



# Κρίση και άγχος: Συγκοινωνούντα δοχεία

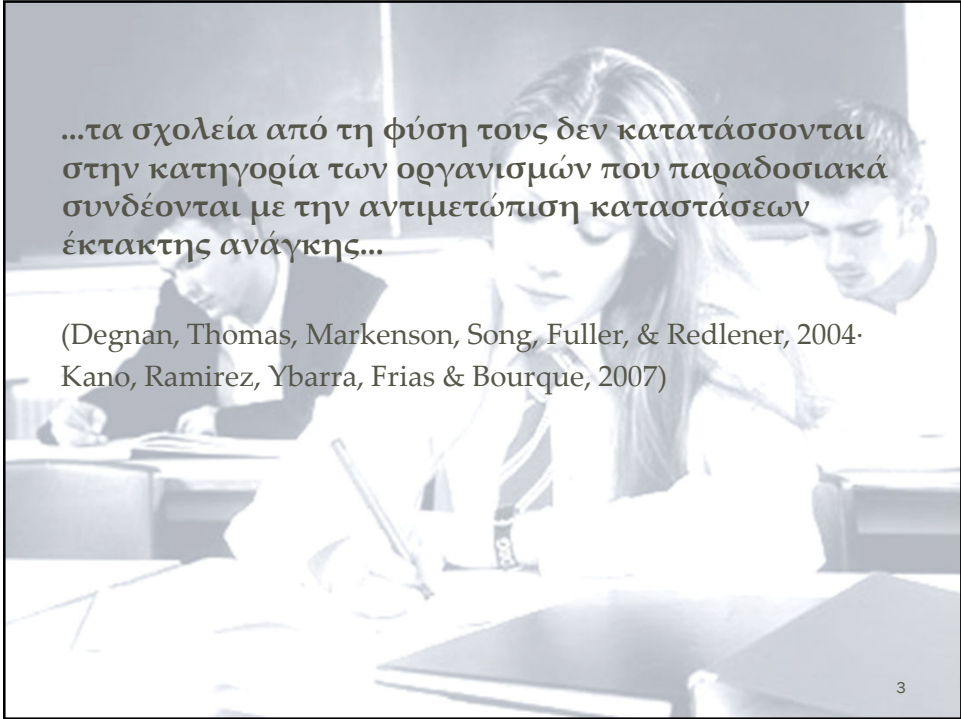
∞ | ∞  
Ο ρόλος των στελεχών της εκπαίδευσης

Δρ Γιάννης Κασουλίδης & Δρ Ανδρέας Τσιάκκικος  
23 Μαΐου, 2013

## Περιεχόμενα παρουσίασης

- ∞ Εισαγωγή
- ∞ Φάσεις διαχείρισης κρίσεων
- ∞ Μοντέλα διαχείρισης κρίσεων
- ∞ Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στα σχολεία
- ∞ Έννοια άγχους
- ∞ Τι μας αγχώνει;
- ∞ Πώς εκδηλώνεται το άγχος;
- ∞ Με ποιους τρόπους μπορεί να αντιμετωπιστεί;
- ∞ Οικονομική κρίση και άγχος
- ∞ Καταληκτικά σχόλια

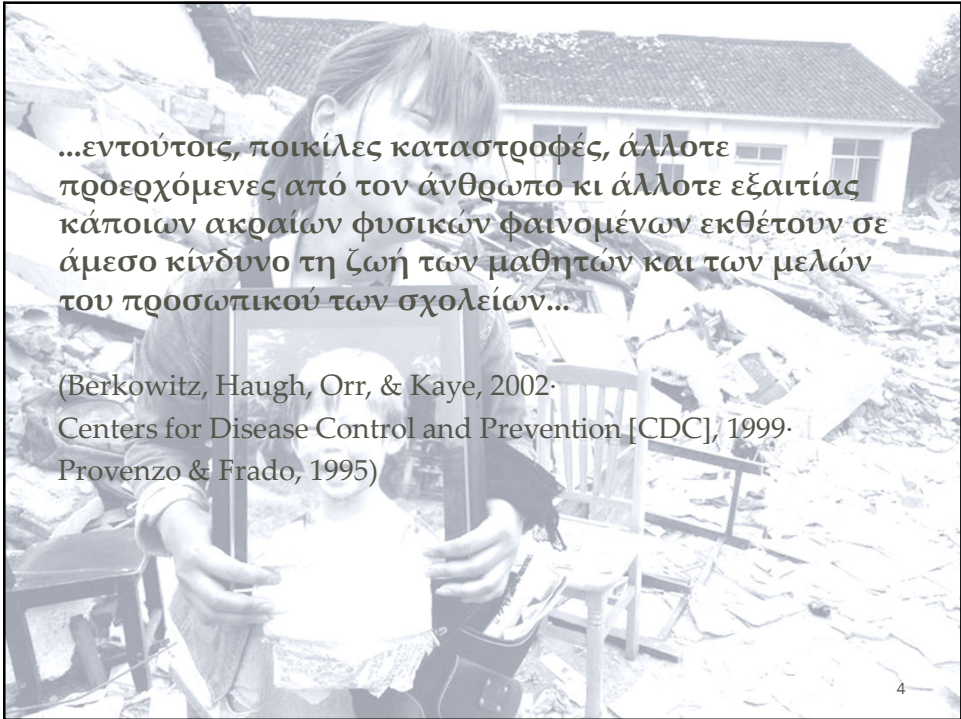




**...τα σχολεία από τη φύση τους δεν κατατάσσονται στην κατηγορία των οργανισμών που παραδοσιακά συνδέονται με την αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης...**

(Degnan, Thomas, Markenson, Song, Fuller, & Redlener, 2004· Kano, Ramirez, Ybarra, Frias & Bourque, 2007)

3



**...εντούτοις, ποικίλες καταστροφές, άλλοτε προερχόμενες από τον άνθρωπο κι άλλοτε εξαιτίας κάποιων ακραίων φυσικών φαινομένων εκθέτουν σε άμεσο κίνδυνο τη ζωή των μαθητών και των μελών του προσωπικού των σχολείων...**

(Berkowitz, Haugh, Orr, & Kaye, 2002· Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 1999· Provenzo & Frado, 1995)

4





Sichuan Κίνα

12 Μαΐου, 2008

Σεισμός μεγέθους 8.0 στην κλίμακα Ρίχτερ

68000 νεκροί

Πολλά σχολεία κατέρρευσαν λόγω κακής κατασκευής



Oklahoma, Η.Π.Α.

21 Μαΐου, 2013

Τυφώνας κατηγορίας 4

2 σχολεία ισοπεδώθηκαν (24 νεκροί, ανάμεσά τους 9 παιδιά)

## Έννοια κρίσης

### ☞ Γενικά

- Τρομάζει/Συνδέεται συχνά με κάτι αρνητικό/αγχωτικό
  - Οικονομικά - Οικονομική/Πετρελαϊκή κρίση
  - Παθολογικά - Κρίση πανικού/άγχους/άσθματος/επιληψίας/ηλικίας
  - Θεσμικά/Θεολογικά - Κρίση αξιών/ιδεών/γάμου/η μέρα της κρίσεως

### ☞ Ετυμολογικά (Μπαμπινιώτης, 1998)

- Η διατάραξη της ομαλής πορείας μιας διαδικασίας
- Η άποψη, η εκτίμηση που εκφέρει κανείς για πρόσωπα και καταστάσεις
- Η ικανότητα του ανθρώπου να εμβαθύνει λογικά και να καταλήγει σε ορθά συμπεράσματα

### ☞ Αγγλικά

- Crisis = Judgement – Συνώνυμα

### ☞ Κινέζικα

- Danger (= κίνδυνος) και Opportunity (= ευκαιρία)



危机

9

## Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης - κρίσεις

### ☞ Οποιοδήποτε περιστατικό το οποίο:

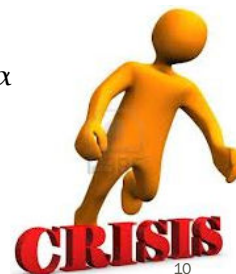
- αναστατώνει την ομαλή λειτουργία του σχολείου
- οδηγεί στη λήψη ανασταλτικών μέτρων (π.χ. εφαρμογή σχεδίου δράσης)

### ☞ Βάσει Νομοθεσίας (Άρθρον 183 του Συντάγματος, Περί Πολιτικής Άμυνας Νόμος του 1996)

- επικείμενη ή σε εξέλιξη εχθρική ενέργεια
- επικείμενη ή σε εξέλιξη συμφορά / θεομηνία

### ☞ Κατηγοριοποίηση κρίσεων

- Ανθρωπογενείς
- Φυσικές καταστροφές



10

## Διαχείριση κρίσεων - Φάσεις



## Διαχείριση κρίσεων Φάση Α - Πρόληψη

- ☞ Ετοιμασία σχεδίου δράσης
  - Ενημέρωση εμπλεκομένων (σεμινάρια)
  - Εκπαίδευση προσωπικού (πυρόσβεση, πρώτες βοήθειες)
- ☞ Καθιέρωση δικτύου επικοινωνίας
  - Εξωτερικό δίκτυο
  - Εσωτερικό δίκτυο
- ☞ Υλικοτεχνική υποδομή
  - Σύστημα πυρόσβεσης
  - Συντήρηση κτηρίου
- ☞ Απομάκρυνση κινδύνων



## Διαχείριση κρίσεων

### Φάση Β - Προετοιμασία

- ☞ Δοκιμαστική εφαρμογή σχεδίου δράσης
  - Σενάριο
  - Ασκήσεις επί χάρτου
  - Αξιολόγηση
  - Διορθωτικά μέτρα



PLAN...



13

## Διαχείριση κρίσεων

### Φάση Γ - Ανταπόκριση

- ☞ Εκτίμηση της κατάστασης
  - Εφαρμογή σχεδίου δράσης
  - Εκκένωση
  - Προστασία εντός/εκτός κτιρίου
  - Επικοινωνία με υποστηρικτικές υπηρεσίες
  - Εσωτερική επικοινωνία (επιτελείο ⇔ ομάδες δράσης)
  - Ενεργοποίηση ομάδων δράσης
  - Αξιοποίηση μεσών/υλικών



14

## Διαχείριση κρίσεων

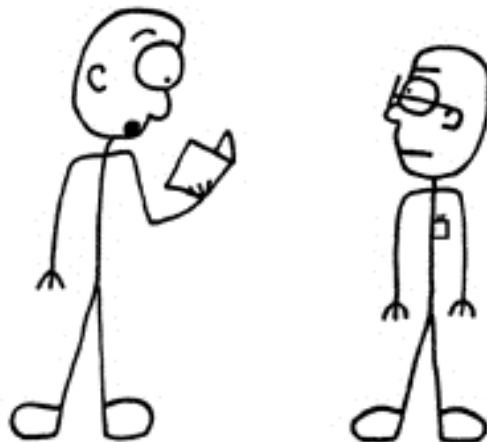
### Φάση Δ - Επαναφορά

- ☞ Προσπάθεια επαναφοράς του οργανισμού στην ομαλότητα το συντομότερο
  - Έναρξη μαθημάτων
  - Αποκατάσταση υλικών ζημιών
- ☞ Στήριξη μελών του οργανισμού
  - Διαχείριση άγχους (μετατραυματικό άγχος)
  - Ψυχολογική στήριξη
- ☞ Αξιολόγηση ενεργειών
- ☞ Επιπρόσθετα μέτρα για αποφυγή επιδείνωσης της κατάστασης



15

## Crisis Management Center



I'm not sure "everyone dies" is a great emergency plan.

16



## Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης - κρίσεις

### Μοντέλα Διαχείρισης Κρίσεων

- Onion Model  
(Mitroff, Pauchant, Finney & Pearson, 1989)
- Crisis Management Model  
(Ramee, 1987)
- Life Circle Model  
(Gonzalez-Herrero & Pratt, 1995)
- Μοντέλο Δομημένης Διαίσθησης  
(Κασουλίδης, 2011)



17

## Μοντέλα διαχείρισης κρίσεων

«Μοντέλο Κρεμμύδι» (Mitroff, Pauchant, Finney και Pearson, 1989)

### Επίπεδο 4

Οι στρατηγικές του οργανισμού

### Επίπεδο 3

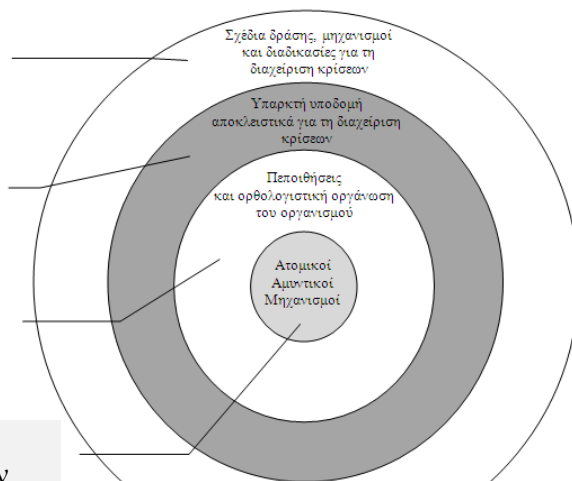
Η δομή του οργανισμού

### Επίπεδο 2

Η κουλτούρα του οργανισμού

### Επίπεδο 1

Η προσωπικότητα των μελών του οργανισμού



18

## Μοντέλα διαχείρισης κρίσεων

«Μοντέλο Κρεμμύδι» (Mitroff, Pauchant, Finney και Pearson, 1989)

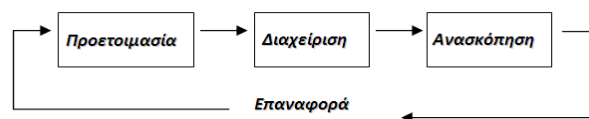
- ☞ Τα βαθύτερα στρώματα (Επίπεδο 1 και Επίπεδο 2) και ιδιαίτερα ο «πυρήνας», οι αμυντικοί μηχανισμοί του κάθε ατόμου που απαρτίζει τον οργανισμό, είναι δυσκολότερο να παρατηρηθούν αμέσως και είναι αυτά τα στρώματα που διαδραματίζουν τον πιο ουσιαστικό ρόλο σε μια κρίση
- ☞ Τα εξωτερικά στρώματα (Επίπεδο 3 και Επίπεδο 4) αφορούν τις παραμέτρους του οργανισμού, οι οποίες μπορούν πιο εύκολα να γίνουν αντιληπτές από έναν εξωτερικό παρατηρητή - αντιπροσωπεύουν τις προκαθορισμένες ενέργειες και την πολιτική του οργανισμού σε σχέση με τη διαχείριση κρίσεων



19

## Μοντέλα διαχείρισης κρίσεων

«Μοντέλο Ramee» (Ramee, 1987)



Πηγή: Ramee, 1987

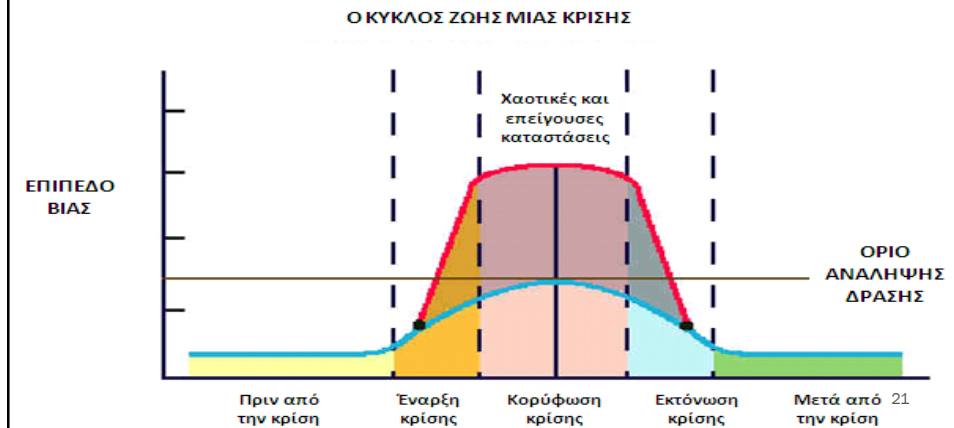
- ☞ Κατά τη φάση της προετοιμασίας ο υπεύθυνος για τη διαχείριση της κρίσης αναζητά κάποια **προειδοποιητικά σημάδια**, λαμβάνει υπόψη του τους **πιθανούς κινδύνους** και συστήνει μια **ομάδα διαχείρισης κρίσεων**
- ☞ Κατά τη δεύτερη φάση, η διαχείριση της κρίσης τίθεται σε εφαρμογή μόλις τα **πρώτα σημάδια** της κρίσης γίνουν **αντιληπτά** - προτεραιότητα σε αυτή τη φάση είναι η εγκαθίδρυση ενός **διάουλου επικοινωνίας** με αρμόδιους φορείς και υπηρεσίες, καθώς και με τα μέσα μαζικής επικοινωνίας
- ☞ Κύριο μέλημα στην τρίτη φάση είναι να εξευρεθούν τα αίτια που οδήγησαν στην κρίση και τι θα μπορούσε να γίνει εκ των προτέρων για να αποφευχθεί το συγκεκριμένο περιστατικό

20

## Μοντέλα διαχείρισης κρίσεων

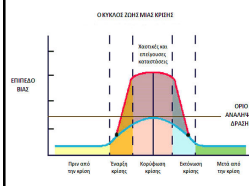
«Μοντέλο Κύκλος Ζωής» (Gonzalez-Herrero και Pratt, 1995)

- ☞ Το μοντέλο τους αποτελείται από τέσσερις φάσεις, οι οποίες παρομοιάζονται με το βιολογικό κύκλο ζωής ενός οργανισμού



## Μοντέλα διαχείρισης κρίσεων

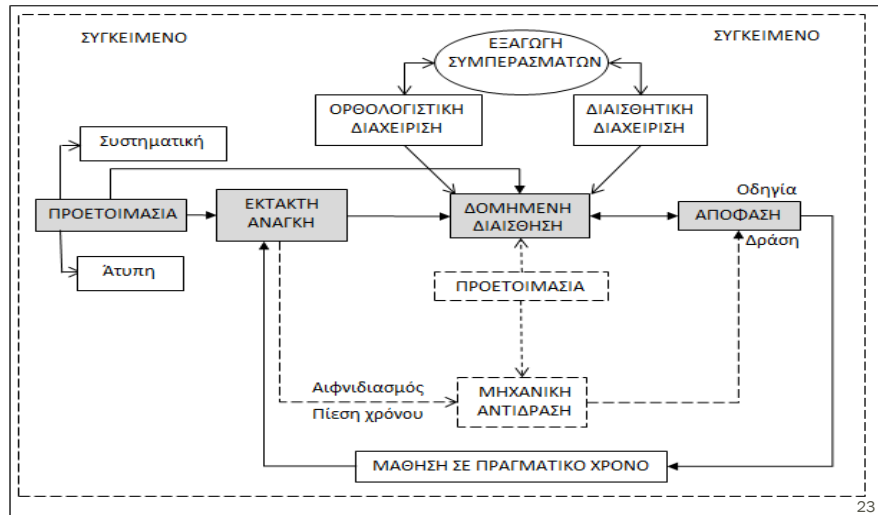
«Μοντέλο Κύκλος Ζωής» (Gonzalez-Herrero και Pratt, 1995)



- ☞ Πρώτη φάση: Αρχές διαχείρισης
  - Ανίχνευση του περιβάλλοντος για κρίσεις
  - Συλλογή και ανάλυση δεδομένων
- ☞ Δεύτερη φάση: Προγραμματισμός – πρόληψη
  - Πιθανότητα εκδήλωσης κρίσης
  - Ετοιμασία σχεδίου δράσης/σύνθεση ομάδας διαχείρισης κρίσεων/ανάθεση καθηκόντων
- ☞ Τρίτη φάση: Εκδήλωση – κορύφωση κρίσης
  - Αντίδραση οργανισμού
  - Τίθεται σε ισχύ το σχέδιο δράσης
- ☞ Τέταρτη φάση: Η μετά την κρίση περίοδος
  - Ο οργανισμός καλείται σε αυτή τη φάση: (α) να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα του σχεδίου δράσης του και (β) να αναθεωρήσει την επικοινωνιακή του στρατηγική

# Μοντέλα διαχείρισης κρίσεων

«Μοντέλο δομημένης διαίσθησης» (Κασουλίδης, 2011)



# Μοντέλα διαχείρισης κρίσεων

«Μοντέλο δομημένης διαίσθησης» (Κασουλίδης, 2011)

- ☞ Προετοιμασία
  - Συστηματική (ενημέρωση, εκπαίδευση, εφαρμογή υποθετικών σεναρίων)
  - Ατυπή (εμπειρίες, βιώματα, προσωπικά ενδιαφέροντα)
- ☞ Έκτακτη ανάγκη
  - Εκδήλωση συμβάντος που αναστατώνει την ομαλή λειτουργία του οργανισμού
  - Απαιτείται κριτική θεώρηση των πραγμάτων από τα διευθυντικά στελέχη και λήψη άμεσων ή και δραστικών αποφάσεων
- ☞ Δομημένη διαίσθηση
  - Επιχειρείται η δυναμική σύζευξη ορθολογιστικής και διαισθητικής λήψης απόφασης
  - Η διαδικασία πετυχαίνει θετικότερα αποτελέσματα στο στάδιο της μηχανικής αντίδρασης
- ☞ Λήψη απόφασης
  - Δυναμική λήψη απόφασης σε πραγματικό χρόνο και με άμεσες επιπτώσεις

## Συνέπειες κρίσης

### ⌘ Άμεσες

- Πανικός
- Φόβος
- Σύγχυση
- Άγχος
- Αναποφασιστικότητα



### ⌘ Έμμεσες

- Αίσθημα ανασφάλειας και αγωνία για το μέλλον (φόβος για χειρότερες συνέπειες)
- Μετατραυματικό άγχος
- Κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις

25

## Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στα σχολεία

⌘ Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στα σχολεία (Brock et al, 2005· Kano et al., 2007· Virginia Board of Education, 2007):

- Μη επείγοντα περιστατικά
- Περιστατικά που χρήζουν άμεσης ιατρικής βοήθειας
- Άμεσα επείγοντα περιστατικά
- Φυσικές καταστροφές
- Έμμεσα επείγοντα περιστατικά



26

## Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στα σχολεία

- ☞ Μη επείγοντα περιστατικά:
  - επηρεάζουν με αρνητικό τρόπο τα σχολεία
  - απαιτούν ανάληψη δράσης χωρίς όμως να χαρακτηρίζονται με την έννοια του επείγοντος
- ☞ Περιστατικά που χρήζουν άμεσης ιατρικής βοήθειας:
  - τραυματισμοί (σκόπιμοι είτε από ατύχημα)
  - μεταπτώσεις της υγείας από εξωγενείς παράγοντες ή παθολογικά αίτια

27

## Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στα σχολεία

- ☞ Άμεσα επείγοντα περιστατικά:
  - συμβαίνουν εντός του χώρου του σχολείου
  - πάντοτε απαιτούν υλοποίηση του σχεδίου δράσης
- ☞ Έμμεσα επείγοντα περιστατικά:
  - συμβαίνουν εκτός ή κοντά στο χώρο του σχολείου
  - συνήθως απαιτούν υλοποίηση του σχεδίου δράσης
- ☞ Θεομηνίες:
  - συνήθως απαιτούν υλοποίηση του σχεδίου δράσης

28

## Διαχείριση κρίσεων στα σχολεία

- ✎ Θεσμικές υπηρεσίες Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού
  - Γραφείο Πολιτικής Άμυνας, Ασφάλειας και Υγείας
  - Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας (Διαχείριση πένθους)
  - Τεχνικές Υπηρεσίες
  - Σχολικές Εφορείες/Κοινοτικά Συμβούλια
- ✎ Υποστηρικτικές κρατικές υπηρεσίες και μη κυβερνητικοί οργανισμοί (φίλιες δυνάμεις), όπως:
  - Πολιτική Άμυνα Υπουργείου Εσωτερικών
  - Ιατρικές Υπηρεσίες
  - Κυπριακή Αστυνομία
  - Πυροσβεστική Υπηρεσία Κύπρου
  - Ερυθρός Σταυρός
  - Υπηρεσία Αναπτυξιακής Συνεργασίας της Κυπριακής Δημοκρατίας - Cyprus Aid
  - Unicef
  - World Vision

29

## Έννοια άγχους

- ✎ Το άγχος αποτελεί και εξακολουθεί να αποτελεί ένα φυσικό φαινόμενο της καθημερινής ζωής των ανθρώπων
- ✎ Το κρίσιμο σημείο σε κάθε περίπτωση είναι η ικανότητα του καθενός να αντιμετωπίζει αυτές τις καταστάσεις
- ✎ Όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται κάποια δόση άγχους, όχι μόνο για να έχει ενδιαφέρον η ζωή και να μην είναι ανιαρή, αλλά και για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα στις εργασίες με τις οποίες ασχολούμαστε
- ✎ Σε μια κατάσταση άγχους το άτομο τείνει να αντιλαμβάνεται δυσανάλογες απειλές γύρω του και να αντιδρά με υπερβολική ανησυχία και φόβο στα ερεθίσματα που το περιβάλλουν



30

## Έννοια άγχους

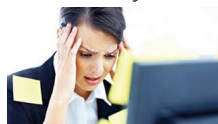
- ☞ Στις μέρες μας ερχόμαστε αντιμέτωποι με καινούρια και συνεχώς μεταβαλλόμενα αγχογόνα ερεθίσματα σε μια κοινωνία γρήγορων ρυθμών
- ☞ Ο ρόλος των διοικητικών στελεχών γίνεται ολοένα και πιο χρονοβόρος και απαιτητικός, αφού οι ευθύνες και η πίεση για εφαρμογή εξωτερικών πρωτοβουλιών και βελτιωτικών δράσεων αυξάνονται ραγδαία (James & Vince, 2001)
- ☞ Το επαγγελματικό άγχος θεωρείται μια από τις πιο σημαντικές απειλές για την ευημερία του εργαζομένου (Diamantopoulou, 2002)
- ☞ Στην Κύπρο 51% θεωρεί ότι οι περιπτώσεις άγχους στο χώρο εργασίας είναι πολύ συνηθισμένες (Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2013)



31

## Έννοια άγχους

- ☞ Οι διάφοροι ορισμοί θα μπορούσαν να ομαδοποιηθούν σε τρεις βασικές κατηγορίες: αυτοί που έχουν ως βάση την αντίδραση (Selye, 1976), αυτοί που έχουν ως βάση το ερέθισμα (Fisher, 1986) και αυτοί που έχουν ως βάση την αλληλεπίδραση (Cox, 1983)
- ☞ Το άγχος μπορεί να θεωρηθεί ως ένα σύνολο από δυσάρεστες αντιδράσεις που προκαλούνται όταν οι περιβαλλοντικές απαιτήσεις είναι κατά πολύ μεγαλύτερες από τις ικανότητες αντιμετώπισης που έχει το άτομο, όπως το ίδιο τις αντιλαμβάνεται



32



## Τι μας αγχώνει;

- ✓ **Προβλήματα καθημερινότητας:** οικονομικά, θέματα ασφάλειας, υγείας, εμφάνισης κτλ.
- ✓ **Ρόλος:** σύγκρουση και ασάφεια ρόλων, ανεπαρκείς πόροι, υπερβολικοί, σε προσδοκίες, στόχοι
- ✓ **Καθήκοντα:** υπερβολικά πολλά και δύσκολα, υπερβολικά απλά και ασήμαντα, ευθύνες, περιορισμένα όρια δικαιοδοσίας
- ✓ **Σταδιοδρομία:** απουσία ευκαιριών προαγωγής, υπευθυνότητες, ανεργία
- ✓ **Εργασιακός χώρος:** αλλαγές, ανεπαρκής επικοινωνία, διαπροσωπικές διαφορές, ασυμφωνία για τους σκοπούς
- ✓ **Εργασιακό περιβάλλον:** έκθεση σε φυσικούς παράγοντες, κακή εργονομία (Εις υγείαν, 2007)



33

## Τι αγχώνει τους εκπαιδευτικούς σε άλλες χώρες;

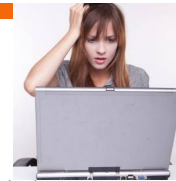
- ❖ Διδασκαλία μαθητών με έλλειψη κινήτρων
- ❖ Διατήρηση πειθαρχίας
- ❖ Πίεση χρόνου και φόρτου εργασίας
- ❖ Αντιμετώπιση αλλαγής
- ❖ Επαφές με συναδέλφους
- ❖ Αξιολόγηση από άλλους
- ❖ Αυτοεκτίμηση και κοινωνική θέση
- ❖ Διοικητικά και γραφειακά καθήκοντα
- ❖ Σύγκρουση και ασάφεια ρόλων
- ❖ Φτωχές συνθήκες εργασίας
- ❖ Βαθμός συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων
- ❖ Οργανωτική δομή και κλίμα (Borg, 1990· Kyriacou, 1998)



34

## Τι αγχώνει τους εκπαιδευτικούς στην Κύπρο;

- ❖ Σχέσεις με γονείς
- ❖ Σχέσεις με συναδέλφους ή με το διευθυντή
- ❖ Έλλειψη ή πίεση χρόνου
- ❖ Θεσμός επιθεωρητή – αξιολόγηση διδακτικού έργου
- ❖ Ανάμειξη γονέων
- ❖ Ασάφεια οδηγιών Υπουργείου Παιδείας
- ❖ Αλλαγή χώρου εργασίας και συνθήκες εργασίας
- ❖ Προβλήματα πειθαρχίας και συμπεριφοράς μαθητών
- ❖ Επίπεδο μαθητών, αδιαφορία για μάθηση, έλλειψη σεβασμού
- ❖ Εργασιακός φόρτος (Τσιάκκιρος & Πασιαρδής, 2002)



35

## Τι αγχώνει τους διευθυντές σε άλλες χώρες;

- \* Φόρτος εργασίας και πίεση χρόνου
- \* Χειρισμός σχέσεων με μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς, κοινότητα
- \* Δύσκολες απαιτήσεις επαγγέλματος
- \* Σύγκρουση και ασάφεια ρόλων
- \* Χειρισμός απόδοσης προσωπικού
- \* Εκπαιδευτικές αλλαγές
- \* Συχνές διακοπές εργασίας
- \* Ανάγκη λήψης αποφάσεων
- \* Συνεχής αναζήτηση βελτίωσης σε πιεστικές συνθήκες
- \* Πολλές υπευθυνότητες και ρόλοι
- \* Διοίκηση πόρων (Day et al., 2000· Ostell & Oakland, 1995· Whan, 1988)



36

## Τι αγχώνει τους διευθυντές στην Κύπρο;

- \* Δυσκολίες που προκύπτουν λόγω θέσης και έλλειψη χρόνου
- \* Έλλειψη αναγνώρισης και υποστήριξης
- \* Χειρισμός διοικητικών πτυχών εργασίας
- \* Χειρισμός θεμάτων πειθαρχίας και διοίκησης προσωπικού
- \* Αντιμέτωπιση προβλημάτων εκτός του ελέγχου τους
- \* Ασυμφωνία ανάμεσα στα αποτελέσματα και τις προσδοκίες τους από την εργασία
- \* Λήψη αποφάσεων που επηρεάζουν το έργο τους
- \* Διαπροσωπικές σχέσεις (συνάδελφοι, γονείς, παιδιά)
- \* Παρεμβάσεις ή απαιτήσεις γονιών για διάφορα θέματα
- \* Διάβρωση έργου σχολικής μονάδας από εξωσχολικούς παράγοντες (Τσιάκκιρος & Πασιαρδής, 2002· Τσιάκκιρος 2012)



37

## Πώς εκδηλώνεται το άγχος;

Ψυχολογικά  
συμπτώματα



Ανησυχία, ένταση, αδιαθεσία, κόπωση, ανικανότητα, αδεξιότητα συγκέντρωσης, συνεχή αισθήματα εξάντλησης και μοναξιάς, μειωμένη αυτοπεποίθηση

Αλλαγές  
συμπεριφοράς



Ροπή προς συχνές ασθένειες, επιθετικότητα, υπερευαισθησία στην κριτική, απόσυρση, συχνή χρήση φαρμάκων, έλλειψη όρεξης, ροπή προς ατυχήματα

Σωματικές  
εκδηλώσεις



Χρόνιοι πόνοι, ψηλή πίεση, ψηλά επίπεδα χοληστερόλης, μείωση βάρους, στομαχικές διαταραχές, στεφανιαίες παθήσεις, δερματοπάθειες, αλλεργίες, γενική αδυναμία οργανισμού (Bennett, 1994)



38

## Πώς εκδηλώνεται το άγχος;

- ✦ Πονοκέφαλοι – ζαλάδες – λιποθυμίες
- ✦ Συνεχής κούραση
- ✦ Ατονία – διαταραχές ύπνου
- ✦ Χαμηλός βαθμός αυτοεκτίμησης
- ✦ Έλλειψη ενθουσιασμού
- ✦ Φτωχά κίνητρα
- ✦ Έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης
- ✦ Χαμηλή ποιότητα εργασίας – καθυστερήσεις
- ✦ Δυσκολία αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου
- ✦ Απουσίες – παραίτηση – αποφυγή
- ✦ Χαμηλή παραγωγικότητα
- ✦ Χαμηλή απόδοση (Brock & Grady 2000· Troman & Woods, 2001)



39


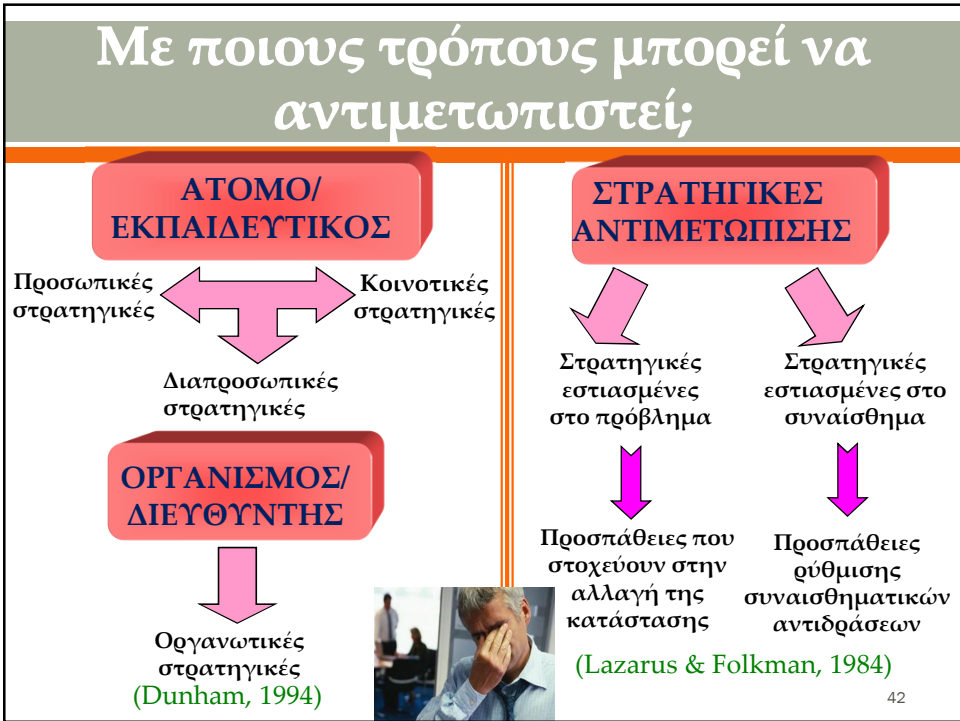
## Επιπτώσεις άγχους

- ◆ Το άγχος μπορεί να έχει επιπτώσεις στην υγεία, στην καθημερινή σχολική ζωή, στην επαγγελματική ζωή, καθώς και στο παραγόμενο έργο (Τσιάκκιρος, 2012)
- ◆ Η παρατεταμένη έκθεση στο άγχος εξασθενίζει τον οργανισμό και μειώνει την αποτελεσματικότητα των ατόμων
- ◆ Το άγχος οδηγεί σε επισφαλή σωματική και ψυχική υγεία, δυσαρέσκεια από την εργασία, πρόωρη αφυπηρέτηση, ψηλό βαθμό απουσιών, πρόθεση εγκατάλειψης και τέλος στην επαγγελματική εξουθένωση (Travers & Cooper, 1996)
- ◆ Πέρα από το άμεσο οικονομικό κόστος, θα πρέπει να υπολογιστεί και το έμμεσο, το οποίο σχετίζεται με τη μείωση της ποιότητας της εκπαίδευσης



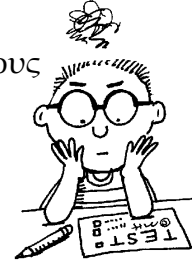
## Με ποιους τρόπους μπορεί να αντιμετωπιστεί;

- ⌘ Οι στρατηγικές ή τεχνικές αντιμετώπισης είναι παρόμοιες στις διάφορες έρευνες και τα άτομα μπορούν να διαχειριστούν το άγχος με ποικίλους τρόπους
- ⌘ Για την αντιμετώπιση του άγχους μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα μεγάλο εύρος δεξιοτήτων, γνώσεων, τεχνικών, σχέσεων και δραστηριοτήτων, ενώ έχουν αναπτυχθεί και σχετικές κλίμακες μέτρησης των τρόπων αντιμετώπισης
- ⌘ Από τη στιγμή που το άγχος αποτελεί συνάρτηση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος, τότε οι προσπάθειες αντιμετώπισης των συνεπειών του θα πρέπει να επικεντρώνονται τόσο στο περιβάλλον, όσο και στο άτομο

## Με ποιους τρόπους μπορούν να το αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευτικοί;

- ✿ Δημιουργία σχέσεων ειλικρίνειας και εμπιστοσύνης με τους γονείς
- ✿ Συζήτηση με το/η σύζυγο ή με έμπιστους φίλους και συναδέλφους
- ✿ Συνεργασία με άτομα που είναι πρώτα φίλοι και μετά συναδέλφοι
- ✿ Πολύ καλός και έγκαιρος προγραμματισμός
- ✿ Βρίσκοντας τα θετικά στοιχεία σε μια κατάσταση, βλέποντας τα πράγματα από διαφορετική προοπτική
- ✿ Δραστηριοποίηση προσωπικών ικανοτήτων ατόμου
- ✿ Έλεγχος πάνω στα ερεθίσματα που προκαλούν το άγχος (Τσιάκκιρος & Πασιαρδής, 2002)



43

## Με ποιους τρόπους μπορούν να το αντιμετωπίσουν οι διευθυντές;

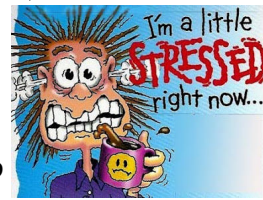
- ✿ Χρήση τεχνικών επίλυσης προβλημάτων και προγραμματισμού
- ✿ Χρήση σωματικών τεχνικών
- ✿ Δημιουργία δικτύων υποστήριξης
- ✿ Ενεργοποίηση γνωστικών δραστηριοτήτων
- ✿ Χρήση διανοητικών τεχνικών
- ✿ Ενεργοποίηση τάσεων διαφυγής και αποφυγής
- ✿ Καθορισμός στόχων μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια
- ✿ Περιορισμός παράλογων απαιτήσεων από τους γύρω
- ✿ Συζήτηση του θέματος (οικογένεια, προσωπικό, επιθεωρητής)
- ✿ Επισήμανση θετικών στοιχείων μιας κατάστασης και εξεύρεση μιας άλλης προοπτικής
- ✿ Όσο το δυνατό πιο καλή προετοιμασία και οργάνωση (Τσιάκκιρος & Πασιαρδής, 2002· Τσιάκκιρος 2012)



44

## Πρακτικά βήματα αντιμετώπισης

- ★ Εντοπίστε τι είναι αυτό ακριβώς που σας προκαλεί πίεση – οι συνθήκες εργασίας, ο τρόπος σκέψης, οι στόχοι που θέσατε, τα καθήκοντα, οι σχέσεις
- ★ Προετοιμαστείτε καλύτερα και αποκτήστε περισσότερα επαγγελματικά εφόδια
- ★ Οργανωθείτε αξιοποιώντας καλύτερα το χρόνο σας
- ★ Αναθέστε σε άλλους όσα καθήκοντα δε σας αναλογούν
- ★ Καταπολεμήστε την τελειοθηρία και τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό σας



45

## Πρακτικά βήματα αντιμετώπισης

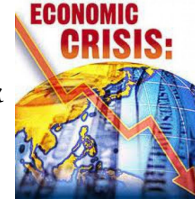
- ★ Διεκδικήστε πιο αποτελεσματικά τα δικαιώματά σας, ζητήστε βοήθεια, θέστε όρια στις απαιτήσεις των άλλων
- ★ Βελτιώστε τις σχέσεις με τους συναδέλφους σας, κάνοντάς τους συμμάχους στις δύσκολες στιγμές
- ★ Αναζητήστε την ποιότητα ζωής εκτός του πλαισίου της εργασίας σας
- ★ Ξεκαθαρίστε τι σημαίνει για σας η εργασία σας, αντικρίζοντας την από άλλη οπτική γωνία, αναθεωρώντας τις προτεραιότητές σας (Παυλάτου, 2007)



46

## Πώς η κρίση μας επηρεάζει ψυχολογικά;

- ❖ Η οικονομική κρίση ανέτρεψε όλα όσα μέχρι πρόσφατα θεωρούσαμε δεδομένα και αναλλοίωτα
- ❖ Οποιαδήποτε αλλαγή, ιδιαίτερα η ξαφνική, επιδρά με καταλυτικό τρόπο στην ψυχική μας υγεία
- ❖ Είναι ανθρώπινο να λυγίσει κάποιος όταν ζει στην αβεβαιότητα και είναι φυσιολογικό να μας πνίγει η στεναχώρια όταν νιώθουμε ότι αδικούμε
- ❖ Η κατάθλιψη, οι αγχώδεις και σωματόμορφες διαταραχές είναι κλινικές καταστάσεις που παρουσιάζονται συχνά
- ❖ Αρνητικά συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν σε προβληματικές συμπεριφορές και δυσλειτουργικότητα
- ❖ Οι ενδοοικογενειακές και ευρύτερα οι διαπροσωπικές σχέσεις διαταράσσονται ευκολότερα (Πλατρίτης, 2013)



47

## Όταν οι γονείς μένουν άνεργοι

- ☀ Η ανεργία αποτελεί ένα οικογενειακό και όχι ατομικό πρόβλημα
- ☀ Αποτελεί μια υποκειμενική εμπειρία, στην οποία τα άτομα αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο
- ☀ Σε περίπτωση που ένας ή και οι δύο γονείς μένουν άνεργοι τα παιδιά δε θα πρέπει να αφεθούν στην άγνοια
- ☀ Όταν τα παιδιά βλέπουν τους γονείς ενωμένους σε μια δύσκολη κατάσταση αισθάνονται ασφάλεια
- ☀ Ανεξάρτητα από τα δικά μας προβλήματα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να μεγαλώνουν σε ένα ασφαλές περιβάλλον που διασφαλίζει την ολόπλευρη ανάπτυξή τους (Χαδιαράκου, 2013)



48



## Τι μπορούμε να πούμε στα παιδιά για την κρίση;

- ✧ Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά βιώνουν πρωτόγνωρες καταστάσεις και γεγονότα
- ✧ Τους λέμε την αλήθεια με απλά κατανοητά λόγια που ταιριάζουν στην ηλικία τους, χωρίς να τραγικοποιούμε την κατάσταση
- ✧ Μοιραζόμαστε μαζί τους τις εξελίξεις και τους λύνουμε όλες τους τις απορίες ή τα ερωτήματα
- ✧ Τα αφήνουμε να εκφραστούν, να πουν την άποψή τους και τα αφήνουμε να συμμετέχουν με το δικό τους τρόπο
- ✧ Καλλιεργούμε τις αξίες του εθελοντισμού, της αλληλεγγύης, της φροντίδας, της επιμονής, της αγάπης
- ✧ Πρέπει να δώσουμε το παράδειγμα του ανθρώπου που δεν τα βάζει κάτω αλλά αγωνίζεται (Ιωάννου Μαυρομάτη, 2013)



49

## Τι μπορούμε να κάνουμε;

- ✧ Η επικοινωνία αποτελεί το κλειδί, αφού η στήριξη από τους συνανθρώπους μας μπορεί να βοηθήσει σημαντικά
- ✧ Η αλληλοβοήθεια και η συνεργασία όλων σε αυτές τις περιόδους είναι πολύτιμες για ολόκληρη την κοινωνία
- ✧ Η μεγάλη μας δύναμη είναι η ικανότητα προσαρμογής που μέχρι σήμερα μας έχει διασώσει
- ✧ Χρειάζεται ψυχραιμία, ώστε να εκτιμήσουμε σωστά την κατάσταση
- ✧ Χρειάζεται αισιοδοξία, ώστε σταδιακά να βελτιώσουμε την κατάσταση που τώρα βιώνουμε



- ✧ Χρειάζεται αυτοπεποίθηση, ώστε να ξεπεράσουμε τα εμπόδια, να προχωρήσουμε και να πετύχουμε ξανά (Κασινίδου, 2013)

50

## Καταληκτικά σχόλια

- ✘ Το άγχος στην ευρύτερή του έννοια αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής του ανθρώπου και είναι στενά συνυφασμένο με κάθε πτυχή της ανθρώπινης δραστηριότητας
- ✘ Ένας βαθμός άγχους πρέπει πάντοτε να συνοδεύει τις δραστηριότητές μας για να προκαλεί, να παρακινεί, αλλά και να πιέζει τον ανθρώπινο οργανισμό σε δράση



- ✘ Η αντιμετώπιση του άγχους αποτελεί μια πολύπλοκη δυναμική διαδικασία αυτορρύθμισης και διαχείρισης προσωπικών και περιβαλλοντικών συνθηκών

51

## Καταληκτικά σχόλια

- ✘ Το άγχος θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια δοκιμασία που θα βοηθήσει στην προσωπική ωρίμανση
- ✘ Πρέπει να θεωρείται ως μια δημιουργική πρόκληση που μπορεί να οδηγήσει, μέσω της σωστής διαχείρισης, σε παραγωγικά αποτελέσματα
- ✘ Χρειάζεται συστηματική παρέμβαση προς την κατεύθυνση των πηγών άγχους και προσπάθεια μείωσής του μέσω αποτελεσματικών στρατηγικών
- ✘ Στόχος η εξεύρεση μηχανισμών αντιμετώπισης του προβλήματος, έτσι ώστε να μπορούμε να ανταποκρινόμαστε στις απαιτήσεις της σύγχρονης εποχής



52

## Καταληκτικά σχόλια

- ✘ Το εκπαιδευτικό σύστημα πρέπει να φροντίσει, ώστε να παρέχεται στα διοικητικά στελέχη εξειδικευμένη βοήθεια που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους
- ✘ Το ανθρώπινο δυναμικό των σχολικών μονάδων πρέπει να είναι σε θέση να εντοπίζει τα παιδιά που έχουν προβλήματα, να τα προσεγγίζει διακριτικά και να τα βοηθά αποτελεσματικά
- ✘ Μπορούμε να αλλάξουμε ότι περνά από το δικό μας χέρι, γι' αυτό και όλοι μαζί θα πρέπει να ανασυντάξουμε τις δυνάμεις μας και να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα



53



**Σας ευχαριστούμε για  
την προσοχή σας!**

54