

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Πρόγραμμα Συμβουλευτικής , Coaching & Mentoring

Πτυχιακή Εργασία της Μαρίας Λάγιου

ΘΕΜΑ: Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΒΙΟΑΝΑΔΡΑΣΗΣ
ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ (HRV) ΓΙΑ ΤΗΝ
ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2018

Πίνακας περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΚΕΦ 1^ο ΑΓΧΟΣ	3
1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	3
1.2 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ	4
ΚΕΦ 2^ο ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ “BURNOUT” .	
2.1 ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ “BURNOUT”	7
2.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ “BURNOUT”	8
2.3 ΣΧΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ “BURNOUT”	9
ΚΕΦ 3^ο Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	
3.1 ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ.....	14
ΚΕΦ 4^ο ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ/ΜΕΛΕΤΕΣ	
4.1 ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ	17
4.2 ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ	17
4.3 ΤΡΙΤΟΓΕΝΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ.....	18
ΚΕΦ 5^ο Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ.....	19
ΚΕΦ 6^ο ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	
6.1 ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ – HRV.....	20
6.2 Η HRV ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ.....	21
6.3 «ΣΥΝΟΧΗ»Η ΛΕΞΗ ΚΛΕΙΔΙ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ HEARTMATH®.....	21
ΚΕΦ 7^ο Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ COACH ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΣ HEARTMATH	22
7.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.....	23
ΚΕΦ 8^ο ΜΕΛΕΤΗ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	25
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	26
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΙΛΟΤΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	27

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

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. Γνωρίζουμε ότι δεν είναι εύκολο να συντονίσουμε ότι συμβαίνει στον κόσμο γύρω μας ή να αποφύγουμε καθημερινές συναντήσεις ή προκλήσεις, που δεν είναι πάντοτε ευχάριστες για εμάς. Μπορούμε, ωστόσο, να μάθουμε να αυξάνουμε την ανθεκτικότητά μας, ώστε να περνάμε πιο ομαλά μέσα από τις προκλήσεις και να διατηρούμε τις θετικές μας δημιουργικές προθέσεις. Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να διερευνήσει το ρόλο της συμβουλευτικής με ένα σύστημα τεχνικών και καινοτόμων τεχνολογιών βιοανάδρασης, με στόχο τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση αντοχών των εκπαιδευτικών. Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι μέσα από ασκήσεις και τεχνικές ανθεκτικότητας και συνοχής, μπορούμε να αναγνωρίσουμε τους μηχανισμούς του στρες και να ελέγξουμε τον αντίκτυπο που έχει στο σώμα μας, ενώ ταυτόχρονα αποκτάμε επίγνωση και βελτιώνουμε την αποδοτικότητα μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΑΓΧΟΣ

1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Ο όρος άγχος προέρχεται από το παράγωγο του ρήματος άγχω που σημαίνει πιέζω στο λαιμό, πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων, αίσθημα το οποίο βίωνε 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 μεγαλύτερο ενδιαφέρον και προσοχή για τις ψυχικές και σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν στον ανθρώπινο οργανισμό, όταν αυτός

δοκιμάζεται σε στρεσογόνες συνθήκες (Selye, 1956 & 1975· Lazarus & Folkman,1984) Ο ορισμός του άγχους από τον Selye αναφέρεται με τον όρο «στρες» 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) 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). 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 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).

1.2 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Μπορεί να μην βιώνουμε όλοι το οξύ ή το παρατεταμένο άγχος, αλλά όλοι έχουμε έρθει σε επαφή με κάποια από τα συμπτώματα του άγχους. Η κορτιζόλη είναι μια ορμόνη που παράγεται από το σωματικό και ψυχικό άγχος έχει καταστροφικά αποτελέσματα για τον οργανισμό μας. Σε περιπτώσεις παρατεταμένου στρες η κορτιζόλη που είναι σχεδιασμένη για μικρά διαστήματα άγχους, «μπουκώνει» τον οργανισμό μας, το σώμα μας δεν μπορεί να την αποβάλλει και σε συνδυασμό με τις άλλες ορμόνες του στρες «επιτίθενται» στο σώμα μας. Τα συμπτώματα τους στρες οφείλονται

σε οξεία ή χρόνια υπερβολική δραστηριότητα του Συμπαθητικού Νευρικού Συστήματος. Το χρόνιο στρες προκαλεί μια υπέρμετρη ενεργοποίηση του συστήματος υποθάλαμος – υπόφυση – επινεφρίδια με αποτέλεσμα την υπέρμετρη κυκλοφορία ουσιών στο σώμα, όπως ανδρεναλίνη που ενοχοποιείται για τα περισσότερα συμπτώματα του στρες και της κορτιζόλης που συμβάλει στην δημιουργία και διατήρηση φλεγμονών στο σώμα. Το χρόνιο άγχος έχει και χρόνια επίδραση στο σώμα, στο ενδοκρινικό σύστημα και στην ρύθμιση των ορμονών. Οι επιπτώσεις του άγχους στους εργαζόμενους στην εκπαίδευση, είναι εμφανείς τόσο στην ποιότητα του εκπαιδευτικού τους έργου όσο και στην προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή. Τα συμπτώματα που προκαλεί το άγχος είναι κυρίως ψυχοσωματικά, ενώ το χρόνιο εργασιακό 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). Οι ειδικοί κατατάσσουν τα συμπτώματα του άγχους σε τρεις κατηγορίες:

Σωματικά συμπτώματα: αυξημένο κάπνισμα, πονοκέφαλοι, ταχυπαλμίες, αϋπνίες, αρτηριακή πίεση, εφίδρωση, κόπωση, απώλεια ενέργειας, αναπνευστικές δυσκολίες, τρέμουλο, δυσκολία στην κατάποση, προβλήματα του στομάχου, υπερένταση, σεξουαλική δυσλειτουργία καθώς και διαταραχές στη διατροφή

Ψυχολογικά συμπτώματα: κατάθλιψη, μειωμένη αυτοπεποίθηση, αδυναμία συγκέντρωσης, εχθρότητα προς το περιβάλλον, έντονος εκνευρισμός, ανησυχία, το αίσθημα αποξένωσης, η έλλειψη συναισθηματικού ελέγχου

Συμπεριφορικά συμπτώματα: Μείωση του ενδιαφέροντος, μετάθεση ευθυνών, προβλήματα στην επικοινωνία, μειωμένη αποδοτικότητα, αύξηση απουσιών από την εργασία (Καραδήμας, 2004).

Τα συμπτώματα του εργασιακού άγχους εμφανίζονται και επιδεινώνονται σταδιακά, αν δεν αντιμετωπιστούν εγκαίρως, μπορεί να ξεφύγουν από

τον έλεγχο του ατόμου και να οδηγήσουν στο σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης - burnout. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τους εκπαιδευτικούς, όταν βιώνουν burnout εκφράζονται συνήθως με άσχημο τρόπο καθώς αναφέρονται σε ημικρανίες ή αϋπνίες από τις οποίες συχνά υποφέρουν, αλλά και από έλλειψη ενδιαφέροντος για την εργασία. Όλα τα παραπάνω συμπτώματα είναι αναφορές των ίδιων των εκπαιδευτικών οι οποίοι ρωτήθηκαν για το ζήτημα της επαγγελματικής εξουθένωσης. (Σούλης, 1997). Ο Cherniss (1985) τονίζει ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι υψηλότερη σε εκπαιδευτικούς της ειδικής αγωγής και αυτό γιατί η εργασία τους σχετίζεται με την επίλυση συγκεκριμένων προβλημάτων και η επίλυση τους δεν είναι πάντοτε επιτυχής. Η επαγγελματική εξουθένωση εμφανίζεται όταν συσσωρεύονται αρνητικά συναισθήματα και δεν αποφορτίζονται οι εργαζόμενοι. Αποτελεί έναν «δεικτη φθοράς» των αξιών, της αξιοπρέπειας και της θέλησης του εργαζομένου» (Δεληχάς, Τούκας, Σπυρούλης, 2012).

Έχει παρατηρηθεί ότι στο εργασιακό περιβάλλον υπάρχουν χαρακτηριστικά που ευθύνονται για το burnout Η επαγγελματική εξουθένωση επέρχεται σταδιακά, όταν «οι απαιτήσεις και τα θέλω του εργαζομένου δε συμπίπτουν με την επαγγελματική πραγματικότητα και άρα δημιουργείται μια αναπόφευκτη συμφωνία» (Χαραλάμπους, 2012).

Είναι όμως θέμα του κάθε εργαζομένου το κατά πόσο θα συμβιβαστεί με τα δεδομένα στην εργασία του και εξαρτάται πάνω από όλα από προσωπικούς παράγοντες. Πιο αναλυτικά, επέρχεται από μια αλληλεπίδραση παραγόντων που σχετίζονται με τη δουλειά και παραγόντων που σχετίζονται με το άτομο. Στην ανάπτυξη του συνδρόμου συντείνουν: τα χαρακτηριστικά της εργασίας (παράγοντες που σχετίζονται με τη δουλειά) καθότι οι επαφές με άτομα που έχουν χρόνια προβλήματα και ιδιαίτερες ανάγκες, ενδέχεται να δημιουργήσουν στον εργαζόμενο το αίσθημα ότι μόνο εκείνος μπορεί να τους βοηθήσει αποτελεσματικά, γεγονός το οποίο δημιουργεί άγχος και ευθύνη. Αυτά σχετίζονται με τον τρόπο που ο κάθε εργαζόμενος χειρίζεται και αντιμετωπίζει τις δύσκολες καταστάσεις που του προκαλούν άγχος και στρες. Η Kobasa & al. (1982) υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι που είναι περισσότερο ανθεκτικοί στο στρες, έχουν λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ “BURNOUT”

2.1 ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ “BURNOUT”

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού κατέχει μια από τις πρώτες θέσεις στον κατάλογο των στρεσογόνων επαγγελμάτων. Οι δε εκπαιδευτικοί ανήκουν στην ομάδα των επαγγελματιών που είναι ιδιαίτερα επιρρεπής στο σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης “burnout”.

Η καθημερινή επαφή με μαθητές που διανύουν τα πρώτα βήματα στο σχολικό περιβάλλον αλλά και αργότερα στην εφηβική ηλικία (με όλα τα ήδη γνωστά χαρακτηριστικά της) απαιτεί μεγάλα αποθέματα υπομονής και ψυχικής δύναμης εκ μέρους του εκπαιδευτικού. Η χρήση του όρου εξουθένωση – burnout, εμφανίστηκε μετά το 1975, όπου και από τότε ξεκίνησε η έρευνα για αυτό. Το burnout, όπως είναι γνωστό επηρεάζει διάφορους επαγγελματικούς τομείς, ίσως τους περισσότερους. Η έρευνα που ασχολείται με αυτό είναι αρκετά σημαντική γιατί συμβάλλει στην εξερεύνηση των λόγων που προκαλούν την εξουθένωση και στους τρόπους αντιμετώπισης αυτών. Ως επί το πλείστον επηρεάζει εκείνες τις ομάδες των εργαζομένων που ασχολούνται με την προσφορά βοήθειας στο κοινωνικό σύνολο, όπως εκπαιδευτικούς, γιατρούς, νοσηλευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους και πολλούς ακόμη. Δεν επηρεάζει όλους τους εργαζομένους με τον ίδιο τρόπο, ούτε και στον ίδιο βαθμό. Το πόσο θα επηρεαστεί κάποιος εξαρτάται από τη φύση της δουλειάς του, τις συνθήκες και φυσικά τον χαρακτήρα και την ψυχοσύνθεσή του. Έρευνες στην Αμερική και την Ευρώπη έχουν δείξει ότι από το σύνολο των εργαζομένων σε ανθρωπιστικά επαγγέλματα, οι εκπαιδευτικοί πλήττονται ιδιαίτερα. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία το 5-25% των εκπαιδευτικών υποφέρει από το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Στην Ελλάδα το 10% των εκπαιδευτικών βιώνει υψηλή συναισθηματική εξάντληση, το 15-17% μέτρια ως υψηλή αποπροσωποποίηση που εκδηλώνεται με τη δημιουργία απρόσωπων σχέσεων με τους μαθητές, και το 30-35% αισθάνεται ότι δεν μπορεί να είναι αποτελεσματικό στη δουλειά

του. Το Burnout δεν έχει φύλο και πλήττει εξίσου άντρες και γυναίκες. Ειδικότερα στην Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση το πρόβλημα της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι σοβαρότερο και οι εκπαιδευτικοί που διδάσκουν στις Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής (Σ.Μ.Ε.Α.) αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εξουθενωθούν. Κυριότεροι λόγοι της αυξημένης αυτής επικινδυνότητας είναι τα υψηλά ποσοστά άγχους στο σχολικό χώρο με μαθητές που έχουν νοητική υστέρηση, συναισθηματική διαταραχή ή άλλη δυσκολία, η σχολική αποτυχία που είναι πιο συχνή από την επιτυχία, οι εξωπραγματικά υψηλές προσδοκίες για την πρόοδο του μαθητή που λανθασμένα τίθενται πολλές φορές από τον εκπαιδευτικό, η άρνηση των γονιών να αποδεχτούν την κατάσταση και το δυναμικό των παιδιών τους και τα καθημερινά λειτουργικά προβλήματα που μπορούν να προκύψουν και το τεράστιο απόθεμα ψυχής που απαιτείται. Στο τέλος της εβδομάδας, ο εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής αισθάνεται πραγματικά εξουθενωμένος. Οι συνθήκες εργασίας στο ελληνικό σχολείο Ειδικής Αγωγής με την έλλειψη κατάλληλων χώρων για την ξεκούραση του καθηγητή, με την απουσία βιωματικών συζητήσεων ανάμεσα στο προσωπικό και έναν επαγγελματία και αποτελεσματικό ψυχολόγο, όλα τα παραπάνω αλλά και τα καθημερινά προβλήματα δημιουργούν ένα συνδυασμό συνθηκών που δύνανται να οδηγήσουν σε επαγγελματική εξουθένωση. Οι Antoniou, Polychroni & Walters (2000) διερεύνησαν τις πηγές στρες και την επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην Ελλάδα. Το δείγμα αποτελείτο από 110 ειδικούς εκπαιδευτικούς οι οποίοι εργάζονταν στην περιοχή της Αθήνας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί παρουσίασαν χαμηλά επίπεδα προσωπικής επίτευξης, μέτρια έως υψηλή συναισθηματική εξάντληση και μέτρια επίπεδα αποπροσωποποίησης. σε ελληνικό δείγμα από παλαιότερους ερευνητές (Κάντας, 1996; Μούζουρα, 2005; Κόκκινος, 2006). Σε έρευνα των Πατσάλη και Παπουτσάκη (2010), οι δάσκαλοι των ειδικών σχολείων σημείωσαν υψηλού βαθμού συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση και μέτριου βαθμού προσωπική επίτευξη ας μην ξεχνάμε ότι τα ερωτηματολόγια για την παρούσα έρευνα μοιράστηκαν στους εκπαιδευτικούς όταν τα ελληνικά δεδομένα στην παιδεία ήταν διαφορετικά όσον αφορά τις συνθήκες, τα οικονομικά και τη διαχείριση του προσωπικού.

2.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΗΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ "BURNOUT"

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης στα πλαίσια του οποίου ο εκπαιδευτικός κατακλύζεται από συναισθήματα άγχους, χάνει το ενδιαφέρον του και τα όποια θετικά συναισθήματα έχει, διαμορφώνει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του και αδυνατεί να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που ανακύπτουν κατά την εκπαιδευτική διαδικασία. Κατά καιρούς δόθηκαν διάφοροι ορισμοί για την επαγγελματική εξουθένωση. Η Cristine Maslach (1976), καθηγήτρια Κοινωνικής Ψυχολογίας, χρησιμοποίησε τον όρο για να περιγράψει μια υπερένταση του εαυτού η οποία εξελίσσεται σε μια σοβαρή απώλεια ενέργειας και περιορισμού της απόδοσης του ατόμου. Σε κάποιους ορισμούς δίνεται σημασία στα ψυχικά συμπτώματα που σχετίζονται με την εργασία και στην αλλαγή στη συμπεριφορά του εργαζόμενου. Επιπλέον υπάρχει η αίσθηση μειωμένης επίτευξης και απόδοσης το οποίο δεν οφείλεται σε ανικανότητα του εργαζομένου αλλά στην αρνητική του στάση και συμπεριφορά (Schaufeli & Buunk, 1996).

2.3 ΣΧΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ "BURNOUT"

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον για την επαγγελματική εξουθένωση και το εργασιακό άγχος έχει γίνει αρκετά μεγάλο. Η μέτρησή της αποτελεί αντικείμενο έρευνας σε πολλούς εργασιακούς τομείς. Υπάρχουν όμως και οι άλλοι ορισμοί, οι οποίοι περιγράφουν την επαγγελματική εξουθένωση ως διαδικασία. Σε αυτή την περίπτωση οι εργαζόμενοι καταλήγουν να αλλάζουν συμπεριφορά. Αυτή η αλλαγή επέρχεται σταδιακά περνώντας πρώτα από το στάδιο του εργασιακού στρες (μπορεί να θεωρηθεί σαν μία κατάσταση στην οποία συσσωρεύονται στρεσογόνοι παράγοντες σχετικοί με την εργασία) (Ross & Altmaier, 1994). Οι Maslach & Schaufeli (1993) περιγράφουν την επαγγελματική εξουθένωση ως μια σταδιακή μείωση της ικανότητας του ανθρώπου να προσαρμόζεται σε ένα περιβάλλον όπου το στρες της δουλειάς είναι αυξανόμενο αναφέροντας συγχρόνως ότι η

μείωση της αντοχής σε αυτό το στρες οδηγεί στην εξουθένωση. Ο ορισμός που έχει επικρατήσει σήμερα σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση είναι αυτός που δόθηκε από τους Maslach & Jackson (1986). Ο εργαζόμενος χάνει σιγά σιγά το ενδιαφέρον του και τη θετική στάση που είχε απέναντι στο αντικείμενο της εργασίας του, δεν αισθάνεται πλέον ικανοποιημένος από την δουλειά του και τις επιδόσεις του σε αυτή και αρχίζει να αναπτύσσει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του. Οι Pines & Aronson (1988) αντιμετωπίζουν την επαγγελματική εξουθένωση ως μία μονοδιάστατη έννοια που αξιολογείται από μία μόνο κλίμακα που δίνει μία συνολική βαθμολογία και αφορά μία κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης. Η συναισθηματική εξάντληση περιλαμβάνει αισθήματα αδυναμίας, ανημποριάς, απόγνωσης και παγίδευσης, που σε εξαιρετικές περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε συναισθηματικό κλονισμό, αισθήματα χαμηλής ενέργειας, κόπωσης, ψυχοσωματικά παράπονα (φυσική εξάντληση) και αρνητική στάση απέναντι στον εαυτό, την εργασία και τη ζωή (πνευματική εξάντληση). Στο burnout είναι αυξημένα τα αισθήματα συναισθηματικής εξάντλησης και όσο περισσότερο εξαντλούνται, τόσο οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι δεν έχουν κάτι άλλο να δώσουν σε ψυχολογικό επίπεδο. Σύμφωνα με τον Κάντα (1995), οι εργαζόμενοι μπορεί να αισθάνονται ακόμα και δυστυχισμένοι για ότι έχουν πετύχει με την εργασία τους.

Οι Maslach & Jackson (1984) ανέφεραν ότι η συναισθηματική εξάντληση είναι το πρώτο στάδιο του burnout το οποίο οδηγεί στη συνέχεια στην αποπροσωποποίηση και τη μειωμένη επίτευξη. Σύμφωνα με τον Cherniss (1980), το burnout είναι η αδυναμία να προσαρμοστεί το άτομο, που σχετίζεται με την απομάκρυνσή του από την εργασία του. Ο ίδιος υποστηρίζει ότι πρόκειται για μία διαδικασία που απαρτίζεται από τρία στάδια: α) εργασιακό στρες: πρόκειται για σύγκρουση ανάμεσα στους διαθέσιμους και τους απαιτούμενους πόρους, όταν δηλαδή οι πρώτοι δεν επαρκούν για να υλοποιήσουν τους εργασιακούς στόχους, β) εξάντληση: η διαταραγμένη αυτή ισορροπία οδηγεί σε συναισθηματική εξάντληση, στρες, κόπωση, ανία, έλλειψη ενδιαφέροντος και απάθεια. Ο εργαζόμενος αισθάνεται απογοητευμένος και αρχίζει να διατηρεί μία στάση απάθειας, και γ) αμυντική κατάληξη: ο εργαζόμενος τροποποιεί την συμπεριφορά του,

πολλές φορές εκδηλώνει κυνισμό για να μπορέσει να αμυνθεί στις ψυχολογικές πιέσεις που δέχεται. Συνεπώς θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε την επαγγελματική εξουθένωση ως ένα είδος άμυνας του εργαζομένου η οποία εκδηλώνεται με αρνητικά συναισθήματα, αλαζονεία και αποστασιοποίηση (Burke & Recharlsen, 1996). Τέλος πρέπει να αναφέρουμε ότι η επαγγελματική εξουθένωση σχετίζεται με τα άτομα που εργάζονται επικεντρωμένα στην παροχή υπηρεσιών σε άλλα άτομα που βρίσκονται «στην ανάγκη τους». Προσβαλλόμενοι είναι ως επί το πλείστον δάσκαλοι, ειδικοί παιδαγωγοί, κοινωνικοί λειτουργοί, θεραπευτές ναρκομανών, κοινωνικοί ερευνητές, νοσοκόμες, βοηθητικό ιατρικό προσωπικό, γιατροί, φαρμακοποιοί, ψυχολόγοι, ιερείς, γονείς και ψυχοθεραπευτές, προσωπικό βοήθειας ατόμων με αναπηρίες, γυμναστές, δικηγόροι, αστυνομικοί, προσωπικό φυλακών, αεροσυνοδοί, βιβλιοθηκάριοι, μάνατζερ, οδηγοί ταξί, φοιτητές καθώς και άνεργοι (Burisch, 1989). Σύμφωνα λοιπόν με τους Maslach & Jackson (1986) η επαγγελματική εξουθένωση έχει τρεις διαστάσεις και η καθεμία αντιπροσωπεύει διαφορετική κατηγορία συναισθημάτων και συμπεριφοράς. Πιο αναλυτικά είναι οι εξής:

Τρία είναι τα χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης:

- α) η συναισθηματική εξάντληση (emotional exhaustion) που εκδηλώνεται με μία συνεχή αίσθηση έντασης και ψυχικής κόπωσης,
- β) η αποπροσωποποίηση (depersonalization) που εκδηλώνεται με τη δημιουργία απρόσωπων σχέσεων με τους μαθητές και τους γονείς και
- γ) η έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων (loss of personal accomplishment) που εκδηλώνεται με την μείωση της απόδοσης του.

Συναισθηματική εξάντληση

Η συναισθηματική εξάντληση (emotional exhaustion) σχετίζεται με τη μείωση των συναισθημάτων του ατόμου και χαρακτηρίζεται από έλλειψη ενέργειας και διάθεσης, με αποτέλεσμα ο εργαζόμενος να μη μπορεί να προσφέρει συναισθηματικά στους αποδέκτες των υπηρεσιών του. Ένα σημαντικό σύμπτωμα της εξάντλησης είναι το γεγονός ότι ο εργαζόμενος «φοβάται» να πάει ξανά στη δουλειά του την επόμενη μέρα (Κάντας, 1995). Σύμφωνα με τους Maslach & Jackson (1986) αυτή η αίσθηση της κούρασης κάνει τον εργαζόμενο ανίκανο να αφοσιωθεί στις υποχρεώσεις του και τα καθήκοντά του κατά την εργασία του. Το άτομο λοιπόν αυτό προσπαθεί να αμυνθεί σε αυτή την κατάσταση μέσω της απομόνωσης και της μοναξιάς και όταν ακόμη επικοινωνεί το κάνει με λάθος τρόπο, καθώς γίνεται αρνητικός και επιθετικός. (Δεληχάς, 2012) « Καθώς τα συναισθηματικά αποθέματα εξαντλούνται, οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι δε μπορούν άλλο να δώσουν από τον εαυτό τους σε ψυχολογικό επίπεδο» (Καλαντζή, 2007). Στους εκπαιδευτικούς ειδικότερα, όσο αυξάνονται τα επίπεδα εξάντλησής τους, τόσο αισθάνονται ότι δε μπορούν να δώσουν άλλο από τον εαυτό τους στους μαθητές τους, όπως έκαναν παλιότερα. (Maslach, Jackson & Laiter, 1997).

Αποπροσωποποίηση

Η αποπροσωποποίηση (depersonalization) αναφέρεται στην αρνητική και κυνική στάση του εργαζόμενου απέναντι στους αποδέκτες των υπηρεσιών του. Τους αντιμετωπίζει με άσχημο τρόπο, γίνεται επιθετικός και όλα αυτά είναι οι συνέπειες της φόρτισης στην οποία έχει εγκλωβιστεί (Δεληχάς, 2012). Άρα λοιπόν η αποπροσωποποίηση αποτελεί συνέπεια της συναισθηματικής εξάντλησης (Κάντας, 1995). Όσον αφορά τους εκπαιδευτικούς, όταν παύουν να νιώθουν θετικά για τους μαθητές τους, τότε κρατούν απόσταση από αυτούς (κάθονται πίσω από την έδρα) και έχουν αρνητική στάση απέναντί τους. (Maslach, 1997). Σε αυτή τη φάση ο εργαζόμενος- εκπαιδευτικός στην περίπτωση μας- « χαρακτηρίζεται από χαμηλό αυτοσεβασμό (reduced self- esteem) και από αυξανόμενα συναισθήματα διαφοροποίησης που μπορεί να οδηγήσουν στο να τα

αντιμετωπίσει ως προσωπική κατάρρευση» (Δεληχάς, Τούκας, Σπυρούλης, 2012). Από όλα τα παραπάνω λοιπόν προκύπτει ότι η ανάπτυξη της αποπροσωποποίησης σχετίζεται με τη συναισθηματική εξάντληση και τα αποτελέσματα δημιουργούν στον εργαζόμενο αισθήματα αποτυχίας, αναποτελεσματικότητας και μειωμένης επίτευξης (Maslach, 1982). Άρα λοιπόν οι δύο αυτές διαστάσεις πρέπει πρώτα να διορθωθούν.

Μειωμένη επίτευξη

Η μειωμένη επίτευξη- αναποτελεσματικότητα σχετίζεται με την τάση του εργαζόμενου να υποτιμά τον εαυτό του και να κάνει αρνητική αξιολόγηση του εαυτού του όσον αφορά τους αποδέκτες των υπηρεσιών του, δηλαδή τους μαθητές στην περίπτωση μας. Οι εργαζόμενοι μπορεί να αισθάνονται δυστυχημένοι και απογοητευμένοι για τα επιτεύγματά τους (Κάντας, 1995). Όσο μειώνονται ο αυτοσεβασμός, η αυτοπεποίθηση στη δουλειά και η αυτοεκτίμηση του εργαζομένου, τόσο αρχίζει και η «κατηφόρα» που οδηγεί πολλές φορές στην εγκατάλειψη της εργασίας ή στην αναζήτηση βοήθειας από κάποιον ειδικό (Maslach, 1982).

Οι Maslach & Jackson (1984) υποστήριξαν ότι « η συναισθηματική εξάντληση είναι το πρώτο στάδιο της επαγγελματικής εξουθένωσης, που οδηγεί σε αποπροσωποποίηση και έλλειψη προσωπικής επίτευξης, αν και υπάρχουν διάφορες απόψεις για το ζήτημα αυτό, που ενισχύουν την άποψη ότι η αποπροσωποποίηση είναι απαραίτητος αμυντικός μηχανισμός του ατόμου που προηγείται των άλλων δύο» (Καλαντζή, 2007). Στην περίπτωση των εκπαιδευτικών το αίσθημα της αναποτελεσματικότητας σχετίζεται με την «ανικανότητά «τους να ανταποκριθούν στις προσδοκίες που είχαν όταν μπήκαν στο επάγγελμα, όπου τότε επιθυμούσαν να δώσουν γνώσεις στους μαθητές τους και αν τους μεγαλώσουν και τελικά νιώθουν ότι αυτό δε μπορούν να το επιτύχουν (Maslach et, al., 1997)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

3.1 ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Για την καλή ψυχική υγεία των εργαζομένων επιβάλλεται σήμερα να αφομοιώσουμε δημιουργικά τα επιστημονικά ευρήματα πολλών επιστημών της Κοινωνιολογίας, της Ψυχολογίας, της Ιατρικής και κυρίως της Νευροεπιστήμης και εν γένει να υιοθετήσουμε μια σύγχρονη ολιστική προσέγγιση παρεμβάσεων. Η φιλοσοφία της πρόληψης αντί της θεραπείας αποτελεί σημαντική αρχή στον χώρο της Κοινωνικής Ψυχολογίας.

Στην Κοινωνική Ψυχολογία γίνεται διάκριση ανάμεσα στα διαφορετικά επίπεδα προληπτικής παρέμβασης. Η πρωτογενής παρέμβαση έχει ως στόχο να εμποδίσει την εμφάνιση ενός προβλήματος ή να το προλάβει στην έναρξή του. Αναφέρεται σε υγιείς πληθυσμούς και τους βοηθά να διατηρήσουν την καλή φυσική, συναισθηματική και ψυχική τους υγεία. Ακόμη μπορεί να απευθύνεται σε πληθυσμούς «υψηλού κινδύνου» για ανάπτυξη δυσλειτουργιών προλαμβάνοντας και μη επιτρέποντας σε αυτές να εξελιχθούν. Βέβαια σε κάθε περίπτωση, όταν αυτό είναι εφικτό, είναι επιθυμητές και κάποιες αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον για τη καλύτερη προσαρμογή του εργαζομένου. Αν διακατέχεται από κλίμα εμπιστοσύνης, αλληλοϋποστήριξης, σεβασμού και ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ των εργαζομένων μπορεί να προστατευτεί εν μέρει από την ανάπτυξη εργασιακής εξουθένωσης.

Συμπεραίνουμε λοιπόν πως πρώτα από όλα ο κάθε ένας εκπαιδευτικός ξεχωριστά θα πρέπει να διαχειριστεί το στρες, αποκτώντας δεξιότητες αυτοεπίγνωσης και αυτορρύθμισης. για να καταφέρει να υιοθετήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής, με όσο το δυνατόν καλύτερη ισορροπία στην επαγγελματική και προσωπική του ζωή. Για να αναχαιτίσει ο κάθε εκπαιδευτικός την αρνητική πίεση που προκαλεί το άγχος θα ήταν θετικό, σε πρώτο στάδιο μέσα από την νέα κατάσταση συνοχής, να επανεξετάσει τους γενικότερους και ειδικότερους στόχους που θέτει στην εργασία του. Είναι ρεαλιστικοί , μπορούν δηλαδή να πραγματοποιηθούν ή είναι ουτοπικοί και

ζητούν πολλά από τους εαυτούς τους αλλά και από τους μαθητές τους. Θα πρέπει να συμμετέχουν σε βιωματικές ομαδικές συζητήσεις στους Συλλόγους Διδασκόντων στα σχολεία. Η ειλικρινής συζήτηση με συντονιστή έναν ειδικό - στις βιωματικές συνεδρίες - με δομή και οργάνωση αλλά και ανατροφοδότηση (feedback) , κάνοντας ανασκόπηση θετικών και των αρνητικών στοιχείων, γεγονότων και συμπεριφορών που βίωσαν. Οι μετρήσεις συνοχής και οι αξιολογήσεις των συμπερασμάτων, θα βοηθήσουν τον κάθε πιεσμένο και αγχωμένο εκπαιδευτικό να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα του άγχους. Συνάμα, θα πρέπει να προβαίνουν όλοι (όσο ο χρόνος το επιτρέπει) σε καθημερινή εξάσκηση των τεχνικών αυτορρύθμισης . Οι απλές αυτές ενέργειες θα προσφέρουν τον έλεγχο της κατάστασης σε πρώτο επίπεδο και θα βοηθήσουν τους ειδικούς εκπαιδευτικούς να προχωρήσουν οργανωμένα και δυναμικά στο δύσκολο έργο τους. Αν η πολιτεία συμμερίζεται όντως αυτό που οι Maslach και Leiter επισημαίνουν, ότι δηλαδή το πιο πολύτιμο και ακριβό μέρος του εκπαιδευτικού συστήματος είναι οι άνθρωποι που διδάσκουν και εάν επιθυμεί να τους προφυλάξει, οφείλει να λάβει τα κατάλληλα προληπτικά και «θεραπευτικά» μέτρα με παρεμβάσεις σε ατομικό (έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων κ.ά.) και οργανωτικό/διοικητικό επίπεδο (ίδρυση υπηρεσίας ετοιμότητας, βελτίωση των συνθηκών εργασίας, παροχή συνεχιζόμενης επιμόρφωσης κ.ά.) για την αντιμετώπιση του ζητήματος.

Οι εφαρμογές και οι πρακτικές εμφανίζουν τεράστια διακύμανση η τελική έκβασή του εκπαιδευτικού έργου επαφίεται στην ανθεκτικότητα, προσαρμοστικότητα και ευεξία των εκπαιδευτικών.

Σε αυτή την κατεύθυνση οι ειδικοί παιδαγωγοί και δάσκαλοι έχουν ανάγκη υποστηρικτικών προγραμμάτων (π.χ. συμβουλευτική διαχ.άγχους/ενέργειας κα) και ενός πλαισίου, το οποίο θα επιτρέπει την αντιμετώπιση των εσωτερικών κρίσεων και εντάσεων και πιθανόν, μαζί με άλλους προστατευτικούς μηχανισμούς, και πρόληψης φαινομένων εξουθένωσης των παιδαγωγών (βλ., Τσιπλητάρης, 2002· Hastings et al., 2004) σε συνδυασμό με την ανάπτυξη ευέλικτων παρεμβάσεων αποτελούν, επίσης, μία βασική αρχή για την προστασία των επαγγελματιών και την διασφάλιση της ολοκληρωτικής αποφυγής άγχους, εντάσεων, κρίσεων και συγκρούσεων.

ΚΕΦ. 4 ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ/ΜΕΛΕΤΕΣ

Διάφορες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί στη χώρα μας και αφορούν στην εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης δίνουν έμφαση στη μείωση των πηγών που προκαλούν άγχος καθώς και στην αύξηση της επαγγελματικής ικανοποίησης (Καλαντζή, 2007). Πολλοί ερευνητές αναφέρουν ότι το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης πρέπει να εξαλειφτεί πριν καν εμφανιστεί. (Hogan & McKnight, 2007). Σύμφωνα με τη Maslach (1999) η επαγγελματική εξουθένωση εμφανίζεται όταν συσσωρεύεται στρες στον εργαζόμενο και άρα αυτό σημαίνει ότι πρώτα πρέπει να προλάβουμε και να αντιμετωπίσουμε το εργασιακό στρες. Βέβαια, ο όρος «αντιμετώπιση» αναφέρεται σε επιτυχημένη διευθέτηση ενός προβλήματος αλλά αυτή η επιτυχία δεν επέρχεται πάντοτε, επομένως σωστότερη θα ήταν η έννοια της «διαχείρισης». (Costa et. Al, 1996) Πρέπει να δοθεί έμφαση και στα χαρακτηριστικά της ανθεκτικότητας απέναντι στην εξουθένωση όπως στον προσωπικό έλεγχο τον οποίο πρέπει να έχουν όλοι οι εργαζόμενοι, την ενεργό συμμετοχή τους στην εργασία και στα δρώμενα, την ευελιξία τους όταν προκύπτουν δυσκολίες και τη δυνατότητα πρόσβασης σε δομές ψυχολογικής υποστήριξης και βοήθειας όταν κρίνεται απαραίτητο. (Καζαντζή, Καραζιώτου, Καρυώτη, 2008) Στην αντιμετώπιση του burnout μπορούν να συμβάλουν η ανάπτυξη δεξιοτήτων και γνώσεων, η βελτίωση της εργασίας και καταστάσεων ξεκούρασης, η ανάπτυξη του περιεχομένου της εργασίας, η βελτίωση των εργασιακών συνθηκών, η αλλαγή του τρόπου αμοιβής, η ψυχολογική ενίσχυση, η κοινωνική προστασία καθώς και η ανάπτυξη κινήτρων. (Central & Eastern European Harm Reduction Network, 2006). Οι Πατσάλης και Παπουτσάκη (2010) αναφέρουν ότι η πολιτεία είναι αυτή που οφείλει να λάβει τα κατάλληλα προληπτικά αλλά και θεραπευτικά μέτρα για να προστατεύσει τους εκπαιδευτικούς της, παρεμβαίνοντας σε ατομικό και διοικητικό επίπεδο. Ο Murphy (2003), αναφέρει τρεις προσεγγίσεις σχετικά με τη διαχείριση του επαγγελματικού στρες και κατά συνέπεια της επαγγελματικής εξουθένωσης. Την πρωτογενή, τη δευτερογενή και την τριτογενή παρέμβαση.

4.1 ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Το πρωτοβάθμιο επίπεδο παρέμβασης αντιμετωπίζει το πρόβλημα από την πλευρά της πρόληψης μέσω της μείωσης των στρεσογόνων παραγόντων. Με τον τρόπο αυτό ο εργαζόμενος θα μπορεί να ελέγχει και να ορίζει την εργασία του και να μειώσει τις πηγές που του προκαλούν στρες (Burke & Greenglass, 1993) Βασικός στόχος της πρωτογενούς παρέμβασης είναι η αποκατάσταση μιας υγιούς σχέσης ανάμεσα στα επαγγελματικά καθήκοντα του ατόμου και τις προσωπικές ανάγκες του. (Elkin & Rosch, 1990) Οι στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν περιλαμβάνουν επανασχεδιασμό της εργασίας, διαφοροποίηση του προγράμματος εργασίας, συμμετοχή στη διοίκηση και τη λήψη αποφάσεων, επαναπροσδιορισμό των εργασιακών ρόλων, καθορισμός στόχων, δημιουργία ομάδων εργασίας και εμπλουτισμό της εργασίας. (Καζαντζή, Καραζιώτου, Καρυώτη, 2008) (Schafer, 1996)

4.2 ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Σε δευτεροβάθμιο επίπεδο, η παρέμβαση επικεντρώνεται στη διαχείριση της εξουθένωσης που αισθάνεται ο εργαζόμενος, εμπλέκοντας τεχνικές επίγνωσης, άσκηση και εκπαιδευτικές δραστηριότητες» (Δεληχάς, 2012). Επικεντρώνεται επίσης στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων που προκαλεί το στρες, μέσω σωματικής άσκησης και δραστηριότητας, χαλάρωσης, στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων έντασης, οργάνωσης του χρόνου και υποστήριξης. (Cartwright & Cooper, 1994) Η εκπαίδευση αυτή περιλαμβάνει προγράμματα συμβουλευτικής για την τροποποίηση της εργασιακής συμπεριφοράς και του τρόπου ζωής των εργαζομένων καθώς και εκπαίδευση της συναισθηματικής νοημοσύνης (Nicolaou & Tsaousis, 2002). Επιπλέον στο στάδιο της δευτερογενούς παρέμβασης συμπεριλαμβάνονται προγράμματα καρδιαγγειακής ευεξίας, διακοπής του καπνίσματος και συμβουλευτική για υγιεινό τρόπο ζωής (Cooper, Dewe, & O'Driscoll, 2001).

4.3. ΤΡΙΤΟΓΕΝΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Η τριτογενής παρέμβαση αφορά στον εντοπισμό αυτών που πάσχουν από burnout και τη λειτουργία ομάδων ψυχολογικής υποστήριξης. «Αναφέρεται στις διαδικασίες ανάρρωσης, παροχής υπηρεσιών και συμβουλών προκειμένου να επανενταχθούν και να επιστρέψουν στην εργασία» (OSHA) Το τριτογενές στάδιο αποτελεί την πιο κοινή προσέγγιση αντιμετώπισης σύμφωνα με τον Murphy (2003) που παρέχει υπηρεσίες θεραπείας με διάφορα προγράμματα βοήθειας στους ήδη πάσχοντες εργαζόμενους. Στο στάδιο αυτό δίνεται έμφαση στην κατάρριψη των διαπροσωπικών εμποδίων, στην παροχή συμβουλών και όχι εντολών και στην ενθάρρυνση του ατόμου να αναλάβει δράση.

Πιο πολλές παρεμβάσεις έχουμε στο δευτεροβάθμιο και τριτοβάθμιο επίπεδο γιατί είναι πιο εύκολες και έχουν μικρό κόστος (Cartwright & Cooper, 1994). Σχετίζονται δηλαδή με την εκπαίδευση για τη διαχείριση των στρεσογόνων παραγόντων και με τη συμβουλευτική για θεραπεία από την επαγγελματική εξουθένωση. Η συμβουλευτική που χρησιμοποιεί την μέθοδο της ανατροφοδότησης καρδιακού ρυθμού HRV διδάσκει στους εκπαιδευτικούς πώς να έχουν πρόσβαση στις τεχνικές αυτορρύθμισης που διαθέτει κάθε άτομο. Επίσης παρέχει συμβουλές για ενδυνάμωση και εργαλεία για το χτίσιμο της ανθεκτικότητας ώστε το άτομο να μπορεί να ανταποκριθεί κατάλληλα σε αγχωτικές δυσλειτουργίες αλλά και να στοχεύσει σε μια βέλτιστη λειτουργία του οργανισμού του.

ΚΕΦ 5. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Η κάθε Συμβουλευτική θεωρία ακολουθεί μια συγκεκριμένη Συμβουλευτική διαδικασία, στην οποία εμπλέκονται άμεσα ο/η Σύμβουλος και ο συμβουλευόμενος. 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. Στις περιπτώσεις του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης ο ρόλος του συμβούλου 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 κατευθύνει ο ίδιος την ζωή του. Είναι πολύ δύσκολο να προσπαθούμε να βρούμε ισορροπία και να ελέγξουμε το άγχος μας και τα συναισθήματά μας, όταν το σώμα και το μυαλό έχουν σφυρηλατηθεί συνεχώς από αυτό.

Για το λόγο αυτό, οι εργαζόμενοι που υποφέρουν από άγχος ή βρίσκονται ήδη στο στάδιο της εργασιακής εξουθένωσης, χρειάζονται βοήθεια, για να μάθουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται το στρες, να αλλάξουν το τρόπο που σκέφτονται ώστε να τροποποιήσουν τις καταστάσεις που τους φέρνουν σε αυτό το αδιέξοδο. Το ζήτημα αυτό, που βρίσκεται στο προσκήνιο τα τελευταία χρόνια, κυρίως ίσως λόγω και της οικονομικής κρίσης που επηρεάζει τις ζωές μας, αλλά και λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής όπου όλοι ζούμε σε γρήγορους ρυθμούς και βιώνουμε stress, έχει απασχολήσει και απασχολεί αρκετά τους ερευνητές που προσπαθούν να κατανοήσουν τους μηχανισμούς του stress και το πως αυτό επηρεάζει την φυσιολογία των ανθρώπων. Τα τελευταία δεδομένα έρχονται από την πλευρά των Νευροεπιστημών, που μελετούν τον ρόλο της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού και των αλληλεπιδράσεων του καρδιακού εγκεφάλου με την αυτόνομη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Ως αποτέλεσμα πολυετούς καινοτόμου έρευνας του Ινστιτούτου HeartMath, μετά από 26 χρόνια εμπειρίας με πάνω από 300 μελέτες, αναπτύχθηκε μια μέθοδος ανάδρασης καρδιακού ρυθμού-συνοχής, με αναρίθμητες εφαρμογές σε εκατοντάδες νοσοκομεία, σχολεία, επιχειρήσεις και ανθρωπιστικές οργανώσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1 ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ – HRV

Τις τελευταίες δεκαετίες, διάφορες τεχνικές βιοανάδρασης και συσκευές έχουν αναπτυχθεί για τη μέτρηση της μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας HRV. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη μέτρηση της συσχέτισης της καρδιάς και της αναπνοής, ώστε να προσδιοριστεί ο βαθμός συνοχής/συγχρονισμού της καρδιακής και αναπνευστικής συχνότητας. Ο συγχρονισμός και η χαοτική εξέλιξη του αναπνευστικού ρυθμού και της καρδιακής συχνότητας αναπαρίστανται οπτικά στην οθόνη ενός υπολογιστή. Η μέτρηση του σφυγμού γίνεται με ένα κλιπ αυτιού και έπειτα αναλύονται τα στοιχεία με έναν ειδικό τρόπο.

Η κυριότερη άσκηση βιοανάδρασης της μεταβλητότητας της καρδιοσυχνότητας HRV, βασίζεται στην αναπνοή και αποτελεί ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής, πνευματικής και σωματικής ευεξίας και υγείας. Στην βιοανάδραση μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού/συχνότητας το άτομο διδάσκεται να αναπνέει σταθερά και βαθιά από το διάφραγμα με σκοπό να εξοικειωθεί, να αναπνέει σταθερά και αργά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Μέσω της επανάληψης αυτή η διαδικασία μετατρέπεται σε δεξιότητα και το άτομο μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα σε στρεσογόνες συνθήκες, αλλά επίσης και να προσαρμόζεται σε καταστάσεις καθημερινής έντασης ευκολότερα. Το μεγαλύτερο μέρος γνώσεις σχετικά με την άσκηση βελτίωσης της μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας προέρχεται από τους τομείς της διαχείρισης του στρες, της ψυχικής υγείας και της αποκατάστασης καρδιακών νοσημάτων. Ο ομαλός ρυθμός της καρδιάς, μετρούμενος με τη μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας (HRV), είναι αυτό που οι επιστήμονες ονομάζουν διατεταγμένο ή συνεκτικό σχέδιο και αποτελεί ένδειξη καλής υγείας και συναισθηματικής ισορροπίας. Τα υψηλότερα επίπεδα HRV συνδέονται με καλύτερη νοητική απόδοση σε εργασίες που απαιτούν εκτελεστική λειτουργία.

6.2 Η HRV ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Η HRV αποτελεί σημαντικό παράγοντα ψυχικής Ανθεκτικότητας και ικανότητας διαχείρισης στρες. Τα μοντέλα καρδιακού ρυθμού μας είναι η καλύτερη αντανάκλαση της εσωτερικής μας κατάστασης για αυτό και χρησιμοποιούνται στην αξιολόγηση του άγχους. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την εσωτερική ισορροπία για να δούμε τι συμβαίνει μέσα μας και να μάθουμε πώς να μεταφέρουμε μια κατάσταση ισορροπίας, αυτοδυναμίας και ανανέωσης συναισθημάτων, όπως η εκτίμηση και η συμπόνια.

Τα καρδιακά εστιασμένα, ειλικρινή, θετικά συναισθήματα ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να καταστέλλουν την ανοσολογική απάντηση για έως και έξι ώρες. Αυτές οι πραγματικές μετρήσεις καρδιάς-οθόνης αντιπαραβάλλουν το μοτίβο καρδιακού ρυθμού ενός ατόμου που βιώνει απογοήτευση και, στη συνέχεια, εκτίμηση. Πιο ενδιαφέρουσες είναι οι δραματικές θετικές αλλαγές που συμβαίνουν όταν εφαρμόζονται τεχνικές που αυξάνουν την συνοχή των ρυθμικών μοτίβων της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού.

6.3 «ΣΥΝΟΧΗ» Η ΛΕΞΗ ΚΛΕΙΔΙ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ HEARTMATH®

Οι έρευνες του Ινστιτούτου HeartMath®, έδειξαν ότι η δημιουργία σταθερών θετικών συναισθημάτων, διευκολύνει τη μετατόπιση ολόκληρου του σώματος σε μια συγκεκριμένη, επιστημονικά μετρήσιμη κατάσταση. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται ψυχοφυσιολογική **συνοχή**, επειδή χαρακτηρίζεται από αυξημένη τάξη και αρμονία τόσο στις ψυχολογικές (ψυχικές και συναισθηματικές) όσο και στις φυσιολογικές (σωματικές) διαδικασίες μας. Η συνοχή είναι η κατάσταση της βέλτιστης λειτουργίας. Οι έρευνες δείχνουν ότι όταν ενεργοποιούμε αυτή την κατάσταση, τα φυσιολογικά μας συστήματα λειτουργούν πιο αποτελεσματικά, έχουμε μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα και έχουμε επίσης αυξημένη διανοητική σαφήνεια και βελτιωμένη γνωστική λειτουργία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ COACH ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΣ HEARTMATH

Ο πιστοποιημένος coach του Ινστιτούτου HeartMath®, θα σας εξηγήσει όλη την νευροφυσιολογία του άγχους και θα σας παρουσιάσει απλές πρακτικές τεχνικές, που θα σας βοηθήσουν να χειριστείτε το στρες σε δύσκολες καταστάσεις. Θα μάθετε στρατηγικές για να χτίζετε την Ανθεκτικότητα σας και να ενισχύσετε την ικανότητα αυτοελέγχου, ρυθμίζοντας τα επίπεδα ενέργειας σας όλη την ημέρα. Αυτό αποτελεί κλειδί για την δημιουργία και την διατήρηση της Ανθεκτικότητας. Η διερεύνηση της διαχείρισης της ενέργειας θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε που χάνετε την ενέργεια σας, που εξαντλείτε τα αποθέματα σας, γεγονός που σας εμποδίζει να δίνετε τον καλύτερο εαυτό σας. Είναι πιθανό να ανακαλύψετε ότι η πηγή του στρες σας δεν είναι αυτή που φαίνεται ή αυτή που νομίζατε.

Κάτι σημαντικό που θα μάθετε εξασκώντας τις επιστημονικές τεχνικές είναι ότι αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα ανταποκρίνεται στις στρεσογόνες καταστάσεις. Στη συνέχεια οι αυτόματες αντιδράσεις στρες δεν θα ελέγχουν τον τρόπο που αισθάνεστε, αντιδράτε ή την απόδοση σας είτε είστε στην δουλειά είτε στο σπίτι.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι όλοι βιώνουμε στιγμές που αισθανόμαστε συγχρονισμένοι και σαν να «βρισκόμαστε στην κορυφή του κόσμου», όταν απολαμβάνουμε την δουλειά μας και τις σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους μας. Ωστόσο, κάποια γεγονότα και σχέσεις διαταράσσουν αυτά τα συναισθήματα. Οι τεχνικές βοηθούν ώστε να μπορέσουμε να συγχρονιστούμε ξανά και να ανακάμψουμε πιο γρήγορα και άμεσα σε τέσσερις τομείς ευεξίας: διαχείριση άγχους, προσαρμοστικότητα, ανθεκτικότητα και επίπεδα συναισθηματικής ζωτικότητας.

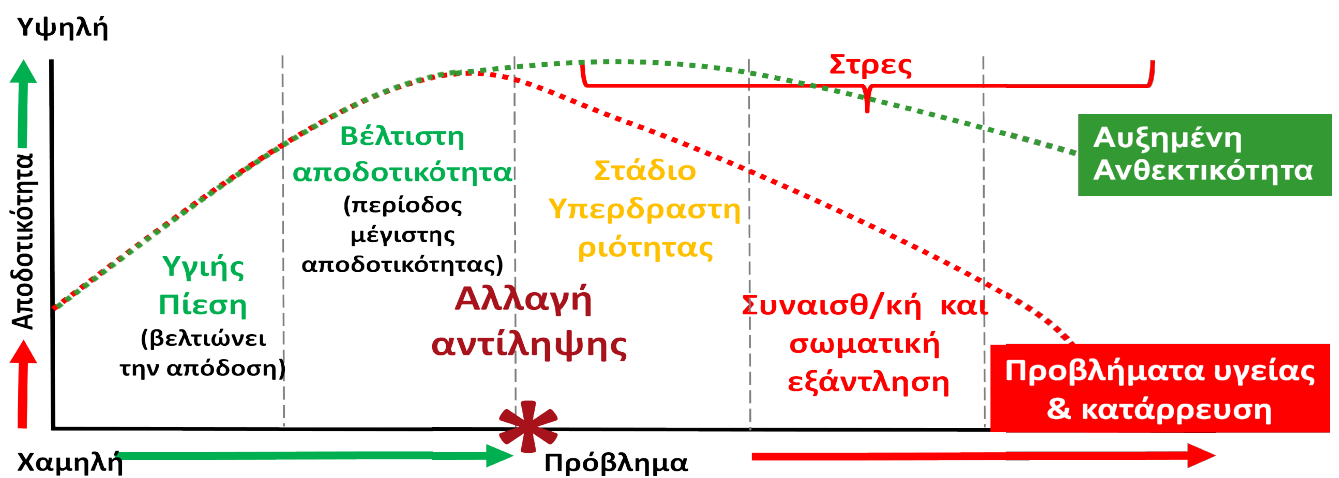
Ο coach της HeartMath® θα βοηθήσει στο να καταλάβετε πότε και πως να εφαρμόσετε τις τεχνικές. Θα σας εκπαιδεύσει στις έννοιες της Προετοιμασίας, της Μετακίνησης και Επαναφοράς και επίσης της Διατήρησης κατά τη διάρκεια και μετά από οποιαδήποτε δύσκολη κατάσταση. Το μόνο που χρειάζεται είναι να εφαρμόζονται οι τεχνικές συχνά, για αυτό και έχουν κρατηθεί απλές, ώστε να γίνουν πιο οικείες και αυτόματες, πράγμα που θα βοηθήσει στο χτίσιμο της Ανθεκτικότητας και θα σας δώσει την δυνατότητα να αποκτήσετε συναισθηματική αυτοεπίγνωση και να διατηρήσετε την ψυχραιμία και την διαύγεια σας ακόμα και σε πιο δύσκολες καταστάσεις.

7.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Η Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προετοιμασίας, ανάκαμψης και προσαρμογής στο στρες, τις προκλήσεις ή τις δυσκολίες. Όταν διαθέτετε Ανθεκτικότητα καταφέρνετε να ανακάμψετε πιο γρήγορα από μια δύσκολη κατάσταση. Αυτό βοηθά να αντισταθμίσετε μεγάλο μέρος της παρατεταμένης φθοράς που επηρεάζει όχι μόνος εσάς, αλλά και τους μαθητές σας και τους συναδέλφους σας. Δημιουργώντας μεγαλύτερη ικανότητα Ανθεκτικότητας θα είστε καλύτερα προετοιμασμένοι με μεγαλύτερη ευελιξία και θα παίρνετε πιο έξυπνες αποφάσεις και θα διατηρείτε την ψυχραιμία σας σε δύσκολες καταστάσεις ή οτιδήποτε συμβαίνει. Είναι σύνηθες όταν η ενέργεια μας είναι χαμηλή να δυσκολευόμαστε να σκεφτούμε καθαρά, να εκτελέσουμε καλά τα καθήκοντα μας, να είμαστε αποδοτικοί ή να μπορούμε να ανακάμψουμε. Όλα αυτά αποτελούν συμπτώματα ότι η Ανθεκτικότητά μας είναι χαμηλή.

Όταν μαθαίνετε να εφαρμόζετε τις δεξιότητες διαχείρισης ενέργειας , αυξάνετε την ικανότητα σας να δημιουργείτε αποθέματα ενέργειας. Στη συνέχεια έχετε περισσότερη ενέργεια όταν θα την χρειαστείτε. Αν δεν παρακολουθείτε και δεν διαχειρίζεστε την ενέργεια σας θα εξαντληθείτε, καθιστώντας πιο δύσκολη την αντιμετώπιση μιας κατάστασης, διότι δεν θα μπορείτε να αντιδράσετε ή να αποδώσετε με τον καλύτερο τρόπο. ((Σχήμα1) Η διακοπή της διαρροής ενέργειας είναι επίσης πολύ σημαντική για την δημιουργία και την διατήρηση των αποθεμάτων σας . Τα μεγαλύτερα αποθέματα ενέργειας ενισχύουν την ικανότητα να διατηρείτε την πνευματική σας συγκέντρωση και διαύγεια.

Πρόβλημα, στρες και αποδοτικότητα



Πηγή: Προσαρμογή από Yerkes & Dodson

ΣΧΗΜΑ 1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 : ΜΕΛΕΤΗ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σε μια πιλοτική μελέτη εργαζομένων στο ειδικό σχολείο Καλαμάτας, που εξασφάλιζε τεχνικές αυτορρύθμισης για μια περίοδο 6 περίπου εβδομάδων ο HRV αυξήθηκε σημαντικά και το μοντέλο του HRV ήταν σημαντικά πιο συνεπή. Αυτές οι βελτιώσεις στη συνεκτικότητα της HRV σε ηρεμία συσχετίστηκαν σημαντικά με αυξημένη αντοχή και αποδοτικότητα και βελτιωμένες συμπεριφορές, γεγονός που υποδηλώνει ότι η πρακτική των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης προκαλεί έναν πιο συνεκτικό καρδιακό ρυθμό, ενισχύοντας τη συσχέτιση στα υπο-ρυθμιστικά συστήματα που εμπλέκονται σε μια αντιστοίχιση / αναντιστοιχία διαδικασία μεταξύ πιο συνεκτικών και σταθερών ρυθμών στην καρδιαγγειακή νευρωνική κυκλοφορία και τα συναισθήματα που θεωρούμε θετικά. Το βασικό είναι ότι με τη τεχνολογία της βιοανάδρασης, ο ίδιος ο εγκέφαλος αλλάζει για να δημιουργήσει πιο υγιή πρότυπα. Όταν λειτουργεί καλύτερα, παρατηρείτε μία θετική επίδραση στον ύπνο, στη διάθεση, στη συναισθηματική ρύθμιση, στη γνωστική λειτουργία, μειωμένη ένταση και βελτίωση στη λήψη αποφάσεων.

Στο τέλος του προγράμματος, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν με την μέθοδο της προσωπικής συνέντευξης, να περιγράψουν οι ίδιοι την εμπειρία τους από το πρόγραμμα. Καθολικά ανέφεραν ότι το πρόγραμμα τους βοήθησε στην διαχείριση του άγχους και συμφώνησαν ότι είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς. Σε σχετικό ερωτηματολόγιο, τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν την προσωπική τους βελτίωση. Τα αποτελέσματα στον Πίνακα 1 εμφανίζουν μεγάλη βελτίωση σε όλους τους συμμετέχοντες στα βασικά ρυθμιστικά συστήματα της αναπνοής και του καρδιακού ρυθμού. Επίσης, αναφέρθηκε η εξάλειψη των πονοκεφάλων, ενώ σημαντική όπως τονίστηκε σχεδόν από όλους ήταν η ρύθμιση του ύπνου.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΑΓΧΟΥΣ

ΥΠΝΟΣ	ΑΝΑΠΝΟΗ	ΠΟΝΟΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ	ΣΤΟΜΑΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	ΤΑΧΥΚΑΡΔΙΑ	ΚΟΠΩΣΗ	ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ	ΑΝΤΟΧΗ
74%	86%	76%	72%	84%	72%	78%	80%	86%	70%

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ευστράτιος Παπάνης, Παναγιώτης Γιαβρίμης, Αγνή Βίκη. ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ 2009

Antonioni, A. S., Polychroni, F., & Walters, B. (2000). Sources of stress and professional burnout of teachers of special educational needs in Greece. *Age*,42(60.7), 39-3.

Burke, R. J., & Richardsen, A. M. (1996). Stress, burnout and health. *Handbook of stress, medicine, and health*, 101-117.

Hogan, R. L., & McKnight, M. A. (2007). Exploring burnout among university online instructors: An initial investigation. *The Internet and Higher Education*,10(2), 117124.

Cox, T. (1993). *Stress research and stress management: Putting theory to work*(Vol. 61). Sudbury: HSE Books.

Kantas, A. & Vasilaki, E. (1995). Burnout, the case of Greece. Papers presented in European Congress of Psychology. Athens.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168-177.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied social psychology annual*

Nikolaou, I., & Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. *International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 327-342.

Μεγαλοοικονόμου, Θ. (1997). Το Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης στις δομές της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 59, 10-23.

Χαραλάμπους, Ε.(2012). Επαγγελματικές πηγές στρες και επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο Νομό Αττικής, Αθήνα.

Τζίμα Γλυκερία Μετ.Εργασία. «Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση» 2014

Rollin McCraty, PhD and Fred Shaffer, PhD, BCB. Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-regulatory Capacity, and Health Risk *Global Advances in Health and Medicine* 4.1 (2015): 46-61.

McCraty, Ph.D., Rollin, and Mike Atkinson, Dana Tomasino, and Raymond Trevor Bradley, Ph.D. : *The Coherent Heart: Heart-Brain Interaction. Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order*, HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, 2006e-book.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ιστορικό: Οι εργαζόμενοι στο χώρο της εκπαίδευσης και ειδικότερα στην ειδική αγωγή, εμφανίζουν συχνά άγχος που σχετίζεται με την εργασία και μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα, πρωτίστως για την υγεία τους και δευτερευόντως για τις επιδόσεις τους και την αποδοτικότητα τους. Το εκπαιδευτικό και βοηθητικό προσωπικό στα ειδικά σχολεία, επιβαρύνεται από την πίεση και το άγχος, που απορρέει από την προσπάθεια να διαχειριστούν παιδιά με ιδιαίτερες ανάγκες και διαφορετικές παθήσεις. Στην προσπάθεια αυτή ενδέχεται να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διαχείριση αγχωτικών και συναισθηματικών γεγονότων, με αποτέλεσμα την συναισθηματική εξάντληση που είναι το πρώτο στάδιο το οποίο οδηγεί στη συνέχεια στην αποπροσωποποίηση και τη μειωμένη επίτευξη και αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως θα επηρεάσει την ποιότητα του εκπαιδευτικού έργου και μπορεί και να καταλήξει στο γνωστό φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης "burnout". Στην παρούσα εργασία μελετάται ο ρόλος της συμβουλευτικής συνοχής με την μέθοδο καρδιοβιοανάδρασης HRV για την διαχείριση του επαγγελματικού άγχους των εκπαιδευτικών και οι επιπτώσεις του στην ποιότητα του εκπαιδευτικού έργου,

Στόχος: Να καθοριστεί εάν ένα εργαλείο διαχείρισης άγχους που βασίζεται σε βιοανάδραση, που αποτελείται από καρδιακή αναπνοή, ενεργά αυτοπαραγωγικά θετικά συναισθήματα και μετρήσεις με φορητή συσκευή βιοανάδρασης, μειώνει το άγχος στο χώρο της εκπαίδευσης. Η βιοανάδραση HRV συνεκτικότητας χρησιμοποιεί την HRV μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού, που εμφανίζεται στην οθόνη του υπολογιστή σε πραγματικό χρόνο. Το HRV μετράει την ποσότητα μεταβλητότητας στον ρυθμό καρδιακής συχνότητας. Είναι ένας σημαντικός φυσιολογικός δείκτης στρες και έχει περιγραφεί σε διάφορες μελέτες. Στην οθόνη, οι συσχετισμοί της συνοχής περιλαμβάνουν ένα ομαλό ημιτονοειδές σχέδιο στο γράφημα HRV. Με την εμφάνιση του προτύπου HRV στην οθόνη του υπολογιστή, οι συμμετέχοντες είχαν την δυνατότητα να δουν πότε ήταν συνεπείς ή όχι.

Σκοπός: Αυτής της πιλοτικής μελέτης ήταν να διερευνηθεί, εάν ένα πρόγραμμα διαχείρισης του στρες, βασισμένο στη συνοχή της καρδιάς, μπορεί να ενισχύσει τις επιδόσεις- ανθεκτικότητα των εργαζομένων στον χώρο της εκπαίδευσης και να διερευνηθεί πιθανές μεταβλητές για την αναγκαιότητα ενός τέτοιου προγράμματος. Η βιοανάδραση HRV έχει χρησιμοποιηθεί για τη διαχείριση του άγχους σε διάφορες ομάδες πληθυσμών και ειδικότερα η κατάρτιση στην καρδιακή συνοχή έχει αποδειχθεί ωφέλιμη σε διάφορες κατηγορίες όπως νοσοκομεία – κλινικές, εκπαιδευτικούς οργανισμούς, εταιρίες κλπ

Σχεδιασμός: Στην παρούσα μελέτη, χρησιμοποιούμε το σύστημα emWave[®] Pro Plus το οποίο αναπτύχθηκε από το Ινστιτούτο HeartMath για την μέτρηση του βαθμού συνοχής που επιτυγχάνεται με τη χρήση συνδυασμού τεχνικών και την βιοανάδραση HRV. Εφαρμογή σε εβδομαδιαία ελεγχόμενη μέτρηση της παρέμβασης για τη μείωση του στρες σε διάστημα 30 ημερών, με ανοιχτή επέκταση 20 ημερών για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας. Ο εξοπλισμός και το λογισμικό που θα χρησιμοποιηθεί είναι το EmWave Pro Plus της Heart Math.

Πως λειτουργεί

Το emWave Pro είναι ένα επιστημονικά επικυρωμένο σύστημα παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας που διευκολύνει τις τεχνικές μάθησης για να δημιουργήσει μια βέλτιστη κατάσταση στην οποία η καρδιά, το μυαλό και τα συναισθήματα λειτουργούν συγχρονισμένα και ισορροπημένα. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω μιας κατοχυρωμένης με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας διαδικασίας, η οποία εμφανίζει μοτίβα καρδιακού ρυθμού σε πραγματικό χρόνο, που σας δείχνουν όταν βρίσκεστε σε αυτή την κατάσταση υψηλής απόδοσης. Ονομάζουμε αυτή την κατάσταση συνοχή του καρδιακού ρυθμού. Το emWave Pro σας βοηθά να επιτύχετε συνοχή και ευθυγράμμιση με απλές ασκήσεις μάθησης και πλούσια γραφική διεπαφή. Χρησιμοποιώντας έναν αισθητήρα παλμών συνδεδεμένο στη θύρα USB, το emWave Pro συλλέγει δεδομένα παλμού και μεταφράζει πληροφορίες συνοχής σε φιλικά προς το χρήστη γραφικά που εμφανίζονται

στην οθόνη του υπολογιστή σας. Μέσω τεχνικών συνεκτικότητας, διαδραστικών ασκήσεων και παιχνιδιού, το emWave Pro σας βοηθά να μεταφέρετε την καρδιά και το μυαλό σας σε μια συνεκτική κατάσταση, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα, αυξάνοντας την ενέργεια και προωθώντας την εστίαση, τη διανοητική σαφήνεια και τη συναισθηματική ισορροπία. Η εφαρμογή ενσωματώνει σε μια προηγμένη οθόνη παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας, η οποία μετράει ακόμη και τις λεπτές αλλαγές στους καρδιακούς ρυθμούς σας. Αυτός ο τύπος μέτρησης είναι γνωστός ως ανάλυση μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας ή HRV. Η ανάλυση HRV είναι μια μη επεμβατική μέτρηση που αντικατοπτρίζει την αλληλεπίδραση καρδιά-εγκέφαλο και τη δυναμική του αυτόνομου νευρικού συστήματος, οι οποίες είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στις αλλαγές στη συναισθηματική σας κατάσταση.

Περιβάλλον: Ειδικό Σχολείο Καλαμάτας (Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση)

Συμμετέχοντες: 10 άτομα εκπαιδευτικοί και προσωπικό του σχολείου (2 άνδρες και 8 γυναίκες) από ηλικίες 30-55.

Παρέμβαση: Ομαδικές συναντήσεις Η εξήγηση της επιστημονικής έρευνας αποτελεί ζωτικό σημείο της εκπαίδευσης. Αναφέρονται αποτελέσματα τελευταίων ερευνών που δείχνουν τη φυσιολογία του στρες και πως επηρεάζει το ορμονικό και το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Ορισμός της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού (HRV) και πως την επηρεάζουν τα συναισθήματα. Παραδείγματα των μη συνεκτικών και των συνεκτικών κυμάτων. Μελέτες για το πώς ο καρδιακός ρυθμός επηρεάζει την εγκεφαλική λειτουργία. Ορισμός για τη συνοχή. Παρουσίαση της μεθόδου HeartMath. **Ατομικές συνεδρίες** Μετά την εκπαίδευση στην τεχνική Γρήγορης Συνοχής θα πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος ατομικές μετρήσεις. Αναλυτικά :

Πρώτη Συνάντηση περίοδο 30 λεπτών εισαγωγής για καταγραφή του προφίλ και διεξαγωγή 3μετρήσεων για να καταχωρηθεί το base line του

ατόμου (επίπεδα συνοχής πριν από την έναρξη) . Οι συμμετέχοντες θα λάβουν απλές οδηγίες για ασκήσεις διαχείρισης άγχους , 5 λεπτών , που δεσμεύονται να εκτελούν στο σπίτι τους , τρεις φορές την ημέρα.

Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας αυτών των ασκήσεων θα πραγματοποιηθεί με καταγραφή της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού μια φορά την εβδομάδα (μέτρηση 10 λεπτών) για ένα μήνα. Αναλυτικά 4 ραντεβού (ένα την εβδομάδα) σύνολο 4 μετρήσεις. Ταυτόχρονα οι συμμετέχοντες λαμβάνουν έντυπα που πρέπει να συμπληρώσουν ώστε να αρχίσουν να παρατηρούν πως διαχειρίζονται την ενέργεια τους, να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τους, πως συμπεριφέρονται όταν είναι αγχωμένοι και ποιες είναι οι πραγματικές πηγές του άγχους τους.

Αποτελέσματα: Η πιλοτική μελέτη που πραγματοποιήθηκε μας έδειξε ότι παρεμβάσεις σε δευτεροβάθμιο επίπεδο, με μετρήσιμη ανατροφοδότηση HRV και τεχνικές αντιμετώπισης του stress, μπορεί να βοηθήσουν αποτελεσματικά άτομα που υποφέρουν από αυτό το σύνδρομο, αλλά να λειτουργήσουν και προληπτικά, ώστε να μάθουν να παράγουν αυτοσυντηρούμενη φυσιολογική συνοχή

Κατά τη διάρκεια της ελεγχόμενης δοκιμασίας, η μέση βαθμολογία στρες μειώθηκε σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης. Οι αυξήσεις στις φυσιολογικές τιμές συνοχής διατηρήθηκαν έως και την λήξη του προγράμματος. Οι εκπαιδευμένοι κατέδειξαν σημαντικά αυξημένο HRV και πιο ρυθμικά, ημιτονοειδή καρδιακά ρυθμικά σχήματα από τις πρώτες εβδομάδες η άνοδος συνεχίστηκε και κατά την διάρκεια του προγράμματος. Αυτό το σχέδιο ανταπόκρισης αντανακλά την αυξημένη παρασυμπαθητική δραστηριότητα, τη συνοχή του καρδιακού ρυθμού και την παρακέντηση άλλων βιολογικών ταλαντωτικών συστημάτων στην κύρια συχνότητα του καρδιακού ρυθμού. Η αυξημένη φυσιολογική συνοχή συνδέεται με τη βελτίωση των επιδόσεων, της συναισθηματικής ισορροπίας, της διανοητικής σαφήνειας και των αποτελεσμάτων της υγείας.

Η μέση βαθμολογία στρες για την ομάδα ελέγχου άλλαξε σημαντικά κατά τη διάρκεια της περιόδου. Ανέπτυξαν την συνειδητοποίηση του σώματος, των εντάσεων / χαλάρωσης των μυών και της ηρεμίας. Ξεκινώντας από τη ρύθμιση της αναπνοής και την εξοικείωση με την καρδιακή αναπνοή, επιτυγχάνεται η φυσική χαλάρωση των μυών, το οποίο οδηγεί σε αρμονική κατάσταση ύπαρξης (σωματική, ψυχική και συναισθηματική). Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία που διευκολύνει τη μάθηση και την πρακτική των θετικών συναισθηματικά επικεντρωμένων τεχνικών, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να εισέρχονται σε μια κατάσταση ψυχοφυσιολογικής συνοχής – με ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό λειτουργικό τρόπο που συνδέεται με την αυξημένη αρμονία του νευρικού συστήματος, την ενισχυμένη συναισθηματική σταθερότητα και τη βελτίωση των γνωστικών επιδόσεων. Τα προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί και ενσωματώνουν αυτήν την παρέμβαση έχουν διευκολύνει τη βελτίωση της συναισθηματικής υγείας, των κοινωνικών συμπεριφορών και των ακαδημαϊκών επιδόσεων σε διάφορους εκπαιδευτικούς πληθυσμούς.

Συμπέρασμα: Ένα εργαλείο διαχείρισης άγχους που βασίζεται σε βιοανάδραση μπορεί να είναι μια απλή και αποτελεσματική στρατηγική για τη μείωση του στρες στους εκπαιδευτικούς αλλά και βελτιώσεις που σχετίζονται με τη χρήση συναισθηματικών δεξιοτήτων διαχείρισης και αποδοτικότητας. Η εκμάθηση των δεξιοτήτων για συναισθηματική αυτοεπίγνωση και αυτορρύθμιση, αποδεικνύεται ζωτικής σημασίας ιδιαίτερα στο ευαίσθητο σχολικό περιβάλλον για να καθιερωθούν υγιέστερα πρότυπα φυσιολογικής ανταπόκρισης που μπορούν να ωφελήσουν την απόδοση και τη μακροπρόθεσμη υγεία των εργαζομένων στην εκπαίδευση.

Ευχαριστίες

Για την ολοκλήρωση αυτής της μελέτης ήταν αναγκαία η συνεργασία και ο συντονισμός πολλών ανθρώπων .

Σημαντική ήταν η προσφορά του διευθυντή και της υποδιευθύντριας του Ειδικού σχολείου που βοήθησαν και συνέβαλαν στην επιτυχή ολοκλήρωσή αυτής της μελέτης. Θα ήθελα όμως να ευχαριστήσω ξεχωριστά τον καθένα που συμμετείχε σε αυτή την μελέτη, καθώς χωρίς τη συμβολή του δε θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί.