογές και ενέργειες που υιοθετούν οι ίδιοι. Σε δεύτερο επίπεδο οι εκπαιδευτικοί απευθύνονται και ζητούν βοήθεια από το σχολικό περιβάλλον, όπως από το Διευθυντή του σχολείου τους συναδέλφους και από το Σχολικό Σύμβουλο. Στο τρίτο επίπεδο οι συμμετέχοντες απευθύνονται στο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον για να ζητήσουν βοήθεια και ακόμη σε ειδικούς. Πιο συγκεκριμένα οι εκπαιδευτικοί εκτός από τα «βαθιές αναπνοές, συζήτηση με άλλους, καλή προετοιμασία » κατά την περίοδο του Ιουνίου αναφέρουν: γυναίκα εκπαιδευτικός ως στρατηγική τη *«Πίστη και προσευχή στο Θεό»*. Δύο γυναίκες εκπαιδευτικοί αναφέρουν ως στρατηγικές τα: *«όπως αφήνω τα της οικογένειας μου τα προβλήματα στο σπίτι, καθώς φεύγω για το σχολείο, έτσι επιχειρώ να αφήνω τα της εργασίας μου στο χώρο της δουλειάς μου όταν επιστρέφω, βέβαια δεν είναι τόσο εφικτό καθώς έχω την υποχρέωση σε καθημερινή βάση να αφιερώνω χρόνο στην προετοιμασία για την επόμενη μέρα»*. Άλλη γυναίκα γράφει *«Ασκήσεις ηρεμίας!!!»*. Επίσης γυναίκα εκπαιδευτικός ως στρατηγικές διαχείρισης άγχους χρησιμοποιεί την *«καλύτερη προετοιμασία στο σπίτι. προσπάθεια εμπλουτισμού των γνώσεων»*. Άλλη γυναίκα γράφει ως στρατηγικές τη: *«Ψυχραιμία, Αυτό-συγκέντρωση»*. Άνδρας εκπαιδευτικός που προσπαθεί να διαχειριστεί το άγχος του γράφει *«προσπαθώ να ασχοληθώ με κάτι άλλο»*. Άλλος άνδρας εκπαιδευτικός ως στρατηγική χρησιμοποιεί την *«επιβολή κανόνων στη σχολική τάξη στην αρχή του διδακτικού έτους»*. Γυναίκα εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί ως στρατηγικές την *«αυτοαξιολόγηση, συζήτηση με συναδέλφους, ενημέρωση από διάφορες πηγές και κυρίως το διαδίκτυο»*. Άνδρας εκπαιδευτικός ως στρατηγική διαχείρισης του άγχους του θεωρεί την *«προετοιμασία στα αντικείμενα και στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων»*. Ως στρατηγική ένας άνδρας αναφέρει την *«η συνεχής αναζήτηση νέων γνωστικών πεδίων»*. Άλλος άνδρας αντιμετωπίζει το άγχος: *«με συζήτηση με κάποιους δύσκολους μαθητές. Πρόσκληση γονέων – κηδεμόνων Μερικές φορές και συζήτηση με τον διευθυντή του σχολείου»*. Γυναίκα εκπαιδευτικός διαχειρίζεται το άγχος της με τη *«σωματική άσκηση, μελέτη*

βιβλίων». Άλλη γυναίκα εκπαιδευτικός ως στρατηγικές αναφέρει τη: «Συνεργασία με τους συναδέλφους μου και ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών. Η υποστήριξη μεταξύ μας αποτελεί σημαντικό παράγοντα διαχείρισης άγχους». Γυναίκα εκπαιδευτικός αναφέρει τον τρόπο με τον οποίο η ίδια διαχειρίζεται το άγχος της και λέει «κάνω υπομονή, σπλίζομαι με θάρρος και αγωνίζομαι, αφήνω το νοικοκυριό μου και ξεκουράζομαι. κλείνω την τηλεόραση και βγαίνω για περπάτημα, όπου χαζεύοντας στις βιτρίνες που αντανακλούν ομορφιά μαζί με το γεγονός πως το περπάτημα διώχνει τις τοξίνες από τα νεύρα, νιώθω καλύτερα και το κάνω όποτε δεν έχω κέφια». Άνδρας γράφει «παίρνω μισό ημεμιστικό». Γυναίκα εκπαιδευτικός διαχειρίζεται το άγχος της ως εξής: «Βαθιές αναπνοές, ουρλιάζοντας σας πληροφορώ ότι αποδίδει». Άνδρας εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί την «επαφή με τους μαθητές και συζήτηση με τους συναδέλφους». Γυναίκα εκπαιδευτικός ως στρατηγικές αναφέρει την: «καλή προετοιμασία για το μάθημα. Η πίστη μου ότι λειτουργώ προς την σωστή κατεύθυνση αμβλύνει το όποιο άγχος μου». Άνδρας εκπαιδευτικός ως στρατηγική χρησιμοποιεί την «καλή προετοιμασία της εκπαιδευτικής διαδικασίας στο σπίτι και στο σχολείο κατά την διάρκεια του μαθήματος», Γυναίκα εκπαιδευτικός για να διαχειριστεί το άγχος της αναφέρει «Προσπαθώ να σκέφτομαι θετικά και να μην παραλείψω να πάρω τα χάπια της πίεσης μου», άλλη γυναίκα διαχειρίζεται το άγχος με τη «γυμναστική». Μια γυναίκα εκπαιδευτικός αναφέρει «όποτε μου επιτίθενται λεκτικά αντεπιτίθεμαι και εγώ και πάντα εκφράζω την άποψη μου».

Όταν έγινε η επανάληψη της έρευνας τον Σεπτέμβριο οι απαντήσεις των εκπαιδευτικών ως προς την ερώτηση ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν για τη διαχείριση του άγχους των είναι περίπου ίδιες. Συγκεκριμένα οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν τα παρακάτω: «Καλύτερος προγραμματισμός ωριαίας διδασκαλίας. Προσπάθεια προσέλευσης ενδιαφέροντος μαθητών». Γυναίκα διαχειρίζεται το άγχος με: «καλλιεργώντας καλό κλίμα στην τάξη και κάνοντας το μάθημα όσο πιο ενδιαφέρον γίνεται για τους μαθητές. Καλή οργάνωση της διδασκαλίας του γνωστικού μου αντικείμενου». Άλλη εκπαιδευτικός αναφέρει «Προσπαθώ να απομονώσω την δουλειά μέσα στην τάξη από το γενικότερο κλίμα αστάθειας. Να σκέφτομαι θετικά.». Άνδρας εκπαιδευτικός αναφέρει «Προσπαθώ - όσο μπορώ - να ασχολούμαι με την οικογένεια μου και φυσικά με τον γιο μου, αυτή η ενασχόληση με τον γιο μου πολλές φορές με ξεκουράζει και με ηρεμεί.». Άλλος άνδρας εκπαιδευτικός αναφέρει: «Ενίσχυση συναδελφικότητας, αλληλεγγύης. Δημοκρατική συζήτηση με τους μαθητές στην τάξη. Συλλογική δράση για την αντιμετώπιση - απόλεια των αιτιών που προκαλούν άγχος». Γυναίκα εκπαιδευτικός ως στρατηγικές αναφέρει: «καλή προετοιμασία στο σπίτι, καθημερινή αυτοαξιολόγηση, συναισθηματική αποστασιοποίηση και αξιολόγηση των προβλημάτων». Άνδρας εκπαιδευτικός οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί είναι «ύπαρξη εναλλακτικών μορφών διδασκαλίας όταν η συμπεριφορά των μαθητών στη διάρκεια του μαθήματος είναι αρνητική και αδιάφορη» Μια εκπαιδευτικός αναφέρει «Προσπαθώ να είμαι συγκεντρωμένη στη δουλειά μου και στους μαθητές και να προσφέρω ότι μπορώ σ' αυτούς». Άνδρας εκπαιδευτικός λέει: «Προσπαθώ να είμαι καλά καταρτισμένος, ενημερωμένος και καλά προετοιμασμένος ώστε να μπορώ να ανταπεξέλθω στις απαιτήσεις της εργασίας». Γυναίκα εκπαιδευτικός γράφει: «ισορροπία εντός και εκτός σχολείου αφιερώνοντας χρόνο για προσωπική και επαγγελματική βελτίωση». Κάποια γυναίκα εκπαιδευτικός αντιμετωπίζει το άγχος με: «Οργάνωση των εκπαιδευτικών στόχων. Κατάκτηση των στόχων σταδιακά». Άλλη εκπαιδευτικός ως στρατηγικές που χρησιμοποιεί αναφέρει «Προσπάθεια βελτίωσης σχέσεων με συναδέλφους, προσωπικός χρόνος και διέξοδος με ενασχόληση με άλλα αντικείμενα». Επίσης εκπαιδευτικός γράφει: «ολιγόλεπτα διαλείμματα στο μάθημα - βαθύτερη επικοινωνία με μαθητές». Γυναίκα εκπαιδευτικός διαχειρίζεται το άγχος με: «Εισαγωγή στοιχείων στο μάθημα

που του προσδίδουν μια ελαφρότητα». Άλλη εκπαιδευτικός αναφέρει «Συζήτηση με τους οικείους, προσπάθεια εξοικονόμησης χρημάτων, προσπάθεια οργάνωσης του χρόνου, ρεαλιστικές προσδοκίες όσον αφορά τους στόχους και την απόδοση έργου». Επίσης άνδρας εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί τη «Συζήτηση με το σχολικό σύμβουλο». Εκπαιδευτικός γυναίκα αναφέρει «Ανατρέχω στο οικογενειακό περιβάλλον για αλλαγή της ψυχολογικής διάθεσης». Άλλη γυναίκα γράφει «αν υπάρχει εκπαιδευτικό άγχος η καλύτερη διαχείριση είναι η συζήτηση και έρευνα με συναδέλφους», ακόμη άλλη εκπαιδευτικός προσθέτει: «Προσπάθεια προσέγγισης των μαθητών μέσω συζήτησης για καλύτερη συνεργασία.». Επίσης, γυναίκα χρησιμοποιεί για να διαχειριστεί το άγχος τη «Συζήτηση με φίλους – συναδέλφους. Συζήτηση με ειδικούς –ψυχολόγους. Ασχολούμαι με πράγματα που με ευχαριστούν και δίνουν ενέργεια». Άλλη εκπαιδευτικός γράφει: «Ανεύρεση προσωπικού εκπαιδευτικού υλικού». Γυναίκα εκπαιδευτικός αναφέρει: «Βάζω κανόνες από την αρχή και προσπαθώ να τους τηρήσω. Καλή οργάνωση και προετοιμασία των μαθημάτων (θεωρητικών - εργαστηριακών). Τυπικότητα και συνέπεια στα εκπαιδευτικά - κοινωνικά καθήκοντα του σχολείου». Άλλη γυναίκα ως στρατηγικές χρησιμοποιεί «ασκήσεις χαλάρωσης, περπάτημα, θετικές σκέψεις, συζήτηση με άλλους» Γυναίκα εκπαιδευτικός γράφει «συνειδητή προσπάθεια για ψυχραιμία και αυτοσυγκέντρωση» Άνδρας εκπαιδευτικός γράφει: «Προσπαθώ να σκέφτομαι άλλα πράγματα να ασχολούμαι με την οικογένεια μου και στιδήποτε άλλο εκτός σχολείου» Γυναίκα διαχειρίζεται το άγχος με τη «Ανατροφοδότηση από το χαμόγελο και το χιούμορ των μαθητών» επίσης, άλλη γυναίκα για τη διαχείριση του άγχους της γράφει «Συζήτηση με τους συναδέλφους για εκτόνωση ψυχική και εξεύρεση πιθανής λύσης. Προσπάθεια να είμαι συνεπής και να ελέγχω το γνωστικό αντικείμενο και τους μαθητές». Άλλη εκπαιδευτικός αναφέρει «Επιστρατεύω όλη την υπομονή μου και κάνω προσευχή για τους "δύσκολους" μαθητές». Γυναίκα γράφει «καλύτερο προγραμματισμό εργασιών ύλης /συνεργασία /συζήτηση με συναδέλφους». Άλλη εκπαιδευτικός λέει: «Προσπαθώ να μην σκέφτομαι και κάνω υπομονή». Επίσης εκπαιδευτικός γράφει: «Προσπαθώ να αφήνω τα διάφορα προβλήματα έξω από την σχολική τάξη». Άνδρας εκπαιδευτικός αναφέρει «Κλείνω το διακόπτη σαν σχολάω. Δεν έχω πλέον καμιά προσδοκία από το επάγγελμα του εκπαιδευτικού». Άλλος άνδρας γράφει «Χρήση χιούμορ, συζήτηση με εκλεκτούς συναδέλφους, εναλλακτικών παιδαγωγικών ή διδακτικών μεθόδων» Γυναίκα εκπαιδευτικός ως στρατηγικές γράφει: «Διάλογος, αναζήτηση ατομικών λύσεων για την αντιμετώπιση των προβλημάτων». Άνδρας χρησιμοποιεί ως στρατηγικές τη «Συζήτηση με συναδέλφους. Επίσκεψη σε ψυχολόγο. Ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες». Άλλος άνδρας αναφέρει: «καλή προετοιμασία, επαφή με τα παιδιά, συνεχής ενημέρωση». Γυναίκα εκπαιδευτικός για στρατηγικές διαχείρισης του άγχους της χρησιμοποιεί: «Καλές σχέσεις με τους μαθητές. Καλή γνώση του γνωστικού αντικειμένου» Επίσης, γυναίκα γράφει: «Φροντίζω να γνωρίζω πολύ καλά το αντικείμενο μου. Επιμορφώνομαι. Επιδιώκω καλές σχέσεις με τους προϊστάμενους και τους συναδέλφους μου. Επιδιώκω καλές σχέσεις με τους γονείς των μαθητών μου».

Οι απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτηθέντες εκπαιδευτικοί στις τρεις προσωπικές ερωτήσεις ανοικτού τύπου φαίνονται αναλυτικά στον Πίνακα 79:

Πίνακες 79: Προσωπικές ερωτήσεις

a/a	Φύλο	Παρακαλώ αναφέρετε τις βασικότερες πηγές άγχους, έτσι όπως τις βιώνετε εσείς:	Παρακαλώ αναφέρετε τις βασικότερες επιπτώσεις άγχους, έτσι όπως τις βιώνετε εσείς:	Παρακαλώ αναφέρετε κάποιες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για τη διαχείριση του εκπαιδευτικού άγχους:
1	Γυναίκα	οικονομική κρίση μείωση μισθών	ταχυκαρδία	βαθιές αναπνοές , συζήτηση με άλλους
2	Γυναίκα			Πίστη και προσευχή στο Θεό
3	Γυναίκα	δεν υπάρχουν	δεν υπάρχουν	δεν έχω
4	Γυναίκα	Η καθημερινότητα	Ψυχοσωματικές διαταραχές	Δεν υπάρχουν τακτικές
5	Γυναίκα	Το άσχημο κλίμα το οποίο βιώνει ο εκπαιδευτικός, η συνεχής υποβάθμιση του οικονομικά και επαγγελματικά και ταυτόχρονα οι αυξημένες απαιτήσεις από την πλευρά του υπουργείου, τη στιγμή που βιώνει οικονομικές δυσκολίες, αβεβαιότητα εργασιακή, υπηρετεί πάνω από ένα εκπαιδευτικά ιδρύματα , μετακινείται και αναλαμβάνει ευθύνες και προγράμματα.	Προβλήματα υγείας όπως αρρυθμίες, υποθυρεοειδισμός, αϋπνία, κόπωση, έλλειψη διάθεσης και ενδιαφέροντος, ελάχιστος ελεύθερος και δημιουργικός χρόνος	οπως αφήνω τα της οικογένειας μου τα προβλήματα στο σπίτι, καθώς φεύγω για το σχολείο, έτσι επιχειρώ να αφήνω τα της εργασίας μου στο χώρο της δουλειάς μου όταν επιστρέφω. βέβαια δεν είναι τόσο εφικτό καθώς έχω την υποχρέωση σε καθημερινή βάση να αφιερώνω χρόνο στην προετοιμασία για την επόμενη μέρα
6	Γυναίκα	Το καθημερινό τρέξιμο.	Πονοκέφαλοι	Ασκήσεις ηρεμίας!!!
7	Γυναίκα	το άσχημο κλίμα , η συνεχής υποβάθμιση οικονομικά και επαγγελματικά και οι συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις	Προβλήματα υγείας: αρρυθμίες, υποθυρεοειδισμός, αϋπνία, κόπωση έλλειψη διάθεσης και ενδιαφέροντος , ελάχιστος ελεύθερος χρόνος.	επιχειρώ να αφήνω τα της εργασίας μου στο χώρο δουλειάς μου αλλά δεν είναι και τόσο εφικτό γιατί έχω την υποχρέωση να αφιερώνω καθημερινά χρόνο για την προετοιμασία μου
8	Γυναίκα			προσευχή στο θεό
9	Γυναίκα			
10	Άνδρας	οικονομικοί λόγοι, απειλή απόλυσης, ασάφειες σε σχέση με τον αριθμό ωρών, μαθητών ανά τμήμα, αξιολόγηση, κριτήρια αξιολόγησης, ποιος θα την πραγματοποιήσει; αβεβαιότητα για το μέλλον, αίσθηση ότι απειλείται η θέση μου , η καριέρα μου		καλύτερη προετοιμασία στο σπίτι. προσπάθεια εμπλουτισμού των γνώσεων
11	Γυναίκα			
12	Γυναίκα	Η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών Το άσχημο κλίμα	Ψυχοσωματικά προβλήματα	Ψυχραιμία, Αυτοσυγκέντρωση
13	Γυναίκα			

14	Άνδρας	οικογενειακά προβλήματα	Στην συναισθηματική κατάσταση	προσπαθώ να ασχοληθώ με κάτι άλλο
15	Άνδρας	Μεγάλος αριθμός μαθητών στην τάξη. Προβληματική συμπεριφορά μεγάλου αριθμού μαθητών	καμία σοβαρή επίπτωση	Επιβολή κανόνων στη σχολική τάξη στην αρχή του διδακτικού έτους
16	Γυναίκα	έλλειψη οργάνωσης, αστάθεια, άγνοια	δυσχέρειες στο διδακτικό έργο, έλλειψη υγιών σχέσεων με μαθητές και καθηγητές	αυτοαξιολόγηση, συζήτηση με συναδέλφους, ενημέρωση από διάφορες πηγές και κυρίως το διαδίκτυο
17	Άνδρας	Η δυσαρμονία στο σύλλογο καθηγητών και στην τάξη με τους μαθητές	Ψυχοσωματικά συμπτώματα	Προετοιμασία στα αντικείμενα και στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων
18	Γυναίκα			
19	Γυναίκα			
20	Γυναίκα	Το άσχημο σχολικό κλίμα Η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος Η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης Η αυξανόμενη επιθετικότητα ανάμεσα στους μαθητές	Επηρεάζει τη συμπεριφορά μου απέναντι στους μαθητές και την απόδοση μου στην τάξη	
21	Γυναίκα	Η διάσπαση προσοχής των μαθητών την ώρα του μαθήματος Η έλλειψη σεβασμού των παιδιών Η απαίτηση των γονιών για βαθμούς	Επιπτώσεις στην απόδοση κατά την ώρα του μαθήματος	Συζήτηση με τους συναδέλφους για τα διάφορα προβλήματα στην τάξη Η τόνωση μου ότι αύριο είναι μια καινούρια μέρα Εντοπισμός των λαθών μου
22	Γυναίκα	Η αντιμετώπιση άγνωστων καταστάσεων έλλειψη πληροφοριών για βελτίωση απόδοσης, έλλειψη συνεργασίας εντός εργασιακού περιβάλλοντος	Νευρικότητα έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης Μείωση αποδοτικότητας	Συλλογή όσο το δυνατόν περισσότερων χρήσιμων πληροφοριών Οργάνωση δεδομένων προς αντιμετώπιση
23	Γυναίκα	οικονομικά προβλήματα Αύξηση ωρών Μετακινήσεις	Στην σωματική υγεία (στομάχι, ύπνος)	
24	Άνδρας	Οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα, πολιτιστική και αισθητική υποβάθμιση. Ο επιφανειακός τρόπος σκέψης στην ερμηνεία και αντιμετώπιση των βασικών προβλημάτων της ζωής	αρνητική επίδραση στην συναισθηματική κατάσταση, σωματικά προβλήματα	Η σε βάθος ανάλυση της προβληματικής κατάστασης. Η συνεχής αναζήτηση νέων γνωστικών πεδίων

25	Άνδρας	εκτός των όσων αναφέρονται άγχος προκαλεί η αβεβαιότητα που προκαλούν οι συνεχείς φήμες, οι αλλαγές και οι αρνητικές προοπτικές για τον κλάδο. Επίσης η συμπεριφορά των μαθητών των τελευταίων ετών συνεχώς γίνεται και πιο προβληματική για τον και η κοινωνική απαξίωση για τον εκπαιδευτικό υιοθετείται ως ένα σημείο και από τους μαθητές	Νευρικότητα, προβλήματα υγείας, δυσλειτουργία στο εκπαιδευτικό έργο, αρνητικότητα σε επαγγελματικές υποχρεώσεις.	Με τη συζήτηση με τους συναδέλφους για εξεύρεση λύσεις με συζήτηση με κάποιους δύσκολους μαθητές Πρόσκληση γονέων - κηδεμόνων Μερικές φορές και συζήτηση με τον διευθυντή του σχολείου
26	Γυναίκα			
27	Άνδρας	αυτοελέγχομαι, θετικό stress, θετική ενέργεια	πιθανή σύγχυση συναισθημάτων	αυτοαξιολόγηση αυτοκριτική θετική στάση
28	Γυναίκα	Η κακή συνεργασία με τους συναδέλφους και με τους μαθητές	Αϋπνία, νευρικότητα	Σωματική άσκηση, μελέτη βιβλίων
29	Γυναίκα	Η απαξίωση της τάξης εκ μέρους των μαθητών Η κατάχρηση εξουσίας (λόγου θέση) του Διευθυντή και η μεροληπτική συμπεριφορά του και σε συναδέλφους και σε μαθητές.	Ψυχοσωματικά προβλήματα π.χ. νευρική υπέρταση, αϋπνία. μείωση της προσδοκίας για ευχαρίστηση από το διδακτικό έργο, επικεντρώνεται η διδακτική διαδικασία στο "πρέπει"	Συνεργασία με τους συναδέλφους μου και ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών. Η υποστήριξη μεταξύ μας αποτελεί σημαντικό παράγοντα διαχείρισης άγχους
30	Γυναίκα	Η φασαρία που κάνουν οι μαθητές. Η αδιαφορία τους για το μάθημα. Η πίεση για υψηλή βαθμολογία που δεν ανταποκρίνεται, το γεγονός ότι ασκείται πίεση να προαχθούν οι μαθητές χωρίς να γράφουν και τρελαίνομαι στο να βρω θέματα για να γράψουν τα παιδιά	Έχει επιπτώσεις στην σωματική και συναισθηματική μου υγεία Πονοκέφαλοι - κούραση, κατάθλιψη χωρίς κανένα πρόβλημα υγείας	Κάνω υπομονή, σπλιζομαι με θάρρος και αγωνίζομαι, αφήνω το νοικοκυριό μου και ξεκουράζομαι. κλείνω την τηλεόραση και βγαίνω για περπάτημα, όπου χαζεύοντας στις βιτρίνες που αντανακλούν ομορφιά μαζί με το γεγονός πως το περπάτημα διώχνει τις τοξίνες από τα νεύρα, νιώθω καλύτερα και το κάνω όποτε δεν έχω κέφια
31	Άνδρας			παίρνω μισό ηρεμιστικό
32	Γυναίκα			Βαθιές αναπνοές, ουρλιάζοντας σας πληροφορώ ότι αποδίδει
33	Γυναίκα			
34	Γυναίκα			
35	Άνδρας			
36	Άνδρας			
37	Άνδρας			
38	Άνδρας	οικονομική υποβάθμιση και τα οικογενειακά προβλήματα	υγεία	επαφή με τους μαθητές και συζήτηση με τους συναδέλφους

39	Γυναίκα	οι επανειλημμένες και ανεπιτυχείς αλλαγές που επιχειρεί το υπουργείο παιδείας Η εστίαση της εκπαίδευσης στις εισαγωγικές για το πανεπιστήμιο τα κακογραμμένα σχολικά βιβλία		καλή προετοιμασία για το μάθημα Η πίστη μου ότι λειτουργώ προς την σωστή κατεύθυνση αμβλύνει το όποιο άγχος μου
40	Άνδρας	Η ρευστή πολιτική και οικονομική κατάσταση της χώρας, η προχειρότητα και η έλλειψη αξιοκρατίας Ανασφάλεια για απολύσεις - υποχρεωτικές μεταθέσεις		καλή προετοιμασία της εκπαιδευτικής διαδικασίας στο σπίτι και στο σχολείο κατά την διάρκεια του μαθήματος
41	Άνδρας	κοινωνική και οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού	Ψυχοσωματική επίδραση	Ψυχραιμία, αντιμετώπιση προβλημάτων στην πραγματική τους διάσταση
42	Γυναίκα			
43	Γυναίκα	Με ενδιαφέρει πολύ να βγάλω την ύλη στα μαθήματα που διδάσκω Το σχολικό κλίμα η αδιαφορία των μαθητών οικογενειακά και οικονομικά προβλήματα μου	Άσχημη διάθεση, αύξηση πίεσης, ταχυκαρδίες	Προσπαθώ να σκέφτομαι θετικά και να μην παραλείψω να πάρω τα χάπια της πίεσης μου
44	Άνδρας			
45	Γυναίκα	Διαχείριση του κλίματος ηρεμίας στην τάξη	Στρες, κακή διάθεση, πονοκέφαλος ανήσυχος ύπνος	
46	Γυναίκα	έλλειψη χρόνου	υγεία	γυμναστική
47	Γυναίκα			
48	Γυναίκα	οικονομικά, διαμονή, δύσκολοι μαθητές, μη συνεργάσιμοι συνάδελφοι και διευθυντές, υλικοτεχνικές υποδομές	δεν μπορώ εύκολα να συγκεντρωθώ	
49	Γυναίκα	οικονομικά θέματα	ψυχοσωματικά συμπτώματα	όποτε μου πιτίνονται λεκτικά αντεπιτίθεμαι και εγώ και πάντα εκφράζω την άποψη μου
50	Γυναίκα	Η απαξίωση της τάξης εκ μέρους των μαθητών Η κατάχρηση εξουσίας από το Διευθυντή και η μεροληπτική συμπεριφορά του και σε συναδέλφους και σε μαθητές.	Νευρική υπέρταση, αϋπνία. μείωση της προσδοκίας για ευχαρίστηση	Συνεργασία με τους συναδέλφους μου και ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών.
Σεπτέμβριος				

1	Γυναίκα	1.Αδιαφορία και γενικά η αρνητική συμπεριφορά των μαθητών στην τάξη. 2. Η αξιολόγηση όταν δεν βασίζεται σε αξιολογικά κριτήρια. 3. Η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών. 4. Η έλλειψη επάρκειας στον εξοπλισμό του σχολείου	1. σωματικά προβλήματα υγείας. 2. Άσχημη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση 3.Κακή απόδοση στην τάξη 4.Κακή σχέση με τους μαθητές και τους συναδέλφους.	1.Πολύ καλή προετοιμασία και τεχνικές προσέλευσης της προσοχής των παιδιών. 2.Φροντίδα για τη δημιουργία καλού σχολικού κλίματος. 3 Φροντίδα για την απόκτηση προσόντων (τυπικών)
2	Γυναίκα	Αναλυτικό πρόγραμμα Συμπεριφορά μαθητών Αξιολόγηση Έλεγχος γονέων Άσχημα σχολικό κλίμα	Επηρεάζει την απόδοση του εκπαιδευτικού Επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους μαθητές προκαλεί και σωματικά προβλήματα.	Καλύτερος προγραμματισμός ωριαίας διδασκαλίας Προσπάθεια προσέλευσης ενδιαφέροντος μαθητών
3	Γυναίκα	1. Αναλυτικό πρόγραμμα σχολείου 2.Άσχημο σχολικό κλίμα 3. Αρνητική στάση μαθητών απέναντι στη μάθηση 4. Αξιολόγηση	1 Το άγχος του εκπαιδευτικού μπορεί να επηρεάσει τη σωματική του υγεία 2. το άγχος του εκπαιδευτικού μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά του απέναντι στους μαθητές.	1. καλλιεργώντας καλό κλίμα στην τάξη και κάνοντας το μάθημα όσο πιο ενδιαφέρον γίνεται για τους μαθητές. 2. Καλή οργάνωση της διδασκαλίας του γνωστικού μου αντικειμένου
4	Γυναίκα	Η οικονομική και η επαγγελματική αστάθεια που βιώνει ο εκπαιδευτικός σήμερα ιδιαίτερα αν συνδυάζεται με δυσάρεστο συναδελφικό κλίμα και με έλλειψη υποστήριξης από τον σύμβουλο του Νομού.	Η βασικότερη επίπτωση άγχους είναι η έλλειψη χαράς και διάθεσης για δημιουργικό μάθημα μέσα στην τάξη.	Προσπαθώ να απομονώσω την δουλειά μέσα στην τάξη από το γενικότερο κλίμα αστάθειας. Να σκέφτομαι θετικά.
5	Άνδρας	Η επαγγελματική αστάθεια που βιώνει ο κλάδος των εκπαιδευτικών τα τελευταία χρόνια . Επίσης οι μεγάλες μειώσεις που έχουν επέλθει στους μισθούς των εκπαιδευτικών με αποτέλεσμα αρκετοί συνάδελφοι να έχουν βιοποριστικό πρόβλημα.	στην απόδοση μου μέσα στην τάξη.	Προσπαθώ - όσο μπορώ - να ασχολούμαι με την οικογένεια μου και φυσικά με τον γιό μου. αυτή η ενασχόληση με τον γιό μου πολλές φορές με ξεκουράζει και με ηρεμεί.
6	Άνδρας	Η εργασιακή υποβάθμιση και ανασφάλεια και προπάντων οι απολύσεις, οι υποχρεωτικές μετακινήσεις.	Αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχοσυναισθηματική μου κατάσταση, στην επίδοσή μου στην τάξη	Ενίσχυση συναδελφικότητας, αλληλεγγύης. Δημοκρατική συζήτηση με τους μαθητές στην τάξη. Συλλογική δράση για την αντιμετώπιση -απάλειψη των αιτιών που προκαλούν άγχος

7	Γυναίκα	Αδιαφορία μαθητών, αξιολόγηση, υποβάθμιση επαγγέλματος κακό κλίμα.	Σωματικά προβλήματα, επιθετική συμπεριφορά υπερβολικές αντιδράσεις κακές σχέσεις με το σχολικό προσωπικό και μαθητές	καλή προετοιμασία στο σπίτι, καθημερινή αυτοαξιολόγηση, συναισθηματική αποστασιοποίηση και αξιολόγηση των προβλημάτων
8	Άνδρας	Η παρέμβαση των γονέων και η αδιαφορία και αντίδραση των μαθητών κατά την διάρκεια ορισμένων μαθημάτων	Επιπτώσεις διακρίνω κυρίως στην ψυχοσυναισθηματική μου κατάσταση	Καλή προετοιμασία για την διδασκαλία του μαθήματος και ύπαρξη εναλλακτικών μορφών διδασκαλίας όταν η συμπεριφορά των μαθητών στη διάρκεια του μαθήματος είναι αρνητική και αδιάφορη
9	Γυναίκα	Το άσχημο σχολικό κλίμα, η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης και υποστήριξης από τον Διευθυντή. Η αγενής συμπεριφορά των μαθητών και η επιθετικότητα. Κοινωνική και οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος.	Διάφορα προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας.	Προσπαθώ να είμαι συγκεντρωμένη στη δουλειά μου και στους μαθητές και να προσφέρω ότι μπορώ σ' αυτούς. Προσπαθώ να έχω καλές σχέσεις και συνεργασία με τους συναδέλφους και τον Διευθυντή
10	Άνδρας	Κοινωνική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού. Η υπάρχουσα αβεβαιότητα καθώς δεν υπάρχει σταθερή εκπαιδευτική πολιτική. Ενδεχόμενη μείωση μισθού και υποχρεωτική μετάθεση.	Επηρεάζεται η ψυχοσυναισθηματική μου κατάσταση.	Προσπαθώ να είμαι καλά καταρτισμένος, ενημερωμένος και καλά προετοιμασμένος ώστε να μπορώ να ανταπεξέλθω στις απαιτήσεις της εργασίας.
11	Γυναίκα	Τα καθημερινά προβλήματα κοινωνικά, οικονομικά, διαπροσωπικών και επαγγελματικών σχέσεων	Ψυχολογικές και σωματικές	Καλή προετοιμασία στο γνωστικό αντικείμενο. Διατήρηση καλών σχέσεων με μαθητές και συναδέλφους. Ισορροπία εντός και εκτός σχολείου αφιερώνοντας χρόνο για προσωπική και επαγγελματική βελτίωση.
12	Γυναίκα	Μισθολογική και κοινωνική υποβάθμιση του εκπαιδευτικού και του εκπαιδευτικού έργου	Ψυχοσωματικά προβλήματα (πονοκέφαλος, στομαχόπονος) Μειωμένη επιθυμία να παραβρίσκομαι στο μαθησιακό περιβάλλον (τάξη με πολλά παιδιά).	Οργάνωση των εκπαιδευτικών στόχων Κατάκτηση των στόχων σταδιακά
13	Άνδρας	Η μόνη περίπτωση που νιώθω άγχος στο σχολείο είναι όταν έχω φόρτο εργασίας έξω από την τάξη (π.χ. όταν πρέπει να εκδοθούν πτυχία κτλ.)	Δεν πιστεύω ότι υπάρχουν σημαντικές επιπτώσεις	

14	Γυναίκα	Οικονομική υποβάθμιση επαγγέλματος, αξιολόγηση, έλεγχος, οικογενειακά προβλήματα	Σωματικά προβλήματα υγείας, ψυχολογικά προβλήματα (νεύρα)	Προσπάθεια βελτίωσης σχέσεων με συναδέλφους, προσωπικός χρόνος και διέξοδος με ενασχόληση με άλλα αντικείμενα
15	Γυναίκα	Απαξίωση εκπαιδευτικού από γονείς και μαθητές Έλλειψη στήριξης από Διευθυντή και συναδέλφους Απαξίωση εκπαιδευτικού από κοινωνία Οικονομική υποβάθμιση επαγγέλματος	Το άγχος επηρεάζει την απόδοση στην τάξη Το άγχος μεταφέρεται στο σπίτι	Καλή προετοιμασία γνωστικού αντικειμένου Ολιγόλεπτα διαλείμματα στο μάθημα - βαθύτερη επικοινωνία με μαθητές
16	Άνδρας	Διαχείριση τάξης, σχέσεις με συναδέλφους, σχέση με διευθυντή, αναλυτικό πρόγραμμα, γνωστικό αντικείμενο	Μείωση απόδοσης στη δουλειά συνεχής κούραση	Απόκτηση εμπειρίας μέσω καθημερινής επαφής με τη σχολική πραγματικότητα
17	Γυναίκα	Οικογενειακά προβλήματα Οικονομικά προβλήματα Ο τύπος του σχολείου και οι απαιτήσεις του Το επίπεδο γνωστικό και μη των μαθητών Η έλλειψη αναγνώρισης των προσπαθειών	Κακή διάθεση, νεύρα, ματαίωση των προσπαθειών, έλλειψη ενδιαφέροντος για ανανέωση του μαθήματος και της διδασκαλίας του	Συζήτηση με συναδέλφους Εισαγωγή στοιχείων στο μάθημα που του προσδίδουν μια ελαφρότητα
18	Γυναίκα	Μείωση μισθού, απόσταση εργασίας από το σπίτι, ακύρωση του έργου μας από το κράτος και απαξίωση-υποβάθμιση του προσώπου μας από τις άλλες κοινωνικές ομάδες, αύξηση ωραρίου εργασίας	Έλλειψη διάθεσης, σωματική κούραση, ψυχική εξάντληση, μελαγχολία, νευρικότητα, εντάσεις στην οικογενειακή ζωή	Συζήτηση με τους οικείους, τους συναδέλφους, προσπάθεια εξοικονόμησης χρημάτων, προσπάθεια οργάνωσης του χρόνου, ρεαλιστικές προσδοκίες όσον αφορά τους στόχους και την απόδοση έργου.
19	Άνδρας	Το άσχημο σχολικό κλίμα Η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης	Επηρεάζει τη συμπεριφορά μου απέναντι στους μαθητές	Συζήτηση με συναδέλφους, σχολικό σύμβουλο
20	Γυναίκα	Το γενικότερο πλαίσιο κοινωνικής και οικονομικής κρίσης και ανασφάλειας είναι η βασικότερη πηγή άγχους	Λόγω άγχους επηρεάζεται η ψυχολογική κατάσταση του εκπαιδευτικού. Μιά υπόνοια κατάθλιψης υπάρχει σε επαγγελματικό επίπεδο.	Ανατρέχω στο οικογενειακό περιβάλλον για αλλαγή της ψυχολογικής διάθεσης
21	Γυναίκα	αυτή τη στιγμή με τον άντρα μου άνεργο δεν καταφέρνω να θρέψω την οικογένεια μου	κατάθλιψη	αν υπάρχει εκπαιδευτικό άγχος η καλύτερη διαχείριση είναι η συζήτηση και έρευνα με συναδέλφους
22	Γυναίκα			

23	Γυναίκα	Η αδιαφορία των μαθητών -έλλειψη ενεργούς συμμετοχής στην τάξη Απαξίωση του εκπαιδευτικού συστήματος και κυρίως του ρόλου των εκπαιδευτικών στη μαθησιακή διαδικασία Οικονομική ανασφάλεια - συχνή αλλαγή τύπου εργασίας	Κρίσεις πανικού - δύσπνοια - συχνές ημικρανίες Χαμηλή αυτοεκτίμηση - οικογενειακές προστριβές ψυχολογική κατάρπωση	Συζήτηση με τους συναδέλφους για πιθανές λύσεις- προτάσεις αντιμετώπισης δυσχερειών. Προσπάθεια προσέγγισης των μαθητών μέσω συζήτησης για καλύτερη συνεργασία.
24	Άνδρας	Οικονομική εξαθλίωση Αξιολόγηση από αδιαφανής μηχανισμούς	Μειωμένη συγκέντρωση	
25	Γυναίκα	Οικονομική - κοινωνική υποβάθμιση Συνθήκες εργασίας (κρύο-ζέστη)	Σωματικά και ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα	Συζήτηση με φίλους - συναδέλφους Συζήτηση με ειδικούς - ψυχολόγους Ασχολούμαι με πράγματα που με ευχαριστούν και δίνουν ενέργεια
26	Άνδρας			
27	Γυναίκα	Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου Η έλλειψη διδακτικού υλικού Τα οικονομικά προβλήματα Οι κακές συνθήκες εργασίας	Υγεία σωματική και ψυχική	Ανεύρεση προσωπικού εκπαιδευτικού υλικού
28	Γυναίκα	Το άσχημο σχολικό κλίμα Η έλλειψη υποστήριξης από την Διεύθυνση Η αδιαφορία και αρνητική στάση των μαθητών Η αντισυναδελφική στάση Η αγενής συμπεριφορά μαθητών -συναδέλφων	Σωματική κόπωση Πονοκέφαλος Ταχυκαρδία Δυσφορία Πόνος στο στομάχι Διαταραχές ύπνου	Βάζω κανόνες από την αρχή και προσπαθώ να τους τηρήσω Καλή οργάνωση και προετοιμασία των μαθημάτων (θεωρητικών - εργαστηριακών) Τυπικότητα και συνέπεια στα εκπαιδευτικά - κοινωνικά καθήκοντα του σχολείου
29	Άνδρας	Οικονομική υποβάθμιση Κίνδυνος απολύσεων Αξιολόγηση από τον Διευθυντή-ΣΧ. Σύμβουλο Διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών	Ψυχοσυναισθηματική συμπεριφορά Σωματικά προβλήματα	
30	Γυναίκα			
31	Γυναίκα			
32	Γυναίκα	Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου Η έλλειψη διδακτικού υλικού Οι μη επαρκώς εξοπλισμένοι χώροι Η κακή συντήρηση ,κακές	ψυχοσυναισθηματικές σωματικές	ασκήσεις χαλάρωσης, περπάτημα, θετικές σκέψεις, συζήτηση με άλλους

		συνθήκες (κρύο-ζέστη)		
33	Γυναίκα	Απαξίωση των καθηγητών στην κοινωνία Αδιαφορία μαθητών για την εκπαίδευσή τους Απαξιώτικη συμπεριφορά μαθητών προς τους καθηγητές Ρευστές εργασιακές και οικονομικές συνθήκες	Διάφορα ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα	συνειδητή προσπάθεια για ψυχραιμία και αυτοσυγκέντρωση
34	Γυναίκα	Συμπεριφορά αδιαφορία		
35	Άνδρας	Η συμπεριφορά των μαθητών Η αδιαφορία που δείχνουν ορισμένοι μαθητές	Δημιουργία ψυχολογικής πίεσης- εκνευρισμός ο οποίος μεταφέρεται στο σπίτι - οικογένεια Σωματική κόπωση - πονοκέφαλος	Προσπαθώ να σκέφτομαι άλλα πράγματα να ασχολούμαι με την οικογένεια μου και οτιδήποτε άλλο εκτός σχολείου
36	Άνδρας			
37	Άνδρας			
38	Γυναίκα	Μείωση μισθού κοινωνική απαξίωση του εκπαιδευτικού έργου	Εκνευρισμός στο οικογενειακό περιβάλλον	Ανατροφοδότηση από το χαμόγελο και το χιούμορ των μαθητών
39	Γυναίκα	Γενική άσχημη κοινωνική και οικονομική κατάσταση και αβεβαιότητα για το εργασιακό μέλλον	Συναισθηματική πίεση που μειώνει τη διάθεση για συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες και επηρεάζει τη συμπεριφορά μου στα άτομα που βρίσκονται γύρω μου.	Συζήτηση με τους συναδέλφους για εκτόνωση ψυχική και εξεύρεση πιθανής λύσης. Προσπάθεια να είμαι συνεπής και να ελέγχω το γνωστικό αντικείμενο και τους μαθητές.
40	Γυναίκα	Άσχημο κλίμα στο σχολείο Έλλειψη υποστήριξης από τον Διευθυντή Αγενής συμπεριφορά από τους μαθητές και ατιμωρησία από τον Διευθυντή Η αξιολόγηση από τον Διευθυντή και το Σύμβουλο	Νευρική κατάσταση, προβλήματα υγείας, άγχος όσον αφορά τη αντιμετώπιση των αγενών μαθητών μέσα στην τάξη.	Επιστρατεύω όλη την υπομονή μου και κάνω προσευχή για τους "δύσκολους" μαθητές
41	Γυναίκα	Πολύς χρόνος προετοιμασίας στο σπίτι κάλυψη ύλης	ζαλάδες ατονία	καλύτερο προγραμματισμό εργασιών /ύλης Συνεργασία /συζήτηση με συναδέλφους
42	Γυναίκα	Το άσχημο σχολικό κλίμα Η αγενής συμπεριφορά των μαθητών Η αξιολόγηση	Επιδρά στην ψυχοσυναισθηματική μου κατάσταση	Προσπαθώ να μην σκέφτομαι και κάνω υπομονή

43	Γυναίκα	Η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος το άσχημο σχολικό κλίμα Η αδιαφορία των μαθητών	Επηρεάζεται η συμπεριφορά μου απέναντι στους μαθητές	Προσπαθώ να αφήνω τα διάφορα προβλήματα έξω από την σχολική τάξη
44	Άνδρας	Οικονομική υποβάθμιση Απαιτήσεις των γονιών Αξιολόγηση καθημερινά από τους μαθητές	Δεύτερη δουλειά σαν αντίδοτο στην οικονομική υποβάθμιση	Κλείνω το διακόπτη σαν σχολάω Δεν έχω πλέον καμιά προσδοκία από το επάγγελμα του εκπαιδευτικού
45	Άνδρας	Οι συχνές αλλαγές σχολικού περιβάλλοντος (Γυμνάσιο-ΓΕΛ -ΕΠΑ.Λ.) και γνωστικών αντικειμένων. Η οικονομική υποβάθμιση. Η έλλειψη επαγγελματισμού και παιδαγωγικών αρχών	Γενική δυσφορία, απροσεξίες, ήπιες εντάσεις και ελεγχόμενες	Χρήση χιούμορ, συζήτηση με εκλεκτούς συναδέλφους, εναλλακτικών παιδαγωγικών ή διδακτικών μεθόδων
46	Γυναίκα	Η αρνητική στάση των μαθητών απέναντι στο μάθημα Το κακό σχολικό περιβάλλον Η έλλειψη σταθερότητας στην εκπαιδευτική πολιτική	Διάφορες ασθένειες ψυχοσωματικές	Διάλογος Αναζήτηση ατομικών λύσεων για την αντιμετώπιση των προβλημάτων
47	Άνδρας	Η ιεραρχική δομή του σχολείου Ο εξετασιοκεντρικός χαρακτήρας Η διόγκωση της ύλης /εντατικοποίηση	Υπονομεύει την αγάπη για την δουλειά	Συζήτηση με συναδέλφους Επίσκεψη σε ψυχολόγο Ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες
48	Άνδρας	Η αναξιοκρατία		Καλή προετοιμασία, επαφή με τα παιδιά, συνεχής ενημέρωση
49	Γυναίκα	1.Αδιαφορία και γενικά η αρνητική συμπεριφορά των μαθητών στην τάξη. 2. Η αξιολόγηση όταν δεν βασίζεται σε αξιολογικά κριτήρια. 3. Η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών. 4. Η έλλειψη επάρκειας στον εξοπλισμό του σχολείου.	1. Σωματικά προβλήματα υγείας. 2. Άσχημη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση 3.Κακή απόδοση στην τάξη 4.Κακή σχέση με τους μαθητές και τους συναδέλφους.	"1. Καλές σχέσεις με τους μαθητές 2. Καλές σχέσεις με τους συναδέλφους 3. Καλή γνώση του γνωστικού αντικειμένου "
50	Γυναίκα	Αναλυτικό πρόγραμμα Συμπεριφορά μαθητών Αξιολόγηση Έλεγχος γονέων Άσχημα σχολικό κλίμα	Επηρεάζει την απόδοση του εκπαιδευτικού Επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους μαθητές προκαλεί και σωματικά προβλήματα.	"1.Φροντίζω να γνωρίζω πολύ καλά το αντικείμενο μου 2. Επιμορφώνομαι 3. Επιδιώκω καλές σχέσεις με τους προϊστάμενους και τους συναδέλφους μου 4. Επιδιώκω καλές σχέσεις με τους γονείς των μαθητών μου "

Συζήτηση

Καθώς εξετάσαμε τα ευρήματα της έρευνας μας και από την βιβλιογραφική ανασκόπηση φαίνεται ότι άγχος του εργαζόμενου αποτελεί ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της σύγχρονης ζωής και συναντάται σε πολλούς ανθρώπους, ως αντίδραση σε ορισμένα γεγονότα και φυσικά στους εκπαιδευτικούς. Στην έρευνα έχουν καταγράψει μεγάλα ποσοστά εκπαιδευτικών που διακατέχονται από υψηλά επίπεδα άγχους

Από τις απαντήσεις που πήραμε από την έρευνα βλέπουμε ότι το αναλυτικό πρόγραμμα προκαλεί άγχος τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες Το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών προκαλεί άγχος στους εκπαιδευτικούς καθώς γίνεται πιο απαιτητικό και πιεστικό όπως αναφέρεται από τους (Kelly & Berthelsen, 1995). Σύμφωνα με το πλαίσιο ο σύλλογος των διδασκόντων έχει την ευθύνη για την εφαρμογή του αναλυτικού προγράμματος (Νόμος Πλαίσιο,1566/85, άρθρο11). Οι ερωτώμενοι και τον Ιούνιο και τον Σεπτέμβριο συμφωνούν και οι γυναίκες και οι άνδρες περισσότερο ότι η κοινωνική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος. Περισσότερες γυναίκες συμφωνούν απόλυτα ότι το επάγγελμα τους υποβαθμίζεται κοινωνικά. Τόσο την περίοδο του Ιουνίου όσο και την περίοδο του Σεπτεμβρίου και οι άνδρες και οι γυναίκες συμφωνούν ότι η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος εδώ η έρευνα έρχεται σε συμφωνία με την έρευνα της Κατσιούλα (2014).

Η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης δημιουργεί άγχος περισσότερο στις γυναίκες από ότι στους άνδρες Επίσης, το άσχημο σχολικό κλίμα αγχώνει περισσότερο τις γυναίκες με ποσοστό 67% από ότι τους άνδρες. Το κλίμα του σχολείου θετικό ή αρνητικό είναι αποτέλεσμα αλληλεπιδράσεων μεταξύ των ψυχολογικών, ακαδημαϊκών και φυσικών παραμέτρων του σχολικού περιβάλλοντος και επηρεάζει την ψυχική διάθεση των εκπαιδευτικών (Χατζηπαναγιώτου, 2003)

Στην πιλοτική έρευνα φαίνεται τόσο τον Ιούνιο, όσο και τον Σεπτέμβριο ότι γυναίκες και άνδρες συμφωνούν ότι η έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου τους δημιουργεί άγχος Ο διευθυντής του σχολείου παίζει σημαντικό ρόλο για την αποφυγή των συγκρούσεων και την αρμονική συνύπαρξη όλων των εκπαιδευτικών σε περιβάλλον ήρεμο χωρίς αγχογόνες καταστάσεις (Πασιαρδής, 2004· Νέο Σχολείο, 2011).

Η συμπεριφορά των μαθητών παίζει σημαντικό ρόλο στην δημιουργία άγχους στους εκπαιδευτικούς όπως αναφέρουν οι Kloska και Raemasut (1985) ότι σημαντική πηγή στρες εκτός των άλλων είναι η έλλειψη κινήτρων από πλευράς των μαθητών, η έλλειψη χρόνου για την επίλυση των καθημερινών προβλημάτων, η έλλειψη πειθαρχίας των μαθητών, η αρνητική στάση τους προς το σχολείο. Από την έρευνα διαπιστώνουμε ότι προκαλεί άγχος η αδιαφορία των μαθητών τον Ιούνιο κατά 57% στις γυναίκες ενώ στους άνδρες 40% συμφωνεί ότι τους προκαλεί αλλά υπάρχει ένα 47% που ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί.. Τον Σεπτέμβριο όμως τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες συμφωνούν ότι η αδιαφορία τους προκαλεί άγχος κατά 52% και 47% αντίστοιχα. Φυσικά και η αρνητική στάση των μαθητών απέναντι στη μάθηση τους προκαλεί άγχος αυτό φαίνεται και την περίοδο του Ιουνίου και την περίοδο του Σεπτεμβρίου τόσο τις γυναίκες όσο και στους άνδρες. όσον αφορά την συμπεριφορά των μαθητών, η αγενής συμπεριφορά των μαθητών προκαλεί άγχος τόσο στις γυναίκες όσο και στους άνδρες και στις δύο περιόδους αλλά είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι κατά την περίοδο του Ιουνίου είχαμε και ένα αξιοσημείωτο ποσοστό που ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί και στους άνδρες και στις γυναίκες .Επίσης, η αυξανόμενη επιθετικότητα ανάμεσα στους μαθητές προκαλεί άγχος και στους άνδρες και στις

γυναίκες και στις δύο περιόδους. Δεν υπάρχει διαφοροποίηση ούτε ανάμεσα στα δύο φύλα ούτε και στις δύο περιόδους. Τις γυναίκες τις αγχώνει η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών

Η αξιολόγηση είναι κάτι καινούριο που μπαίνει στη επαγγελματική ζωή των εκπαιδευτικών. Οι εκπαιδευτικοί εκτός από το δεύτερο χρόνο, στο χώρο της εκπαίδευσης που ήταν ως δόκιμη, για να μονιμοποιηθούν έπρεπε να αξιολογηθούν από το Διευθυντή τους, από τότε και μετά δεν τους αξιολογούσε κανείς εκτός αν διεκδικούσαν κάποια διοικητική θέση. Η αξιολόγηση μπαίνει στο χώρο του σχολείου πρώτα με την αυτοαξιολόγηση της σχολικής μονάδας, έπειτα ακολουθεί η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών από το Διευθυντή του σχολείου και το σχολικό Σύμβουλο, για να αλλάξουν βαθμό το οποίο συνεπάγεται και μισθολογική αύξηση (Νόμοι 4024/2011 και 4072/2012). Όλο αυτό δημιουργεί άγχος στους εκπαιδευτικούς. Ας δούμε πως απάντησαν οι εκπαιδευτικοί πρώτα ως προς αξιολόγηση από το Διευθυντή του σχολείου. Τον Ιούνιο το 38% των εκπαιδευτικών συμφωνεί ότι τους αγχώνει η αξιολόγηση από το Διευθυντή. Το 83% των γυναικών αγχώνεται από την αξιολόγηση του Διευθυντή. Ενώ, μόνο το 40% των ανδρών αγχώνεται. Η έρευνα έρχεται σε συμφωνία με την έρευνα της Κατσιούλα (2014) ως προς την διαφοροποίηση στα δύο φύλα με τις γυναίκες να είναι που τις αγχώνει περισσότερο τόσο στην αξιολόγηση από τον Διευθυντή του σχολείου όσο και από τον Σύμβουλο. Οι εκπαιδευτικοί αγχώνονται στην ιδέα της αξιολόγησης από το Σχολικό Σύμβουλο στο σύνολο τους και τον Ιούνιο και το Σεπτέμβριο. Συγκεκριμένα τον Ιούνιο συμφωνεί και συμφωνεί απόλυτα το 62% και το Σεπτέμβριο 70%. Όσον αφορά, την αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου από τους μαθητές αν δημιουργεί άγχος το σύνολο των εκπαιδευτικών που έλαβε μέρος στην έρευνα τον Ιούνιο στην πεντάβαθμη κλίμακα είναι σχεδόν ισόποσα μοιρασμένοι ενώ το Σεπτέμβριο υπάρχει αύξηση στο συμφωνώ και συμφωνούν το 36% των εκπαιδευτικών και διαφωνεί το 28%. Φαίνεται ότι οι γυναίκες 46% αγχώνονται από την αξιολόγηση του εκπαιδευτικού τους έργου από τους μαθητές ενώ οι άνδρες διαφωνούν κατά 47%.

Επίσης φαίνεται ότι ο έλεγχος από τους γονείς δημιουργεί άγχος τόσο τον Ιούνιο, όσο και το Σεπτέμβριο. Οι γυναίκες αγχώνονται πιο πολύ από τους άνδρες το 43% των γυναικών συμφωνεί ενώ οι άνδρες συμφωνούν κατά 33%. Ο εκπαιδευτικός όπως αναφέρει και ο Ξωχέλης (2005, σ. 88) καλείται να ισορροπήσει ανάμεσα στις αξιώσεις των «ομάδων αναφοράς» όπως γονείς, μαθητές, διάφορες κοινωνικές οργανώσεις και τη δική του ερμηνεία αυτοαντίληψης για το έργο του.

Τα οικογενειακά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος και στους άνδρες και στις γυναίκες και φαίνεται και στις δύο περιόδους και τον Ιούνιο και το Σεπτέμβριο σχεδόν είναι περίπου τα ίδια ποσοστά. Επίσης τα οικονομικά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος αυτό φαίνεται και τον Ιούνιο και το Σεπτέμβριο το περίπου το 80% των εκπαιδευτικών αγχώνεται από τα οικονομικά του προβλήματα

Ο φόβος για μισθολογική μείωση προκαλεί άγχος, τόσο την περίοδο του Ιουνίου όσο και την περίοδο του Σεπτεμβρίου, τόσο στο σύνολο των εκπαιδευτικών όσο και επιμέρους στα δύο φύλα. Φαίνεται ότι όσα διαδραματίζονται στη χώρα σε κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο και ότι συμβαίνει στο χώρο της παιδείας μετά τα τελευταία γεγονότα και τις διαθεσιμότητες που έγιναν ξαφνικά μέσα στο καλοκαίρι αγχώνουν τους εκπαιδευτικούς. Όσο αφορά τα οικονομικά προβλήματα του εκπαιδευτικού και ο φόβος για μισθολογική μείωση προκαλούν άγχος σε αυτούς έρχεται σε συμφωνία με την έρευνα της Κατσιούλα (2014)

Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου είναι μια πηγή άγχους για τους εκπαιδευτικούς τόσο τον Ιούνιο όσο και τον Σεπτέμβριο. Η έλλειψη διδακτικού υλικού προκαλεί άγχος. Στους εκπαιδευτικούς στο σύνολο δεν υπάρχουν

διαφοροποιήσεις στις δύο περιόδους Ιουνίου και Σεπτεμβρίου αλλά υπάρχουν διαφοροποιήσεις στα δύο φύλα και ανάμεσα στις δύο περιόδους. Βλέπουμε ότι οι γυναίκες το Σεπτέμβριο αγχώνονται από την έλλειψη διδακτικού υλικού ενώ στους άνδρες υπάρχει διαφωνία.

Οι μη επαρκώς εξοπλισμένοι χώροι του σχολείου είναι πηγή δημιουργίας άγχους στους εκπαιδευτικούς πιο πολύ στις γυναίκες και λιγότερο στους άνδρες. Βλέπουμε ότι υπάρχουν άνδρες που τους αγχώνουν οι μη εξοπλισμένοι χώροι αλλά υπάρχουν και άλλοι που διαφωνούν με εξίσου σημαντικό ποσοστό. Η κακή συντήρηση του σχολικού κτιρίου συμφωνεί ότι είναι πηγή άγχους το 51% των γυναικών τον Ιούνιο και 61% το Σεπτέμβριο. Οι γυναίκες θεωρούν ότι οι κακές συνθήκες εργασίας (κρύο-ζέστη) του σχολείου είναι πηγή άγχους και συμφωνεί το 48%. Με τους άνδρες υπάρχει διαφοροποίηση και τον Ιούνιο και το Σεπτέμβριο ίσως δεν θεωρούν τις κακές συνθήκες του σχολείου σημαντική πηγή άγχους και αυτό γιατί τον το 40% των ανδρών ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί συμφωνεί το 20% και ένα άλλο 27% διαφωνεί. Τον Σεπτέμβριο υπάρχει μια ισόποση ποσοστιαία κατανομή στα τρία αυτά, Όπως αναφέρεται από το Μασταγγούρα (2005) ο βαθμός άνεσης και υγιεινής της σχολικής αίθουσας καθορίζει το βαθμό και το ρυθμό κόπωσης όλων των εμπλεκόμενων στην εκπαιδευτική διαδικασία .

Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στη σχολική τάξη είναι σημαντική πηγή άγχους τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες και στις δύο περιόδους. Οι συμφωνούν απόλυτα ότι ο μεγάλος αριθμός μαθητών στη σχολική τάξη είναι πηγή άγχους περίπου κατά 82% ενώ οι άνδρες κατά 73%. Όπως αναφέρει ο Day (2003, σ.55) υπάρχουν πολλές έρευνες που εφιστούν την προσοχή στην επικράτηση της αίσθησης μεταξύ των εκπαιδευτικών (σε διάφορες χώρες), ότι πιέζονται και δείχνουν ότι οι μεγάλες σε αριθμό τάξεις έχουν αυξημένες πιθανότητες να οδηγήσουν στην απογοήτευση του προσωπικού και την επαγγελματική εξουθένωση. Το ίδιο φαίνεται και από τη δική μας μικρή έρευνα θα φανεί και στις επόμενες ερωτήσεις ότι οι μεγάλες τάξεις έχουν περισσότερες απαιτήσεις και μεγαλύτερη προετοιμασία όπως αναφέρει ο Day (2003) ότι οι εκπαιδευτικοί έχουν περισσότερο άγχος γιατί χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια στη διατήρηση της ποιότητας της διδασκαλίας που απαιτεί η κοινωνία.

Η δουλειά που αναλαμβάνει ο εκπαιδευτικός στο σπίτι σε άλλους δημιουργεί άγχος και σε άλλους όχι.. Ο Καραδήμας (2004) αναφέρει την άποψη των εκπαιδευτικών που αναφέρουν ως πηγή στρες τη δουλειά του σχολείου που αναλαμβάνει στο σπίτι ο εκπαιδευτικός. Επίσης, στη δήλωση ότι “οι απαιτήσεις των γονιών για τα υψηλά αποτελέσματα του παιδιού του δημιουργεί άγχος” υπάρχει ουδέτερη στάση τόσο από τους άνδρες όσο και από τις γυναίκες. Οι πολλές ώρες εργασίας προετοιμασίας για το σχολείο στο σπίτι σε άλλους εκπαιδευτικούς δημιουργεί άγχος και σε άλλους όχι.

Βλέπουμε ότι υπάρχουν σημαντικές πηγές που δημιουργούν άγχος στους εκπαιδευτικούς. Οι εκπαιδευτικοί επισημαίνουν και άλλες πηγές άγχους εκτός από αυτές. Όπως, τους εκπαιδευτικούς αγχώνει το γεγονός που μετακινούνται από ένα σχολείο στο άλλο μπορεί την ίδια μέρα να είναι σε δύο σχολεία που να βρίσκεται το ένα μακριά από το άλλο. Ο Νομός Κιλκίς εκτός από τρεις μεγάλες πληθυσμιακά πόλεις έχει πολλές κωμοπόλεις με μικρά σχολεία οπότε ο εκπαιδευτικός πρέπει να μετακινείται με δικό του μεταφορικό μέσο σε δύο σχολεία σε δύο χωριά, με το να τρέχει να προλάβει την ώρα του μαθήματος αγχώνεται.. Βέβαια, αρκετοί εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν και άλλες ευθύνες όπως καινοτόμες δράσεις όπως αναφέρονται στις απαντήσεις προγράμματα και ευθύνες τους αγχώνουν. Άλλη πηγή θεωρούν τις συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις από την πλευρά του υπουργείου μέσω τις ιεραρχίας της εκπαίδευσης. Η αύξηση των ωρών διδασκαλίας που έχουν από φέτος οι εκπαιδευτικοί, σημάνει μείωση των οργανικών θέσεων με αποτέλεσμα την απειλή

απόλυσης. Άλλη μία πηγή άγχους είναι οι υποχρεωτικές μεταθέσεις και μετατάξεις ή στην καλύτερη περίπτωση μετακίνηση σε άλλη σχολική μονάδα. Αυτό σημαίνει ότι η εργασία είναι μακριά από το σπίτι με συνεχείς και καθημερινές μετακινήσεις με το αυτοκίνητο. Επομένως, σημαντική πηγή άγχους όπως αναφέρουν οι εκπαιδευτικοί είναι η αύξηση κατά δύο ώρες του ωραρίου τους σύμφωνα με το νόμο 4152/2013 ΦΕΚ 2013 107Α που καθορίζει την αύξηση του ωραρίου των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Η παρ. 13 του άρθρου 14 του ν. 1566/1985 αντικαθίσταται ως εξής: «13. Οι ώρες εβδομαδιαίας διδασκαλίας και διεξαγωγής πρακτικών ασκήσεων από το εκπαιδευτικό προσωπικό της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ορίζονται από 1.9.2013». Με τις αλλαγές που επέρχονται στην εκπαίδευση οι εκπαιδευτικοί αγχώνονται από το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου. Από τους εκπαιδευτικούς θεωρείται πηγή άγχους και η έλλειψη σωστής οργάνωσης και η πολιτική αστάθεια στο χώρο της παιδείας με τις συνεχείς και ανεπιτυχείς αλλαγές όπως αναφέρουν οι εκπαιδευτικοί από την πλευρά του Υπουργείου. Δεν φθάνουν όλα αυτά η κατάχρηση εξουσίας λόγω θέσης από ορισμένους Διευθυντές και η μεροληπτική συμπεριφορά στους εκπαιδευτικούς δημιουργεί άγχος. Όσον αφορά την αξιολόγηση θεωρούν ότι υπάρχει αδιαφανής μηχανισμός. Επίσης πηγή άγχους θεωρούν εκτός από την έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή και την έλλειψη υποστήριξης από το σύμβουλο. Έστω και από την μικρή έρευνα διαπιστώνεται ότι υπάρχουν αρκετές πηγές άγχους στο εργασιακό χώρο των εκπαιδευτικών και η πολιτεία δεν έχει λάβει μέτρα διαχείρισης ή πρόληψης του άγχους των εκπαιδευτικών και φυσικά στα σχολεία δεν υπάρχουν οργανωμένες δομές συμβουλευτικής και να είναι στελεχωμένες με έμπειρους και ειδικευμένους επιστήμονες στη Συμβουλευτική (Αθανασούλα-Ρέππα κ.ά., 1999) ώστε να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς στην αντιμετώπιση του άγχους είτε από εσωτερικούς παράγοντες είτε από εξωτερικούς. Μερικά από τα μέτρα αντιμετώπισης των πηγών άγχους είναι η βελτίωση της υλικοτεχνικής υποδομής της σχολικής μονάδας, η αναβάθμιση του κύρους των εκπαιδευτικών. Επίσης, άλλα μέτρα αντιμετώπισης παραγόντων άγχους είναι η βελτίωση της αυτοαντίληψης των εκπαιδευτικών, η επιμόρφωση, η οικονομική τους αναβάθμιση, η υποστήριξη και διδασκαλία τεχνικών κοινωνικών δεξιοτήτων από ποιο έμπειρους συναδέλφους π.χ. τύπου μέντορα (Δημητρόπουλος, Καλούρη και Αθανασούλα, 2003, στο Μπαρμπούτη κ.ά., 2009).

Στην Γ' ενότητα εξετάζοντας τους παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών βλέπουμε ότι δεν υπάρχουν σημαντικές στατιστικές διαφοροποιήσεις ως προς την χρονική περίοδο. Βλέπουμε ότι η εκπαιδευτική και η διδακτική εμπειρία είναι σημαντικοί παράγοντες για τους εκπαιδευτικούς που επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους των τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες. Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει τα επίπεδα άγχους του εκπαιδευτικού είναι η ηλικία του Στη δήλωση αν το φύλο του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους οι εκπαιδευτικοί τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες έχουν ουδέτερη στάση. Επίσης, οι μαθητές επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών και αυτό συμφωνεί περίπου το 53%. Στη δήλωση ότι οι δυσκολίες των γνωστικών αντικειμένων επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους συμφωνούν οι μισοί συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί τόσο τον Ιούνιο όσο και το Σεπτέμβριο περίπου 54%. Στη δήλωση αν ο τύπος του σχολείου (γυμνάσιο/ λύκειο) επηρεάζει τα επίπεδα άγχους οι μισοί εκπαιδευτικοί 50% συμφωνούν ότι τους επηρεάζει

Συμπερασματικά, βλέπουμε ότι τα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών επηρεάζονται από είτε από εσωτερικό περιβάλλον του σχολείου είτε από το εξωτερικό περιβάλλον. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει είτε από την πλευρά της πολιτείας είτε από την πλευρά του εκπαιδευτικού θα πρέπει να ληφθούν μέτρα πρόληψης για τις διάφορες

καταστάσεις με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος ο εκπαιδευτικός. Η πρόληψη σε ότι αφορά το άγχος είναι απαραίτητη για την έγκαιρη αντιμετώπισή του. Είναι μια διαδικασία η οποία αν εφαρμοστεί σε πολύ πρώιμα στάδια μπορεί να αντιμετωπίσει συμπτώματα, προτού εμφανιστούν σοβαρές σωματικές και ψυχικές διαταραχές (ΕΠΑΨΥ, 2013). Ιδιαίτερη χρήσιμη στην πρόληψη είναι η Συμβουλευτική διαδικασία η οποία μέσα από τα διάφορα στάδια μπορεί να βοηθήσει τον Συμβουλευόμενο, στην περίπτωση μας τον εκπαιδευτικό, να εκφράσει τις σκέψεις του να διερευνήσει τα συναισθήματα του με αποτέλεσμα να κατανοήσει την συμπεριφορά του (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001).

Όλοι οι παράγοντες άγχους δεν μπορεί να αφήνουν ανεπηρέαστους τους εκπαιδευτικούς και να μην υπάρχουν επιπτώσεις στην υγεία τους, είτε την ψυχική, είτε τη σωματική είτε και τη συμπεριφορά απέναντι στους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφονται στο οικογενειακό και εργασιακό περιβάλλον. Έτσι, στην επόμενη ενότητα θα εξετάσουμε τις επιπτώσεις που πιθανόν να προκαλεί το άγχος στον εργασιακό χώρο των εκπαιδευτικών και στους ίδιους.

Αρχίζουμε και εξετάζουμε αν το άγχος έχει επιπτώσεις στην ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του εκπαιδευτικού. Στη δήλωση αν το άγχος του εκπαιδευτικού επιδρά στη ψυχοσυναισθηματική του κατάσταση οι πλειοψηφία των εκπαιδευτικών συμφωνεί και συμφωνεί απόλυτα, τόσο τον Ιούνιο, όσο και το Σεπτέμβριο με ποσοστό 86%. Δεν υπάρχει εκπαιδευτικός που να διαφωνεί στην πρόταση αυτή, όλοι πιστεύουν ότι έχει επιπτώσεις στη ψυχική τους και συναισθηματική τους υγεία τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες. Οι εκπαιδευτικοί, σχεδόν στο σύνολο των συμμετεχόντων πιστεύουν ότι το άγχος τους προκαλεί σωματικά προβλήματα υγείας. Τα σωματικά προβλήματα στη αρχή μπορεί να μην είναι σοβαρά και σιγά-σιγά να γίνουν πιο σοβαρά όπως υψηλή πίεση, ρευματοειδή αρθρίτιδα, καρδιακή προσβολή, ημικρανίες, πονοκέφαλοι, άσθμα, αλλεργίες, καρκίνος, διάφορες δερματολογικές παθήσεις, κατάθλιψη και κρίσεις πανικού (Αντωνίου, 2006). Επίσης, από την έρευνα μας φαίνεται ότι το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει την απόδοσή του στην τάξη τόσο τις γυναίκες όσο και τους άνδρες. Άρα, η απόδοση του εκπαιδευτικού έργου από τον εκπαιδευτικό μέσα στην τάξη επηρεάζεται από το άγχος του, αλλά, σε ποιό βαθμό και πόσο; Είναι ερώτημα που πρέπει να διερευνηθεί σε επόμενη έρευνα. Στη δήλωση ότι το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους μαθητές φαίνεται από την έρευνα ότι οι εκπαιδευτικοί συμφωνούν και συμφωνούν απόλυτα τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες και τον Ιούνιο και τον Σεπτέμβριο. Το άγχος δεν αφήνει ανεπηρέαστη τη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού απέναντι στο μαθητή, σε ποιό βαθμό όμως επηρεάζεται; Στη πρόταση αν το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί δυσκολίες στο γνωστικό αντικείμενο οι εκπαιδευτικοί περίπου οι μισοί, τον Ιούνιο ακριβώς οι μισοί και το Σεπτέμβριου περίπου οι μισοί συμφωνούν με τη πρόταση.

Βέβαια έχουμε και τις προσωπικές ερωτήσεις όπου ζητήθηκε από τους εκπαιδευτικούς να αναφέρουν τις βασικότερες επιπτώσεις άγχους, έτσι όπως τις βιώνουν οι ίδιοι. Όπως αναφέρει ο Day (2003, σ.56) σε έρευνα που έγινε από τους Travers και Cooper το (1996) οι εκπαιδευτικοί πάσχουν από υψηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας στους περισσότερους τομείς. Εκτός από τα ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα υγείας και τα σωματικά προβλήματα υγείας οι εκπαιδευτικοί του δείγματος αναφέρουν πιο συγκεκριμένα προβλήματα υγείας όπως: πονοκέφαλοι, ημικρανίες, ταχυκαρδίες αρρυθμίες, αύξησης πίεσης, υποθυροειδισμό, ζαλάδες, αϋπνία, κόπωση διαταραχές στον ύπνο, πόνο στο στομάχι και αλλού, νευρικότητα, και σε εξαιρετικές περιπτώσεις κατάθλιψη, κρίσεις πανικού όπως αναφέρει και ο Αντωνίου (2006). Οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν ότι έχουν προβλήματα στην συμπεριφορά μέσα στη τάξη, δεν μπορούν να συγκεντρωθούν, και δεν μπορούν να αποδώσουν μέσα στη τάξη όσο θα ήθελαν όταν

βρίσκονται κάτω από αγχογόνες καταστάσεις, έτσι, δυσχεραίνεται το εκπαιδευτικό και διδακτικό τους έργο ως μπορεί να φθάσει στην άρνηση. Όπως αναφέρει ο Day (2003, σ. 57) «Υπάρχουν προβλήματα στη διατήρηση της προσήλωσης κάποιου στους ηθικούς του στόχους καθ'όλη τη διάρκεια της καριέρας του» καθώς πιο κάτω ο Day (2003, σ. 57) αναφέρει ότι οι Raudenbush, Rowan και Cheong (1992) αλλά και οι LeCompte και Dworkin (1992) αναφέρουν ότι «έχουν παρατηρηθεί σημαντικές μεταβολές στη δέσμευση των εκπαιδευτικών απέναντι στους μαθητές, καθώς και στο έργο τους μέσα στην τάξη». Επίσης, υπάρχει έλλειψη υγιούς σχέσης ανάμεσα στους μαθητές και στους καθηγητές και μεταξύ συναδέλφων και θεωρούν ότι οφείλεται στο άγχος. Οι εκπαιδευτικοί μεταφέρουν το άγχος στην οικογένεια (στο σπίτι) οπότε δημιουργούνται και εκεί προβλήματα, όπως αναφέρεται χαρακτηριστικά «εντάσεις στην οικογενειακή ζωή», «οικογενειακές προστριβές» Κάποιοι συνάδελφοι θα βιώσουν τις καταστάσεις αυτές με δυσκολία και με αποτέλεσμα χαμηλή αυτοεκτίμηση. Γεννιέται λοιπόν το ερώτημα, πώς οι εκπαιδευτικοί που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση θα καταφέρουν να εκπαιδεύσουν μαθητές, ώστε να ανακαλύψουν τον εαυτό τους, να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση τους, να αναπτύξουν δεξιότητες και ικανότητες. Η πολιτεία δεν έχει φροντίσει για την πρόληψη για την αντιμετώπιση του άγχους των εκπαιδευτικών. Στις δομές του εκπαιδευτικού συστήματος δεν υπάρχουν επαρκείς δομές συμβουλευτικής για να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που προκύπτουν από το εργασιακό τους άγχος. Ο εκπαιδευτικός μόνος του θα πρέπει να απευθυνθεί στο σύμβουλο για να διαχειριστεί το άγχος του. Η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ συμβούλου - ψυχολόγου και εκπαιδευτικού, θα βοηθήσει το άτομο να αποκτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βαθμό αυτογνωσίας και αυτοελέγχου ώστε να διαχειριστεί το άγχος του (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2001). Στο χώρο της εκπαίδευσης όπως και στους άλλους εργασιακούς χώρους θα πρέπει να εφαρμόζεται η εργασιακή συμβουλευτική που ασχολείται με τα προβλήματα που προκύπτουν από την εργασία και στόχο έχει τη βελτίωση της εργασιακής ζωής του εργαζομένου και την καλύτερη απόδοση στην εργασία. Όταν ο εργαζόμενος είναι ικανοποιημένος από την εργασία του αποδίδει καλύτερα. Ο εργαζόμενος είναι ικανοποιημένος από την δουλειά όταν εκπληρώνονται οι προσδοκίες που είχε από αυτήν και ακόμη όταν είναι επιτυχημένος επαγγελματικά. Ακόμη η εργασία βοηθά στην ικανοποίηση των βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών αναγκών του εκπαιδευτικού (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2001). Στο χώρο της εκπαίδευσης δεν υπάρχει δομή όπου να εφαρμόζεται η εργασιακή συμβουλευτική. Πριν την οικονομική κρίση υπήρχαν δομές όπως τα ΓΡΑΣΕΠ και τα ΓΡΑΣΥ στα οποία εφαρμόζονταν η συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός που βοηθά τους μαθητές που χρήζουν βοήθειας αλλά και πολλοί εκπαιδευτικοί μπορούσαν να ζητήσουν σε πρώιμα στάδια συμβουλευτική στήριξη από το σύμβουλο που στελέχωνε τις δομές αυτές. Δυστυχώς έχει ανασταλεί η λειτουργία τους και αυτή τη στιγμή υπάρχουν μόνο τα ΚΕΣΥΠ, ένα σε κάθε περιφερειακή ενότητα που είναι στελεχωμένα με δύο συμβούλους, που εκτός από την ενημέρωση των μαθητών/τριων και των γονέων τους, όταν τους ζητείται, προσφέρουν και συμβουλευτική υποστήριξη στους εκπαιδευτικούς. Το αντικείμενο των ΚΕΣΥΠ δεν είναι η εργασιακή συμβουλευτική, όμως οι Υπεύθυνοι – Σύμβουλοι ΣΕΠ προσπαθούν να στηρίξουν τους εκπαιδευτικούς στην πρόληψη των παραγόντων που τους δημιουργούν άγχος. Άλλες δομές που μπορούν να συμβάλλουν στην κατεύθυνση αυτή, είναι ο Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων και τα ΚΕΔΔΥ όπου υπάρχουν σύμβουλοι- ψυχολόγοι και σε εξαιρετικές περιπτώσεις θα μπορούσαν να απευθυνθούν οι εκπαιδευτικοί σε αυτές τις δομές αν φυσικά η πηγή – παράγοντας άγχος έχει σχέση και με τους μαθητές.

Οι εκπαιδευτικοί στην ερώτηση ανοικτού τύπου όπου ζητήθηκε να αναφέρουν ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν οι ίδιοι για να μπορέσουν να διαχειριστούν το άγχος τους, έδωσαν διάφορες απαντήσεις όπως, «αφήνω τα προβλήματα του σχολείου στο σχολείο και δεν τα μεταφέρω στο σπίτι». Άλλοι αναφέρουν την προσευχή στο Θεό και όπως αναφέρει η Εμμανουηλίδου (2012) συμβουλευτική μπορεί να γίνει από την εκκλησία δια του ιερέα. Η λέξη συμβουλευτική προέρχεται από το ρήμα Σύν + βουλεύομαι που σημαίνει συζητώ με κάποιον το πρόβλημα μου. Αυτό μπορεί να συμβεί και με την προσευχή, δηλαδή κάποιος εκπαιδευτικός αντί της συμβουλευτικής με ψυχολόγο, για να διαχειριστούν τα προβλήματα τους και το άγχος τους απευθύνονται μέσω προσευχής στο Θεό.

Πολλοί εκπαιδευτικοί θεωρούν σημαντικό για τη διαχείριση του άγχους τη συζήτηση με φίλους συναδέλφους και το Διευθυντή. Δύο αναφέρουν ότι θα απευθυνθούν σε συζήτηση με ειδικούς ψυχολόγους. Όλοι αυτοί θα παίξουν το ρόλο του συμβούλου. Ο Σύμβουλος μέσα από τα στάδια της συμβουλευτικής διαδικασίας και της ενεργητικής ακρόασης του συμβουλευόμενου θα τον βοηθήσει να κατανοήσει το πρόβλημα, να δει τις ανάγκες του, να ανακαλύψει τους παράγοντες που του δημιουργούν άγχος και βρει τρόπους αντιμετώπισης του. Ο Σύμβουλος ενθαρρύνει τον συμβουλευόμενο να πάρει νέες αποφάσεις και μαζί καταστρώνουν πιθανά σενάρια αντιμετώπισης της κείμενης κατάστασης. (Μαλικιώση-Λοίζου, 2001· Γεωργίου, 2011). Όπως αναφέρουν οι Kloska και Raemasut (1985) οι εκπαιδευτικοί για να αντιμετωπίσουν το άγχος τους οι προσωπικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν είναι το διάβασμα, η γυμναστική, η συζήτηση με το σύζυγο ή τους φίλους και συναδέλφους, βλέπουν τηλεόραση, και καπνίζουν. Άλλες στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί εκτός της συζήτησης με άλλους χρησιμοποιούν ασκήσεις χαλάρωσης, περπάτημα, θετικές σκέψεις, αναφέρθηκαν και πιο πάνω από τους Kloska και Raemasut (1985) άρα η γυμναστική παίζει σημαντικό ρόλο στη χαλάρωση και αντιμετώπιση του άγχους των. Ο εκπαιδευτικός μέσα από την συμβουλευτική πράξη και με την αλληλεπίδραση του ειδικού συμβούλου ο συμβουλευόμενος μπορεί να υιοθετήσει τεχνικές χαλάρωσης όπως επίσης και τη διαχείριση του χρόνου μέσα από τη σωματική άσκηση (Δημητρόπουλος 1999). Επίσης, μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία θα πρέπει να αναπτυχθεί η κοινωνική στήριξη του συμβουλευόμενου μέσα από τεχνικές κοινωνικών επαφών. Ακόμη ο Σύμβουλος θα βοηθήσει στην αλλαγή συμπεριφοράς ώστε να αναμορφώνονται προς το καλύτερο οι ανθρώπινες σχέσεις μέσα στο χώρο του σχολείου. (Δημητρόπουλος, 1999). Οι δεξιότητες του Συμβούλου όπως, η ενσυναίσθηση, ο άνευ όρων σεβασμός του άλλου και η γνησιότητα ή συνέπεια (congruence) καθώς ο βαθμός αυτογνωσίας του και η ικανότητα για αυτοέλεγχο τον βοηθούν να προωθήσει μια δημιουργική αλλαγή στην προσωπικότητα του συμβουλευόμενου. (Κοσμίδου–Hardy, 1997α. στο Μάρκου, 1997).

Όπως αναφέρεται και από τον Καραδήμα (2004), οι εκπαιδευτικοί φροντίζουν για τη διαρκή επιμόρφωσή τους εις βάρος του προσωπικού τους ελεύθερου χρόνου τον ίδιο τρόπο δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν και οι εκπαιδευτικοί του Ν. Κιλκίς. Οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν καλύτερη προετοιμασία στο σπίτι και εμπλουτισμό των γνώσεων. καθώς επίσης και ενημέρωση από διάφορες πηγές και κυρίως το διαδίκτυο.

Άλλοι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν την αυτοαξιολόγηση και την αυτοκριτική θετική στάση. Όπως αναφέρει ο Fontana (1995), η αντιμετώπιση και διαχείριση του εργασιακού άγχους είναι μία ιδιαίτερα ευαίσθητη υπόθεση και αφορά στην προσωπική εκτίμηση αυτού που το βιώνει, αφού ο ίδιος μπορεί μέσα από τον αυτοέλεγχο να εξετάσει τους λόγους που του προκαλούν αυτές τις αντιδράσεις. Η ψυχραιμία και η αυτοσυγκέντρωση που χρησιμοποιούν άλλοι εκπαιδευτικοί είναι μεν απλές τεχνικές, αλλά εντυπωσιακές όπως αναφέρεται από τους Everaed και Morris (1999).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Από την έρευνα μας με το μικρό φυσικά δείγμα σε ένα ιδιαίτερο παραμεθόριο Νομό με απομακρυσμένα και μικρά σχολεία με τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές ιδιαιτερότητές του, υπάρχουν συνθήκες δημιουργίας πηγών άγχους στο εργασιακό περιβάλλον του εκπαιδευτικού. Ο σκοπός και οι στόχοι που τέθηκαν από την αρχή έχουν ικανοποιηθεί και τα ερευνητικά ερωτήματα έχουν απαντηθεί. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε περιόδους μετά από αλλαγές που έγιναν στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση όπως: τον Ιούνιο μετά από την αύξηση των ωρών διδασκαλίας κατά δύο ώρες στους εκπαιδευτικούς και το Σεπτέμβριο μετά από την κατάργηση ειδικοτήτων στα ΕΠΑ.Λ. με αποτέλεσμα να τεθούν σε διαθεσιμότητα πολλοί εκπαιδευτικοί των ειδικοτήτων αυτών.

Σημαντική πηγή άγχους όπως αναφέρουν οι εκπαιδευτικοί είναι η αύξηση κατά δύο ώρες του ωραρίου. Με τις αλλαγές που επέρχονται στην εκπαίδευση οι εκπαιδευτικοί αγχώνονται από το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου.

Η κοινωνική και η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού είναι για την πλειοψηφία πηγή άγχους. Το άσχημο κλίμα του σχολείου στο οποίο υπηρετεί ο εκπαιδευτικός η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης, επίσης, η έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου αναδείχθηκε από την έρευνα μας ότι είναι πηγές άγχους. Η στάση των μαθητών απέναντι στο σχολείο και συγκεκριμένα η αδιαφορία των μαθητών, η αρνητική στάση των μαθητών απέναντι στη μάθηση η αγενής συμπεριφορά των μαθητών καθώς επίσης και η αυξανόμενη επιθετικότητα ανάμεσα στους μαθητές προκύπτει μέσα από την μικρή μας έρευνα ότι είναι πηγή άγχους στους εκπαιδευτικούς. Προκύπτει, επίσης ότι η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών προκαλεί άγχος στους εκπαιδευτικούς. Η αξιολόγηση από τον Διευθυντή του σχολείου και η αξιολόγηση από τον Σχολικό Σύμβουλο είναι πολύ σημαντικές πηγές άγχους για τους εκπαιδευτικούς. Την αξιολόγηση από τους μαθητές δεν τη θεωρούν τόσο σημαντική πηγή άγχους όπως, επίσης και τον έλεγχο από τους γονείς των μαθητών. Άγχος στους εκπαιδευτικούς δημιουργούν τα οικογενειακά τους και τα οικονομικά τους προβλήματα και θεωρούν ως σημαντική πηγή άγχους το φόβο για μισθολογική μείωση. Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου, η έλλειψη διδακτικού υλικού, οι μη επαρκώς εξοπλισμένοι χώροι του σχολείου είναι πηγές που προκαλούν άγχος στους εκπαιδευτικούς. Επίσης, η κακή συντήρηση του σχολικού κτιρίου, οι κακές συνθήκες εργασίας (κρύο-ζέστη) του σχολείου δημιουργούν άγχος στους εκπαιδευτικούς. Σημαντική πηγή άγχους από την έρευνα φαίνεται ότι είναι ο μεγάλος αριθμός μαθητών στη σχολική τάξη και λιγότερο η δουλειά που αναλαμβάνει ο εκπαιδευτικός στο σπίτι. Οι απαιτήσεις των γονιών για τα υψηλά αποτελέσματα του παιδιού τους και οι πολλές ώρες εργασίας προετοιμασίας για το σχολείο στο σπίτι είναι μέτριας σημαντικότητας πηγές δημιουργίας άγχους για τους εκπαιδευτικούς. Εκτός από τις πηγές αυτές οι ίδιοι εκπαιδευτικοί έχουν αναφέρει ως πηγές άγχους το ότι υπηρετούν σε περισσότερα από ένα σχολεία, ότι αναλαμβάνουν πολλές ευθύνες, οι απαιτήσεις που συνεχώς αυξάνονται, την απειλή της απόλυσης, την έλλειψη οργάνωσης, τις μετακινήσεις, τις υποχρεωτικές μεταθέσεις, τις συχνές αλλαγές που επιχειρεί το υπουργείο. Εδώ θα μπορούσαμε να προτείνουμε αν όχι από την πλευρά της πολιτείας τουλάχιστον από την πλευρά της Διεύθυνσης του σχολείου και στο πλαίσιο της ενδοσχολικής επιμόρφωσης ο διευθυντής να καλέσει ειδικό σύμβουλο – ψυχολόγο για συμβουλευτική υποστήριξη των εκπαιδευτικών του σχολείου του.

Οι εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι τα επίπεδα του άγχους που έχει ο εκπαιδευτικός εξαρτώνται από την εκπαιδευτική του και τη διδακτική του εμπειρία, και αρκετά λιγότερο από την ηλικία, και το φύλο. Οι μαθητές, οι δυσκολίες των γνωστικών

αντικειμένων και ο τύπος του σχολείου είναι παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους στους μισούς περίπου εκπαιδευτικούς.

Οι παραπάνω πηγές που υπήρχαν στις δηλώσεις καθώς και αυτές που ανέφεραν οι εκπαιδευτικοί έχουν επιπτώσεις στην υγεία τους. Οι πλειοψηφία των εκπαιδευτικών συμφωνεί ότι το άγχος επιδρά σημαντικά στην ψυχοσωματική κατάσταση. Τα τρία τέταρτα συμφωνεί ότι το άγχος τους προκαλεί σωματικά προβλήματα υγείας. Επίσης, το ίδιο μέγεθος του δείγματος συμφωνεί ότι το άγχος επηρεάζει την επίδοση του στην τάξη και την συμπεριφορά του μέσα σ' αυτήν. Λιγότεροι όμως, εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι το άγχος προκαλεί δυσκολίες στο γνωστικό αντικείμενο. Οι επιπτώσεις που έχουν από το άγχος οι εκπαιδευτικοί του δείγματος είναι πονοκέφαλοι, ημικρανίες, ταχυκαρδίες αρρυθμίες, αύξησης πίεσης, υποθυρεοειδισμό, ζαλάδες, αϋπνία, κόπωση διαταραχές στον ύπνο και πόνο στο στομάχι και αλλού, νευρικότητα, και σε εξαιρετικές περιπτώσεις κατάθλιψη, κρίσεις πανικού. Εδώ μπορούμε να δούμε ότι οι επιπτώσεις αυτές στην υγεία των εκπαιδευτικών αναφέρονται και από άλλους ερευνητές (Αντωνίου, 2006· Everard & Morris, 1999).

Οι εκπαιδευτικοί του δείγματος για να διαχειριστούν το εργασιακό άγχος τους, χρησιμοποιούν τεχνικές οι οποίες προήλθαν είτε ως αποτέλεσμα μιας συμβουλευτικής πράξης είτε από προσωπική επιλογή. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούν είναι η καλύτερη διαχείριση του χρόνου και στο σχολείο και στην καθημερινή προετοιμασία, ο εμπλουτισμός των γνώσεων από δική τους πρωτοβουλία, η υπομονή, ασκήσεις χαλάρωσης, γυμναστική, συζήτηση με φίλους (Kloska & Raemasut, 1985). Άλλοι πάλι, διαχειρίζονται το άγχος τους με το να συνεργάζονται με τους συναδέλφους τους ανταλλάσσοντας απόψεις και εμπειρίες. Συζητούν τα προβλήματα με τους οικείους, με συναδέλφους, με το σύμβουλο. Βέβαια υπάρχουν και άλλοι που ζητούν βοήθεια από ειδικό σύμβουλο. Οι εκπαιδευτικοί απευθύνονται στο σύμβουλο για να τους βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους μέσα από τη σχέση που θα αναπτυχθεί μεταξύ τους (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001) και αναλύοντας τα δεδομένα που συμβάλλουν στην δημιουργία των αγχογόνων καταστάσεων.

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από αυτήν την έρευνα μπορούν να φανούν χρήσιμα στην αξιοποίηση τους από τη μεριά της Πολιτείας αλλά και την διοίκηση της εκπαίδευσης για να λάβει μια σειρά από μέτρα σχετικά με το φαινόμενο του επαγγελματικού άγχους που είναι εμφανές στους εκπαιδευτικούς ως απόρροια ποικίλων στρεσογόνων αιτιών που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί κατά τη διάρκεια της διδασκαλικής τους θητείας (Αδάλη, 2002). Επίσης, θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν και για τον σχεδιασμό προγραμμάτων σπουδών και επιμόρφωσης που απευθύνονται σε μελλοντικούς και ενεργούς εκπαιδευτικούς και θα περιλαμβάνουν και τη Συμβουλευτική. Ακόμη από την πλευρά της πολιτείας θα πρέπει να προβλεφθεί εκτός από την απαραίτητη ενημέρωση για τα προβλήματα τα οποία καλούνται να διαχειριστούν οι εκπαιδευτικοί κατά την εξάσκηση του επαγγέλματός τους, η εκπαίδευσή τους στους τρόπους πρόληψης των αγχογόνων καταστάσεων. Κατά αυτό τον τρόπο, θα μπορούν να είναι έτοιμοι να ανταποκριθούν με επιτυχία σε θέματα που σχετίζονται με θέματα διαχείρισης της τάξης αλλά παράλληλα να αναπτύξουν και τις κατάλληλες δεξιότητες και τεχνικές για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν στρεσογόνες καταστάσεις που λειτουργούν ανασταλτικά στην αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού έργου. Γιατί θα πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψη ότι η αποτελεσματικότητα του έργου της σχολικής μονάδας είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού. Στα προγράμματα αυτά είναι σημαντικό να αναδεικνύονται οι τρόποι με τους οποίους ένας εκπαιδευτικός μπορεί να διαχειριστεί το άγχος, να κάνει ένα σωστό πλάνο προγράμματος και να αντιμετωπίζει

καταστάσεις έντασης (Herburn et al., 1997). Όλα τα παραπάνω μπορούν να αποτελέσουν στοιχεία για ένα πρόγραμμα συμβουλευτικής υποστήριξης στους εκπαιδευτικούς που βιώνουν έντονες αγχογόνες καταστάσεις.

Οι εκπαιδευτικοί ως βασικός παράγοντας στην εκπαιδευτική διαδικασία δέχονται μεγάλες πιέσεις τόσο από την κορυφή της εκπαιδευτικής πυραμίδας, όσο και από την ίδια τη σχολική κοινότητα αλλά και το ευρύτερο κοινωνικοοικονομικό και πολιτισμικό περιβάλλον. Οι πιέσεις αυτές άλλοτε απορροφούνται και άλλοτε όχι με δυσμενή αποτελέσματα στους ίδιους και την επαγγελματική τους ζωή. Στους εκπαιδευτικούς που βιώνουν έντονα και δυσάρεστα συναισθήματα άγχους ουσιαστική βοήθεια μπορεί να προσφέρει η πολιτεία μέσα από θεσμοθετημένες δομές και όργανα Συμβουλευτικής στην Εκπαίδευση. Οι δομές αυτές πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της εκπαίδευσης και να είναι στελεχωμένες από ειδικούς Συμβούλους για να ασκήσουν εργασιακή Συμβουλευτική και να ασχοληθούν με τα προβλήματα που δημιουργούνται στο χώρο της εκπαίδευσης (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001). Μέσα από την συμβουλευτική διαδικασία και τις ικανότητες του Συμβούλου οι εκπαιδευτικοί θα ενθαρρυνθούν ώστε να αναδείξουν τις ικανότητες τους, τις δεξιότητες τους. Ακόμη ο Σύμβουλος θα βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να αποκτήσουν μεγαλύτερο βαθμό αυτογνωσίας και αυτοελέγχου και κάτω από κατάλληλες συνθήκες να γίνει επιθυμητή αλλαγή συμπεριφοράς ώστε να αποφευχθεί το ψυχοφθόρο άγχος και οι καταστροφικές συγκρούσεις και προστριβές στο χώρο του σχολείου.

Και η πολιτεία από την άλλη, έχει χρέος να διασφαλίσει ένα ήρεμο εκπαιδευτικό περιβάλλον και παράλληλα να εκπαιδεύσει τους εκπαιδευτικούς στην αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων μέσα από ουσιαστικές προτάσεις για την υιοθέτηση καταλλήλων στρατηγικών. Μέρος των στρατηγικών αυτών πρέπει να είναι και η Συμβουλευτική διαδικασία. Αυτές θα τους βοηθήσουν να αντιμετωπίζουν με επιτυχία εκτός από τα εκπαιδευτικά θέματα που ανακύπτουν συνεχώς μέσα στη σχολική τάξη και έξω από αυτήν αλλά και τις αγχογόνες καταστάσεις που προκύπτουν από αυτά, με δεδομένο ότι χρέος της πολιτείας είναι η περιφρούρηση της ψυχικής και πνευματικής υγείας των εκπαιδευτικών της.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aczel, A. & Sounderpandian, J. (2009) Business statistics, New York: McGraw–Hill.
- Αδάλη, Ε. (2002). Πρόληψη - Αντιμετώπιση της Επαγγελματικής Εξουθένωσης Νοσηλευτών. *Νοσηλευτική*, 41(2), 169-173.
- Αθανασούλα–Ρέππα. Α., Ανθοπούλου Σ., Κατσουλάκης Σ. και Μαυρογιώργος Γ., (1999). *Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού*, Τόμος Β΄, Πάτρα, Ε.Α.Π.
- Αντωνίου, Σ. (2001). *Πηγές εργασιακού στρες*, Αθήνα: Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας.
- Αντωνίου, Α. Σ. (2006). *Εργασιακό στρες*. Αθήνα: Παραδισιανού.
- Αργυροπούλου, Κ.(1998). Επαγγελματικό άγχος στους δασκάλους. *Σύγχρονη Εκπαίδευση*, 106, 101-104.
- Bell, J. (2001). Μεθοδολογικός σχεδιασμός παιδαγωγικής και κοινωνικής έρευνας, Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg
- Γεωργίου, Στ. Ν. (2011). Εκπαιδευόντας ψυχολόγους στη συμβουλευτική, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Clark – Carter, D. (2004). Quantitative psychological research. New York: Psychology Press
- Cobb, S., & Rose, R. M. (1973). Hypertension, peptic ulcer and diabetes in air traffic controllers. *Journal of American Medical Association*, 224, 489-492.
- Cohen, L., & Manion, L., (2008). Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας, Αθήνα: εκδόσεις Μεταίχμιο
- Corey, G. (2001). *Θεωρία και πρακτική της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας* (μτφρ. Μαρία Μπαρπάτση) Αθήνα: Έλλην.
- Day, C. (2003). Η Εξέλιξη των Εκπαιδευτικών. Οι προκλήσεις της Διαβίου Μάθησης. Αθήνα: Τυπωθήτω
- Δημητρόπουλος, Ε. (1999). Εισαγωγή στη Μεθοδολογία της Επιστημονικής Έρευνας. Αθήνα: Έλλην.
- Δημητρόπουλος, Ε. (1999). Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Δημητρόπουλος, Ε. (2001). *Εισαγωγή στην Μεθοδολογία της Επιστημονικής Έρευνας*, Αθήνα: Έλλην.
- Εμμανουηλίδου, Κ. (2012). *Γυρίζω σελίδα ...στο άγχος*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Εμμανουηλίδου, Κ. (2012). Συμβουλευτική σημειώσεις μαθήματος ΑΣΠΑΙΤΕ Πρόγραμμα ειδίκευσης στην Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό, Θεσσαλονίκη
- ΕΠΑΨΥ, (2013). *BURNOUT. Οδηγός πρόληψης του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης στις ψυχιατρικές θεραπευτικές και αποκαταστασιακές δραστηριότητες*. www.epapsy.gr ανακτήθηκε 12/10/2013
- Eraut, M. (1977). Strategies for Promoting Teacher Development. *British journal of In-service Education* 4, 95-99.
- Everard, K.B, & Morris, G. (1999). *Αποτελεσματική Εκπαιδευτική Διοίκηση*. Πάτρα: ΕΑΠ.
- Fontana, D. (1995). *Ψυχολογία για Εκπαιδευτικούς*. μτφ. Μαρίνα Λώμη. Αθήνα: Σαββάλας.

- Hepburn, C.G., Loughlin, C.A. & Barling, J. (1992). Coping with chronic work stress. In H.B. Gotlieb (Ed.) *Coping with chronic stress*. New York: Plenum Press, 343-366.
- Johnson, B., & Christensen, L., (2004). Educational Research. Boston: Pearson Education Inc.
- Κάντας, Α. (2001). Οι παράγοντες άγχους και η επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς. Στο Ε. Βασιλάκη, Σ. Τριλίβα & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, (σελ. 217-230). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καραδήμας, Ε. Χ. (2004). Προγράμματα διαχείρισης του στρες σε παιδιά, εφήβους και εκπαιδευτικούς. Στο Ζαφειρόπουλος, Μ. & Κλεφτάρας, Γ. (επιμ.εκδ.) *Εφαρμοσμένη Κλινική Ψυχολογία του παιδιού*. Σελ. 395-434. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κατσιούλα, Π (2014). Το άγχος των εκπαιδευτικών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης: η περίπτωση του Ν. Κιλκίς (Μεταπτυχιακή Διατριβή). Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία
- Κεραμίδα, Π. (2004). Οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες στον καθορισμό του βαθμού επαγγελματικής εξουθένωσης στο νοσηλευτικό προσωπικό. Πάτρα: διπλωματική εργασία Ε.Α.Π.
- Κλεφτάρας, Γ. (2000). *Γνωστική ιδιαιτερότητα κατάθλιψης και άγχους. Μεθοδολογικά θέματα και ερευνητικά δεδομένα*. Ψυχολογία 7, 46-62.
- Kelly, A. L., & Berthelsen, D. C. (1995). Preschool teachers' experiences of stress. *Teaching and Teacher Education*, 11(4), 345-357.
- Kloska, A., & Raemasut, A. (1985). Teacher Stress. *Maladjustment and Therapeutic Education*, 3 (2), 19-26.
- Κόκκινος, Μ. (2000). Διαστάσεις του επαγγελματικού άγχους στους Κύπριους καθηγητές. Στο Γεωργίου, Ν., Κυριακίδης, Α., Χρίστου, (αυτ.) *Σύγχρονη Έρευνα στις Επιστήμες της Αγωγής*. Πρακτικά του Συνεδρίου Παιδαγωγικής Εταιρείας Κύπρου.
- Κολιάδης, Ε. (2010). *Συμπεριφορά στο Σχολείο*, Αθήνα: ιδιωτική έκδοση.
- Κοσμίδου–Hardy, Χρ. (1997α). «Η Επικοινωνία και οι Σχέσεις στο Διαπολιτισμικό Σχολείο» στο Μάρκου Γ. *Διαπολιτισμική Εκπαίδευση Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών*. Αθήνα: ΚΕΔΑ (256-326).
- Κυριαζή, Ν. (2005). Η Κοινωνιολογική έρευνα κριτική επισκόπηση των μεθόδων και των τεχνικών, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κυριαζή, Ν. (2009). Η κοινωνιολογική έρευνα. Κριτική επισκόπηση των μεθόδων και των τεχνικών. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1977). Teacher stress: A review. *Educational Review*, 29 (4), 299-306.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, Sources and Symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167.
- Kyriacou, C. (1989). Teacher stress and burnout: an international review. *Educational Research*, 29(2), 146-152.
- Kyriacou, C. (2001). The teacher stress: directions for future research. *Education Review*, 53 (1), 27-35.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Rublishing.

- Lazarus, R. C. (1993). Why we should think of stress as a subject of emotion. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 21-39). New York: Free Press.
- Λεονταρή, Α., Κυρίδης, Α., & Γιαλαμάς, Β. (2000). Το επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 7, 139-161.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση. Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2001). *Η Συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μαρούδας, Η. & Μπελαδάκης, Μ. (2006). *Τα δικαιώματα του παιδιού, το σχολικό κλίμα και η Αντιαυταρχική Αγωγή του A.S. Neil*. Αθήνα: Μετασπουδή.
- Ματσαγγούρας, Η. (2005). *Η Σχολική Τάξη. Χώρος-ομάδα-Πειθαρχία-Μέθοδος*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (2009). *Ετυμολογικό λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.
- Μπαρμπούτη, Ξ, Κουτσουρά, Π., Βλαχάκη Θ, Χριστοδουλίδου Ε. (2009). *Το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών και η σχέση του με τη συνεργασία σχολείου- οικογένειας*, Αθήνα: Ρόπτρο.
- Μπουλουγούρης, Γ. (1998). *Φοβίες και η αντιμετώπισή τους*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Νέο Σχολείο. (2011). Πρόγραμμα Σπουδών Σχολική και κοινωνική ζωή. Πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο & Υπουργείο Παιδείας και Δια Βίου Μάθησης.
- Ντούσκας, Ν. (2007). Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στο σύγχρονο σχολείο. *Επιστημονικό Βήμα*, τ.6 Μάρτιος 2007, 28-40.
- Ξωχέλλης, Π. (2005). *Ο εκπαιδευτικός στον σύγχρονο κόσμο*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Orie, C. (2004). *Doing educational research*. London: SAGE Publications Ltd.
- Παπαδόπουλος, Ν. (2005). *Λεξικό της Ψυχολογίας*. Αθήνα: Σύγχρονη Εκδοτική.
- Παππά, Β. (2006). Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση. *Επιθεώρηση εκπαιδευτικών θεμάτων*. τ.11 σ.135-142.
- Πασιαρδής, Π. (2004). *Εκπαιδευτική Ηγεσία: Από την περίοδο της ευμενούς αδιαφορίας στη σύγχρονη εποχή*. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1993). *Μεθοδολογία Επιστημονικής Έρευνας*, τόμος 1. Αθήνα: αυτοέκδοση.
- Πατσάλης, Χ., & Παπουτσάκη, Κ. (2010). Η επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιστημονικό Βήμα*, τεύχος 14, σ. 250-261.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Σαΐτης, Χ., (2008). *Οργάνωση & Διοίκηση Δομών Εκπαίδευσης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

- Selye, H. (1956). *The Stress of Life* (Rev. ed.). New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). *Stress Without Distress*. New York: J.B. Lippincott.
- Συμεού, Λ. (2012). *Πανεπιστημιακές Σημειώσεις, Συνεργασία Σχολείου-Οικογένειας και Συμβουλευτική Γονέων Παιδιών με Αναπηρία*, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου.
- Thody, A., Gray, B., Bowden, D. (2000). (μτφ. Β. Σαμπατάκου). *Οδηγός επιβίωσης του εκπαιδευτικού*. Αθήνα: Σαββάλας.
- Τσιάκκιρος, Α., & Πασιαρδής, Π. (2002). Επαγγελματικό άγχος εκπαιδευτικών και Διευθυντών σχολείων: Μία ποιοτική προσέγγιση. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 33, 195- 213.
- Τσιπλητάρης, Α. (2002). Η εκπαιδευτική δυναμικότητα του δασκάλου και η απειλή της από το σύνδρομο burnout, εμπειρική έρευνα, στο *Εκπαιδευτική, οικογενειακή και πολιτική ψυχοπαθολογία. Διαστάσεις παθογένειας στο κοινωνικοπολιτικό σύνολο*. Τόμος Δ' Αθήνα: Ατραπός.
- Tharenou, P., Donohue, R., & Cooper, B. (2007). *Management research methods*. New York: Cambridge University Press
- Χαραλάμπους, Ε. (1012). *Επαγγελματικές πηγές στρες και επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στο Νομό Αττικής*. Διπλωματική μελέτη. Ανακτήθηκε 14/10/2013.
- Χατζηπαναγιώτου, Π. (2003). *Η διοίκηση του σχολείου και η συμμετοχή των εκπαιδευτικών στη διαδικασία λήψης αποφάσεων*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Χατζηχρήστου, Χ. (2004). *Αναγνώριση, έκφραση, χειρισμός συναισθημάτων*. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας. Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας και της μάθησης κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Τεύχος 2 Αθήνα: Τυπωθήτω-Δαρδανός.
- Wilson, N., & McLean S. (1994). *Questionnaire design: a practical introduction*. University of Ulster Press: Newtown Abbey.

Νόμοι

Νόμος Πλαίσιο υπ' αριθμ. 1566/85. Δομή και λειτουργία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και άλλες διατάξεις.

Νόμος 2986/2002. Οργάνωση των περιφερειακών υπηρεσιών της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου και των εκπαιδευτικών, επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και άλλες διατάξεις.

Νόμος 3848/2010.

Νόμος 4152/2013. Υποπαράγραφος θ.2.: ρυθμίσεις για την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, η παρ. 13 του άρθρου 14 του ν. 1566/1985 αντικαθίσταται και καθορίζει την αύξηση του ωραρίου των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Διαδικτυακοί τόποι

<http://el.wiktionary.org/wiki> ανακτήθηκε 10/10/2013

<http://el.wikipedia.org/wiki> ανακτήθηκε 15/10/2013

www.alfavita.gr ανακτήθηκε 22/10/2013

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο έρευνας:

«Το άγχος στην εκπαίδευση και η διαχείριση του»

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί εξυπηρετεί έρευνα η οποία διεξάγεται στα πλαίσια εκπόνησης πτυχιακής εργασίας για το πρόγραμμα ΠΕΣΥΠ Θεσσαλονίκης. Η έρευνα έχει ως σκοπό τη διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Νομού Κιλκίς για τους παράγοντες οι οποίοι προκαλούν άγχος στους εκπαιδευτικούς.

Επισημαίνεται ότι το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ερευνητικούς σκοπούς.

Ευχαριστώ για τη συνεργασία. Παναγιώτα Κατσιούλα

Σπουδάστρια ΠΕΣΥΠ ΑΣΠΑΙΤΕ

A. Δημογραφικά στοιχεία - υπηρεσιακή κατάσταση

Σημειώστε με X στο αντίστοιχο τετράγωνο:

1. Φύλο: Άνδρας Γυναίκα

2. Ηλικία: Κάτω των 40 Μεταξύ 41-50 Μεταξύ 51-60 Άνω των 60

3. Έτη υπηρεσίας στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση:

Μέχρι 10 Από 11-20 Από 21-30 Άνω των 30

4. Σπουδές:

Πτυχίο Ανώτερης ή Ανώτατης σχολής Μετεκπαίδευση

Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Διδακτορικό Δίπλωμα

5. Οργανικότητα του σχολείου:

Γυμνάσιο Γενικό Λύκειο Επαγγελματικό Λύκειο

Β. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΓΧΟΥΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ
	Καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις παρουσιάζει μια πηγή δημιουργίας άγχους των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Διαβάστε προσεκτικά την κάθε πρόταση και αποφασίστε σε ποιο βαθμό σας προκαλεί άγχος η κάθε πηγή, που αναφέρεται πιο κάτω, τσεκάροντας με (X) μια από τις πέντε επιλογές που παρουσιάζονται παρακάτω. Απαντήστε σε κάθε πρόταση.					
1	Το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου δημιουργεί άγχος					
2	Η κοινωνική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος					
3	Η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος					
4	Η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης δημιουργεί άγχος					
5	Το άσχημο σχολικό κλίμα δημιουργεί άγχος					
6	Η έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος					
7	Η αδιαφορία των μαθητών προκαλεί άγχος.					
8	Η αρνητική στάση των μαθητών απέναντι στη μάθηση προκαλεί άγχος					
9	Η αγενής συμπεριφορά των μαθητών προκαλεί άγχος.					
10	Η αυξανόμενη επιθετικότητα ανάμεσα στους μαθητές προκαλεί άγχος.					
11	Η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών προκαλεί άγχος.					
12	Η αξιολόγηση από τον Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος.					
13	Η αξιολόγηση από τον Σχολικό Σύμβουλο δημιουργεί άγχος					
14	Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου από τους μαθητές δημιουργεί άγχος.					
15	Ο έλεγχος από τους γονείς δημιουργεί άγχος					
16	Τα οικογενειακά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος.					
17	Τα οικονομικά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος.					
18	Ο φόβος για μισθολογική μείωση προκαλούν άγχος.					
19	Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου δημιουργεί άγχος					
20	Η έλλειψη διδακτικού υλικού προκαλεί άγχος.					
21	Οι μη επαρκώς εξοπλισμένοι χώροι του σχολείου δημιουργούν άγχος					
22	Η κακή συντήρηση του σχολικού κτιρίου δημιουργούν άγχος					
23	Οι κακές συνθήκες εργασίας (κρύο-ζέστη) του σχολείου δημιουργούν άγχος					
24	Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στη σχολική τάξη δημιουργεί άγχος					
25	Η δουλειά που αναλαμβάνει ο εκπαιδευτικός στο σπίτι δημιουργεί άγχος.					
26	Οι απαιτήσεις των γονιών για τα υψηλά αποτελέσματα του παιδιού του δημιουργεί άγχος					
27	Οι πολλές ώρες εργασίας προετοιμασίας για το σχολείο στο σπίτι δημιουργεί άγχος.					

Γ. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΓΧΟΥΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ
1	Η εκπαιδευτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.					
2	Η διδακτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.					
3	Η ηλικία του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.					
4	Το φύλο του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.					
5	Οι ίδιοι οι μαθητές επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.					
6	Οι δυσκολίες των γνωστικών αντικειμένων επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.					
7	Ο τύπος του σχολείου (γυμνάσιο/ λύκειο) επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.					
Δ. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΓΧΟΥΣ.		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ
1	Το άγχος του εκπαιδευτικού επιδρά στη ψυχοσυναισθηματική του κατάσταση.					
2	Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί σωματικά προβλήματα υγείας.					
3	Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει την απόδοσή του στην τάξη.					
4	Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους μαθητές					
5	Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί δυσκολίες στο γνωστικό αντικείμενο.					

Ε. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΨΗ.

1. Να αναφέρετε τις βασικότερες πηγές άγχους, έτσι όπως τις βιώνετε εσείς:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Να αναφέρετε τις βασικότερες επιπτώσεις άγχους, έτσι όπως τις βιώνετε εσείς:

.....
.....
.....
.....
.....

3. Να αναφέρετε κάποιες στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για τη διαχείριση του εκπαιδευτικού άγχους:

.....
.....
.....
.....
.....

4. Θα επιθυμούσατε να συμμετάσχετε σε μια συνέντευξη με τον ερευνητή, σε σχέση με το άγχος των εκπαιδευτικών και τη διαχείρισή του;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ναι, παρακαλώ συμπληρώστε στοιχεία με τα οποία μπορώ να επικοινωνήσω μαζί σας:

.....
.....
.....

Σας ευχαριστώ θερμά για το χρόνο σας.

ΠΙΝΑΚΕΣ

Δημογραφικά στοιχεία - υπηρεσιακή κατάσταση

Φύλο	Μέτρηση	Ποσοστό
Γυναίκα	68	68%
Ανδρας	32	32%
Σύνολο	100	100%

Ηλικία		Κάτω των 40	Μεταξύ 41- 50	Μεταξύ 51- 60	Άνω των 60	
Γυναίκα	Μέτρηση	23	32	13	0	68
	Ποσοστό	34%	47%	19%	0%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	8	18	6	0	32
	Ποσοστό	25%	56%	19%	0%	100%
Σύνολο		31	50	19	0	100
		31%	50%	19%	0%	100%

Έτη υπηρεσίας στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση		Μέχρι 10	Από 11-20	Από 21-30	Άνω των 30	
Γυναίκα	Μέτρηση	40	22	4	2	68
	Ποσοστό	59%	32%	6%	3%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	14	13	5	0	32
	Ποσοστό	44%	40%	16%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	54	35	9	2	100
	Ποσοστό	54%	35%	9%	2%	100

Σπουδές		πτυχίο Ανώτερης ή Ανώτατης σχολής	Μετεκπαίδευση	Μεταπτυχιακό Δίπλωμα	Διδακτο ρικό Δίπλωμα	
Γυναίκα	Μέτρηση	45	10	13	0	68
	Ποσοστό	66%	15%	19%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	21	2	7	2	32
	Ποσοστό	66%	6%	22%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	66	12	20	2	100
	Ποσοστό	66%	12%	20%	2%	100%

Οργανικότητα του σχολείου:		Γυμνάσιο	Γενικό Λύκειο	Επαγγελματικό Λύκειο	
Γυναίκα	Μέτρηση	32	22	14	68
	Ποσοστό	47%	32%	21%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	13	13	6	32
	Ποσοστό	41%	40%	19%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	45	35	20	100
	Ποσοστό	45%	35%	20%	100%

Β. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΓΧΟΥΣ

1 Το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	3	7	13	12	0	35
	Ποσοστό	9%	20%	37%	34%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	3	6	2	2	15
	Ποσοστό	13%	20%	40%	13%	13%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	5	10	19	14	2	50
	Ποσοστό	10%	20%	38%	28%	4%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	3	14	5	10	1	33
	Ποσοστό	9%	43%	15%	30%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	0	6	4	5	2	17
	Ποσοστό	0%	35%	24%	29%	12%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	3	20	9	15	3	50
	Ποσοστό	6%	40%	18%	30%	6%	100%

2 Η κοινωνική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝ Ω ΑΠΟΛΥΤ Α	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤ Α	
Γυναίκα	Μέτρηση	12	11	7	1	4	35
	Ποσοστό	34%	31%	20%	3%	11%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	4	6	4	1	0	15
	Ποσοστό	27%	40%	27%	6%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	16	17	11	2	4	50
	Ποσοστό	32%	34%	22%	4%	8%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝ Ω ΑΠΟΛΥΤ Α	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	15	13	4	1	0	33
	Ποσοστό	46%	39%	12%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	11	3	1	0	17
	Ποσοστό	12%	65%	17%	6%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	17	24	7	2	0	50
	Ποσοστό	34%	48%	14%	4%	0	100%

3. Η οικονομική υποβάθμιση του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	18	13	3	1	0	35
	Ποσοστό	51%	37%	9%	3%	0%	100
Άνδρας	Μέτρηση	7	6	1	1	0	17
	Ποσοστό	46%	40%	7%	7%	0%	100
Σύνολο	Μέτρηση	25	19	4	2	0	50
	Ποσοστό	50%	38%	8%	4%	0%	100

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	19	13	1	0	0	33
	Ποσοστό	58%	39%	3%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	7	6	3	1	0	17
	Ποσοστό	41%	35%	18%	6%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	26	19	4	1	0	50
	Ποσοστό	52%	38%	8%	2%	0%	100%

4 Η έλλειψη συναδελφικής υποστήριξης δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	14	16	3	1	1	35
	Ποσοστό	40%	46%	8%	3%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	6	7	0	0	15
	Ποσοστό	13%	40%	47%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	16	22	10	1	1	50
	Ποσοστό	32%	44%	20%	2%	2%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	7	24	2	0	0	33
	Ποσοστό	21%	73%	6%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	6	6	4	0	17
	Ποσοστό	6%	35%	35%	24%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	8	30	8	4	0	50
	Ποσοστό	16%	60%	16%	8%	0%	100%

5 Το άσχημο σχολικό κλίμα δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	24	9	2	0	0	35
	Ποσοστό	68%	26%	6%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	8	4	0	0	15
	Ποσοστό	20%	53%	27%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	27	17	6	0	0	50
	Ποσοστό	54%	34%	12%	0%	0%	100%

50

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩ ΝΩ ΑΠΟΛΥ ΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	22	10	1	0	0	33
	Ποσοστό	67%	30%	3%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	11	0	3	0	17
	Ποσοστό	17%	65%	0%	18%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	25	21	1	3	0	50
	Ποσοστό	50%	42%	2%	6%	0%	100%

6 Η έλλειψη υποστήριξης από το Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩ ΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	16	17	1	1	0	35
	Ποσοστό	46%	48%	3%	3#	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	11	1	0	0	15
	Ποσοστό	20%	73%	7%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	19	28	2	1	0	50
	Ποσοστό	38%	56%	4%	2%	0%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩ ΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝ Ω	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	18	14	1	0	0	33
	Ποσοστό	55%	42%	3%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	8	5	2	0	17
	Ποσοστό	12%	47%	29%	12%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	20	22	6	2	0	50
	Ποσοστό	40%	44%	12%	4%	0%	100%

7 Η αδιαφορία των μαθητών προκαλεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	20	6	1	0	35
	Ποσοστό	23%	57%	17%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	6	7	0	0	15
	Ποσοστό	13%	40%	47%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	10	26	13	1	0	50
	Ποσοστό	20%	52%	23%	2%	0%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	13	17	1	2	0	33
	Ποσοστό	32%	52%	3%	6%	0	100%
Άνδρας	Μέτρηση	4	7	4	2	0	17
	Ποσοστό	23%	41%	24%	12%	0	100%
Σύνολο	Μέτρηση	17	24	5	4	0	50
	Ποσοστό	34%	48%	10%	8%	0%	100%

8 Η αρνητική στάση των μαθητών απέναντι στη μάθηση προκαλεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	23	3	1	0	35
	Ποσοστό	23%	66%	8%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	8	3	1	0	15
	Ποσοστό	20%	53%	20%	7%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	11	31	6	2	0	50
	Ποσοστό	22%	62%	12%	4%	0%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝ Ω/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	15	15	2	1	0	33
	Ποσοστό	46%	45%	6%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	4	7	3	3	0	17
	Ποσοστό	23%	41%	18%	18%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	19	22	5	4	0	50
	Ποσοστό	38%	44%	10%	8%	0%	100%

9 Η αγενής συμπεριφορά των μαθητών προκαλεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	18	10	2	0	35
	Ποσοστό	14%	51%	29%	6%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	4	6	5	0	0	15
	Ποσοστό	27%	40%	33%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	9	24	15	2	0	50
	Ποσοστό	18%	48%	30%	4%	0%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝ Ω/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	15	13	5	0	0	33
	Ποσοστό	46%	39%	15%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	4	7	3	3	0	17
	Ποσοστό	23%	41%	18%	18%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	19	20	8	3	0	50
	Ποσοστό	38%	40%	16%	6%	0%	100%

10 Η αυξανόμενη επιθετικότητα ανάμεσα στους μαθητές προκαλεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	19	5	2	1	35
	Ποσοστό	23%	54%	14%	6%	3%	100
Άνδρας	Μέτρηση	3	8	3	1	0	15
	Ποσοστό	20%	53%	20%	7%	0%	100
Σύνολο	Μέτρηση	11	27	8	3	1	50
	Ποσοστό	22%	54%	16%	6%	2%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	10	15	7	1	0	33
	Ποσοστό	30%	46%	21%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	12	2	2	0	17
	Ποσοστό	6%	70%	12%	12%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	11	27	9	3	0	50
	Ποσοστό	22%	54%	18%	6%	0%	100%

11 Η διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών προκαλεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	4	14	10	5	2	35
	Ποσοστό	11%	40%	29%	14%	6%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	4	7	2	0	15
	Ποσοστό	13%	27%	47%	13%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	6	18	17	7	2	50
	Ποσοστό	12%	36%	34%	14%	4%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝ Ω/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	11	18	3	1	0	33
	Ποσοστό	33%	55%	9%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	0	8	5	4	0	17
	Ποσοστό	0%	47%	29%	24%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	11	26	8	5	0	50
	Ποσοστό	22%	46%	16%	10%	0%	100%

12 Η αξιολόγηση από τον Διευθυντή του σχολείου δημιουργεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	14	7	5	1	35
	Ποσοστό	23%	40%	20%	14%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	5	6	3	0	15
	Ποσοστό	7%	33%	40%	20%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	9	19	13	8	1	50
	Ποσοστό	18%	38%	26%	16%	2%	100%

50

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝ Ω ΑΠΟΛΥ ΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	4	14	9	5	1	33
	Ποσοστό	12%	43%	27%	15%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	0	6	4	7	0	17
	Ποσοστό	0%	35%	24%	41%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	4	20	13	12	1	50
	Ποσοστό	8%	40%	26%	24%	2%	100%

13 Η αξιολόγηση από τον Σχολικό Σύμβουλο δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	15	5	5	2	35
	Ποσοστό	23%	43%	14%	14%	6%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	6	6	1	0	15
	Ποσοστό	13%	40%	40%	7%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	10	21	11	6	2	50
	Ποσοστό	20%	42%	22%	12%	4%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	11	15	5	2	0	33
	Ποσοστό	33%	46%	15%	6%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	4	5	3	4	1	17
	Ποσοστό	23%	29%	18%	24%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	15	20	8	6	1	50
	Ποσοστό	30%	40%	16%	12%	2%	100%

14 Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου από τους μαθητές δημιουργεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	7	8	8	6	6	35
	Ποσοστό	20%	23%	23%	17%	17%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	2	6	5	0	15
	Ποσοστό	13%	13%	40%	34%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	9	10	14	11	6	50
	Ποσοστό	18%	20%	28%	22%	12%	100%

50

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	6	15	5	6	1	33
	Ποσοστό	18%	46%	15%	18%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	3	4	8	1	17
	Ποσοστό	6%	18%	23%	47%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	7	18	9	14	2	50
	Ποσοστό	14%	36%	18%	28%	4%	100%

15 Ο έλεγχος από τους γονείς δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	3	15	4	9	4	35
	Ποσοστό	9%	43%	11%	26%	11%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	5	4	4	0	15
	Ποσοστό	13%	33%	27%	27%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	5	20	8	13	4	50
	Ποσοστό	10%	40%	16%	26%	8%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	4	14	9	5	1	33
	Ποσοστό	12%	43%	27%	15%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	0	6	4	7	0	17
	Ποσοστό	0%	35%	24%	41%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	4	20	13	12	1	50
	Ποσοστό	8%	40%	26%	24%	2%	100%

16 Τα οικογενειακά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	7	13	7	8	0	35
	Ποσοστό	20%	37%	20%	23%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	8	5	0	0	15
	Ποσοστό	13%	54%	33%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	9	21	12	8	0	50
	Ποσοστό	18%	42%	24%	16%	0%	100%

50

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	6	16	6	5	0	33
	Ποσοστό	18%	49%	18%	15%	0%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	2	7	1	6	1	17
	Ποσοστό	12%	41%	6%	35%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	8	23	7	11	1	50
	Ποσοστό	16%	46%	14%	22%	2%	100%

50

17 Τα οικονομικά προβλήματα του εκπαιδευτικού προκαλούν άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	9	20	5	1	0	35
	Ποσοστό	26%	57%	14%	3%	0%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	3	10	2	0	0	15
	Ποσοστό	20%	67%	13%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	12	30	7	1	0	50
	Ποσοστό	24%	60%	14%	2%	0%	100%

50

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	12	16	3	2	0	33
	Ποσοστό	36%	49%	9%	6%	0%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	8	5	2	2	0	17
	Ποσοστό	47%	29%	12%	12%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	20	21	5	4	0	50
	Ποσοστό	40%	42%	10%	8%	0%	100%

18 Ο φόβος για μισθολογική μείωση προκαλούν άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	9	20	5	1	0	35
	Ποσοστό	26%	57%	14%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	4	7	3	1	0	15
	Ποσοστό	27%	46%	20%	7%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	13	27	8	2	0	50
	Ποσοστό	26%	54%	16%	4%	0%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	13	15	4	1	0	33
	Ποσοστό	39%	46%	12%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	7	6	3	1	0	17%
	Ποσοστό	41%	35%	18%	6%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	20	21	7	2	0	50
	Ποσοστό	40%	42%	14%	4%	0%	100%

19 Η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	2	17	13	2	1	35
	Ποσοστό	6%	48%	37%	6%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	5	7	2	0	15
	Ποσοστό	7%	33%	47%	13%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	3	22	20	4	1	50
	Ποσοστό	6%	44%	40%	8%	2%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	20	8	0	0	33
	Ποσοστό	15%	61%	24%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	4	7	1	5	0	17
	Ποσοστό	24%	41%	6%	29%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	9	27	9	5	0	50
	Ποσοστό	18%	54%	18%	10%	0%	100%

20 Η έλλειψη διδακτικού υλικού προκαλεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	12	13	4	1	35
	Ποσοστό	14%	34%	37%	12%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	6	5	3	0	15
	Ποσοστό	7%	40%	33%	20%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	6	18	18	7	1	50
	Ποσοστό	12%	36%	36%	14%	2%	100%

50

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	7	16	9	1	0	33
	Ποσοστό	21%	49%	27%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	3	6	4	1	17
	Ποσοστό	18%	18%	35%	23%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	10	19	15	5	1	50
	Ποσοστό	20%	38%	30%	10%	2%	100%

21 Οι μη επαρκώς εξοπλισμένοι χώροι του σχολείου δημιουργούν άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	2	16	13	3	1	35
	Ποσοστό	6%	46%	37%	8%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	4	6	4	0	15
	Ποσοστό	6%	27%	40%	27%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	3	20	19	7	1	50
	Ποσοστό	6%	40%	38%	14%	2%	100%

ΣΕΠΤΕ ΜΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	16	8	1	0	33
	Ποσοστό	24%	49%	24%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	6	2	5	1	17
	Ποσοστό	18%	35%	12%	29%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	11	22	10	6	1	50
	Ποσοστό	22%	44%	20%	12%	2%	100%

50

22 Η κακή συντήρηση του σχολικού κτιρίου δημιουργούν άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	3	18	10	3	1	35
	Ποσοστό	8%	51%	29%	9%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	3	8	3	0	15
	Ποσοστό	7%	20%	53%	20%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	4	21	18	6	1	50
	Ποσοστό	8%	42%	36%	12%	2%	100%

50

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	1	20	10	1	1	33
	Ποσοστό	3%	61%	30%	3%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	6	4	5	1	17
	Ποσοστό	6%	35%	24%	29%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	2	26	14	6	2	50
	Ποσοστό	4%	52%	28%	12%	4%	100%

50

23 Οι κακές συνθήκες εργασίας (κρύο-ζέστη) του σχολείου δημιουργούν άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	3	17	11	3	1	35
	Ποσοστό	9%	48%	31%	9%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	3	6	4	0	15
	Ποσοστό	13%	20%	40%	27%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	5	20	17	7	1	50
	Ποσοστό	10%	40%	34%	14%	2%	100%

50

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	16	10	2	0	33
	Ποσοστό	15%	49%	30%	6%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	5	4	5	1	17
	Ποσοστό	12%	29%	24%	29%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	7	21	14	2	1	50
	Ποσοστό	14%	42%	28%	4%	2%	100%

24 Ο μεγάλος αριθμός μαθητών στη σχολική τάξη δημιουργεί άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	12	17	2	2	2	35
	Ποσοστό	34%	48%	6%	6%	6%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	5	6	3	1	0	15
	Ποσοστό	33%	40%	20%	7%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	17	23	5	3	2	50
	Ποσοστό	34%	46%	10%	6%	4%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	16	13	4	0	0	33
	Ποσοστό	49%	39%	12%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	5	5	5	1	1	17
	Ποσοστό	30%	29%	29%	6%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	21	18	9	1	1	50
	Ποσοστό	42%	36%	18%	2%	2%	100%

25 Η δουλειά που αναλαμβάνει ο εκπαιδευτικός στο σπίτι δημιουργεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	1	13	8	8	5	35
	Ποσοστό	3%	37%	23%	23%	14%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	6	4	4	0	15
	Ποσοστό	6%	40%	27%	27%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	2	19	12	12	5	50
	Ποσοστό	4%	38%	24%	24%	10%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	10	9	7	2	33
	Ποσοστό	15%	31%	27%	21%	6%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	0	3	6	7	1	17
	Ποσοστό	0%	18%	35%	41%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	5	13	15	14	3	50
	Ποσοστό	10%	26%	30%	28%	6%	100%

26.Οι απαιτήσεις των γονιών για τα υψηλά αποτελέσματα του παιδιού του δημιουργεί
άγχος

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	13	6	6	5	35
	Ποσοστό	15%	37%	17%	17%	14%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	1	4	9	1	0	15
	Ποσοστό	6%	27%	60%	7%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	6	17	15	7	5	50
	Ποσοστό	12%	34%	30%	14%	10%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	11	13	4	0	33
	Ποσοστό	15%	33%	40%	12%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	3	6	6	0	17
	Ποσοστό	12%	18%	35%	35%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	7	14	19	10	0	50
	Ποσοστό	14%	28%	38%	20%	0	100%

27. Οι πολλές ώρες εργασίας προετοιμασίας για το σχολείο στο σπίτι δημιουργεί άγχος.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	4	10	12	9	0	35
	Ποσοστό	11%	29%	34%	26%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	0	6	7	2	0	15
	Ποσοστό	0%	40%	47%	13%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	4	16	19	11	0	50
	Ποσοστό	8%	32%	38%	22%	0%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	6	10	11	4	2	33
	Ποσοστό	18%	30%	34%	12%	6%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	4	7	4	0	17
	Ποσοστό	12%	23%	41%	24%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	8	14	18	8	2	50
	Ποσοστό	16%	28%	36%	16%	4%	100%

Γ. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΓΧΟΥΣ

1 Η εκπαιδευτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	9	18	6	2	0	35
	Ποσοστό	26%	51%	17%	6%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	10	3	0	0	15
	Ποσοστό	13%	67%	20%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	11	28	9	2	0	50
	Ποσοστό	22%	56%	18%	4%	0%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	17	4	4	0	33
	Ποσοστό	24%	52%	12%	12%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	12	2	0	0	17
	Ποσοστό	18%	70%	12%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	11	29	6	4	0	50
	Ποσοστό	22%	58%	12%	8%	0%	100%

2 Η διδακτική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	18	6	2	1	35
	Ποσοστό	23%	51%	17%	6%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	9	3	0	0	15
	Ποσοστό	20%	60%	20%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	11	27	9	2	1	50
	Ποσοστό	22%	54%	18%	4%	2%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	9	15	5	4	0	33
	Ποσοστό	27%	46%	15%	12%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	12	2	0	0	17
	Ποσοστό	18%	12%	12%	0%	0%	42%
Σύνολο	Μέτρηση	12	27	7	4	0	50
	Ποσοστό	24%	54%	14%	8%	0%	100%

3 Η ηλικία του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	6	7	13	7	2	35
	Ποσοστό	17%	20%	37%	20%	6%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	1	7	5	1	1	15
	Ποσοστό	7%	46%	33%	7%	7%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	7	14	18	8	3	50
	Ποσοστό	14%	28%	36%	16%	6%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	6	8	14	5	0	33
	Ποσοστό	18%	24%	43%	15%	0%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	0	10	6	0	1	17
	Ποσοστό	0%	59%	35%	0%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	6	18	20	5	1	50
	Ποσοστό	12%	36%	40%	10%	2%	100%

4 Το φύλο του εκπαιδευτικού επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	1	8	9	13	4	35
	Ποσοστό	3%	23%	26%	37%	11%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	0	4	7	3	1	15
	Ποσοστό	0%	27%	46%	20%	7%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	1	12	16	16	5	50
	Ποσοστό	2%	24%	32%	32%	10%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	2	4	17	9	1	33
	Ποσοστό	6%	12%	52%	27%	3%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	0	6	7	2	2	17
	Ποσοστό	0%	35%	41%	12%	12%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	2	10	24	11	3	50
	Ποσοστό	4%	20%	48%	22%	6%	100%

5 Οι ίδιοι οι μαθητές επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	1	17	7	9	1	35
	Ποσοστό	3%	48%	20%	26%	3%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	0	8	6	1	0	15
	Ποσοστό	0%	53%	40%	7%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	1	25	13	10	1	50
	Ποσοστό	2%	50%	26%	20%	2%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	20	4	4	0	33
	Ποσοστό	15%	61%	12%	12%	0%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	0	9	5	2	1	17
	Ποσοστό	0%	53%	29%	12%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	5	29	9	6	1	50
	Ποσοστό	10%	58%	18%	12%	2%	100%

6 Οι δυσκολίες των γνωστικών αντικειμένων επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	3	16	7	8	1	35
	Ποσοστό	8%	46%	20%	23%	3%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	0	8	6	1	0	15
	Ποσοστό	0%	53%	40%	7%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	3	24	13	9	1	50
	Ποσοστό	6%	48%	26%	18%	2%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	12	9	3	1	33
	Ποσοστό	24%	37%	27%	9%	3%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	3	4	6	3	1	17
	Ποσοστό	18%	23%	35%	18%	6%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	11	16	15	6	2	50
	Ποσοστό	22%	32%	30%	12%	4%	100%

7 Ο τύπος του σχολείου (γυμνάσιο/ λύκειο) επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	3	14	8	9	1	35
	Ποσοστό	8%	40%	23%	26%	3%	100%
Ανδρας	Μέτρηση	0	8	5	2	0	15
	Ποσοστό	0%	54%	33%	13%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	3	22	13	11	1	50
	Ποσοστό	6%	44%	26%	22%	2%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	15	7	6	0	33
	Ποσοστό	15%	46%	21%	18%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	4	5	6	0	17
	Ποσοστό	12%	24%	29%	35%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	7	19	12	12	0	50
	Ποσοστό	14%	38%	24%	24%	0%	100%

Δ. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΓΧΟΥΣ.

1 Το άγχος του εκπαιδευτικού επιδρά στη ψυχοσυναισθηματική του κατάσταση.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	7	24	4	0	0	35
	Ποσοστό	20%	69%	11%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	5	7	3	0	0	15
	Ποσοστό	33%	47%	20%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	12	31	7	0	0	50
	Ποσοστό	24%	62%	14%	0%	0%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	15	17	1	0	0	33
	Ποσοστό	45%	52%	3%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	5	10	2	0	0	17
	Ποσοστό	29%	59%	12%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	20	27	3	0	0	50
	Ποσοστό	40%	54%	6%	0%	0%	100%

2 Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί σωματικά προβλήματα υγείας.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	9	22	3	1	0	35
	Ποσοστό	26%	63%	8%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	4	6	5	0	0	15
	Ποσοστό	27%	40%	33%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	13	28	8	1	0	50
	Ποσοστό	26%	56%	16%	2%	0%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	14	15	4	0	0	33
	Ποσοστό	42%	46%	12%	0%	0%	100
Άνδρας	Μέτρηση	5	6	6	0	0	17
	Ποσοστό	30%	35%	35%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	19	21	10	0	0	50
	Ποσοστό	38%	42%	20%	0%	0%	100%

3 Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει την απόδοσή του στην τάξη.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	6	22	7	0	0	35
	Ποσοστό	17%	63%	20%	0%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	9	2	1	0	15
	Ποσοστό	20%	60%	13%	7%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	9	31	9	1	0	50
	Ποσοστό	18%	62%	18%	2%	0%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	10	17	5	1	0	33
	Ποσοστό	30%	52%	15%	3%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	13	2	0	0	17
	Ποσοστό	12%	76%	12%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	12	30	7	1	0	50
	Ποσοστό	24%	60%	14%	2%	0%	100%

4 Το άγχος του εκπαιδευτικού επηρεάζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους μαθητές

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	5	22	6	2	0	35
	Ποσοστό	14%	63%	17%	6%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	7	4	1	0	15
	Ποσοστό	20%	46%	27%	7%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	8	29	10	3	0	50
	Ποσοστό	16%	58%	20%	6%	0%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	8	16	7	2	0	33
	Ποσοστό	24%	49%	21%	6%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	13	2	0	0	17
	Ποσοστό	12%	76%	12%	0%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	10	29	9	2	0	50
	Ποσοστό	20%	58%	18%	4%	0%	100%

5 Το άγχος του εκπαιδευτικού του προκαλεί δυσκολίες στο γνωστικό αντικείμενο.

ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	4	14	11	5	1	35
	Ποσοστό	12%	40%	31%	14%	3%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	3	4	7	0	1	15
	Ποσοστό	20%	27%	46%	0%	7%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	7	18	18	5	2	50
	Ποσοστό	14%	36%	36%	10%	4%	100%

ΣΕΠΤΕΜ ΒΡΙΟΣ		ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	
Γυναίκα	Μέτρηση	6	10	10	7	0	33
	Ποσοστό	18%	31%	30%	21%	0%	100%
Άνδρας	Μέτρηση	2	6	6	3	0	17
	Ποσοστό	12%	35%	35%	18%	0%	100%
Σύνολο	Μέτρηση	8	16	16	10	0	50
	Ποσοστό	16%	32%	32%	20%	0%	100%