



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Πρόγραμμα Εισαγωγής στο Επάγγελμα για Νέους Εκπαιδευτικούς – Θέματα Πίεσης και άγχους

<https://empowering-teachers.eu/>

Η δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης συγχρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα επιχορηγήσεων Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο της επιχορήγησης υπ' αριθ. 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Η παρούσα δημοσίευση αντανakλά μόνο τις απόψεις του συντάκτη. Ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε ο εθνικός οργανισμός χρηματοδότησης του έργου φέρουν οποιαδήποτε ευθύνη για το περιεχόμενο ή για τυχόν απώλειες ή ζημιές που ενδέχεται να προκληθούν από τη χρήση της παρούσας δημοσίευσης.

© Copyright 2021 Σύμπραξη LOOP

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αναπαραγωγή ή τροποποίηση του παρόντος εγγράφου, εν όλω ή εν μέρει, για οποιονδήποτε σκοπό, χωρίς την έγγραφη άδεια της Σύμπραξης LOOP. Επιπλέον, πρέπει να γίνεται αναφορά στους συντάκτες του εγγράφου και σε κάθε ισχύον τμήμα της δήλωσης πνευματικών δικαιωμάτων.

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Το παρόν έγγραφο μπορεί να τροποποιηθεί χωρίς προειδοποίηση.



Το έργο αυτό έχει άδεια χρήσης υπό [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Περιεχόμενα

Θέματα πίεσης και άγχους.....	4
5.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	7
5.2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURNOUT) ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ.....	11
5.3 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ	16
5.4 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ	24
5.5 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	29
5.6 ΦΟΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΗΡΗΣΗΣ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ	30
5.7 ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ	31
5.8 ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΜΙΑ ΑΓΧΩΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ	32
5.9 ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΤΡΑ EISENHOWER	34
Βιβλιογραφία.....	35

5. Θέματα πίεσης και άγχους

A. Ποια είναι η κύρια ιδέα/στόχος/αντικείμενο αυτής της ενότητας;

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει το φαινόμενο του άγχους και να εξηγήσει λεπτομερέστερα πώς επιδρά το άγχος στο σώμα μας και πώς επηρεάζει τη ζωή μας (σωματικά και ψυχολογικά). Επιπλέον, η ενότητα θα εξετάσει την επαγγελματική εξουθένωση (burnout), η οποία είναι συχνό φαινόμενο στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Θα παρουσιάσει, βάσει ερευνών, τους λόγους για τους οποίους οι εκπαιδευτικοί εξουθενώνονται και θα προτείνει την εισαγωγή της ομαδικής και ατομικής εποπτείας ως λύση για τις διενέξεις. Η ενότητα στοχεύει, επίσης, να παρουσιάσει διάφορες τεχνικές χαλάρωσης του σώματος και του πνεύματος και να παράσχει συμβουλές για μια ζωή με λιγότερο άγχος.

B. Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- Ο διευθυντής του σχολείου θα ενημερωθεί για τις αιτίες του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) των εκπαιδευτικών, καθώς και για τεχνικές που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς.
- Ο μέντορας θα ενημερωθεί σχετικά με το άγχος και την επίδρασή του, καθώς και για διάφορες ασκήσεις που μπορεί να προτείνει στο νεοεισερχόμενο εκπαιδευτικό.
- Ο μέντορας και ο νεοεισερχόμενος εκπαιδευτικός θα μάθουν διάφορους τρόπους ιεράρχησης καθηκόντων, οι οποίοι θα τους βοηθήσουν να οργανώσουν την εργασία τους.
- Ο νεοεισερχόμενος εκπαιδευτικός θα μάθει ότι είναι απαραίτητο να θέσει σαφείς προτεραιότητες στην αρχή της σταδιοδρομίας του και να αναλαμβάνει δεσμεύσεις με βάση αυτές τις προτεραιότητες.
- Ο νεοεισερχόμενος εκπαιδευτικός θα μάθει ότι ένας επιτυχημένος εργαζόμενος έχει την ικανότητα να διαχωρίζει την εργασία από την προσωπική του ζωή και να βρίσκει χρόνο για να ξεκουράζεται.
- Ο νεοεισερχόμενος εκπαιδευτικός θα ενημερωθεί για ορισμένους υγιεινούς τρόπους ζωής.

Γ. Τι περιλαμβάνει αυτή η ενότητα (κατάλογος και περιγραφή):

ΣΤΟΙΧΕΙΟ	Κοινό-στόχος	Τύπος υλικού	Χρόνος για το υλικό	Τομέας
5.1 Εισαγωγή στο θέμα του άγχους	Μέντορες ή/και νεοεισερχόμενοι εκπαιδευτικοί	Παρουσίαση	1,5 ώρες	Συναισθηματικός
5.2 Εισαγωγή στο θέμα της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) των εκπαιδευτικών	Μέντορες ή/και νεοεισερχόμενοι εκπαιδευτικοί	Παρουσίαση	2 ώρες	Συναισθηματικός

5.3 Παραδείγματα ασκήσεων χαλάρωσης του σώματος και του πνεύματος	Μέντορες ή/και νεοεισερχόμενοι εκπαιδευτικοί	Κατάλογος/οδηγός	1 ώρα	Συναισθηματικός
5.4 Παραδείγματα για τη μείωση των στρεσογόνων παραγόντων	Μέντορες ή/και νεοεισερχόμενοι εκπαιδευτικοί	Κατάλογος/οδηγός	1 ώρα	Συναισθηματικός
5.5 Ερωτηματολόγιο για τον έλεγχο του άγχους	Μέντορες ή/και νεοεισερχόμενοι εκπαιδευτικοί	Ερωτηματολόγιο	30 λεπτά	Συναισθηματικός
5.6 Έντυπο για την παρακολούθηση του στρες (Μέσω της τήρησης ημερολογίου)	Νεοεισερχόμενοι εκπαιδευτικοί	Πρότυπο εντύπου	10 λεπτά	Συναισθηματικός
5.7 Έντυπο για ημερολόγιο ευγνωμοσύνης	Νεοεισερχόμενοι εκπαιδευτικοί	Πρότυπο εντύπου	10 λεπτά	Συναισθηματικός
5.8 Αυτοαναστοχασμός σχετικά με μια αγχωτική κατάσταση στην εργασία	Νεοεισερχόμενοι εκπαιδευτικοί	Πρότυπο εντύπου	10 λεπτά	Συναισθηματικός
5.9 Πρότυπο για τη μήτρα Eisenhower	Νεοεισερχόμενοι εκπαιδευτικοί	Πρότυπο εντύπου	10 λεπτά	Συναισθηματικός

5.1 Εισαγωγή στο θέμα του άγχους - το έγγραφο παρουσιάζει το άγχος ως φαινόμενο. Εξηγεί τι είναι το άγχος, γιατί προκαλείται και τη διαφορά μεταξύ άγχους και στρεσογόνων παραγόντων. Περιγράφει, επίσης, τον τρόπο με τον οποίο το άγχος επηρεάζει το ανθρώπινο σώμα και τις συνέπειες της υπερβολικής πίεσης στο σώμα και το πνεύμα.

5.2 Εισαγωγή στο θέμα της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) των εκπαιδευτικών – το υλικό αυτό περιγράφει το φαινόμενο και τα διάφορα στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και τις αιτίες που την προκαλούν. Εξετάζει, επίσης, την επαγγελματική εξουθένωση (burnout) στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Ακόμα, περιγράφει τους συνηθέστερους λόγους για την εκδήλωση του φαινομένου επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς και περιλαμβάνει προτάσεις για τη δημιουργία καλύτερου σχολικού κλίματος.

5.3 Παραδείγματα ασκήσεων χαλάρωσης σώματος και πνεύματος - αυτό το υλικό παραθέτει και περιγράφει ιδέες για τη χαλάρωση του σώματος. Οι τεχνικές χαλάρωσης του σώματος περιλαμβάνουν τη σωστή αναπνοή, την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, το μασάζ και την ανάπαυση.

Στη συνέχεια, αναλύεται τρόπος που λειτουργεί η ανθρώπινη σκέψη και το πώς μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης μας. Περιλαμβάνονται συμβουλές για τον εκ νέου προσδιορισμό της προσοχής και άλλες μέθοδοι, όπως η συγγραφή ημερολογίου ευγνωμοσύνης, ο διαλογισμός και οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας.

5.4 Παραδείγματα για τη μείωση των στρεσογόνων παραγόντων - σε αυτό το υλικό θα βρείτε προτάσεις για το πώς να ζείτε με όσο το δυνατόν λιγότερο άγχος. Ειδικότερα, τονίζει τη σημασία της σωστής διαχείρισης χρόνου και, ως εκ τούτου, της μείωσης του άγχους στους τομείς που μπορούμε να ελέγξουμε. Περιγράφονται τρεις διαφορετικές τεχνικές για την οργάνωση της εργασίας: Η Ιεράρχηση προτεραιοτήτων μέσω καθορισμού κριτηρίων, η Ιεράρχηση προτεραιοτήτων μέσω ανάλυσης ABC και η Μήτρα Eisenhower για τη διάκριση μεταξύ επείγοντος και σημαντικού. Τέλος, παρουσιάζονται ορισμένα παραδείγματα για τη βελτίωση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



5.5 Ερωτηματολόγιο για τον έλεγχο του άγχους - το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 41 ερωτήσεις που μπορούν να απαντήσουν ο μέντορας και ο νέος εκπαιδευτικός για να διαπιστώσουν πόσο στρεσαρισμένοι είναι τη δεδομένη στιγμή.

5.6 Έντυπο για την παρακολούθηση του άγχους μέσω της τήρησης ημερολογίου - εδώ θα βρείτε ένα παράδειγμα του πώς μπορείτε να καταγράψετε τους παράγοντες που σας προκαλούν άγχος κατά τη διάρκεια της ημέρας και τα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτούς. Υπάρχει, επίσης, μια φόρμα που μπορείτε να χρησιμοποιείτε για να καταγράψετε τα περιστατικά που σας προκαλούν άγχος κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτός ο τρόπος εντοπισμού και αξιολόγησης της έντασης του στρες και των συναισθημάτων θα σας βοηθήσουν να διαχειρίζεστε ταχύτερα τις στρεσογόνες καταστάσεις.

5.7 Έντυπο για ημερολόγιο ευγνωμοσύνης - το ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος προτείνεται να το συμπληρώνετε το πρωί και το δεύτερο μέρος το βράδυ πριν πάτε για ύπνο.

5.8 Αυτοαναστοχασμός σχετικά με μια αγχωτική κατάσταση στην εργασία - το ερωτηματολόγιο χρησιμεύει ως αυτοαναστοχασμός της εργάσιμης ημέρας σας και σας βοηθά να αξιολογήσετε τα συναισθήματά σας και τις αντιδράσεις σας σε ορισμένες καταστάσεις. Ο τακτικός αυτοαναστοχασμός στο τέλος κάθε εργάσιμης ημέρας θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε επίγνωση των αντιδράσεων και των συναισθημάτων σας, να εντοπίσετε τους τομείς αδυναμίας σας και να οργανώσετε τις σκέψεις σας, ώστε να μπορέσετε να εξελιχθείτε πέρα από αυτές.

5.9 Πρότυπο για τη μήτρα Eisenhower - είναι ένα κενό έντυπο που θα σας βοηθήσει να θέσετε προτεραιότητες στην καθημερινή σας ζωή.

Δ. Πρόταση για την υλοποίηση όλης της ενότητας:

Η ενότητα απευθύνεται κυρίως στους μέντορες και στους νέους εκπαιδευτικούς, αλλά θα ήταν καλό να γνωρίζει και ο διευθυντής του σχολείου την ύπαρξή της και να προσπαθήσει να την παρουσιάσει σε όλο το προσωπικό. Προτείνεται ο μέντορας να εξοικειωθεί με το υλικό της ενότητας και να δοκιμάσει διάφορες τεχνικές μείωσης του άγχους.

Ο μέντορας θα πρέπει να παρουσιάσει την ενότητα στο νέο εκπαιδευτικό όταν προκύψει τέτοια ανάγκη, λόγω του ότι ορισμένες τεχνικές είναι πολύ χρήσιμες για την αντιμετώπιση διαφόρων προκλήσεων κατά προτίμηση στην αρχή του προγράμματος εισαγωγής στο επάγγελμα.

Κατά την προετοιμασία μιας κοινής συζήτησης, ο μέντορας μπορεί να χρησιμοποιήσει τα υλικά 5.1 και 5.2 για να αποκτήσει μια ευρεία θεωρητική εικόνα. Εναλλακτικά, και τα δύο υλικά μπορούν να διαβαστούν από το νεοεισερχόμενο εκπαιδευτικό ανεξάρτητα.

Στο πλαίσιο του κοινού αναστοχασμού, ο μέντορας θα πρέπει να προτείνει να συμπληρώσουν μαζί ένα ερωτηματολόγιο για τον έλεγχο του άγχους (5.5) και, ανάλογα με τα αποτελέσματα, να ενθαρρύνει περαιτέρω τη χρήση τεχνικών χαλάρωσης. Οι τεχνικές που παρουσιάζονται πρακτικά στα υλικά 5.3 και 5.4 μπορούν να παρουσιαστούν από το μέντορα ή να μελετηθούν από το νεοεισερχόμενο εκπαιδευτικό ανεξάρτητα.

Ο νέος εκπαιδευτικός μπορεί να εφαρμόσει ελεύθερα όποιες τεχνικές χαλάρωσης προτιμά και να χρησιμοποιήσει άλλα εργαλεία. Υπάρχουν ωστόσο 4 συγκεκριμένα παραδείγματα εργαλείων



που μπορεί να παρουσιάσει ο μέντορας συνοπτικά και να δώσει στο νεοεισερχόμενο εκπαιδευτικό τη δυνατότητα να τα χρησιμοποιήσει προς όφελός του. Τα εργαλεία που παρέχονται και συγκεκριμένα τα υλικά 5.6, 5.7, 5.8 και 5.9 μπορούν να παρουσιαστούν μέσα σε λιγότερο από 10 λεπτά το καθένα και εναπόκειται στο νεοεισερχόμενο εκπαιδευτικό να αποφασίσει αν και πώς θα ήθελε να τα χρησιμοποιήσει.

5.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Ζούμε σε μια εποχή που βιαζόμαστε συνεχώς, καθημερινά, να επιτύχουμε νέους και υψηλότερους στόχους. Η επιστήμη έχει αναπτυχθεί σε σημείο τέτοιο, ώστε οι νέες ανακαλύψεις και εφευρέσεις αποτελούν μέρος της καθημερινής μας ζωής και οι στόχοι και οι προσδοκίες μας είναι ολοένα και υψηλότεροι. Ο άνθρωπος περιμένει όλο και περισσότερα από τον εαυτό του και η κοινωνία περιμένει όλο και περισσότερα από αυτόν. Στον εργασιακό τομέα, φαίνεται μερικές φορές ότι μόνο η εργασία και η διαρκώς αυξανόμενη παραγωγικότητα μετρούν, ενώ η ευημερία των εργαζομένων συχνά παραβλέπεται. Αν σε αυτά προσθέσουμε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τη συνεχή αίσθηση ότι μας τελειώνει ο χρόνος και ότι δεν μπορούμε να αντεπεξέλθουμε στις υποχρεώσεις μας, καταλήγουμε γρήγορα σε ένα καθεστώς όπου ολόκληρη η ζωή μας έγκειται στο να «τρέχουμε» και να τσεκάρουμε καταλόγους υποχρεώσεων.

Συνεπώς, ο τρόπος ζωής του σύγχρονου ανθρώπου σε μια ανεπτυγμένη κοινωνία είναι συνδυασμένος με το άγχος. Έρευνες δείχνουν ότι ένας στους πέντε εργαζόμενους βιώνει υψηλά επίπεδα άγχους στην εργασία του (Middleton 2009). Στην Αυστραλία, το άγχος κοστίζει στους εργαζόμενους περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη ασθένεια, ενώ στις ΗΠΑ, το άγχος, οι συναφείς ασθένειες και οι επιπτώσεις του να εργάζεται κανείς πολλές ώρες αντιστοιχούν σε 300 δισεκατομμύρια δολάρια του εθνικού προϋπολογισμού (7.500 δολάρια ανά εργαζόμενο) (ό.π.).

5.1.1 Οι συνέπειες του άγχους

Το χρόνιο άγχος επηρεάζει διάφορα συστήματα και όργανα του σώματος, επηρεάζοντας μερικούς ανθρώπους περισσότερο και άλλους λιγότερο σοβαρά. Οι επιπτώσεις του στρες γίνονται αισθητές τόσο σε σωματικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο και κατά συνέπεια επηρεάζουν τις σχέσεις και τη ζωή μας. Θα αναφερθούμε πρώτα στις σωματικές επιπτώσεις του άγχους και έπειτα στις συναισθηματικές.

Σωματικές επιπτώσεις του άγχους

Οι σωματικές επιπτώσεις του άγχους είναι συχνά ύπουλες και αόρατες, αλλά μπορεί να είναι σοβαρές. Το καρδιαγγειακό σύστημα επηρεάζεται περισσότερο από το στρες, επειδή το στρες διεγείρει τον οργανισμό να τροφοδοτήσει τον εγκέφαλο με όσο το δυνατόν περισσότερο αίμα, με αποτέλεσμα λιγότερο αίμα (και επομένως σημαντικά θρεπτικά συστατικά για τη λειτουργία του οργανισμού) να φτάνει σε άλλα όργανα (π.χ. Στο γαστρεντερικό σωλήνα). Οι καρδιαγγειακές και γαστρεντερικές διαταραχές είναι επομένως τα συνηθέστερα σωματικά συμπτώματα του υπερβολικού άγχους. Το υπερβολικό άγχος στο καρδιαγγειακό σύστημα οδηγεί σε αυξημένη αρτηριακή πίεση, αυξάνει την πιθανότητα αθηροσκλήρωσης, η οποία με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακές προσβολές. Όπως προαναφέρθηκε, το χρόνιο άγχος αδρανοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, αναστέλλοντας τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα χρόνιες παθήσεις του εντέρου (IBS), επώδυνες κράμπες, διάρροια,



φούσκωμα και μετεωρισμό. Το στρες μπορεί ακόμη και να οδηγήσει σε έλκη στο γαστρεντερικό σωλήνα, αυξάνοντας τον κίνδυνο καρκινώματος.

Στα μεταβολικά νοσήματα περιλαμβάνεται ο διαβήτης, ο οποίος προκαλείται από την αντίσταση στην ινσουλίνη και την επακόλουθη άνοδο των επιπέδων της γλυκόζης και του λίπους. Η αντίσταση, με τη σειρά της, οφείλεται στο χρόνιο στρες που διατηρεί υψηλά τα επίπεδα σακχάρου και λίπους στο αίμα. Ο Middleton (2009) τονίζει επίσης ότι περίπου 75% των ανθρώπων που έχουν άγχος τρώνε υπερβολικά και ανθυγιεινά, γεγονός που σχετίζεται με το άγχος και τη συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς. Το τελευταίο αποτελεί έναν από τους πρόσθετους λόγους για την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

Σε κάποιους ανθρώπους, το υπερβολικό άγχος μπορεί επίσης να επηρεάσει τους μύες, οι οποίοι γίνονται όλο και πιο δύσκαμπτοι και καταπονημένοι. Μια συνηθισμένη συνέπεια της μυαλγίας είναι οι κεφαλαλγίες, όπου ο ήπιος έως μέτριος πόνος εκδηλώνεται ως σφίξιμο στην περιοχή του κεφαλιού. Παράλληλα, το χρόνιο άγχος προκαλεί πόνο στον αυχένα και την πλάτη. Τέλος, το χρόνιο άγχος αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μας καθιστά ευάλωτους σε ιογενείς και βακτηριακές λοιμώξεις. Ενώ το υπερβολικό χρόνιο άγχος μπορεί να προκαλέσει δερματολογικά προβλήματα, ορμονική ανισορροπία, δυσκολία σύλληψης, πρόωρη εμμηνόπαυση, αϋπνία και πολλά άλλα.

Συναισθηματικές επιπτώσεις του άγχους

Το άγχος μπορεί να συσχετιστεί με διάφορα ψυχολογικά προβλήματα και συχνά αποτελεί προάγγελο για την ανάπτυξη αγχώδους διαταραχής και κατάθλιψης. Πράγματι κάποιοι άνθρωποι είναι από τη φύση τους πιο επιρρεπείς σε τέτοιου είδους προβλήματα, εντούτοις είναι γεγονός ότι όποιος κρατάει αρνητικά συναισθήματα μέσα του για πολύ καιρό και αγνοεί τα προειδοποιητικά σήματα του οργανισμού του, τελικά θα υποστεί συναισθηματική κατάρρευση. Στις συναισθηματικές συνέπειες του άγχους περιλαμβάνονται οι κρίσεις πανικού, οι σοβαρές φοβίες και η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ό.π.).

Ο κίνδυνος να επηρεάσει το άγχος την ψυχική υγεία είναι ιδιαίτερα υψηλός όταν τα αρνητικά συναισθήματα καταπιέζονται. Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού απαιτεί κάποιο επίπεδο συναισθηματικής ωριμότητας και, συνεπώς, την αυτοκυριαρχία του ατόμου επί των συναισθημάτων του κατά την εργασία με τους μαθητές. Συγχρόνως, είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτικοί να αφιερώνουν χρόνο μετά την εργασία τους για να επεξεργαστούν όλα τα συναισθήματα που αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας τους στη δουλειά, ιδίως εκείνα που βίωσαν έντονα. Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αφιερώνουν συχνά (ή και ποτέ) χρόνο για να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους, γεγονός που συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη συναισθηματικών και ψυχολογικών προβλημάτων.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τις πρώτες προειδοποιητικές ενδείξεις άγχους.

Σωματικές ενδείξεις/συμπτώματα	Συναισθηματικές ενδείξεις/συμπτώματα
Συχνό πονοκέφαλο	Αισθάνεστε περισσότερο ευάλωτοι και έτοιμοι να βάλετε τα κλάματα ή θυμωμένοι από ό,τι συνήθως.
Προβλήματα δυσπεψίας ή συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου	Κρίσεις πανικού
Επιδείνωση παθήσεων όπως το έκζεμα	Νιώθετε ότι είστε εκτός ελέγχου
Εφίδρωση ή τρέμουλο όταν βρίσκεστε υπό πίεση	Μεταπτώσεις της διάθεσης
Πόνοι στο στήθος/ταχυκαρδία	Απομάκρυνση από την οικογένεια και τους φίλους
Υπεραερισμός (υπερβολική αναπνοή)	Αίσθημα ταραχής και αδυναμία χαλάρωσης



Προβλήματα ύπνου (αϋπνία ή υπνοβασία)	Δυσκολεύεστε να διώξετε τις σκέψεις/ανησυχίες σας
Συχνές ελαφριές ασθένειες, όπως κρυολογήματα	Αδυναμία συγκέντρωσης/προγραμματισμού όπως συνήθως
Έλλειψη ερωτικής επιθυμίας/μειωμένο ενδιαφέρον για σεξουαλική επαφή	Αισθάνεστε πιο ευαίσθητοι από ό,τι συνήθως στην κριτική και τα προβλήματα στη δουλειά ή στο σπίτι

Πηγή: Middleton 2006, 64



Θετικό (δημιουργικό) άγχος

Το άγχος μπορεί να είναι και θετικό, ενώ συχνά είναι και επιθυμητό. Οι βραχυπρόθεσμοι στρεσογόνοι παράγοντες μας παρακινούν και μας βοηθούν να επιτύχουμε τους στόχους μας. Θετικό είναι το άγχος όταν μια κατάσταση συνιστά πρόκληση και όχι απειλή. Πιστεύουμε ότι οι δεξιότητες και οι ικανότητές μας είναι υψηλότερες από τις απαιτήσεις, οπότε είμαστε σίγουροι ότι μπορούμε να διαχειριστούμε με επιτυχία την πηγή του άγχους. Νιώθουμε ενθαρρυντικά συναισθήματα προσμονής και αυτοπεποίθησης. Όταν είμαστε ενεργοί, γεμάτοι κίνητρα και συγκεντρωμένοι, γινόμαστε επίσης πιο αποτελεσματικοί και δημιουργικοί, γεγονός που αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχούς διαχείρισης του στρεσογόνου παράγοντα. Αντιλαμβανόμαστε ότι έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας και ότι η ίδια η ζωή έχει νόημα και μας γεμίζει, ώστε να μπορούμε να αναπτυχθούμε και να εξελιχθούμε σε ένα ώριμο άτομο. Όταν επιτυγχάνουμε τους στόχους μας, νιώθουμε ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι που τα καταφέραμε. Ας δούμε ένα παράδειγμα. Ένας εκπαιδευτικός που του αρέσει να διδάσκει, καταλαμβάνεται από θετικό άγχος κατά την προετοιμασία ενός μαθήματος. Μπορούμε, επίσης, να μιλήσουμε για θετικό άγχος όταν οι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να εφαρμόσουν τις ιδέες τους στην πράξη. Ένας εκπαιδευτικός σχεδιάζει να εκπλήξει τους μαθητές του με ένα μάθημα βιολογίας στο ζωολογικό κήπο. Παρόλο που θα πρέπει να αφιερώσει περισσότερο χρόνο στην προετοιμασία του μαθήματος και η διαδρομή με τους μαθητές στο δρόμο είναι πιο κουραστική από ό,τι το μάθημα στην τάξη, είναι ευτυχής που μπορεί να κάνει την ιδέα του πράξη.

Μπορείτε να βρείτε τις παραπομπές για όλες τις ενότητες μαζί στο τέλος του οδηγού του Προγράμματος Εισαγωγής στο Επάγγελμα για Νέους Εκπαιδευτικούς.



5.2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURNOUT) ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

5.2.1 Τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) και πώς προκαλείται;

Το μακροπρόθεσμο άγχος μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση (burnout), η οποία, σύμφωνα με τον Gonzales-Roma (κ.ά. 2006), είναι μια αντίδραση στη χρόνια εργασιακή καταπόνηση που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, κυνισμό και μειωμένη απόδοση στην εργασία. Η Christina Maslach ορίζει την επαγγελματική εξουθένωση (burnout) ως μια συναισθηματική άγκυρα που εκδηλώνεται με συναισθηματική εξάντληση, μειωμένη απόδοση και αποπροσωποποίηση. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) είναι μία από τις πιθανές συνέπειες του υπερβολικού άγχους, αλλά δεν πρέπει να ταυτίζεται με το υπερβολικό άγχος. Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) εκδηλώνεται όταν ένα άτομο δεν αισθάνεται πλέον ότι έχει κίνητρα ή δυνάμεις για την εκτέλεση των καθηκόντων του. Χαρακτηρίζεται, επίσης, από την απώλεια της αισιοδοξίας και της θετικής στάσης.

Τα αίτια της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) μπορούν να χωριστούν σε τρεις ομάδες: κοινωνικές συνθήκες, ψυχολογικές συνθήκες της προσωπικής ζωής και της εργασίας και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Μεταξύ των κοινωνικών συνθηκών, ο πιο κοινός στρεσογόνος παράγοντας είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι αξίες που σχετίζονται με την εργασία, την ένταξη σε ένα εργασιακό περιβάλλον και την εργασιακή απόδοση. Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) μπορεί επίσης να είναι αποτέλεσμα μακροχρόνιας έκθεσης σε δυσμενείς ψυχολογικές συνθήκες, το οποίο στην περίπτωση της εργασίας σημαίνει ότι οι άνθρωποι δεν ανταμείβονται επαρκώς για την εργασία τους και το χρόνο που επενδύουν. Οι δυσμενείς συνθήκες περιλαμβάνουν την έλλειψη αποδοχής στην εργασία, τον αυστηρό έλεγχο από τους προϊστάμενους, τη χαμηλή εργασιακή ασφάλεια, τις παρεξηγήσεις, τα ασαφώς καθορισμένα καθήκοντα και ευθύνες κ.λπ. Μεταξύ των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, η τελειομανία και η υπερβολική δέσμευση είναι αυτά που ξεχωρίζουν περισσότερο. Δεν πρέπει να μας εκπλήσσει, λοιπόν, το γεγονός ότι οι πιο αφοσιωμένοι, ικανοί, υπεύθυνοι και αποτελεσματικοί άνθρωποι είναι και εκείνοι που πλήττονται πιο συχνά από την επαγγελματική εξουθένωση (burnout) (Pšeničny 2008). Η συμπεριφορά αυτή επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις αξίες ενός ατόμου, καθώς και από την προσωπικότητά και την ανατροφή του. Η αυτοεικόνα των ανθρώπων είναι σε μεγάλο βαθμό εξαρτώμενη από τα επιτεύγματά τους (η αυτοεκτίμησή τους εξαρτάται από την έξωθεν αναγνώριση των επιτευγμάτων τους, δηλαδή εκτιμούν τον εαυτό τους ανάλογα με το τι έχουν επιτύχει και ανάλογα με το αν έχουν λάβει αναγνώριση από τρίτους για τα επιτεύγματά τους). (ό.π.) Σύμφωνα με τις σχετικές έρευνες, η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) είναι, επίσης στενά συνδεδεμένη με τη μη ικανοποίηση των βασικών αναγκών, όταν κάποιος υπερβάλλει εαυτόν στην επιθυμία του να ευχαριστήσει τους άλλους.

Μάλιστα, οι άνθρωποι με αυτοεικόνα που βασίζεται στην απόδοση επιλέγουν συχνότερα θέσεις εργασίας όπου μπορούν να αποδείξουν την αξία τους και όπου η φύση της ίδιας της εργασίας τους επιτρέπει να θέτουν και να επιτυγχάνουν στόχους. Αυτό το μοντέλο συμπεριφοράς φαίνεται να επικρατεί και στα παιδαγωγικά επαγγέλματα, καθώς έρευνες (Dormann και Zepf 2004-Mojša-Kajja κ.ά. 2015) δείχνουν ότι η διδασκαλία είναι ένα από τα επαγγέλματα που παρουσιάζουν τις περισσότερες περιπτώσεις επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) ή πολύ υψηλό κίνδυνο εμφάνισής τους. Σε αυτό συμβάλουν, φυσικά, τόσο εσωτερικοί όσο και εξωτερικοί παράγοντες. Οι Dormann και Zepf (2014) περιλαμβάνουν μεταξύ των εξωτερικών παραγόντων τις υπερβολικές απαιτήσεις του επαγγέλματος λόγω υπερβολικού φόρτου εργασίας σε μικρό και καθορισμένο χρονικό διάστημα, τις συγκρούσεις ρόλων που προκύπτουν από την εξισορρόπηση των αντικρουόμενων απαιτήσεων των μαθητών, των γονέων και της διοίκησης, καθώς και το κλίμα στην τάξη και στο σχολείο. Οι εξωτερικοί παράγοντες περιλαμβάνουν τις ανεπαρκείς ανταμοιβές για την παρεχόμενη εργασία, την έλλειψη



δυνατοτήτων εξέλιξης, τους ασαφείς κανόνες από τη σχολική διεύθυνση, την ασυμφωνία μεταξύ προσωπικών αξιών και αξιών του οργανισμού κ.λπ.

Η Maslach (κ.ά. 2001) έχει αναφερθεί εκτενώς στους επιμέρους παράγοντες που επηρεάζουν την επαγγελματική εξουθένωση (burnout), διακρίνοντάς τους σε δημογραφικούς παράγοντες, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και στάσεις απέναντι στην εργασία. Οι δημογραφικοί παράγοντες που επηρεάζουν την πιθανότητα επαγγελματικής εξουθένωσης είναι η ηλικία (οι νεότεροι εργαζόμενοι στις αρχές της σταδιοδρομίας τους είναι πιο πιθανό να υποστούν επαγγελματική εξουθένωση από ό,τι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία), το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο (οι εργαζόμενοι με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο θεωρείται ότι είναι πιο επιρρεπείς στην επαγγελματική εξουθένωση) και η οικογενειακή κατάσταση (οι άγαμοι άνδρες είναι πιο πιθανό να υποστούν επαγγελματική εξουθένωση από ό,τι οι έγγαμοι άνδρες και οι άγαμοι άνδρες είναι πιο πιθανό να υποστούν επαγγελματική εξουθένωση από ό,τι οι διαζευγμένοι άνδρες). Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που συντελούν στην εκδήλωση της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι ο τρόπος αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, τα χαμηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, ο εξωγενής έλεγχος (τα συμβάντα και οι επιτυχίες αποδίδονται στις δυνάμεις των άλλων ή στην τύχη) και ο νευρωτισμός ή η συναισθηματική αστάθεια. Η επαγγελματική εξουθένωση εξαρτάται, επίσης, σε μεγάλο βαθμό από τη στάση του ατόμου απέναντι στην εργασία, όταν οι προσδοκίες είναι πολύ υψηλές.

Οι Schaufeli και Enzmann (1998), με βάση μελέτη που πραγματοποίησαν, θεωρούν ότι ο νευρωτισμός είναι ένας από τους πιο κοινούς παράγοντες για την ανάπτυξη του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης. Είναι η συναισθηματική εξάντληση με τον μεγαλύτερο αντίκτυπο. Οι λιγότερο σταθεροί συναισθηματικά άνθρωποι δυσκολεύονται περισσότερο να ηγηθούν μιας τάξης και τους καταπιέζει περισσότερο ο χρόνος. Εκφράζουν επίσης περισσότερα αρνητικά συναισθήματα, μπορεί να είναι κυνικοί και τους είναι πιο δύσκολο να επαινέσουν τους άλλους. Ένας από τους φόβους των νευρωτικών ανθρώπων είναι η απόρριψη και η απομάκρυνση από την εξωγενή πηγή άγχους (Watson και Hubbard 1996).

Οι τελειομανείς είναι, επίσης, ιδιαίτερα ευαίσθητοι στην επαγγελματική εξουθένωση (burnout), επειδή πασχίζουν να επιτύχουν άψογη επαγγελματική απόδοση, θέτουν (υπερβολικά) υψηλά πρότυπα απόδοσης, κρίνουν αυστηρά τη συμπεριφορά τους και είναι φιλόδοξοι (Flett και Hewitt 2002). Οι εκπαιδευτικοί με υψηλά επίπεδα κοινωνικά κατευθυνόμενης τελειομανίας αντιμετωπίζουν συχνότερα και εντονότερα επαγγελματικά προβλήματα. Αξίζει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι η τελειομανία δεν είναι πάντα κακή. Υπάρχει η τελειομανία και η επιδίωξη για τελειότητα, η οποία μπορεί να βοηθήσει κάποιον να αποδίδει καλά και σωστά, χωρίς να δίνει μεγάλη σημασία ούτε και να επηρεάζεται από πιθανά λάθη και αρνητική κριτική.

Έχουμε ήδη αναφέρει ότι μία από τις αιτίες της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) είναι η αυτοεκτίμηση που βασίζεται στις επιδόσεις. Όταν, δηλαδή, τα άτομα σέβονται τον εαυτό τους σε βαθμό τέτοιο ώστε να ανταποκρίνονται στις υψηλές προσδοκίες τους και αναγνωρίζονται για τα επιτεύγματά τους. Η αναζήτηση της επιβεβαίωσης αποτελεί ιδίως χαρακτηριστικό των νέων εκπαιδευτικών, οι οποίοι επενδύουν όλη τους την ενέργεια στην επίτευξη των στόχων τους, ενώ το περιβάλλον και οι απρόβλεπτες καταστάσεις στην εργασία (και στην προσωπική τους ζωή) θέτουν πρόσθετες προκλήσεις. Εάν δεν είναι σε θέση να περιορίσουν τις προσδοκίες τους και να κάνουν συμβιβασμούς μεταξύ των προσωπικών τους φιλοδοξιών και της πραγματικής κατάστασης, τότε δυσχεραίνονται και μπορεί ακόμη και να μειωθούν τα κίνητρά τους ή και να αφήσουν την εργασία τους (Antonioni et al. 2006).

Οι Chang (2009) και Fiorilli (κ.ά. 2015) σημειώνουν επίσης ότι τα υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) συνδέονται με τα υψηλότερης έντασης δυσάρεστα συναισθήματα που βιώνει ο εκπαιδευτικός στην εργασία του. Για να αποφευχθεί αυτό καθώς και οι επιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων που οδηγούν σε απουσία από την εργασία και εναλλαγή του προσωπικού, πρέπει να ενισχυθούν οι ψυχικές ικανότητες των εκπαιδευτικών. Η Kinman (κ.ά. 2011) υποστηρίζει ότι οι τελευταίες είναι απαραίτητες, επειδή οι εκπαιδευτικοί

αντιλαμβάνονται τη διδασκαλία ως μια βαθιά συναισθηματική δραστηριότητα που απαιτεί αποτελεσματική παρατήρηση των συναισθημάτων τους και την ικανότητα να δημιουργούν ευνοϊκές συναισθηματικές καταστάσεις στους άλλους. Τέλος, ένας εκπαιδευτικός αναμένεται να είναι καλός διαμεσολαβητής, ασκώντας έλεγχο στους μαθητές με εγκαρδιότητα, ενσυναίσθηση και σεβασμό. Για να το κάνει αυτό, καλείται συχνά να καταπιέσει τα συναισθήματά του, αλλά και να τα διαχειριστεί το συντομότερο δυνατό με κατάλληλο και εύστοχο τρόπο.

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών επηρεάζεται, επίσης, σε μεγάλο βαθμό από κοινωνικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών στη νομοθεσία, των χαμηλών αμοιβών, της έλλειψης υποστήριξης από τους συναδέλφους και τους προϊσταμένους τους, των ανεπαρκών προγραμμάτων επαγγελματικής ανάπτυξης, των ανισοτήτων εντός του προσωπικού, των διοικητικών καθηκόντων, της χαμηλής κοινωνικής θέσης του επαγγέλματος, της φασαρίας στην τάξη και της έλλειψης σεβασμού και υποστήριξης (Friedman 2000; Schaufeli και Enzmann 1998).

5.2.2 Αναγνώριση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) και τα τρία στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης

«Η κατάσταση ευεξίας και πληρότητας ενέργειας ονομάζεται ζωτικότητα. Όταν κάποια μορφή ενέργειας (σωματική, πνευματική, συναισθηματική κ.λπ.) Εξαντλείται, επέρχεται μια κατάσταση εξάντλησης. Η συσσωρευμένη κόπωση, η οποία είναι απόρροια της έλλειψης ανάπαυσης και αποκατάστασης από την καταπόνηση, ονομάζεται υπερκόπωση. Η επιλογή του τρόπου συμπεριφοράς σε μια τέτοια κατάσταση μπορεί να αποτελέσει συγχρόνως επιλογή μεταξύ υγείας και ασθένειας. Ένας εξουθενωμένος εργαζόμενος αγνοεί τα προειδοποιητικά σημάδια της υπερκόπωσης και εντείνει τη δραστηριότητά του με το να είναι υπερβολικά παραγωγικός. Όταν βρίσκουμε διέξοδο στον εργασιακό εθισμό, τα προειδοποιητικά σημάδια που μας στέλνει το σώμα μας εξαφανίζονται. Η περαιτέρω εξάντληση του οργανισμού οδηγεί σε απόλυτη εξουθένωση.» (Wheat 2008)

Υπάρχουν τρία στάδια επαγγελματικής εξουθένωσης, κατά σειρά: εξάντληση, υπερεμπλοκή και επινεφριδική εξάντληση. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τη σύγκριση και τα σημάδια κάθε σταδίου, καθώς και τα προληπτικά μέτρα που πρέπει να λαμβάνουν τα σχολεία όταν οι εργαζόμενοί τους φτάνουν σε ένα ορισμένο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης.

ΣΤΑΔΙΟ BURNOUT	ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ	ΥΠΕΡΕΜΠΛΟΚΗ	ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Έντονος προσανατολισμός στην απόδοση, άγχος, αίσθημα ευθύνης, αίσθηση ότι όλα εξαρτώνται από το εν λόγω άτομο, ότι όλοι το έχουν ανάγκη.	Ο αριθμός και η ένταση των ενδείξεων αυξάνονται. Έντονο αίσθημα παγίδευσης και αδυναμίας από πλευράς του ατόμου να αλλάξει οτιδήποτε, με σοβαρά σωματικά συμπτώματα υπερβολικής εξάντλησης, συναισθήματα ενοχής ή θυμού και μείωση της αυτοεκτίμησης που σχετίζεται με τις επιδόσεις.	Πολύ έντονα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	Αρκετά χρόνια, έως και 20.	Ένα ή δύο χρόνια.	Σε έξαρση για λίγους μήνες, με συμπτώματα για δύο έως τέσσερα χρόνια, μπορεί να είναι δια βίου.
ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ	Χρόνια κόπωση (περνάει με την ανάπαυση), πόνος το πρωί και το βράδυ, ταχυκαρδία, κρίσεις πανικού, γαστρεντερολογικά προβλήματα, αϋπνία.	Περιστασιακές ή επίμονες αυξήσεις της αρτηριακής πίεσης, εξασθενημένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, πονοκέφαλοι, πόννοι, αλλεργίες, βραχυπρόθεσμες ξαφνικές κρίσεις ψυχοφυσικής ενέργειας, σοβαρές	Απότομη πτώση της σωματικής ενέργειας (κάθε κίνηση γίνεται επίπονη), αδυναμία ή εξαιρετική δυσκολία να μείνει το άτομο ξύπνιο, μυϊκοί πόννοι και πόννοι στις αρθρώσεις, έντονα σημάδια αισθητηριακής υπερφόρτωσης και



		διαταραχές του ύπνου (αϋπνία ή διακοπτόμενος ύπνος).	εξάντλησης (μυρμηγκιασμα σε όλο το σώμα, τρέμουλο, έντονη ενόχληση από το φως και τον ήχο), καρδιακά επεισόδια, εγκεφαλικά επεισόδια, οξείες γαστρεντερολογικές διαταραχές.
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ	Υπερένταση, δυσφορία, απογοήτευση από τους άλλους, αίσθηση ότι η αλληλεπίδραση με τους άλλους είναι κουραστική, ευερεθιστότητα, άγχος, θλίψη, άρνηση της σωματικής και ψυχικής κόπωσης και του πόνου, ιεράρχηση των αναγκών των άλλων πάνω από τις ανάγκες του ίδιου.	Αίσθημα εγκλωβισμού ή ανάγκης αποχώρησης από το εργασιακό ή το κοινωνικό περιβάλλον, πτώση της αυτοεκτίμησης που σχετίζεται με τις επιδόσεις, οργή (συμπεριλαμβανομένων εκρήξεων θυμού), κυνισμός, σκληρότητα, αναληγσία, αδυναμία ελέγχου των συναισθηματικών αντιδράσεων, αισθήματα ενοχής, διαταραχές συγκέντρωσης και μνήμης, αποξένωση από αγαπημένους ανθρώπους και τους συναδέλφους, δυσκολία αναγνώρισης ψεμάτων και χειραγώγησης, άρνηση ιδίων αναγκών, αυτοκτονικός ιδεασμός (χωρίς πρακτική προετοιμασία αυτοκτονίας).	Καταθλιπτικά συναισθήματα, αδυναμία λήψης αποφάσεων και προγραμματισμού, αδυναμία ανάληψης πρωτοβουλιών, απώλεια της αίσθησης του χρόνου, κρίσεις οργής και κλάματος, απώλεια του ελέγχου του νοήματος και της αίσθησης ασφάλειας, αδυναμία συγκέντρωσης (ακόμη και ανάγνωσης), διακοπή του ειρμού της σκέψης, εξαιρετικά περιορισμένη βραχυπρόθεσμη μνήμη, διαταραχές στην ανάκτηση αναμνήσεων, υπερβολική ευαισθησία, έντονος θυμός και κυνισμός, αίσθημα ανασφάλειας, πιθανές απόπειρες αυτοκτονίας, αίσθημα «ρήξεως της ψυχικής σπονδυλικής στήλης».
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	Εργασιομανία.	Αλλαγή περιβάλλοντος εργασίας ή διαβίωσης, απομάκρυνση από τις κοινωνικές επαφές.	Απόσυρση από όλες τις δραστηριότητες, διακοπή των κοινωνικών επαφών.
ΠΡΟΛΗΨΗ	Μείωση του επιπέδου άγχους και αύξηση της αίσθησης ελέγχου, σαφής καθορισμός των ρόλων, αποσαφήνιση του ρόλου του εκπαιδευτικού και μείωση των συγκρουσιακών ρόλων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί: - Δίνοντας στους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα να λαμβάνουν συμβουλευτική για τα καθήκοντά τους, όπως ο σχεδιασμός του προγράμματος σπουδών, ο προγραμματισμός της διδασκαλίας, η εργασία στην τάξη κ.λπ. - Παρέχοντας επαρκείς πόρους και εξοπλισμό για τη διευκόλυνση του έργου των εκπαιδευτικών - Μεριμνώντας ώστε να υπάρχουν σαφείς περιγραφές των αρμοδιοτήτων και των προσδοκιών κάθε θέσης εργασίας - Εξασφαλίζοντας ανοικτούς διαύλους επικοινωνίας μεταξύ εκπαιδευτικών και διοίκησης - Διευκολύνοντας και ενθαρρύνοντας την επαγγελματική ανάπτυξη και εξέλιξη μέσω της παροχής προγραμμάτων μεντορισμού και επαγγελματικής επιμόρφωσης και δικτύωσης	Οργάνωση κατάρτισης για τον εντοπισμό αυτών των συμπτωμάτων και εφαρμογή μέτρων για τον περιορισμό τους.	Αποτροπή επαναφοράς της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) με αλλαγή καθηκόντων, παραχωρώντας μια λιγότερο απαιτητική θέση εντός του οργανισμού.



5.2.3 Ο αντίκτυπος της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) των εκπαιδευτικών

Η εξουθένωση των εκπαιδευτικών επηρεάζει την επαγγελματική τους απόδοση. Η έλλειψη ενέργειας επηρεάζει την ποιότητα της προετοιμασίας για το μάθημα στην τάξη, καθώς και την ποιότητα υλοποίησης των διδασκαλιών και άλλων δραστηριοτήτων με μαθητές και συναδέλφους. Έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών επηρεάζει τα κίνητρα των μαθητών, με αποτέλεσμα τη χαμηλότερη δέσμευση στη μάθηση και τη συμμετοχή (Shen κ.ά. 2015), γεγονός που αποτελεί σοβαρό πρόβλημα για την ίδια τη μαθησιακή διαδικασία. Τα αποτελέσματα της ανωτέρω έρευνας δείχνουν ότι η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών επιδρά αρνητικά στα κίνητρα των μαθητών.

Οι εξουθενωμένοι εκπαιδευτικοί μοιράζονται λιγότερες πληροφορίες στην τάξη, οι διδασκαλίες τους είναι μη δομημένες και η συνεργασία με τους μαθητές περιορισμένη. Ενδέχεται, επίσης, να μεταδώσουν τη δυσαρέσκεια μεταξύ των μαθητών τους και είναι επιρρεπείς σε υψηλό βαθμό εναλλαγής θέσεων εργασίας και απουσιών από την εργασία.

Οι παράγοντες (Dorman 2003, Chan 2003, Slivar 2009) που έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στο άγχος των εκπαιδευτικών είναι οι εξής:

- Η πολυπλοκότητα της εργασίας
- Αντιφάσεις
- Εξισορρόπηση αντικρουόμενων απαιτήσεων των γονέων, των μαθητών και της διοίκησης
- Πολλά επείγοντα και ασήμαντα καθήκοντα (διοίκηση)
- Αγενής συμπεριφορά των μαθητών
- Επιβολή πειθαρχίας στην τάξη
- Εύρεση ισορροπίας μεταξύ μαθητών με χαμηλότερες και υψηλότερες επιδόσεις κατά τη διδασκαλία του γνωστικού αντικείμενου τους
- Φασαρία
- Έλλειψη κινήτρων μαθητών
- Υπερβολικός αριθμός μαθητών στην τάξη



5.2.4 Πώς μπορεί να αποφευχθεί η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών;

Όπως έχουμε δει, το επάγγελμα του εκπαιδευτικού ενέχει έντονα τον κίνδυνο της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout). Οι εκπαιδευτικοί που είναι υπερφορτωμένοι ή έχουν ήδη βιώσει εξουθένωση βλέπουν ένα σημαντικό πρόβλημα στο ίδιο το σύστημα. Πολλοί παραδέχονται, επίσης, ότι φτάνει οι ίδιοι που το άγχος της δουλειάς έχει επηρεάσει τόσο πολύ τους ίδιους και τη ζωή τους. Κάθε ενήλικας κάνει τις επιλογές του και κατά συνέπεια καλείται να αντιμετωπίσει τις συνέπειες. Καθήκον του εκπαιδευτικού δεν είναι μόνο να διδάξει και να μεταδώσει γνώσεις στους μαθητές, αλλά και να τους μάθει να φροντίζουν τους εαυτούς τους, που είναι το σημαντικότερο όλων.

Σύμφωνα με έρευνες (Dormann 2004, Chan 2003), η εξουθένωση στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού οφείλεται στις αντικρουόμενες σχέσεις. Η τακτική και ειλικρινής επικοινωνία και η εποικοδομητική κριτική είναι απαραίτητες για την αποφυγή διαφωνιών στο εργασιακό περιβάλλον και τη διατήρηση καλών σχέσεων μεταξύ των συναδέλφων. Σύμφωνα με ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές και φιλοσόφους, η συζήτηση είναι η καλύτερη θεραπεία για οποιοδήποτε πρόβλημα στην ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων. Δεν είναι σημαντικό μόνο το γεγονός ότι μιλάμε, αλλά και ο τρόπος που μιλάμε και η στάση μας απέναντι στον εαυτό μας και τον συνομιλητή μας.

Μια λύση σε αυτό θα ήταν η παιδαγωγική εποπτεία, τόσο ομαδικά όσο και ατομικά. Έρευνες δείχνουν ότι ο αποτελεσματικός (αυτο-)αναστοχασμός μπορεί να αποτρέψει την επαγγελματική εξουθένωση (burnout) (Korthagen και Vasalos 2010) και να ενισχύσει τις σχέσεις εντός της ομάδας. Με τη βοήθεια ενός επόπτη, οι ομαδικές συνεδρίες εποπτείας θα συμβάλουν στη δημιουργία μιας πιο ειλικρινούς σχέσης μεταξύ των συναδέλφων, καθώς θα επεξεργάζονται τακτικά συναισθήματα, θα επιλύουν προβλήματα και θα βρίσκουν λύσεις. Ταυτόχρονα, δεν θα αισθάνονται μόνοι, ακούγοντας ότι και άλλοι συναδέλφοί τους βιώνουν αντίστοιχα προβλήματα. Οι επόπτες επισημαίνουν ότι οι συμμετέχοντες στην εποπτεία δημιουργούν πιο στενούς συναδελφικούς δεσμούς, είναι πιο πρόθυμοι να αναλάβουν κοινά καθήκοντα, να μοιραστούν ευθύνες και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο.

Μπορείτε να βρείτε τις παραπομπές για όλες τις ενότητες μαζί στο τέλος του οδηγού του Προγράμματος Εισαγωγής στο Επάγγελμα για Νέους Εκπαιδευτικούς.

5.3 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Όλοι γνωρίζουμε καλά, ότι το άγχος είναι επικίνδυνο και ότι η μακρόχρονη έκθεση στο άγχος μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις, οι οποίες στην ακραία μορφή τους μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρή ασθένεια και εξουθένωση. Παρόλο που οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι η αλλαγή του τρόπου ζωής τους και η καλύτερη φροντίδα του εαυτού τους θα ωφελήσει τους ίδιους και τους γύρω τους, η πραγματικότητα είναι ότι είναι δύσκολο να την κάνουν πράξη. Γιατί συμβαίνει αυτό; Συχνά οφείλεται στο γεγονός ότι πολλά από αυτά που μας αγχώνουν δεν είναι άμεσα υπό τον έλεγχό μας. Είναι πολύ δύσκολο εμείς, ως άτομα, να επηρεάσουμε (ή ακόμη και να προσπαθήσουμε να επηρεάσουμε) τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες. Ομοίως, ως γονείς δεν μπορούμε έτσι απλά να σταματήσουμε να φροντίζουμε τα παιδιά μας, παρόλο που η εξισορρόπηση της εργασιακής και της οικογενειακής ζωής αποδεικνύεται πολύ πιεστική και κουραστική, ούτε μπορούμε να σταματήσουμε να φροντίζουμε τους ηλικιωμένους που εξαρτώνται από εμάς και τη βοήθειά μας. Έχουμε δει ότι



η εργασία είναι ένας από τους κύριους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι εξουθενώνονται. Αλλά μπορεί κάποιος να αγαπάει και να απολαμβάνει τη δουλειά του και να μη μπορεί να διανοηθεί να την εγκαταλείψει ή να την αλλάξει, ακόμα και αν είναι αγχωτική και απαιτεί πολλή ενέργεια και χρόνο.

Η Middleton (2009) υποστηρίζει ότι δεν μπορούμε να αποφύγουμε το άγχος, αλλά μπορούμε να μάθουμε να το διαχειριζόμαστε και να μην το αφήνουμε να έχει επιβλαβείς συνέπειες. Παρακάτω, αναλύουμε τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα μπορούν να διαχειριστούν το άγχος σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο και παρουσιάζουμε διάφορες τεχνικές και εργαλεία που συμβάλλουν σε μια πιο ήρεμη και πιο οργανωμένη ζωή.

Πριν ξεκινήσουμε να παρουσιάζουμε τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους, σας συνιστούμε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο για το άγχος (ενότητα 5.5) ή να ξεκινήσετε να παρακολουθείτε το άγχος σας τηρώντας ένα ημερολόγιο για το άγχος (ενότητα 5.6).

Χαλάρωση του σώματος

Πιθανότατα γνωρίζετε καλά πώς το άγχος επηρεάζει το σώμα σας και τελικά τον ψυχισμό σας. Το συναισθηματικό άγχος (που καταλαμβάνει την ψυχή) μετατρέπεται πάντα σε σωματικό άγχος, αλλά ισχύει και το αντίθετο. Συχνά οι άνθρωποι δεν ξέρουν πώς να αναγνωρίσουν τα σωματικά σημάδια που υποδεικνύουν ότι το σώμα είναι σφιγμένο και πρέπει να χαλαρώσει. Σωματικά σημάδια έντασης είναι οι πονοκέφαλοι, ο πονόλαιμος, η οσφυαλγία, ο πόνος στη γνάθο, ο πόνος στους ώμους, οι σπασμοί, οι μυϊκές κράμπες, ο πόνος στο στομάχι και το τρίξιμο και σφίξιμο των δοντιών. Υπάρχουν, όμως, και άλλες διεργασίες στο σώμα που μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τη μακροπρόθεσμη υγεία μας. Όταν το σώμα είναι σφιγμένο, τα επίπεδα χοληστερόλης αυξάνονται, γίνεται γρηγορότερα η πήξη του αίματος, το στομάχι εκκρίνει περισσότερο οξύ και η αρτηριακή πίεση αυξάνεται. Μπορούμε να κάνουμε πολλά για την υγεία μας αν μάθουμε να αναγνωρίζουμε την ένταση στο σώμα μας και να την αντιμετωπίζουμε με συνέπεια.

Αναπνοή

Μία από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές χαλάρωσης είναι η αναπνοή, η οποία φυσικά πρέπει να είναι σωστή. Η αναπνοή τροφοδοτεί τον οργανισμό με οξυγόνο και απομακρύνει τα άχρηστα προϊόντα (κυρίως διοξείδιο του άνθρακα) από το αίμα. Συχνά πιστεύεται ότι οι πνεύμονες είναι το σημαντικότερο όργανο για την αναπνοή. Φυσικά, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο, αλλά ο μυς που είναι κυρίως υπεύθυνος για την αναπνοή είναι το διάφραγμα. Όταν είναι χαλαρό, έχει το σχήμα ενός θόλου. Στον άνθρωπο, έχει πάχος περίπου 3-5 χιλιοστά και επιτελεί έως και το 80% της μυϊκής εργασίας που απαιτείται για την αναπνοή. Κατά την εισπνοή, το διάφραγμα συμπιέζεται προς τα κάτω, δημιουργώντας έτσι περισσότερο χώρο στη θωρακική κοιλότητα και επιτρέποντας στους πνεύμονες να γεμίσουν με αέρα. Η κοιλιακή κοιλότητα φουσκώνει. Κατά την εκπνοή, το διάφραγμα επανέρχεται στο σχήμα θόλου του. Παρόλο που το διάφραγμά μας λειτουργεί αυτόματα, η διαδικασία αυτή μπορεί και να διακοπεί, ειδικά όταν είμαστε αγχωμένοι. Κατά τη μη διαφραγματική αναπνοή γίνεται μη ορθή ανταλλαγή αερίων, η οποία με τη σειρά της προκαλεί ένταση και κόπωση, ασκώντας επιπρόσθετη πίεση στον οργανισμό. Όταν αναπνέουμε λανθασμένα, δεν εισέρχεται αρκετό οξυγόνο στην κυκλοφορία του αίματος, τα αιμοφόρα αγγεία μας συστέλλονται, νιώθουμε μεγαλύτερη ένταση, τρέμουλο και ζαλάδα, ο εγκέφαλός μας λαμβάνει λιγότερο οξυγόνο από ό,τι συνήθως, η καρδιά μας χτυπά πιο γρήγορα και η αρτηριακή μας πίεση αυξάνεται (Elkin 2013).

Ακολουθούν ορισμένα βασικά βήματα για τη σωστή αναπνοή. Η Elkin (2013), περιγράφοντας τις διάφορες τεχνικές, επισημαίνει ακόμα ότι η ανάπτυξη του κατάλληλου αναπνευστικού προτύπου είναι μια άσκηση που απαιτεί χρόνο και υπομονή. Πρέπει να κόψουμε τις παλιές συνήθειες και να μάθουμε να αναπνέουμε σωστά από την αρχή, όπως όταν ήμασταν μωρά.



Τα πρώτα βήματα για σωστή αναπνοή:

- Καθίστε αναπαυτικά και τοποθετήστε το ένα χέρι στην κοιλιά σας και το άλλο στο στήθος σας.
- Εισπνεύστε από τη μύτη σας, φροντίζοντας το χέρι στην κοιλιά σας να ανεβοκατεβαίνει και το χέρι στο στήθος σας να κινείται ελάχιστα.
- Καθώς εισπνέετε αργά, μετρήστε μέχρι το τρία.
- Καθώς εκπνέετε από τη μύτη, μετρήστε μέχρι το τέσσερα και παρακολουθείτε συνεχώς το χέρι που βρίσκεται στην κοιλιά σας.

Το επόμενο βήμα για σωστή αναπνοή:

- Καθίστε άνετα στο κρεβάτι σας, σε μια καρέκλα με πλάτη ή στο χαλί. Κρατήστε τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας.
- Τοποθετήστε το ένα χέρι στην κοιλιά σας κοντά στον αφαλό και το άλλο στο στήθος σας, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε την κίνηση της αναπνοής σας. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε και να απελευθερώσετε οποιαδήποτε ένταση από το σώμα σας.
- Ξεκινήστε να αναπνέετε από τη μύτη σας και γεμίστε πρώτα το κάτω, έπειτα το μεσαίο και τέλος το επάνω μέρος των πνευμόνων σας. Καθώς εισπνέετε, νιώστε το διάφραγμα να γίνεται επίπεδο και την κοιλιά σας να διογκώνεται ελαφρώς, ώστε να δημιουργηθεί χώρος για το νέο όγκο αέρα που θα εισέλθει. Το χέρι στην κοιλιά σας θα πρέπει να ανασηκώνεται ελαφρώς και το χέρι στο στήθος σας θα πρέπει να κινείται ελαφρώς. Προσέξτε να μην σηκώνετε τους ώμους σας καθώς εισπνέετε.
- Στη συνέχεια, εκπνεύστε αργά μέσω του κλειστού στόματος, αδειάζοντας τους πνεύμονες από επάνω προς τα κάτω. Θα πρέπει να ακούγεται ένας ήχος φυσήματος. Παρατηρήστε το χέρι στο κάτω μέρος της κοιλιάς σας.
- Σταματήστε λίγο και, έπειτα, εισπνεύστε ξανά αργά και επαναλάβετε τη διαδικασία.
- Αναπνεύστε με αυτόν τον τρόπο για τουλάχιστον δέκα λεπτά ή μέχρι να νιώσετε χαλάρωση και ηρεμία. Αν μπορείτε, αφιερώνετε λίγο χρόνο κάθε μέρα στη σωστή αναπνοή. Εκτός από την προγραμματισμένη χαλάρωση μέσω της αναπνοής, είναι επίσης πολύ σημαντικό να γνωρίζετε πώς να αναπνέετε σωστά και να μπορείτε να χαλαρώνετε μέσω της αναπνοής όταν βιώνετε αγχωτικές καταστάσεις και έχετε φορτωμένο πρόγραμμα. Μπορείτε, επίσης, να μάθετε πώς να το κάνετε γρήγορα. Απλώς ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και επαναλάβετε την άσκηση τρεις φορές πριν επιστρέψετε ξανά στις εργασίες σας.

Γρήγορη άσκηση αναπνοής:

- Εισπνεύστε αργά από τη μύτη χρησιμοποιώντας το διάφραγμα για να γεμίσετε τους πνεύμονες και τα μάγουλά σας.
- Κρατήστε την αναπνοή σας για έξι δευτερόλεπτα.
- Εκπνεύστε αργά με το στόμα ελαφρώς κλειστό, αφήνοντας τον αέρα να απελευθερωθεί από τους πνεύμονες σας.



Άσκηση και απελευθέρωση σωματικής έντασης

Συνιστάται η προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση για να χαλαρώσετε τους μύες του σώματος, ώστε να ανταπεξέλθουν στο άγχος. Πρόκειται για μια τεχνική αυτορρύθμισης που αποσκοπεί στην επίτευξη βαθιάς ψυχοσωματικής χαλάρωσης, μειώνοντας τη δραστηριότητα του κεντρικού (και αυτόνομου) νευρικού συστήματος. Αυτό ανακουφίζει τον οργανισμό από τη σωματική και ψυχική ένταση και την αντικαθιστά με ηρεμία και χαλάρωση. Η τεχνική αναπτύχθηκε από τον Αμερικανό ιατρό Edmund Jacobson (1938), έναν από τους πρωτοπόρους της συμπεριφορικής ιατρικής, και συχνά αναφέρεται και ως μυϊκή χαλάρωση του Jacobson. Η λέξη χαλάρωση (ενεργητική διάθεση) πρέπει να τονιστεί, διότι το αποτέλεσμα αυτής της τεχνικής βασίζεται στην ενεργό συνειδητοποίηση της διαφοράς μεταξύ των σφιγμένων και των χαλαρών μυών, η οποία είναι απαραίτητη για να διευκολυνθεί η διατήρηση της σωματικής χαλάρωσης. Η σωματική χαλάρωση που επέρχεται κατά την εξάσκηση αυτής της τεχνικής μετατρέπεται γρήγορα σε ψυχική ηρεμία και αίσθηση γαλήνης. Σύμφωνα με τον Jacobson, πρέπει να επιδιώκουμε τη μυϊκή χαλάρωση ενεργοποιώντας το μυοσκελετικό μας σύστημα και παρατηρώντας ιδίως τη διαφορά μεταξύ σφιγμένων και χαλαρών μυών, καθώς αυτός είναι ο μόνος τρόπος κατά τον οποίο η «μυϊκή μνήμη» μπορεί να ανακαλέσει το αίσθημα της χαλάρωσης.

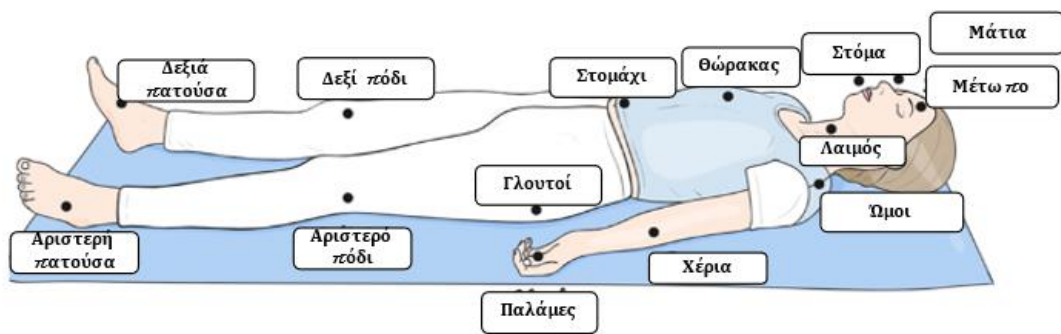
Μπορείτε να εφαρμόσετε την τεχνική όρθιοι, καθιστοί ή ξαπλωμένοι, τουλάχιστον μία φορά την ημέρα. Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση περιλαμβάνει σφίξιμο και χαλάρωση κάθε μυϊκής ομάδας με τη σειρά, προσέχοντας τη διαφορά στην αίσθηση μεταξύ σφιγμένων και χαλαρών μυών. Είναι σημαντικό να μην είστε σφιγμένοι, αλλά να χρησιμοποιείτε το 75% της δύναμής σας. Αρχικά, σφίξτε το δεξί σας χέρι σε γροθιά αργά αλλά σταθερά (σαν να στύβετε ένα σφουγγάρι πιάτων) μέχρι να πετύχετε ελαφριά ταλάντωση. Στη συνέχεια, χαλαρώστε τους μύες του χεριού σας και σφίξτε το χέρι σας ξανά σε γροθιά, διατηρώντας τους μύς τεταμένους αλλά όχι υπερβολικά. Εάν παρουσιάζονται μυϊκοί σπασμοί κατά τη διάρκεια της άσκησης, έχετε υπερβολική ένταση. Σφίξτε μόνο τη μυϊκή ομάδα με την οποία δουλεύετε.

Είναι σημαντικό να μπορείτε να σταματάτε όταν χαλαρώνει ο μυς. Να το κάνετε αυτό πάντα πριν προχωρήσετε σε επόμενη άσκηση. Χρειάζονται τουλάχιστον 15 με 30 δευτερόλεπτα για να γίνει αυτό. Ο τρόπος που αναπνέετε είναι, επίσης, σημαντικός σε αυτές τις ασκήσεις. Σε αντίθεση με τη χαλάρωση μέσω των αναπνευστικών τεχνικών, στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση δεν ελέγχετε την αναπνοή σας, παρά μόνο όταν σφίγγετε κάθε μυϊκή ομάδα: Εισπνεύστε όταν οι μύες είναι σφιγμένοι και εκπνεύστε με ανακούφιση όταν τους χαλαρώνετε. Στη συνέχεια, εστιάστε στην ευχάριστη αίσθηση χαλάρωσης στους μύες, αναπνέοντας ήρεμα και ομοιόμορφα στο μεταξύ.

Προτού ξεκινήσετε την άσκηση, θα πρέπει να λάβετε υπόψη ορισμένες ακόμα συστάσεις:

- Εξασκήστε την τεχνική τουλάχιστον μία ώρα μετά το φαγητό.
- Μην καπνίζετε και μην πίνετε καφέ τουλάχιστον μισή ώρα πριν από την άσκηση. Μπορείτε να πιείτε πράσινο τσάι.
- Ξεκινήστε την άσκηση σε καθιστή θέση. Εάν την κάνετε ξαπλωμένοι, μπορεί να αποκοιμηθείτε.
- Μετά την άσκηση, καθίστε για λίγο και τεντωθείτε. Εάν κάνατε την άσκηση ξαπλωμένοι, καθίστε λίγο έτσι για να επιτρέψετε στην αρτηριακή πίεση να επανέλθει στο φυσιολογικό.

Μόλις νιώσετε άνετα, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας για να εστιάσετε ξανά στη μυϊκή ομάδα που έχετε επιλέξει.



Εικόνα 4: Συνιστώμενη θέση. Πηγή: Human Performance Resources

Μπορείτε, επίσης, να παρακολουθήσετε ένα σχετικό [βίντεο](#) για να σας βοηθήσει να εκτελέσετε την άσκηση.

Εάν αυτό το είδος χαλάρωσης, σας φαίνεται πολύ περίπλοκο, μπορείτε να δοκιμάσετε και άλλους τρόπους για να χαλαρώσετε το σώμα σας. Για παράδειγμα, απλές διατακτικές ασκήσεις, φροντίζοντας να γίνει διάταση όλου του σώματος χωρίς να τεντώνετε υπερβολικά τους μύες για να μην τους τραυματίσετε.

Μασάζ

Οι τεχνικές μασάζ έχουν επίσης θετική επίδραση στη χαλάρωση του σώματος. Σίγουρα αν κάνετε μασάζ ή αν ζητήσετε από κάποιον να σας κάνει μασάζ θα χαλαρώσετε περισσότερο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, επίσης, πολυθρόνα μασάζ ή άλλα εργαλεία για να κάνετε μασάζ στους σφιγμένους μύες. Ωστόσο, έχετε υπόψη ότι μπορείτε και μόνοι σας να κάνετε μασάζ σε ορισμένα μέρη του σώματός σας (π.χ. Πόδια, χέρια, ώμοι).

Το χαλαρωτικό μασάζ είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους μύες του αυχένα, των ώμων και του κάτω μέρους της πλάτης. Δεν πρέπει να γίνεται με πολλή δύναμη. Η χαλαρωτική μουσική, τα κεριά και η χρήση αιθέριων ελαίων στις λοσιόν μασάζ συμβάλλουν στη χαλάρωση. Είναι, επίσης, σημαντικό να πίνετε αρκετό νερό μετά το μασάζ.

Ξεκούραση

Τέλος, η ήπια ξεκούραση είναι, επίσης, σημαντική για τη χαλάρωση του σώματος. Είναι σημαντικό να τονιστεί η λέξη «ήπια», καθώς μια πολύ έντονη σωματική άσκηση μπορεί να επιβαρύνει ακόμα περισσότερο το σώμα. Συνιστάται να συμπεριλάβετε τουλάχιστον 30 λεπτά άσκησης στην καθημερινή σας ρουτίνα. Ακόμα καλύτερα είναι να γυμνάζεστε έξω στη φύση.

Άθληση δεν σημαίνει απαραίτητα τρέξιμο, ποδηλασία ή μπάσκετ. Ένα περπάτημα με μέτριο ρυθμό, το πιλάτες, ο χορός, η ήπια προπόνηση αντοχής κ.λπ. Είναι ό.τι χρειάζεστε για να χαλαρώσετε το σώμα σας.

Η σημασία της αναγνώρισης και της χαλάρωσης του πνεύματος

Μεγάλο πνευματικό άγχος προκαλείται όταν παρεισφρύουν σκέψεις που μας κάνουν να αισθανόμαστε ανησυχία, ανασφάλεια, αγωνία κ.λπ. Οι περισσότεροι από εμάς σκεφτόμαστε πιθανά μελλοντικά σενάρια και ανατρέχουμε σε γεγονότα του παρελθόντος, προσπαθώντας



να φανταστούμε πώς θα ήταν αν είχαμε αντιδράσει διαφορετικά σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Λένε ότι τα περισσότερα πράγματα για τα οποία ντρεπόμαστε δεν συνέβησαν ποτέ. Ανατρέχοντας στο παρελθόν, μπορεί να μας φαίνεται αστείο και να νιώθουμε κάπως ανόητοι που δαπανήσαμε τόσο πολύ χρόνο και ενέργεια σκεπτόμενοι τόσο πολύ ένα ζήτημα, το οποίο τελικά εξελίχθηκε αρκετά καλά (π.χ. Γονείς που σας λένε σε μια συνεδρία ενημέρωσης ότι πιστεύουν ότι το παιδί τους είναι αρκετά προβληματισμένο).

Γνωρίζετε ότι οι άνθρωποι που είναι πιο θετικοί, αισιόδοξοι και σκέφτονται περισσότερο ευχάριστα πράγματα είναι πιο ευτυχημένοι, πιο ικανοποιημένοι, πιο επιτυχημένοι και πιο υγιείς; Για να είμαστε απόλυτα ειλικρινείς, το παραπάνω δεν αποτελεί επαναστατική ανακάλυψη, διότι οι σκέψεις μας μπορούν να διαδραματίσουν πολύ σημαντικό ρόλο στη δημιουργία και τη διαχείριση του άγχους, ιδίως του άγχους που προκαλείται από το εργασιακό μας περιβάλλον. Το αν είμαστε από τη φύση μας πιο αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι επηρεάζεται από το DNA μας, το οικογενειακό μας περιβάλλον (ιδίως τα πρώτα χρόνια της παιδικής ηλικίας) και, φυσικά, από τις εμπειρίες της ζωής μας. Το θετικό, ωστόσο, είναι ότι παρά την μάλλον απαισιόδοξη ανατροφή και τις όχι και τόσο θετικές εμπειρίες μας, μπορούμε να αναπτύξουμε στην πορεία της ζωής μας θετικότερες διαδικασίες σκέψης που θα μας βοηθήσουν να επιτύχουμε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Ο Elkin (2013) αναφέρει πέντε ενδείξεις ότι το πνεύμα μας είναι στρεσαρισμένο. Αυτές είναι οι εξής:

- Δυσκολία ελέγχου των σκέψεων
- Σκέψεις που οργιάζουν
- Διαταραχές ύπνου (αϋπνία)
- Συχνός αναστοχασμός για διάφορα πράγματα
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Ευερεθιστότητα και ανησυχία

Οι αρνητικές σκέψεις συνδέονται συνήθως με την τελειομανία, την αυτοκριτική, το φόβο της αποτυχίας, το φόβο της αβεβαιότητας, το φόβο της αποδοκιμασίας και την καταστροφολογία. Αν θέλουμε να μειώσουμε το άγχος, πρέπει να μάθουμε να διακόπτουμε τις ανεπιθύμητες σκέψεις. Πρέπει να είμαστε επίμονοι σε αυτό, γιατί δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις αυθόρμητες σκέψεις και αυτές ενδέχεται να πυκνώνουν όσο περισσότερο προσπαθούμε να τις αποφύγουμε. Ωστόσο, με τις σωστές τεχνικές, μπορούμε να περιορίσουμε τον αριθμό των αρνητικών σκέψεων, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι δεν θα μας αποπροσανατολίσουν εντελώς και δεν θα μας καταβάλουν.

Η Elkin (ό.π.) Συνιστά τις ακόλουθες τεχνικές:

- Καταγράψτε τις ανεπιθύμητες σκέψεις
- Σκεφτείτε εναλλακτικά κάτι πιο ευχάριστο
- Εστιάστε στην ανεπιθύμητη σκέψη και παραμείνετε σε αυτή για 20 λεπτά, προσπαθώντας να τη νιώσετε με όλες τις αισθήσεις σας
- Φωνάξτε «Σταμάτα!» στην αρνητική σκέψη
- Αντικαταστήστε τη δυσάρεστη σκέψη με κάποια ευχάριστη
- Επαναλάβετε όλη τη διαδικασία για την επόμενη σκέψη

Ανακατεύθυνση της προσοχής



Μια εξαιρετικά χρήσιμη άσκηση για την υπέρβαση των αρνητικών μοτίβων σκέψης είναι να ανακατευθύνετε την προσοχή σας. Κάθε φορά που σας έρχονται στο μυαλό αρνητικές σκέψεις, προσπαθήστε να τις αντικαταστήσετε με πιο θετικές. Σκεφτείτε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες, αναπολήστε όμορφες στιγμές του παρελθόντος ή σκεφτείτε κάτι που προσμένετε με ανυπομονησία στο μέλλον. Μπορείτε, επίσης, να διακόψετε τις αρνητικές σκέψεις αν αφοσιωθείτε σε μια άλλη δραστηριότητα (ανάγνωση βιβλίου, παρακολούθηση ταινίας, γυμναστική, συζήτηση με ένα φίλο, μουσική, δουλειές του σπιτιού κ.λπ.). Είναι επίσης πολύ σημαντικό να διακρίνετε τις αρνητικές σκέψεις μεταξύ τους. Θα σας βοηθήσει να χρησιμοποιήσετε τις παραπάνω προσεγγίσεις όταν περνούν από το μυαλό σας αρνητικές σκέψεις που δεν έχουν στην πραγματικότητα σχέση με τη ζωή σας (π.χ., να ανησυχείτε για το πώς θα βρείτε παιδικό σταθμό για το παιδί σας τον Νοέμβριο, παρότι σας έστειλαν από τη δουλειά σας σε ένα εβδομαδιαίο σεμινάριο, παρότι είναι μόλις Ιούνιος και δεν έχετε ζητήσει ακόμα βοήθεια από κανέναν). Ωστόσο, δεν μπορούν ή δεν πρέπει να αγνοούνται όλες οι αρνητικές σκέψεις και η αποφυγή σοβαρών σκέψεων μπορεί να είναι εξίσου επικίνδυνη. Μερικές φορές, δηλαδή, είναι απαραίτητο να αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό σας και να ακούσετε τις σκέψεις και τις ανησυχίες σας. Προσπαθήστε να καταλάβετε από πού προέρχεται μια συγκεκριμένη σκέψη, γιατί σας απασχολεί τόσο πολύ, και παρατηρήστε πώς αντιδρά το σώμα σας στις διαπιστώσεις σας, ή τουλάχιστον πώς σας φαίνονται. Να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας. Πάρτε ένα χαρτί και γράψτε πιθανά σενάρια που θα μπορούσαν να δώσουν λύση στις ανησυχίες σας. Υπογραμμίστε το πιο πιθανό σενάριο και προσπαθήστε να το οπτικοποιήσετε, και πάλι παρατηρώντας το σώμα σας και εκφράζοντας με λόγια τα συναισθήματα που σας έρχονται εκείνη τη στιγμή. Όσο καλύτερα γνωρίζετε τον εαυτό σας, τόσο πιο γρήγορα θα μπορείτε να διακρίνετε τις σκέψεις που πραγματικά χρειάζεται να σας απασχολήσουν, από εκείνες που απλώς πρέπει να ευχαριστήσετε για την «επίσκεψη» τους και να τις αφήσετε να φύγουν. Εάν αισθάνεστε ότι βρίσκεστε συνεχώς σε έναν κύκλο αρνητικών σκέψεων και ότι αυτό επηρεάζει σοβαρά την ποιότητα της ζωής σας, σας συμβουλεύουμε να απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία.

Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης

Η ευγνωμοσύνη είναι μια από τις λέξεις που χρησιμοποιούνται αρκετά την τελευταία δεκαετία για να αντισταθμίσουν τη διαρκή γκρίνια για τη ζωή μας και όλα τα άσχημα πράγματα που μας συμβαίνουν. Και για αυτή τη λέξη, είναι δύσκολο να δοθεί ένας περιεκτικός ορισμός. Σε γενικές γραμμές, όμως, η ευγνωμοσύνη είναι η αναγνώριση όσων μας έχουν δοθεί και η συνειδητοποίηση ότι πολλά από αυτά που έχουμε δεν είναι δικά μας έργα.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα όπου αποτυπώνεται αυτό. Είχατε μια φορτωμένη μέρα, έχοντας ήδη συμπληρώσει επτά ώρες μαθήματος. Στο τελευταίο μάθημα, ένας μαθητής ήταν πολύ ανήσυχος, αποσυντονισμένος, ενοχλούσε τους άλλους μαθητές, και δεν ανταποκρινόταν στις παρατηρήσεις σας μέχρι να τον επιπλήξετε. Αφιερώσατε τόσο πολύ χρόνο στο να επιβάλλετε την απαραίτητη πειθαρχία στην τάξη, ώστε δεν μπορέσατε να ολοκληρώσετε την ύλη που είχατε προγραμματίσει. Όταν εκμυστηρευτήκατε στον συνάδελφό σας την κατάσταση που αντιμετωπίσατε, σας είπε ότι μάλλον δεν θα έκανε παρατήρηση σε αυτόν τον μαθητή επειδή οι γονείς του είναι παράξενοι και τώρα μπορεί να έχετε περισσότερα προβλήματα.

Συμπέρασμα: Το όλο σενάριο είναι αρκετά δυσάρεστο και εκ πρώτης όψεως φαίνεται ότι δεν υπάρχει κάτι για το οποίο να είστε ευγνώμονες. Μετά από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, συνήθως πηγαίνουν και άλλα πράγματα στραβά στην προσωπική μας ζωή (π.χ. Αργούμε σε μια γιορτή ή ένα οικογενειακό τραπέζι κ.λπ.), και στο τέλος της ημέρας, θέλουμε απλώς να περάσει ο «εφιάλτης» το συντομότερο δυνατό. Ωστόσο, για να απαλλαγείτε από το άγχος, πρέπει να δείτε τα πράγματα από διαφορετική οπτική γωνία, ειδικά σε αυτές τις καταστάσεις, και να προσπαθήσετε να βρείτε πράγματα για τα οποία να είστε ευγνώμονες. Αν το καλοσκεφτείτε, μπορείτε να νιώσετε ευγνωμοσύνη που είστε υγιείς, που μπορείτε να



εργάζεστε και να κάνετε το επάγγελμα για το οποίο σπουδάσατε και που θέλατε να κάνετε από παιδί. Μπορείτε, επίσης, να είστε ευγνώμονες για τα έξι καλά μαθήματα που κάνατε σήμερα και για όλες τις γνώσεις που μεταδώσατε. Μπορείτε να είστε ευγνώμονες για τον προβληματικό μαθητή στον οποίο ανταποκριθήκατε όπως έπρεπε, που βρήκατε το θάρρος να του δώσετε ένα μάθημα που θα τον βοηθήσει να αναπτυχθεί ως άτομο. Μπορείτε να είστε ευγνώμονες για τον συνάδελφό που σας προειδοποιεί για πιθανά προβλήματα με τους γονείς του μαθητή, ώστε να προετοιμαστείτε και να τα αντιμετωπίσετε κατάλληλα. Τέλος, μπορείτε να είστε ευγνώμονες για το οικογενειακό τραπέζι σας, επειδή είχατε τουλάχιστον αρκετά χρήματα για να ψωνίσετε και δεν μείνατε πεινασμένοι παρά το ότι είστε πολλά άτομα, ή επειδή παραγγείλατε πίτσα και κάνατε τα παιδιά σας να χαρούν.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι ευγνώμονες άνθρωποι είναι πιο επιτυχημένοι, πιο ευτυχισμένοι και, κυρίως, πιο υγιείς. Μάλιστα πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι κρατούν ημερολόγιο ευγνωμοσύνης καθημερινά. Το να γράφετε δεν είναι απαραίτητο, μπορείτε απλώς στο τέλος της ημέρας να ευχαριστείτε το Θεό ή όποια άλλη ανώτερη δύναμη πιστεύετε. Ωστόσο, επειδή ο γραπτός λόγος έχει μεγαλύτερη επίδραση στο μυαλό μας απ' ό,τι όταν λέμε απλώς κάτι, είναι προτιμότερο να γίνεται αυτό γραπτώς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα φύλλο χαρτί, ένα σημειωματάριο που θα αγοράσετε ειδικά για αυτόν τον σκοπό, ένα διαδικτυακό ημερολόγιο ή μια εφαρμογή στο τηλέφωνό σας. Εάν θέλετε, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το επισυναπτόμενο πρότυπο (βλ. Ενότητα...).

Τηρώντας ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης θα μπορέσετε να νιώσετε πιο γεμάτοι. Ωστόσο, το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης είναι σημαντικό να σας χαλαρώνει και να μην αγχώνεστε για το τι θα γράψετε και για πόσα πράγματα θα ευχαριστήσετε. Είναι σημαντικό παρ' όλα αυτά να έχετε κατά νου τη γενική εικόνα. Ευχαριστήστε για τους ανθρώπους γύρω σας, για την υγεία σας, τη δουλειά σας, το σπίτι σας, το φαγητό σας, αλλά και για τα μικρά, απλά πράγματα. Η συγγραφή ενός ημερολογίου ευγνωμοσύνης είναι ακόμη πιο αποτελεσματική αν γράφετε και την αξία του πράγματος που σας ευχαριστεί δίπλα.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Είμαι ευγνώμων που η συνάδελφός μου, η Δήμητρα, με βοήθησε να μεταφέρω τη βαριά τσάντα μου στο αυτοκίνητο.
- Είμαι ευγνώμων που μπορώ να έχω ένα αυτοκίνητο και που μετακινούμαι άνετα και γρήγορα από και προς τη δουλειά μου.
- Είμαι ευγνώμων για τις φράουλες που μεγαλώνουν στον κήπο μου και κάνουν το πρωινό μου πιο υγιεινό και γευστικό.

Ασκήσεις ενσυνειδητότητας

Μια άλλη τεχνική που έχει σχεδιαστεί για την αποτελεσματική μείωση του άγχους στην καθημερινή ζωή είναι αυτής της ενσυνειδητότητας. Ο Jon Kabat-Zinn ανέπτυξε το 1979 τη μέθοδο Mindfulness-Based Stress Reduction, η οποία θεωρείται το παγκοσμίως πρωτότυπο και πιο εμπειριστατωμένο ερευνητικά τεκμηριωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ενσυνειδητότητας. Δεν χρειάζεται, όμως, να παρακολουθήσετε ένα πρόγραμμα και διάφορες συνεδρίες για να εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα (μπορείτε, φυσικά, αν θέλετε), μπορείτε να εισαγάγετε την ενσυνειδητότητα στη ζωή σας μόνοι σας και να κάνετε σταδιακά τη ζωή σας λιγότερο αγχωτική.

Κατά κάποιο τρόπο, η ενσυνειδητότητα αφορά την εστίαση στην παρούσα στιγμή, στο εδώ και στο τώρα, χωρίς να σκεφτόμαστε τι έχει συμβεί και τι πρόκειται να συμβεί. Εστιάζοντας στην παρούσα στιγμή μπορούμε να ελέγξουμε τις αντιδράσεις μας σε διάφορους στρεσογόνους παράγοντες. Είδαμε ήδη στο κεφάλαιο για την αλλαγή του τρόπου σκέψης ότι



οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτονται. Ασκώντας το μυαλό και το σώμα σας, μπορείτε να επηρεάσετε τη ζωή σας, ή μάλλον την ποιότητα της ζωής σας. Χάρη στην πλαστικότητα του, με την πάροδο του χρόνου ο εγκέφαλος θα υιοθετήσει τα νέα πρότυπα συμπεριφοράς και σκέψης που αργά ή γρήγορα θα επηρεάσουν την υγεία. Τα αποτελέσματα της ενσυνειδητότητας έχουν επιβεβαιωθεί από έρευνες. Συντονίζοντας την προσοχή του, επηρεάζει κανείς όχι μόνο τη σκέψη του, αλλά και τη συμπεριφορά του, την εμπειρία του και την αντίληψη των πραγμάτων, τον έλεγχο των συναισθημάτων και των σχέσεων του, και τελικά την ποιότητα και, σύμφωνα με ορισμένα στοιχεία, ακόμα και τη διάρκεια της ζωής του.

Υπάρχει, επίσης, η άποψη ότι η τακτική εξάσκηση της ενσυνειδητότητας βελτιώνει τη συγκέντρωση, τη μνήμη εργασίας, την εσωτερική ηρεμία σε αγχωτικές καταστάσεις και τη στάση απέναντι στον εαυτό μας και τους άλλους. Σύμφωνα με μια ανασκόπηση 114 μελετών σχετικά με την ενσυνειδητότητα, υποδεικνύεται ότι μειώνει σημαντικά τα συναισθήματα του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης, βοηθά στην αντιμετώπιση κάποιου σωματικού πόνου και καταλαγιάζει τα συμπτώματα του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου, της ημικρανίας, του άσθματος, της ψωρίασης, της αρθρίτιδας, της ινομυαλγίας και άλλων παθήσεων.

«Η ενσυνειδητότητα, δηλαδή η συνειδητή παύση, η επιβράδυνση και η εστίαση στο εδώ και στο τώρα, μας δίνει πίσω τη ζωή και την ολότητά μας. Μας προσφέρει έναν διαφορετικό τρόπο ύπαρξης, απαλλαγμένο από την ταχύτητα, την επιφανειακότητα και την παροδικότητα. Ανοίγει τα μάτια μας στο άμεσο και στο αυθεντικό, στην επαφή με τον εαυτό μας, με τους άλλους και με τη φύση, που είναι η βασική εσωτερική μας ανάγκη, γιατί είμαστε πρωτίστως σχεσιακά όντα. Προσφέρει σταθερότητα και γαλήνη στην ταραχώδη και ανταγωνιστική κοινωνία. Εισάγει το στοχασμό και την ευεξία στην εποχή του φόβου, του άγχους και της απόσπασης της προσοχής, στην οποία ζούμε, ανακουφίζοντας από τον πόνο. Επαναπροσδιορίζει τη συμπόνια και τη σοφία στο χάρτη ενός κόσμου που έχει τρελαθεί».

Μπορείτε να βρείτε τις παραπομπές για όλες τις ενότητες μαζί στο τέλος του οδηγού του Προγράμματος Εισαγωγής στο Επάγγελμα για Νέους Εκπαιδευτικούς.

5.4 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

Υπάρχουν πολλοί στρεσογόνοι παράγοντες τους οποίους δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Καθημερινά ερχόμαστε αντιμέτωποι με καταστάσεις στις οποίες πρέπει να αντιδράσουμε γρήγορα και αποτελεσματικά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι χρήσιμο να χρησιμοποιούμε τις παραπάνω προσεγγίσεις για να περιορίσουμε τις επιπτώσεις του άγχους στο σώμα μας, αλλά και στην ψυχολογική μας ευημερία. Από την άλλη πλευρά, έχουμε τη δυνατότητα να υποστηρίξουμε το σώμα μας (σωματικά, ψυχικά και πνευματικά) ακολουθώντας συγκεκριμένες ρουτίνες και έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, και να προλαμβάνουμε ορισμένες στρεσογόνες καταστάσεις ή τουλάχιστον να μετριάσουμε τις επιπτώσεις του άγχους μέσω ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Υγιεινός τρόπος ζωής

Θα έχετε ακούσει πολλές φορές ότι ο υγιεινός τρόπος ζωής είναι το κλειδί για μια καλή ζωή. Στον υγιεινό τρόπο ζωής περιλαμβάνεται η υγιεινή διατροφή, η τακτική ενυδάτωση και άσκηση, καθώς και ο ύπνος. Συγκεκριμένα, ένας ενήλικας πρέπει να κοιμάται 7 με 9 ώρες τη νύχτα. Για τους ανθρώπους με αγχωτικές δουλειές, ο ύπνος είναι ακόμη πιο σημαντικός, καθώς κατά τη διάρκειά του ο εγκέφαλος αποβάλλει τις τοξίνες. Ο ύπνος είναι τροφή για τον εγκέφαλο, διότι όσο κοιμόμαστε, ο εγκέφαλός μας ανανεώνεται.



Ο Walker (ό.π.) Αναφέρει ότι τα περισσότερα τροχαία ατυχήματα οφείλονται στη στέρηση ύπνου και ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά στη φάση της υπνηλίας μοιάζει με εκείνη των αλκοολικών. Φανταστείτε να κάνετε μάθημα υπό την επήρεια αλκοόλ. Τα μάθημα θα είναι διακεκομμένο, αδόμητο και δεν θα ξέρετε καν τι θέλετε να πείτε ή τι έχετε ήδη πει. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι ένα από τα σημάδια της κόπωσης. Αν θέλετε να κάνετε τη δουλειά σας σωστά, πρέπει να έχετε καθαρό μυαλό. Τότε, εσείς και οι μαθητές σας θα είστε χαρούμενοι.

Υπάρχουν πολλά βιβλία σχετικά με την υγιεινή διατροφή και την άσκηση. Θα θέλαμε απλώς να επισημάνουμε εδώ ότι ο εγκέφαλός μας χρειάζεται αρκετή ενέργεια και ποικιλία βιταμινών και μετάλλων για να λειτουργήσει. Συνεπώς, είναι σημαντικό να προσφέρουμε στον εγκέφαλο τα υλικά (τροφή) που χρειάζεται για να εκτελεί ομαλά τις λειτουργίες του. Ωστόσο, δεδομένου ότι ο «δεύτερος εγκέφαλος» του ανθρώπου βρίσκεται στα έντερα, είναι σημαντικό να καταναλώνουμε εύπεπτες τροφές. Τα πολύ βαριά γεύματα (με πολύ υψηλά λιπαρά και πρωτεΐνες ή οι υπερβολικά μεγάλες μερίδες) κατά τη διάρκεια μιας εργάσιμης ημέρας (ή και γενικά), δεν θα μας προσφέρουν επιπλέον ενέργεια, αλλά μάλλον μας τη στερούν λόγω της δυσκολίας της πέψης και της ενέργειας που καταναλώνεται σε αυτή. Επίσης, δεν συνιστάται να τρώτε όταν έχετε πολύ άγχος. Έχει αποδειχθεί ότι η πέψη επιβραδύνεται όταν βρίσκεστε υπό πίεση, γεγονός που προκαλεί πολλές ενοχλήσεις. Όταν είναι προτιμότερο να παραλείψετε ένα γεύμα, αποδεχθείτε το, ηρεμήστε, πάρτε μια βαθιά ανάσα και στη συνέχεια φάτε ήρεμα και ενσυνείδητα.

Αυτό που συμβάλλει, επίσης, σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής είναι να καταφέρνετε να κάνετε μια παύση, να παίρνετε μια ανάσα και να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας. Ο καθένας μας χρειάζεται χρόνο μόνος του, διότι μόνο τότε μπορούμε πραγματικά να αισθανόμαστε ο εαυτός μας. Ο επαρκής ελεύθερος χρόνος και τα χόμπι έχουν θετικό αντίκτυπο στην ευημερία και συμβάλλουν στη μείωση του άγχους. Δυστυχώς, στους γρήγορους ρυθμούς της ζωής μας, ο ελεύθερος χρόνος είναι συχνά το τελευταίο στο οποίο οι άνθρωποι αφιερώνουν χρόνο. Παρακάτω, θα εξετάσουμε γιατί συμβαίνει αυτό και θα προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπους διαχείρισης του χρόνου σας, ώστε να μπορείτε να αφιερώνετε αρκετό χρόνο στον εαυτό σας μέσα στην ημέρα και την εβδομάδα σας. Μπορεί να μην το καταφέρνετε πάντα, αλλά ακόμα και τα μικρά βήματα έχουν σημασία.

Ιεράρχηση προτεραιοτήτων

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας και οι ψυχίατροι συχνά επισημαίνουν ότι μία από τις κύριες διαφορές μεταξύ των επιτυχημένων και ικανοποιημένων ανθρώπων και, από την άλλη πλευρά, των λιγότερο επιτυχημένων και δυσαρεστημένων ανθρώπων είναι ότι οι επιτυχημένοι γνωρίζουν καλά τον εαυτό τους, ξέρουν ποιοι είναι και έχουν σαφείς προτεραιότητες. Το να γνωρίζει κανείς τις προτεραιότητές του και να τις ακολουθεί, συμβάλλει στο να παίρνει αποφάσεις και να επιλέγει πόση ενέργεια θέλει να αφιερώσει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας άλλων ανθρώπων. Όσο χαμηλότερη είναι η προτεραιότητα, τόσο λιγότερος χρόνος και φροντίδα απαιτείται.

Οι άνθρωποι που έχουν ξεκάθαρο όραμα μπορούν να πουν ευκολότερα «όχι» σε οτιδήποτε γνωρίζουν ότι δεν θα τους βοηθήσει να επιτύχουν τους στόχους τους. Συχνά αυτοί οι άνθρωποι είναι πιο επιτυχημένοι στην εργασία τους, αλλά δεν φαίνονται εξαντλημένοι και άτονοι εξαιτίας της. Στην πραγματικότητα, ισχύει το αντίθετο.

Επομένως, όταν βάζουμε προτεραιότητες, μας είναι πιο εύκολο να διαχειριστούμε το χρόνο μας. Η έννοια της προτεραιότητας προσδιορίζεται από δύο επίπεδα: το βαθμό επείγοντος και το βαθμό σπουδαιότητας. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές για την ιεράρχηση προτεραιοτήτων (καθορισμός κριτηρίων σύμφωνα με τους στόχους του έργου, ABC, μήτρα διάκρισης του



επείγοντος από το σημαντικό του Eisenhower κ.λπ.). Αυτές μας βοηθούν να διαχειριζόμαστε το χρόνο μας. Ολοκληρώνουμε τις εργασίες που είναι επείγουσες και σημαντικές πριν από εκείνες που δεν είναι. Αν δεν έχουμε κατά νου τις προτεραιότητές μας, μπορούμε εύκολα να σπαταλήσουμε χρόνο σε εργασίες που είναι λιγότερο επείγουσες ή ακόμα και ασήμαντες. Είναι επίσης σημαντικό οι προτεραιότητές να έχουν επίκεντρο τον εαυτό σας, τις επιθυμίες και τους στόχους σας. Είναι καλό να βοηθάτε τους άλλους, όχι όμως εις βάρος της εργασίας σας, την οποία θα πρέπει να ολοκληρώσετε έπειτα εκτός ωραρίου εργασίας.

Παρακάτω περιγράφουμε συνοπτικά τις διάφορες τεχνικές για τον καθορισμό προτεραιοτήτων, ενώ στις παρακάτω ενότητες θα βρείτε, επίσης, κάποια πρότυπα που θα σας βοηθήσουν να θέσετε προτεραιότητες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα πρότυπα τόσο για υποχρεώσεις που σχετίζονται με τη δουλειά σας όσο και για υποχρεώσεις που αφορούν την προσωπική σας ζωή. Είναι, επίσης, καλή ιδέα να δημιουργήσετε μια λίστα προτεραιότητας σχέσεων, ώστε να γνωρίζετε σε ποιες σχέσεις πρέπει να αφιερώνετε την περισσότερη και σε ποιες τη λιγότερη ενέργεια. Για να το κάνετε, σχεδιάστε μια κουκκίδα στη μέση του χαρτιού που αντιπροσωπεύει το κέντρο. Στον κεντρικό κύκλο, γράψτε τα ονόματα των ανθρώπων με τους οποίους έχετε τις στενότερες σχέσεις και στους οποίους μπορείτε να βασιστείτε σε κάθε στιγμή της ζωής σας. Ο κύκλος αυτός μπορεί να μείνει κενός ή να γράψετε μόνο το όνομά σας. Αυτό δεν είναι κακό. Σημασία έχει μόνο να είστε ειλικρινείς και να μην γράψετε στον κύκλο ονόματα ανθρώπων απλώς λόγω οικογενειακών δεσμών, αλλά τα ονόματα όσων πραγματικά έχουν θέση σε έναν συγκεκριμένο κύκλο. Γράψτε στο δεύτερο κύκλο τους ανθρώπους με τους οποίους έχετε λιγότερο στενή σχέση από τους ανθρώπους του πρώτου κύκλου και προχωρήστε μέχρι να τοποθετήσετε όλους τους ανθρώπους του κοινωνικού σας περιβάλλοντος σε όσους κύκλους επιθυμείτε. Οι σχέσεις του πρώτου και του δεύτερου κύκλου είναι οι πιο σημαντικές για εσάς. Θα πρέπει να αφιερώνετε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου και της ενέργειάς σας σε αυτές τις σχέσεις. Όλες οι άλλες σχέσεις είναι μικρότερης σημασίας. Έχετε κατά νου τις πιο σημαντικές σας σχέσεις όταν αναλαμβάνετε διάφορα καθήκοντα. Γιατί συχνά, λόγω του ότι θέλουμε να καταξιωθούμε, επενδύουμε πολλή ενέργεια σε σχέσεις που βρίσκονται στον πέμπτο ή έκτο κύκλο, και τότε ξεμένουμε από χρόνο και ενέργεια για τους ανθρώπους που σημαίνουν τα περισσότερα για εμάς. Αντιλαμβανόμενοι τις σχέσεις προτεραιότητάς σας και αξιολογώντας πόσο χρόνο θα θέλατε να περνάτε με τους ανθρώπους που αγαπάτε, καθώς και συγκρίνοντας τον με τον χρόνο που αφιερώνετε στην πραγματικότητα, μπορείτε να θέτετε στόχους προκειμένου να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο στις σχέσεις που είναι πιο πολύτιμες για εσάς. Έτσι θα σας είναι πιο εύκολο να πείτε όχι στο συνάδελφο που σας ρωτάει τυχαία στον διάδρομο αν μπορείτε να πάτε σε ένα πάρτι, να μιλήσετε λιγότερο με τον γείτονα που σας εκνευρίζει και να κλείσετε πιο γρήγορα το τηλέφωνο στην ξαδέρφη σας που σας παίρνει τηλέφωνο μόνο όταν χρειάζεται κάτι.

Ιεράρχηση προτεραιοτήτων μέσω καθορισμού κριτηρίων

Αυτή η μέθοδος θεωρείται η πιο απλή. Θέστε προτεραιότητες απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια εργασία είναι πιο σημαντική για μένα;
- Υπάρχει κάποια εργασία από την οποία εξαρτώνται άλλες εργασίες που πρέπει πρώτα να ολοκληρώσω;
- Τι έχει περισσότερη σημασία για τον προϊστάμενό μου;
- Για ποια δραστηριότητα έχω όλα τα υλικά ή τις προμήθειες και μπορώ να ξεκινήσω αμέσως να δουλεύω;

Ιεράρχηση προτεραιοτήτων μέσω ανάλυσης ABC

Η ανάλυση ABC είναι μια διαδικασία ιεράρχησης των υποχρεώσεων σε τρεις κατηγορίες, αφού πρώτα έχει κάποιος εντοπίσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του.



- Κατηγορία A: υποχρεώσεις που φαίνονται επείγουσες και σημαντικότερες
- Κατηγορία B: υποχρεώσεις που είναι σημαντικές, αλλά όχι επείγουσες
- Κατηγορία C: Εργασίες που δεν είναι ούτε επείγουσες ούτε σημαντικές, ή δραστηριότητες που είναι επείγουσες, αλλά όχι σημαντικές.

Σε καθεμία από αυτές τις κατηγορίες μπορούν να δημιουργηθούν περαιτέρω υποκατηγορίες (A1, A2, A3, ...).

Μήτρα διάκρισης του επείγοντος από το σημαντικό του Eisenhower

Οι επείγουσες εργασίες είναι εκείνες που απαιτούν άμεση προσοχή. Συχνά μας απασχολούν από μόνες τους, και εμείς ανταποκρινόμαστε σε αυτές. Τα σημαντικά καθήκοντα είναι εκείνα που μας βοηθούν να επιτύχουμε αποτελέσματα που μας οδηγούν στην επίτευξη των στόχων μας. Είναι εκείνα στα οποία πρέπει να αφιερώσουμε τον περισσότερο χρόνο και ενέργεια.

Για να σας βοηθήσουμε με αυτήν τη μέθοδο, σας προτείνουμε να καταγράψετε όλες τις υποχρεώσεις σας σε τέσσερα τετράγωνα. Στο πρώτο τετράγωνο σημειώστε όσα είναι σημαντικά και επείγοντα, στο δεύτερο όσα είναι σημαντικά αλλά όχι επείγοντα, στο τρίτο όσα είναι επείγοντα αλλά όχι σημαντικά και στο τέταρτο όσα δεν είναι ούτε σημαντικά ούτε επείγοντα.

	ΕΠΕΙΓΟΝ	ΜΗ ΕΠΕΙΓΟΝ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	<ul style="list-style-type: none"> - Επίλυση κρίσεων - Δυσεπίλυτα προβλήματα - Εργασίες με προθεσμίες - Ορισμένες συσκέψεις - Προετοιμασία μαθήματος (μπορεί να ταιριάζει και σε άλλη κατηγορία) <p style="text-align: center;">20–25 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Προετοιμασία και σχεδιασμός μαθημάτων - Δημιουργία σχέσεων - Συμπληρωματική εκπαίδευση/επιμόρφωση - Δραστηριότητες αυτοαναστοχασμού - Οργάνωση των υποθέσεων που μου έχουν ανατεθεί <p style="text-align: center;">65–80 %</p>
ΜΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	<ul style="list-style-type: none"> - Ορισμένες συσκέψεις 	<ul style="list-style-type: none"> - Άσχετες, ασήμαντες εργασίες



- Μη προγραμματισμένες τηλεφωνικές κλήσεις
- Απάντηση πολλών email
- Σύνταξη ορισμένων αναφορών

65–80 %

- Απάντηση σε μη σημαντικά email ή αποστολή μη σημαντικών email προς άλλους
- Εκτέλεση εργασιών που εμπíπτουν στην αρμοδιότητα άλλων
- Εργασίες που είχαν αναβληθεί κατά το παρελθόν
- Μακροσκελείς συζητήσεις με συναδέλφους για άσχετα πράγματα
- Χρονοτριβή

1 %

Όταν ξεκινάτε να δουλεύετε, επικεντρωθείτε στην άμεση διεκπεραίωση των σημαντικών και επείγουσών εργασιών. Είναι, επίσης, σημαντικό να ασχοληθείτε με τα σημαντικά αλλά μη επείγοντα θέματα. Ορίστε ένα χρονικό διάστημα στο πρόγραμμά σας, κατά το οποίο θα μπορείτε να τα τακτοποιήσετε με την ησυχία σας. Προσπαθήστε να παρακάμψετε όσα είναι επείγοντα, αλλά ασήμαντα. Ξεφορτωθείτε αυτά που έχετε γράψει στο τέταρτο τετράγωνο.



Καθορισμός σαφών ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής

Σε όλο και περισσότερα επαγγέλματα, οι εργαζόμενοι επιβαρύνονται με υπερβολικά πολλά καθήκοντα τα οποία δεν μπορούν να διαχειριστούν εντός του ωραρίου τους. Πολλοί εκπαιδευτικοί παίρνουν, επίσης, πολλή δουλειά για το σπίτι, που δεν σχετίζεται μόνο με τη διδασκαλία (προετοιμασία, βαθμολόγηση διαγωνισμάτων, κ.λπ.), αλλά συχνά και με καθήκοντα που έχουν αναλάβει πέραν της συνήθους εργασίας τους (επιμέλεια της σχολικής εφημερίδας, διοργάνωση πολιτιστικού σχολικού φεστιβάλ, κ.λπ.). Εκτιμούμε ότι μερικές φορές είναι πολύ δύσκολο να οργανωθεί η εργασία (παρά την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων) με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να ολοκληρωθεί πλήρως εντός του προβλεπόμενου ωραρίου εργασίας. Ωστόσο, αν είστε συνειδητοποιημένοι ως προς το ότι θέλετε να θυσιάσετε μόνο ένα βράδυ την εβδομάδα αντί για τέσσερα, θα σας είναι ευκολότερο να πείτε «όχι» σε πρόσθετες εργασίες και θα δαπανάτε λιγότερο χρόνο σε εργασίες που δεν είναι σημαντικές για εσάς. Η συμβουλή μας είναι να καταγράψετε στον κατάλογο προτεραιοτήτων σας πόσες επιπλέον ώρες την εβδομάδα είστε διατεθειμένοι να εργαστείτε και να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τις εργασίες και τις υποχρεώσεις σας στον προβλεπόμενο χρόνο εργασίας.

Για να είστε πιο αποδοτικοί κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας σας, σας συμβουλεύουμε να επικεντρώνεστε κάθε φορά σε μία εργασία και να απενεργοποιείτε όλες τις συσκευές που σας αποσπούν. Επιπλέον, σας συμβουλεύουμε να μην κάνετε τίποτα σχετικό με την εργασία σας μετά το πέρας των ωρών εργασίας. Το τελευταίο θα σας είναι πιο εύκολο αν κλείσετε το επαγγελματικό σας email και αν δεν είστε διαθέσιμοι για επαγγελματικές κλήσεις.

Μπορείτε να βρείτε τις παραπομπές για όλες τις ενότητες μαζί στο τέλος του οδηγού του Προγράμματος Εισαγωγής στο Επάγγελμα για Νέους Εκπαιδευτικούς.

5.5 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Ακολουθούν ορισμένα συμπτώματα και συμπεριφορές που μπορούν να συσχετιστούν με το άγχος. Για κάθε στοιχείο, σημειώστε έναν αριθμό από το 0 έως το 3, ανάλογα με το βαθμό στον οποίο βιώσατε κάθε ένα από τα στοιχεία που αναφέρονται τις τελευταίες δύο εβδομάδες.

Κλίμακα βαθμολόγησης:

- 0 = ποτέ
- 1 = μερικές φορές
- 2 = συχνά
- 3 = πολύ συχνά

Σύμπτωμα	Βαθμολογία
Κόπωση	
Ταχυπαλμία	
Ταχυκαρδία	
Έντονη εφίδρωση	
Γρήγορη αναπνοή	
Πόνος στον αυχένα και τους ώμους	
Πόνος στη μέση	
Τρίξιμο των δοντιών ή σφίξιμο της γνάθου	
Εξάνθημα ή άλλη δερματική αλλοίωση	
Πονοκέφαλοι	
Κρύα χέρια και πόδια	
Σφίξιμο στο στήθος	
Ναυτία	
Διάρροια ή δυσκοιλιότητα	



Στομαχικά προβλήματα	
Τάση να τρώτε τα νύχια σας	
Σπασμοί ή τικ	
Προβλήματα κατάποσης ή ξηροστομία	
Κρυολόγημα ή γρίπη	
Έλλειψη ενέργειας	
Υπερφαγία	
Αίσθημα ανημποριάς ή απελπισίας	
Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ	
Υπερβολικό κάπνισμα	
Υπερβολικές δαπάνες (έξοδα)	
Υπερβολική χρήση φαρμάκων ή ναρκωτικών ουσιών	
Ταραχή	
Αίσθημα νευρικότητας και άγχους ή υπερβολική ανησυχία	
Αυξημένη ευερεθιστότητα	
Ανησυχητικές σκέψεις	
Αναποτελεσματικότητα	
Κατάθλιψη	
Έλλειψη ερωτικής επιθυμίας	
Θυμός	
Διαταραχές ύπνου	
Τάση να ξεχνάτε	
Έμμονες ή ενοχλητικές σκέψεις	
Αίσθημα ενόχλησης	
Δυσκολία συγκέντρωσης	
Ξεσπάσματα κλάματος	
Συχνή απουσία από την εργασία	

5.6 ΦΟΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΗΡΗΣΗΣ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

Το ημερολόγιο άγχους σας βοηθά να κατανοήσετε πώς βιώνετε το άγχος κατά τη διάρκεια της ημέρας και ποιες περιστάσεις το προκαλούν. Καταγράφοντας το άγχος σας καθημερινά για μεγάλο χρονικό διάστημα, δημιουργείτε μια καλή βάση για την ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου προγράμματος διαχείρισης άγχους, που θα περιλαμβάνει ποικιλία τακτικών και στρατηγικών. Έχετε πάντα μαζί σας το ημερολόγιο άγχους σας. Μπορείτε να το διατηρείτε σε φυσική ή σε ηλεκτρονική μορφή. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω φόρμα.

Αρχίστε να καταγράφετε το άγχος σας σημειώνοντας στον παρακάτω πίνακα την ώρα, την αφορμή του άγχους, τη σχετική σημασία του στρεσογόνου παράγοντα, την αντίδρασή σας στο άγχος και το μέγεθος του άγχους που βιώσατε.

Βαθμολογήστε τη σχετική σημασία του στρεσογόνου παράγοντα και το επίπεδο άγχους χρησιμοποιώντας κλίμακα βαθμολόγησης από το 0 έως το 10, όπου το 0 αντιστοιχεί στο εντελώς ασήμαντο ή στο χαμηλότερο επίπεδο άγχους και το 10 στο πολύ σημαντικό ή στο υψηλότερο επίπεδο άγχους.

Για να γίνει καλύτερα κατανοητό, παραθέτουμε ένα παράδειγμα.

Ωρα	Αφορμή άγχους (σημασία του στρεσογόνου παράγοντα)	Η αντίδρασή μου στο άγχος (επίπεδο άγχους)
7.45	Δεν έβρισκα θέση στάθμευσης (2)	Εκνευρισμένος, αναστατωμένος (4), νευρικός (5)
9.30	Άργησα στο μάθημα (1)	Φοβισμένος, ανασφαλής (9), νευρικός (5)
11.30	Συνειδητοποίησα ότι έχω ξεχάσει τα φύλλα εργασίας για το μάθημα στο σπίτι (7)	Εκνευρισμένος, θυμωμένος (8)



16.00 Ανησυχώ για τη συζήτηση με τους γονείς ενός προβληματικού μαθητή (9) Φοβισμένος, ανασφαλής (9)

Πηγή: Elkin (2013)

Πρότυπο

Ημερομηνία:

Ωρα Αφορμή άγχους (σημασία του στρεσογόνου παράγοντα) Η αντίδρασή μου στο άγχος (επίπεδο άγχους)

5.7 ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

ΠΡΩΙ

Πέντε πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Τι θα κάνει την ημέρα μου ευχάριστη;

- 1.
- 2.
- 3.

Επιβεβαίωση

Τα βήματα είναι πολύ απλά:

- 1.
- 2.
- 3.



ΒΡΑΔΥ

Για ποια πράγματα που μου συνέβησαν σήμερα είμαι ευγνώμων;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Τι θα μπορούσα να κάνω καλύτερα σήμερα;

- 1.
- 2.
- 3.

Η σκέψη της ημέρας:

Ανάλυση των βημάτων προσωπικής ανάπτυξης:

5.8 ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΜΙΑ ΑΓΧΩΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Τι με αναστάτωσε στη δουλειά ή με έκανε να θυμώσω;

Ποια ήταν η αντίδρασή μου στη στρεσογόνο κατάσταση; Η αντίδρασή μου ήταν σωστή ή λανθασμένη;



Γιατί πιστεύω ότι η αντίδρασή μου ήταν σωστή ή λανθασμένη;

Πώς πιστεύω ότι φάνηκε η αντίδρασή μου στο άλλο άτομο;



5.9 ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΤΡΑ EISENHOWER

ΜΗ ΕΠΕΙΓΟΝ		
ΕΠΕΙΓΟΝ		
	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	ΜΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ



Βιβλιογραφία

- Allen, D. W. 1967. Microteaching. A description. San Francisco: Stanford University Press
- Antoniou, Alexander-Stamatios, Fotini Polychroni in A. N. Vlachakis. 2006. Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology* 21, nr. 7:682–690.
- Aversano, N., Di Carlo, F., Sannino, G., Tartaglia Polcini, P., & Lombardi, R. 2020. Corporate social responsibility, stakeholder engagement, and universities: New evidence from the Italian scenario. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 27(4), 1892-1899.
- Azman, N. 2012. Choosing teaching as a career: Perspectives of male and female Malaysian student teachers in training. *European Journal of Teacher Education*, 36(1), 113-130.
- Barnett, B. G., Matthews, R. J., & O'Mahony, G. R. 2004. Reflective practice: The cornerstone for school improvement. Hawker Brownlow Education.
- Bergland, Cristopher. 2021. Cortisol: Why the "Stress Hormone" Is Public Enemy No. 1. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1> (15. 11. 2021).
- Bruinsma, M., & Jansen, E. P. 2010. Is the motivation to become a teacher related to pre-service teachers' intentions to remain in the profession?. *European journal of teacher education*, 33(2), 185-200.
- CHAMPS, A Proactive & Positive Approach to Classroom Management, 2009 Pacific Northwest Publishing
- Chan, David W. 2003. Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education* 19, št. 4:381–395.
- Chang-Mei. 2009. An Appraisal Perspective of Teacher Burnout: Examining the Emotional Work of Teachers. *Educational Psychology Review* 21, 193–218.
- Chung, I. F., & Yi-Cheng, H. 2012. Still seeking for an “Iron Bowl”? Pre-service teachers' journeys of career choice in Taiwan. *Asia-Pacific Education Researcher (De La Salle University Manila)*, 21(2), 315- 324.
- Cohen, Y., & Kedar, S. 2011. Teacher–student relationships: Two case studies. In *The Oxford handbook of cuneiform culture*.
- Cross, M., & Ndofirepi, E. 2015. On becoming and remaining a teacher: Rethinking strategies for developing teacher professional identity in South Africa. *Research Papers in Education*, 30(1), 95-113.
- Davidson Richard J., Jon Kabat-Zinn, Jessica Schumacher, Melissa Rosenkranz, Daniel Muller, Saki F. Santorelli, Ferris Urbanowski, Anne Harrington, Katherine Bonus in John F. Sheriden. 2003. Alterations in Brain and Immune Function Product by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine* 65, št. 4:564–570.
- Davidson, Richard J. In Antonie Lutz. 2008. *Buddhas Brain: Neuroplasticity and Meditation*. *IEEE Signal Processing Magazine* 25, št. 1:176–184.
- Department of Education and Training, *A Teacher's Guide to Effective Mentoring*, State of Victoria, 2014



https://education.nt.gov.au/___data/assets/pdf_file/0011/427583/2017_teachers_guide_to_effective_mentoring.pdf

Dormann, Christian in Dieter Zapf. 2004. Customer-Related Social Stressors and Burnout. *Journal of Occupational Health Psychology* 9, št. 1:61–82.

Eileen Mooney Cambria, “A Study of the Qualities of Effective Mentor Teachers”, Seton Hall University, (2006) <https://core.ac.uk/download/pdf/151532214.pdf>

Elkin, Allen. 2013. *Stress Management For Dummies*. Hoboken: Wiley.

Epel, Elissa, Jennifer Daubenmier, Judith M. Moskowitz, Susan Folkmann in Elizabeth Blackburn. 2009. Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres. *Annals of the New York Academy of Science* 1172, št. 1:34–53.

Fink, D.L. 2003. *A Self-Directed Guide to Designing Courses for Significant Learning*.
Fiorilli, C., P. Gabola, A. Pepe, N. Meylan, D. Curchod-Ruedi, O. Albanese in A. A. Doudin. 2015. The effect of teachers' emotional intensity and social support on burnout syndrome. A comparison between Italy and Switzerland. *European Review of Applied Psychology* 65, št. 6:275–283.

Flett, Gordon L., Paul L. Hewitt in C. Jahyne Hallett. 1995. Perfectionism and Job Stress in Teachers. *Canadian Journal of School Psychology* 11, št. 1:32–42.

Flores, M. A., & Niklasson, L. 2014. Why do student teachers enrol for a teaching degree? A study of teacher recruitment in Portugal and Sweden. *Journal of Education for Teaching*, 40(4), 328-343.

Freixa, M. 2017. Professorat novell: competències docents a l'inici de l'exercici professional [New teachers: teaching competencies at the beginning of the professional practice]. Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya.

Friedman, Iscaac A. 2000. Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of Organizational Behavior* 10, št. 2:179–188.

Gayle Furlow, “How to be an exceptional mentor teacher”, *teacherready*, June 28, 2019
<https://www.teacherready.org/exceptional-mentor-teachers/>

Gilchrist, Lauren. 2019. “Teaching our Teachers: The Value of Teacher Mentorship”, *Skyward*,
<https://www.skyward.com/discover/blog/skyward-blogs/skyward-executive-blog/september-2019/teaching-our-teachers-the-value-of-teacher-mentors>

Gonser, Sarah. 2022 “The Qualities of Exceptional Mentor Teachers”, *Edutopia*,
<https://www.edutopia.org/article/qualities-exceptional-mentor-teachers>

Gore, J., Holmes, K., Smith, M., & Fray, L. 2015. Investigating the factors that influence the choice of teaching as a first career. A Report commissioned by the Queensland College of Teachers. Australia: University of Newcastle.

Hölzel, Britta K., James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sitta M. Yerramsetti, Tim Gard in Sara W. Lazar. 2011. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, št. 1:36–43.

Horneffer, P. 2020. *Implementing a Flipped Classroom in Medical Education*.

Ingersoll, R. M., Merrill, E., Stuckey, D. I Collins, G. 2018. Seven trends: The transformation of the teaching force. Consortium for Policy Research in Education, University of Pennsylvania.

Isidori, E. 2003. *La formazione degli insegnanti principianti. Problemi e strategie*. Perugia: Morlacchi Editore



- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. 2009. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525
- Johari, J., Yean Tan, F. And Tjik Zulkarnain, Z.I. 2018. "Autonomy, workload, work-life balance and job performance among teachers", *International Journal of Educational Management*, Vol. 32 No. 1, pp. 107-120. <https://doi.org/10.1108/IJEM-10-2016-0226>
- Jugović, I., Marušić, I., Pavin Ivanec, T., & Vizek Vidović, V. 2012. Motivation and personality of preservice teachers in Croatia. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 40(3), 271-287.
- Jungert, T., Alm, F., & Thornberg, R. 2014. Motives for becoming a teacher and their relations to academic engagement and dropout among student teachers. *Journal of Education for Teaching*, 40(2), 173- 185.
- Kabat-Zinn, John, Ann O. Massion, Jean Kristelle, Linda Gay Peterson, Kenneth E. Fletcher, Lori Pbert, William R. Lenderking in Saki F. Santorelli. 1992. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry* 149, št. 7:936–943.
- Kinman, Gail, Siobhan Wray in Calista Strange. Emotional labour, burnout and job satisfaction in UK teachers: the role of workplace social support. *Educational Psychology* 31, št. 7:843–856.
- Klassen, R. M., Al-Dhafri, S., Hannok, W., & Betts, S. M. 2011. Investigating pre-service teacher motivation across cultures using the Teachers' Ten Statements Test. *Teaching and Teacher Education*, 27(3), 579-588.
- König, J., & Rothland, M. 2012. Motivations for choosing teaching as a career: Effects on general pedagogical knowledge during initial teacher education. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 40(3), 289-315.
- Koopsen Cyndie in Caroline Young. 2009. *Integrative Health: a holistic approach for health professionals*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Korthagen Fred, A. J. In Angelo Vasalos. 2010. *Going to the Core: Deepening Reflection by Connecting the Person to the Profession*. V: *Handbook of reflection and reflective inquiry*, 529–552. Ur. Nona Lyons. New York: Springer.
- Križaj, Robert. 2019. *Čuječnost. Trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kyriacou, C., & Coulthard, M. 2000. Undergraduates' views of teaching as a career choice. *Journal of education for Teaching*, 26(2), 117-126.
- Kyriacou, C., & Kobori, M. 1998. Motivation to learn and teach English in Slovenia. *Educational studies*, 24(3), 345-351.
- Kyriacou, C., Hultgren, Å., & Stephens, P. 1999. Student teachers' motivation to become a secondary school teacher in England and Norway. *Teacher Development*, 3(3), 373-381.
- Lai, K. C., Chan, K. W., Ko, K. W., & So, K. S. 2005. Teaching as a career: A perspective from Hong Kong senior secondary students. *Journal of Education for Teaching*, 31(3), 153-168.
- Leddy, Susan Kum. 2006. *Integrative health promotion: conceptual bases for nursing practice*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Levy, David. M., Jacob O. Wobbrock, Alfred W. Kaszniak in Marilyn Ostergen. 2021. Initial results from a study of the effects of meditation on multitasking performance, *Proceeding of the 2011 annual*



conference extended abstracts on Human factors in computing systems – CHI EA 11, <https://doi.org/10.1145/1979742.1979862> (15. 11. 2021).

Lovett, S. 2007. "Teachers of promise": Is teaching their first career choice. *New Zealand Annual Review of Education*, 16, 29-53.

Manuel, J., & Hughes, J. 2006. 'It has always been my dream': Exploring pre-service teachers' motivations for choosing to teach. *Teacher Development*, 10(1), 5-24.

Marín, A., Martín, M i Riera, J. 2019. Reptes de l'educació a Catalunya. Anuari 2018. De la formació inicial a la professió docent: la inducció a la docència [Challenges of education in Catalonia. Yearbook 2018. From the initial training of the teaching profession: induction into teaching]. Fundació Jaume Bofill i Bonal·letra Alcompàs.

Maslach, Christina, Wilmar B. Schaufeli in Michael P. Leiter. 2001. Job burnout. *Annual Review of Psychology* 52, 397–422.

Mccormick, M. P., & O'Connor, E. E. 2014. Teacher-child relationship quality and academic achievement in elementary school: Does gender matter? *Journal of Educational Psychology*. Advanced online publication.

Mcgonigal, Kelly. 2015. *The Upside of Stress. Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. London: Ebury Publishing.

Mckenzie, P., Santiago, P., Sliwka, P., & Hiroyuki, H. 2005. *Teachers matter: Attracting, developing and retaining effective teachers*. Paris, France: OECD.

Mckenzie, P., Weldon, P. R., Rowley, G., Murphy, M., & mcmillan, J. 2014. *Staff in Australia's Schools 2013: Main report on the survey*. Retrieved from http://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?Article=1021&context=tll_misc
Mentoring Guide: a guide for mentors. 2003. Center for Health Leadership & Practice, Public Health Institute, for the State Health Directors Executive Mentoring and Consultation Program of the State Health Leadership Initiative (SHLI).

Middleton, Kate. 2009. *Stress. How to de-Stress Without Doing Less*. Oxford: Lion Hudson.

Mojsa-Kaja, Justyna, Kristana Golonka in Tadeusz Marek. 2015. Job burnout and engagement among teachers : worklife areas and personality traits as predictors of relationships with work. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* 28, št. 1:102–119.

Müller, K., Alliata, R., & Benninghoff, F. 2009. Attracting and retaining teachers: A question of motivation. *Educational Management Administration & Leadership*, 37(5), 574-599.

Nesje, K., Brandmo, C., & Berger, J. L. 2018. Motivation to become a teacher: A Norwegian validation of the factors influencing teaching choice scale. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(6), 813-831.

OECD. 2018. *Education Policy Outlook 2018: Putting Student Learning at the Centre*. OECD Publishing.

OECD. 2018. *Effective Teacher Policies: Insights from PISA*. OECD Publishing.

Olsen, B. 2008. How reasons for entry into the profession illuminate teacher identity development. *Teacher Education Quarterly*, 23-40.

Pace, Thaddeus W. W., Lobsang Tezin Negi, Daniel D. Adame, Steven P. Cole, Teresa I. Sivill, Thimoty D. Brown, Michael J. Issa in Charles L. Raison. 2009. Effect of compassion meditation on



neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology* 34, št. 1:87–98.

Pedersen, Traci. 2021. Meditation's Effects on Emotion Shown to Persist, <https://psychcentral.com/news/2013/06/23/meditations-effects-on-emotion-shown-to-persist#1> (15. 11. 2021).

Pedone, F., & Ferrara, G. 2014. La formazione iniziale degli insegnanti attraverso la pratica del microteaching. *Italian Journal of Educational Research*, (13), 85-98.

Perry, M., Corpuz, G. M., Higbee, B., Jaffe, C., & Kanga, D. 2019. Promising Practices in Local Stakeholder Engagement in School Governance. *Policy Analysis for California Education, PACE*.

Pianta, R. 2001. Student–Teacher Relationship Scale–Short Form. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, Inc

Pšeničny, Andreja. 2008. Prepoznavanje in preprečevanje izgorelosti. *Didakta*. Spletni vir: https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelost%20poljudni/08_11didaktaizgorelost.pdf (pridobljeno 28. 5. 2022).

Raymond, Larissa, Jill Flack & Peter Burrows. 2016. "A Reflective Guide to Mentoring and being a teacher-mentor", Early Childhood & School Education Group, Department of Education and Training (DET), Victoria, <https://www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/profdev/Reflectiveguidetomentoringschools.pdf>

Richardson, P. W., & Watt, H. M. 2006. Who chooses teaching and why? Profiling characteristics and motivations across three Australian universities. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 34(1), 27-56.

Rimm-Kaufman, S. 2015. Improving students' relationships with teachers. American Psychological Association. <https://www.apa.org/education-career/k12/relationships>

Roness, D. 2011. Still motivated? The motivation for teaching during the second year in the profession. *Teaching and Teacher Education*, 27(3), 628-638.

Roness, D., & Smith, K. 2010. Stability in motivation during teacher education. *Journal of Education for Teaching*, 36(2), 169-185.

Schaufeli, Wilmar B. In Dirk Enzmann. 1998. *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. Philadelphia, PA: Taylor and Francis, Ltd.

Spector, N. 2017. This is your brain on prayer and meditation. <https://www.nbcnews.com/better/health/your-brain-prayer-meditation-ncna812376> (13. 11. 2021).

Spittle, M., Jackson, K., & Casey, M. 2009. Applying self-determination theory to understand the motivation for becoming a physical education teacher. *Teaching and Teacher Education*, 25(1), 190-197.

Struyven, K., Jacobs, K., & Dochy, F. 2013. Why do they want to teach? The multiple reasons of different groups of students for undertaking teacher education. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 1007-1022.

Sugai & Colvin. 2004. *Self-Assessment of Classroom Management*. Adapted by Sandy Washburn

Talbert, R. 2021. *Flipped Learning Can Be a Key to Transforming Teaching and Learning Post-Pandemic*. Edsurge.



- Vieten, Cassandra. 2011. Mindfulness for Moms: The Basics. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/consciousness-matters/201105/mindfulness-moms-the-basics> (15. 11. 2021).
- Walker, Matthew. 2017. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. New York: Scribner.
- Washburn, Sandy. 2010. Center on Education and Lifelong Learning, Classroom Management Self-Assessment.
- Watson, David in Brock Hubbard. 1996. Adaptational Style and Dispositional Structure: Coping in the Context of the Five-Factor Model. *Journal of Personality* 64, št. 4:737–774.
- Watt, H. M. G., Richardson, P. W., Klusmann, U., Kunter, M., Beyer, B., Trautwein, U., & Baumert, J. 2012. Motivations for choosing teaching as a career: An international comparison using the FIT-Choice scale. *Teaching and Teacher Education*, 28(6), 791-805. Doi:10.1016/j.tate.2012.03.003
- Watt, H. M., & Richardson, P. W. 2007. Motivational factors influencing teaching as a career choice: Development and validation of the FIT-Choice scale. *The Journal of experimental education*, 75(3), 167-202.
- Watt, H. M., & Richardson, P. W. 2012. An introduction to teaching motivations in different countries: Comparisons using the FIT-Choice scale. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 40(3), 185-197.
- Xia, Lulu, Hongyi Kang, Qiwu Xu, Michael J. Chen, Yonghong Liao, Meenakshisundaram Thiyagarajan, John O'Donnell, Daniel J. Christensen, Charles Nicholson, Jeffrey Iliff, Takahiro Takano, Rashid Deane in Maiken. Nedergaar. 2014. Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science* 342, št. 6156:373–377.
- Yüce, K., Şahin, E., Koçer, Ö., & Kana, F. 2013. Motivations for choosing teaching as a career: A perspective of pre-service teachers from a Turkish context. *Asia Pacific Education Review*, 14(3), 295-306.

All electronic references retrieved in October 2022.

INOVA+

INOVA + Innovation Services SA



Ministry of Education and
Science of Portugal



REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF EDUCATION

Ministry of Education, Republic of
Slovenia



Instituto Ekpedeftikis Politikis (Insti-
tute of Educational Policy)



Casa do Professor



Institute of Education of the
University of Lisbon



Univerza v Ljubljani

University of Ljubljana



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

University of Peloponnese



IDEC SA



UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

Fundación Universitaria Balmes



Association Petit Philosophy



UNIVERSITÀ
LUM
Jean Monnet

Libera Università del
Mediterraneo Jean Monnet

LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL

CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES

<https://empowering-teachers.eu/>