

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ
“ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗ, ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ”

ΣΑΒΒΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
SEPG19419

ΣΠΥΡΙΔΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ
ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

“It is not the strongest of the species that survive, nor the most intelligent, but the one most responsive to change.” — Charles Darwin

1	Περιεχόμενα	
1	ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
2	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
3	ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	4
4	ΟΡΙΣΜΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	6
5	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	11
5.1	Προστατευτικοί παράγοντες στο σχολείο	13
6	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	14
7	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	16
8	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΡΙΣΚΟΥ	19
9	ΑΓΧΟΣ.....	23
10	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΟΥΣΗ (burnout)	26
11	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ.....	35
12	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	38
12.1	Δυσκολίες συνέντευξης	40
13	ΕΜΠΕΙΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	41
13.1	Εργασιακή ανασφάλεια	41
13.2	Οργάνωση ζωής.....	46
13.3	Προσαρμογή	50
13.4	Καθήλωση	50
13.5	Θετικές εμπειρίες.....	54
13.6	Αρνητικές εμπειρίες	57
13.7	Άγχος.....	59
13.8	Διαχείριση άγχους.....	61
13.9	Περιστασιακό άγχος.....	62
13.10	Συνεχόμενο άγχος.....	65
13.11	Ψυχική ανθεκτικότητα.....	66
13.12	Εξουθένωση.....	69
14	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	71
15	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	76

1 ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Mental resilience is a very important parameter for teachers because they live in a state of uncertainty in Greece. From a young age, when parents grow up, they need to provide them with the skills to channel stressful situations by setting a good example, either by managing those difficult situations, or by supporting them when they feel quite difficult in what they went through in everyday life. Adults on their part have to manage difficult situations either by developing their personality or because they have learned from an early age to cope with difficulties. In addition to being self-sufficient, they need a supportive family environment, friends, and formal state support is just as important in helping the individual decompress. If the person is not able to manage the stress created by the problems of everyday life then exhaustion can be created. Burnout is related to the teaching profession because it is the profession that has direct contact with the education of children, ie people but also because in Greece teachers are consumable and used as the government thinks it serves. The research shows how exhausted and frustrated the teachers are all these years living in job insecurity and how some find ways to manage the stress they went through not knowing if they will work next school year.

Η ψυχική ανθεκτικότητα (resilience) είναι πολύ σημαντική παράμετρος για τους εκπαιδευτικούς γιατί ζούνε σε μια κατάσταση αβεβαιότητας στον Ελλαδικό χώρο. Από μικροί όταν μεγαλώνουν οι γονείς τα παιδιά χρειάζεται να τα εφοδιάσουν με ικανότητες διαχείρισης πιεστικών καταστάσεων δείχνοντας τους το καλό παράδειγμα είτε διαχειρίζονται εκείνοι δύσκολες καταστάσεις, είτε στηρίζοντας τα όταν εκείνα νιώθουν αρκετά δύσκολα σε αυτά που περνάνε στην καθημερινότητα τους. Οι ενήλικοι από μέρους τους πρέπει να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις είτε εξελίσσοντας την προσωπικότητα τους μαθαίνοντας να ανταπεξέρχονται σε αγχωτικές καταστάσεις, είτε γιατί έχουν μάθει από μικροί να ανταπεξέρχονται στις δυσχέρειες. Εκτός από τη δυνατότητα του εαυτού του, χρειάζονται υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον, φίλοι και η επίσημη στήριξη της πολιτείας είναι εξίσου σημαντική για να βοηθήσει το άτομο να αποσυμπιεστεί. Αν το άτομο δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί το άγχος (stress) που δημιουργείται από τα προβλήματα της καθημερινότητας και της εργασίας του ως εκπαιδευτικός (teacher) τότε μπορεί να δημιουργηθεί εξουθένωση. Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) σχετίζεται με το επάγγελμα του εκπαιδευτικού γιατί είναι το επάγγελμα που έχει άμεση επαφή με την εκπαίδευση των παιδιών, δηλαδή τον άνθρωπο αλλά και γιατί στην Ελλάδα οι εκπαιδευτικοί είναι αναλώσιμοι και χρησιμοποιούνται όπως νομίζει ότι την εξυπηρετεί την εκάστοτε

κυβέρνηση. Μέσα από την έρευνα φαίνεται ποσό πολύ εξαντλημένοι και καταρρακωμένοι είναι οι εκπαιδευτικοί όλα αυτά τα χρόνια που ζουν στην εργασιακή αβεβαιότητα (insecurity) και πως κάποιοι βρίσκουν τρόπους να διαχειριστούν το άγχος που περνάνε μη ξέροντας αν την επόμενη σχολική χρόνια θα δουλεύουν.

Λέξεις κλειδιά:

Resilience, stress, teacher, burnout, insecurity

ψυχική ανθεκτικότητα, εξουθένωση, εκπαιδευτικοί, άγχος, αβεβαιότητα

2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Την τελευταία δεκαετία η δουλειά του εκπαιδευτικού έχει γίνει αρκετά περίεργη γιατί δεν υπάρχει μια σταθερή κατάσταση εργασίας. Κάθε χρόνο οι εκπαιδευτικοί υποβάλλονται σε μια διαδικασία αιτήσεων για να εργαστούν επάνω στο αντικείμενο τους σε οποιοδήποτε μέρος της Ελλάδας και οποιαδήποτε στιγμή τους καλέσει το υπουργείο Παιδείας. Αυτό έκανε πολλούς να ταξιδέψουν σε πολλά μέρη της Ελλάδας για να εργαστούν και άλλους να εγκαταλείψουν τη συγκεκριμένη εργασία προκειμένου να βρουν κάτι πιο σταθερό όσο αναφορά τη περιοχή εργασίας. Τι είναι αυτό που βοήθησε τους εκπαιδευτικούς να αντέξουν αυτή τη δύσκολη κατάσταση; Υπάρχει κάτι έμφυτο που τους οδήγησε στην ευελιξία ή ο άνθρωπος είναι το πιο ευπροσάρμοστο ον πάνω σε αυτό το πλανήτη; Η ψυχική ανθεκτικότητα ίσως είναι ο τρόπος που έχει εφεύρει ο άνθρωπος για να αντέξει τις αντιξοότητες της καθημερινότητας. Αυτό θα διαπραγματευτεί αυτή η εργασία. Πώς αντέχει ο αναπληρωτής εκπαιδευτικός και υπό ποιες συνθήκες!

3 ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Κατά τη διάρκεια τη ζωής του, ένας άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με πολλά ή λίγα προβλήματα, ενδοπροσωπικά, διαπροσωπικές συγκρούσεις, στρεσογόνες καταστάσεις και άλλες δυσκολίες που επηρεάζουν την υγεία του ατόμου. Αυτοί ονομάζονται παράγοντες ρίσκου και αυξάνουν την πιθανότητα ενός αρνητικού αποτελέσματος και προβλήματα συμπεριφοράς στους μαθητές. Σε τέτοιες ασυνήθιστες καταστάσεις η συμπεριφορά του ατόμου αλλάζει.(Tamasova & Barnova, 2011' Meadows et all)

Υπάρχει μία μεγάλη κλίμακά από εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο να αντιμετωπίσει τις αλλαγές που προκύπτουν στην ζωή του. Ο κίνδυνος που προκύπτει στο παρόν είναι σε αλληλεπίδραση με τους προστατευτικούς παράγοντες και μπορούν να φέρουν σε ισορροπία τον παράγοντα ρίσκου με τον προστατευτικό παράγοντα. Όσοι περισσότεροι κίνδυνοι παρουσιάζονται τόσο περισσότεροι

προστατευτικοί παράγοντες χρειάζονται για να προστατευτεί το άτομο. Όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με καινούργια αλλά ελεγχόμενα ρίσκα τότε πρέπει να διευρύνει τους τρόπους αντιμετώπισης. Μετά από αυτό τα άτομα έχουν την εμπειρία να αντιμετωπίζει παρόμοιες πιέσεις και γίνονται πιο ανθεκτικά (Tamasova & Barnova, 2011· Τζουμερκιώτη & Κολωνιάρη, 2020).

Η ανθεκτικότητα είναι ένας ειδικός τύπο ικανότητας που μπορεί να το καλλιεργήσει οποιοδήποτε άτομο σε οποιαδήποτε περιβάλλον. Αυτή είναι μια δυνατότητα του ατόμου να ανακαλύπτει, να υιοθετεί και να κρατήσει τη ψυχική του ισορροπία και τη λειτουργικότητα παρόλο που εκτίθεται σε διάφορες προκλήσεις που είναι έντονες, συμβαίνουν μία φορά ή είναι χρόνιες σε ένα τομέα της ζωής του ατόμου. Η ανθεκτικότητα μπορεί να εμφανιστεί μόνο όταν το άτομο εκτεθεί σε υψηλούς κινδύνους, σε πολλαπλές αντιξοότητες ή σε δραματικές καταστάσεις (Tamasova & Barnova, 2011· Meadows et all· Barnova et all, 2019· Δολογλου, 2020).

Η ανοχή αναφέρεται στην προσωπικότητα του ατόμου ως χαρακτηριστικό που προάγει την ανθεκτικότητα και χαρακτηρίζεται από έλεγχο, δέσμευση και πρόκληση, που μπορεί να ελέγξει το στρες, την έντονη πίεση και όχι να τους επιτρέψει να οδηγηθεί σε κάποιο αρνητικό αποτέλεσμα. Η αίσθηση συνοχής επικεντρώνεται στο τρόπο αντίληψης και απάντησης των ατόμων στα γεγονότα της ζωή τους με τρία συστατικά: διαχείριση, κατανοητό, που να έχει νόημα. Το άτομο ακμάζει μετά την επαφή του με την αντιξοότητα (Meadows et all).

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η ανθεκτικότητα διαφέρει από άτομο σε άτομο. Οι Tamasova και Barnova το 2011 αναγνώρισαν 4 τύπους ατόμων που αντιδρούν στις αντίξοες καταστάσεις:

- τα άτομα με υψηλή ανοχή
- τα άτομα που αντιδρούν καλύτερα κάτω από δύσκολες καταστάσεις
- τα άτομα με κρυμμένη την ανθεκτικότητα που σχετίζεται με αντικοινωνικές συμπεριφορές
- η αποτυχία.

Όλες οι καταστάσεις που βιώνουν οι άνθρωποι έχουν θετικές και αρνητικές πτυχές. Τις περισσότερες φορές είναι μία μίξη από θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά που το άτομο προσδίδει στην κατάσταση. Το χαρακτηρισμό σε θετική ή αρνητική κατάσταση εξαρτάται από τα βιώματα που έχει το άτομο από το παρελθόν του και από το πλαίσιο που περιτριγυρίζει την κατάσταση που εμφανίζεται στη ζωή του (Tamasova & Barnova, 2011).

Εξαιτίας της μικρής εμπειρίας που έχουν τα παιδιά και οι έφηβοι είναι ευάλωτοι και έχουν συχνά μεγαλύτερη ταλαιπωρία από τις αρνητικές καταστάσεις. Οι μεγάλοι πρέπει να

τους δώσουν τη γνώση που χρειάζονται για να θωρακιστούν με δεξιότητες και την απαραίτητη εμπειρία για την επίλυση προβλημάτων (Παρίσης, 2003) και τη συμμετοχή τους στη κοινωνία. Το σχολείο μπορεί να βοηθήσει δείχνοντας πίστη, εμπιστοσύνη, υποστήριξη, προσδοκίες και επικοινωνία με τα παιδιά και τους εφήβους. Παραδείγματα ανασφάλειας σε σχολικά περιβάλλοντα είναι όταν υπάρχει μπουλινγκ. Η ποιότητα των σχέσεων που υπάρχει μέσα στο σχολείο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Η σχολική ικανοποίηση είναι αποτέλεσμα από τις προσδοκίες και τις εμπειρίες των μαθητών, επομένως είναι άμεση η σχέση μεταξύ σχολικής ικανοποίησης και σχολικού κλίματος. Οι μαθητές περνάνε στο σχολείο αρκετό χρόνο, επομένως ο χρόνος πρέπει να είναι ευχάριστος. Πολύ σημαντικό είναι οι καλές σχέσεις με τους καθηγητές, η ποιότητα της εκπαίδευσης, σχολική ικανοποίηση, κοινωνικοί παράγοντες, το πόσο σημαντικό είναι το σχολείο στη ζωή των μαθητών (Tamasova & Barnova, 2011). Μια καλή παιδική ηλικία με ποικιλία λύσεων σε θέματα που απασχολούν τα παιδιά, βοηθάνε τους μετέπειτα ενήλικές σε ωριμότητα (Παρίσης, 2003).

Ανθεκτικότητα είναι σημαντική για όλους τους επαγγελματίες, όχι μόνο για τα παιδιά και τους εφήβους αλλά και για όλους τους νέους μπορούν να έχουν μια θετική ή αρνητική επίδραση στην λειτουργικότητα τους. Οι νέοι πρέπει να μάθουν να ανταπεξέρχονται με τις στρεσογόνες καταστάσεις, τα παιδιά και οι έφηβοι ακόμα κι αν προέρχονται από λειτουργικές οικογένειες, πρέπει να αντιμετωπίσουν την ταλαιπωρία της καθημερινότητας, το άγχος της σχολικής τους επίδοσης, και να τα βγάλουν πέρα με τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος τους και της κοινωνίας που ζουν. Είναι γενικά αποδεκτό ότι οι εξωτερικοί παράγοντες έχουν αντίκτυπο στη συμπεριφορά των ατόμων και στη συνολική τους επιτυχία. Αντιμετωπίζοντας ως πολυδιάστατη διαδικασία είναι ένα καθοριστικός παράγοντας όταν αντιμετωπίζει ένταση και πίεση, αυτό αντιπροσωπεύει ένα εργαλείο για να μειώσει το άγχος και να το εξαλείψει. Αυτό περιλαμβάνει και γνωστική και συμπεριφορική συμπεριφορά. (Barnova & Tamasova, 2018)

4 ΟΡΙΣΜΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι η δύναμη που έχουν οι άνθρωποι να βρίσκουν λύσεις και τρόπους να προσπερνούν καταστάσεις και δυσάρεστα γεγονότα στη ζωή τους χωρίς να τους αφήνει ψυχολογικά κατάλοιπα που να επηρεάζεται η λειτουργικότητα. Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται ως την ανάκαμψη από μορφές διαταραχής, άγχους ή αλλαγές (Σταχτέας, 2020· Block & Kremen, 1996· Meadows et al).

Η ανθεκτικότητα αναφέρεται σε μια δυνατότητα που δεν είναι σταθερή αλλά εξελίσσεται. Τα άτομα δεν γεννιούνται με την ικανότητα της διαχείρισης του άγχους. Όμως

πρέπει να σημειωθεί ότι κάποιες δυνατότητες είναι πιο εύκολα να τροποποιηθούν από άλλες. Η αντοχή είναι ένα χαρακτηριστικό το οποίο δεν είναι εύκολα μετατρέψιμο όπως το χαρακτηριστικό της σωματικής αντοχής που είναι εύκολο να το αλλάξει κάποιος. Οι σύγχρονες έρευνες έδειξαν ότι η αντοχή είναι εύπλαστη αλλά όχι στο βαθμό που είναι η ανθεκτικότητα (Meadows et al).

Στον τομέα της μηχανικής και της φυσικής, η ανθεκτικότητα περιγράφεται ως η ικανότητα του υλικού να απορροφά ενέργεια, να αντιστέκεται στις ζημιές και να ανακάμπτει γρήγορα. Ο όρος ανθεκτικότητα προέρχεται από τα λατινικά (*resilience*) και αρχικά χρησιμοποιήθηκε για να αναφέρεται στην ευέλικτη ή ελαστική ποιότητα μιας ουσίας. Το λεξικό αγγλικής γλώσσας του *New Twentieth Century* του Webster ορίζει την ανθεκτικότητα ως την ικανότητα να ανέρχεται ή να άνακτα τη δύναμη του ή τη διάθεση του και το Λεξικό Αμερικάνικης Κληρονομιάς ορίζει την ανθεκτικότητα ως την ικανότητα να ανακάμπτει γρήγορα από ασθένεια, αλλαγή ή κακοτυχία. (Coutu, 2012).

Η ψυχική ανθεκτικότητα κάνει τον άνθρωπο με εμπειρίες και με μεγαλύτερη ποικιλία αντιμετώπισης των δύσκολων καταστάσεων. Το άτομο δεν μένει στάσιμο στην ζωή του, στις αντιδράσεις του αλλά είναι μια συνεχής διαδικασία, δημιουργώντας προσαρμοστικότητα στα δύσκολα γεγονότα που εμφανίζονται ξαφνικά. Οι άνθρωποι εκπαιδευμένοι να βρίσκουν λύσεις στα πάντα, ακόμα και όταν ένα γεγονός τους καταπονήσει, θα χρειαστούν λίγο χρόνο για να «μαζέψουν τα κομμάτια τους» και μετά θα μπορέσουν να ορθοποδήσουν πιο εύκολα από άλλα άτομα που δεν έχουν ενσωματώσει στις αντιδράσεις του την ψυχική ανθεκτικότητα (Σταχτέας, 2020· Luthar et al, 2000).

Ο Peter Winch ονομάζει την ανθεκτικότητα ως τον τρόπο που αντιμετωπίζει κάποιος τις κακοτυχίες, δηλαδή ποσό καλά χειρίζεται τις καταστάσεις της ζωής παρά τις δυσκολίες. Ένα άτομο μπορεί να χαρακτηριστεί ως ανθεκτικό, παρά τα τραυματικά γεγονότα που έχει αντιμετωπίσει, το περιβάλλον του χαρακτηρίζεται ως εξαιρετικό. Το άτομο αυτό όταν αντιμετωπίζει μια δυσκολία, δεν σκέφτεται την επιλογή να μην αντέξει. Η μονή επιλογή που έχει είναι η αντοχή, ως μία κατάσταση υπολογίσιμη, δηλαδή εκτιμήσεις που αξίζουν (Marquis, 2019).

Η ανθεκτικότητα είναι ο τρόπος ζωής για να αντιμετωπίσει το άτομο τα εμπόδια, και είναι ο μονός αποδεκτός τρόπος που περιμένει ο περίγυρος του από εκείνο να αντιδράσει. Ως αποτέλεσμα η παθητικότητα όπως η θλίψη, η βαριεστημάρα, η σιωπή, η συνήθεια των παραπόνων και η θέση του θύματος δεν εκτιμούνται και είναι ακατανόητα, και μη παραγωγικά. Η ποικιλία λύσεων που σου προσφέρει επηρεάζουν θετικά το περιβάλλοντα κόσμο του γεμίζοντας με πάθος τις αντιδράσεις του. Όχι μόνο του είναι εύκολο να σκεφτεί κάτι να μετατρέψει την κακοτοπία σε καλοτυχία, θεωρώντας ως έναυσμα για να ξεκινήσει ή

να ξεπεράσει κάτι καινούργιο αλλά επίσης είναι μια πηγή για τους υπολοίπους ότι όλοι μπορούμε να ξεπεράσουμε την δυσκολία και να αδράξουμε την ευκαιρία για κάτι καλύτερο. δηλαδή κάθε εμπόδιο για καλό (Marquis, 2019).

Η ανθεκτικότητα μπορεί να θεωρηθεί μια “δυνατότητα” που βοηθάει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν δύσκολες εμπειρίες και δεν είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, αλλά κάτι που μπορεί να αναπτυχθεί (Σταχτέας, 2020· Barnova & Tamasova, 2018· Meadows et all). Το άτομο γεννιέται με κάποια χαρακτηριστικά και στην διάρκεια της ανάπτυξής του αποκτάει αλλά που δημιουργούνται από την επαφή με το περίγυρο του (Σταχτέας, 2020· Meadows et all). Η ανθεκτικότητα δεν μπορεί να κάνει πισωγύρισμα στην πρωταρχική κατάσταση του ατόμου γιατί κάθε φορά που τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με μια στρεσογόνο κατάσταση, μια συνθήκη ταλαιπωρίας ή οποιαδήποτε αντιξοότητα, αυτό έχει ως συνέπεια την αλλαγή του ατόμου. Η ανθεκτικότητα έχει ως αποτέλεσμα τη θετική εξέλιξη του ατόμου ακόμα και σε ψυχοφθόρες καταστάσεις. Αφορά τη διατήρηση της εσωτερικής ισορροπίας και την αποφυγή δυσκολιών στο μέλλον. Τα άτομα με ψυχική ανθεκτικότητα έχουν τη δυνατότητα να ξεπερνούν δύσκολες καταστάσεις, στην πραγματικότητα αναζητούν και χρησιμοποιούν το κοινωνικό περιβάλλον, παίρνουν βοήθεια από διάφορες κοινωνικές σχέσεις που είναι διαθέσιμες σε αυτά (Meadows et all· Barnova& Tamasova, 2018).

Πιο συγκεκριμένα η ανθεκτικότητα φαίνεται στο άτομο ως μια δυνατότητα να αποκαλύψει, να υιοθετήσει, να κρατήσει τη ψυχική του ισορροπία σε φυσιολογική λειτουργία όταν εκτίθεται σε σημαντικές αντιξοότητες ή σε προσωπικές κρίσεις (Σταχτέας, 2021· Meadows et all). Δηλαδή το σύνολο από τις νοοτροπίες, τις συμπεριφορές και τους εξωτερικούς παράγοντες που βοηθάνε τους ανθρώπους να προσαρμοστούν στην αλλαγή των συνθηκών και στις καινούργιες προκλήσεις. Αυτό που είναι πολύ ενδιαφέρον είναι ότι υπάρχει μία σύνδεση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της δημιουργικότητας (υψηλή δημιουργικότητα και υψηλή ανθεκτικότητα στα άτομα που μοιράζονται πολλά χαρακτηριστικά όπως προσαρμοστική σκέψη, δυνατότητα να βρίσκουν εναλλακτικές λύσεις/ προτάσεις, να δέχονται τις αλλαγές και τη ικανότητα να εφαρμόζουν μια θετική προσέγγιση σε διάφορες καταστάσεις.) Το κίνητρο να λύνουν ένα πρόβλημα είναι τυπικό για τον δημιουργικό και τον ανθεκτικό άνθρωπο (Barnova & Tamasova, 2018).

Η Masten το 1977 βρήκε ότι τα “ικανά παιδιά” μεγαλώνουν με λίγες δυσκολίες και τα ανθεκτικά παιδιά μεγαλώνουν με πολύ υψηλά επίπεδα δυσκολιών, συγκρίνοντας τα, γνώση από αυτοεκτίμηση, αναποτελεσματικότητα και ψυχική υγεία είναι στα ίδια επίπεδα και στα δύο γκρουπ. Αυτό που υπήρχε περισσότερο ήταν ότι τα ανθεκτικά παιδιά προσαρμόζονται καλύτερα. Μαζί με την Coastworth, περιέγραψαν την ανθεκτικότητα ως την εμφάνιση

επάρκειας να προσαρμόζεται μέσα με μια κατάσταση με πολλές προκλήσεις ή να εξελίσσεται. Οι Masten και Gewirtz (2006) τόνισαν ότι τα ευπροσάρμοστα παιδιά είναι οπωσδήποτε ανθεκτικά, δηλαδή η εμφάνιση ή η απουσία της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί μόνο να εμφανιστεί μέσα σε ένα σύμπλεγμα με δύσκολες καταστάσεις, όταν τα ανθεκτικά παιδιά είναι ικανά να διαλέξουν μεταξύ των επιθυμητών και ανεπιθύμητων αποτελεσμάτων, συνεπειών των πράξεων τους και αναγνωρίζουν κινδύνους και πιθανούς κινδύνους (Barnova & Tamasova, 2018).

Η δουλειά των Werner και Smith το 1982 αποτελεί ορόσημο πάνω στην ερευνά για την ψυχική ανθεκτικότητα. Ορίζουν την ανθεκτικότητα ως την δυνατότητα να αντιμετωπίσει το άτομο δραστικά εσωτερικούς και εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες που προκύπτουν οποιαδήποτε στιγμή. Ο Werner πραγματοποίησε μια οικονομική θεώρηση της ανθεκτικότητας και επισήμανε ότι είναι πολύ σημαντική η ισορροπία ανάμεσα σε ρίσκα και προστατευτικούς παράγοντες. Δηλαδή όσα περισσότερα ρίσκα αντιμετωπίζει ένα άτομο τόσο περισσότερους προστατευτικούς παράγοντες χρειάζεται (1989) (Barnova & Tamasova, 2018).

Ο Rutter την ορίζει ως την δυνατότητα προσαρμοστικότητας και στην ποικιλία αντιδράσεων που διαθέτει ο άνθρωπος που προκύπτει από την πίστη που έχει στις ικανότητες του. Η ψυχική ανθεκτικότητα γίνεται συνεχόμενα στην πορεία της ζωή του ατόμου και δεν έχει τις ίδιες δυνατότητες παντού. Ο Rutter θεωρεί ότι η ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική προσέγγιση και την ορίζει ως τη μείωση της έκθεσης του ατόμου σε αντίξοες καταστάσεις, το ξεπέραςμα από ένα άγχος ή μια αντιξοότητα, ή ένα σχετικά καλό αποτέλεσμα παρόλο τον κίνδυνο που υπάρχει. Σύμφωνα με αυτόν, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι μερικοί άνθρωποι έχουν ένα θετικό αποτέλεσμα παρόλο τις στρεσογόνες εμπειρίες ή αντιξοότητες, το αποτέλεσμα τους είναι καλύτερο από άλλα άτομα που βρέθηκαν στην ίδια κατάσταση. Η ανθεκτικότητα περιστασιακά σχετίζεται όταν το άτομο μπορεί να δείξει ανθεκτικότητα σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή σε αυτές που σχετίζονται με κάποια ρίσκα άλλα δε μπορεί γενικά σε όλες. Το αποκορύφωμα του Rutter είναι η σημασία της παρουσίας ενός λογικού επιπέδου από ρίσκα είναι ότι αυτά θεωρούνται ότι θα υπάρξουν στην κανονική ανάπτυξη του ατόμου. Όταν ένα άτομο έρχεται αντιμέτωπο με εμπόδια, άγχος και άλλες περιβαλλοντικές απειλές η ανθεκτικότητα ή η εξουθένωση αναδύεται. Η έκθεση σε χαμηλά επίπεδα κινδύνου μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να αναπτύξει ένα άτομο δεξιότητες, παρόλα αυτά όμως χωρίς να υπάρχει κίνδυνος, δεν υπάρχει ανθεκτικότητα. (Barnova & Tamasova, 2018).

Ο Garment το 1991 ορίζει την ανθεκτικότητα ως τον υπολογισμό της γνώσης από μια πραγματική δυσκολία σε συνδυασμό με τη δέσμευση να παλέψει, να κατακτήσει το εμπόδιο

και να επιτύχει το στόχο παρά την αρνητική κατάσταση που το άτομο εκτίθεται, που ήταν και παραμένει μέσα στη θλίψη, δηλαδή την ικανότητα να ανακάμπτει, την δυνατότητα να αντιμετωπίζει αλλαγές και να προσαρμόζει την συμπεριφορά του όταν έρχεται αντιμέτωπος με αντιξοότητες. (Barnova&Tamasova, 2018).

Οι θεωρητικοί έχουν δώσει πολλούς ορισμούς στην ψυχική ανθεκτικότητα όπως οι Garmezy και Masten (1991) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία, την ικανότητα και το αποτέλεσμα μιας επιτυχημένης προσαρμογής παρά τις απειλητικές, προκλητικές και αντίξοες καταστάσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν τα άτομα (Σταχτέας, 2020· Marquis, 2019) . Ένας τρόπος να συνεχίζει να αναπτύσσεται παρά τη φυσική αγωνιά που βιώνει. Η ανθεκτικότητα είναι μια πιθανότητα που μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε γιατί είναι ψυχολογικά ριζωμένα μέσα μας. Δίνει στο άτομο μια ασυνήθιστη ποιότητα ζωής, η οποία αναδύεται μόνο κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες (Marquis, 2019).

Για να είναι κάποιος ανθεκτικός θα πρέπει πρώτα να έχει υποφέρει μια κατάσταση στη ζωή του που να είναι τραυματική όπως ο βιασμός, οι καταχρήσεις, το στρατόπεδο συγκέντρωσης και άλλες δύσκολες καταστάσεις για να οδηγήσει στην ανθεκτικότητα και ο τρόπος που ξεπέρασε την δυσκολία στη ζωή του είναι παράδειγμα προς μίμηση. Το πώς δηλαδή το άτομο επιστρέφει στην κανονική ζωή, χρησιμοποιώντας το τραυματικό γεγονός για να αποκτήσει περισσότερη σοφία στη ζωή του, την οπτική του για το τραυματικό γεγονός που έζησε (Marquis, 2019).

Ο Luthar ορίζει την ανθεκτικότητα ως το δυναμικό πέρασμα θετικής προσαρμογής μέσα σε μια σημαντική δυσκολία και θεωρεί ανθεκτικότητα το αποτέλεσμα από την αντίδραση μεταξύ ατόμου και του περιβάλλοντος του. Η έμφαση στους δύο παράγοντες είναι ότι η έκθεση της σημαντικής απειλής ή οι πολλές δυσκολίες και η επιτυχία της θετικής προσαρμογής (Barnova & Tamasova, 2018).

Οι Von Eye και Schuster το 2000 όρισαν την ανθεκτικότητα ως τη γνώση διαπραγμάτευσης δύσκολων καταστάσεων που έχουν κάποιοι άνθρωποι σε όλο το πλανήτη. Οι Newman και Blackburn δυο χρόνια μετά υποστήριξαν ότι το άτομο παραμένει ατάραχο και συνεχίζει την πορεία της ζωής του παρόλο των δυσμενών και απρόσμενων εξελίξεων στη ζωή του. Το 2002 η Landy ορίζει ότι τα άτομα έχουν την δυνατότητα να καθορίζουν τα συναισθήματα τους, πώς θα νιώθουν και αν θα νιώσουν συναισθήματα για ένα γεγονός που τους συμβαίνει και τον τρόπο που θα το εξωτερικεύσουν (Σταχτέας, 2020· Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2012). Ο Perry το 2002 αναφέρει ότι η ανθεκτικότητα έχει να κάνει με το τρόπο που εφευρίσκει το άτομο για να αντιμετωπίσει τη δυσκολία και να συνεχίσει την κανονικότητα του (Δολόγλου, 2020).

Ο Bernard το 2004 ανέφερε ότι τα παιδιά εφευρίσκουν τρόπους για παράδειγμα μπορεί να γίνουν υπερκινητικά, να φτιάχνουν ιστορίες, να συγκεντρώνονται σε διαφορετικά γεγονότα, για να διαχειριστούν το άγχος που τους δημιουργούν οι αντίξοες καταστάσεις, (καταστάσεις που μπορεί να δημιουργήσει άγχος στα παιδιά είναι «η μετάβαση σε ένα στάδιο ανάπτυξης (π.χ. εφηβεία), η αλλαγή σχολείου, η αποτυχία σε ένα διαγώνισμα, ο τσακωμός με ένα φίλο, καθώς και η απώλεια ενός προσφιλούς προσώπου, το πένθος, το διαζύγιο των γονιών» (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2012, σελ.8).

Μερικά χρόνια μετά την έρευνα Masten και Gewirtz, οι Masten και Obradovic έδωσαν ένα νέο ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας, σχετικά με ποιο αναφέρεται στη διεργασία, ικανότητα από, ή πρότυπα θετικής προσαρμογής κατά τη διάρκεια ή ακολουθώντας την έκθεση της δυσμενής εμπειρίας που έχει το ενδεχόμενο να διασπά ή να καταστρέφει τη επιτυχή λειτουργία ή ανάπτυξη του ατόμου. Αυτοί τονίζουν ότι η εκπαίδευση της ψυχικής ανθεκτικότητας, επιπλέον ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, είναι απαραίτητο να διδάσκεται από το περιβάλλον του ατόμου ως αντιγραφή στρατηγικής μέσα στη κουλτούρα, ανάλογα την περίπτωση. Σύμφωνα με αυτό, οι Masten και Obradovic αναγνώρισαν δύο βασικά προσαρμοστικά συστήματα για την ψυχική ανθεκτικότητα του ανθρώπου, δηλαδή το κοινωνικό κεφάλαιο (κοινωνικές σχέσεις/ επαφές) και το ανθρώπινο κεφάλαιο (τις δικές του πηγές). Το 2014 ο Masten έφερε σκόπιμα ένα καίριο ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας, σχετικά με αυτή που περικλείει τη δυνατότητα από ένα δυναμικό σύστημα να προσαρμόζεται επιτυχώς στις διαταραχές που αντιμετωπίζει η λειτουργία του συστήματος, η βιωσιμότητα του ή η ανάπτυξη (Barnova & Tamasova, 2018).

Ο Urgan θεώρησε την ψυχική ανθεκτικότητα μία κοινωνική κατασκευή και προτείνει μία κοινωνική οικολογική κατανόηση της ανθεκτικότητας. Αυτός τονίζει την σημασία του σεβασμού της κουλτούρα και συγκεκριμένο πλαίσιο δηλαδή το περιβάλλον. Σύμφωνα με τον ορισμό η ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα του ατόμου να κυβερνά τις πηγές της υγείας και μια συνθήκη της οικογένειας του ατόμου, κοινωνία και κουλτούρα να παρέχουν τέτοιες πηγές ενέργειας με πολιτισμικά κατανοητούς τρόπους. Στην έρευνα του, αντιμετώπισε την ιδέα της κρυμμένης ανθεκτικότητας, που βοηθάει τα άτομα να επιβιώσουν αλλά συχνά σχετίζονται με αντικοινωνικές συμπεριφορές επίσης. Επομένως η καλύτερη προσφορά στους νέους είναι η θετική, ενδιαφέρουσα και ουσιαστική εναλλακτική (Barnova & Tamasova, 2018).

5 ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Οι λειτουργίες της οικογένειας περιλαμβάνουν οικονομική ενίσχυση, γέννηση νέων μελών και την ανατροφή αυτών, την κοινωνικοποίηση, την εκπαίδευσή των παιδιών, την προστασία και την καθοδήγηση τους. Για να καταφέρει να φέρει εις πέρας αυτούς τους

στόχους πρέπει να υπάρξει ένα επιτυχημένο πάντρεμα μεταξύ του άνδρα και της γυναίκας. Η ποιότητα του γάμου επηρεάζεται από την ηλικία του ζευγαριού όταν ξεκινάει ο γάμος (Azira & Fachrina, 2019).

Η ανθεκτικότητα της οικογένειας και η ευημερία ορίζεται ως μια κατάσταση από μία οικογένεια που έχει την επιμονή και την ανθεκτικότητα και περιέχει βιολογικές ικανότητες να ζήσει ανεξάρτητα, να αναπτύσσεται και να ζει αρμονικά αυξάνοντας την ευημερία και την ευτυχία των μελών της σωματικά και νοητικά. Επομένως η ανθεκτικότητα της οικογένειας περιλαμβάνει:

- βιολογική ανθεκτικότητα που αφορά την οικονομική δυνατότητα της οικογένειας, και των μελών της να αποκτούν χρήματα και να καλύπτουν τις βασικές ανάγκες τους, του φαγητού, της ένδυσης, της στέγασης, της εκπαίδευσης και της υγείας.
- Ασφάλεια, πίστη, ενεργητική επικοινωνία, δέσμευση, διαίρεση των ρόλων, ενίσχυση για ανεξαρτησία και οικογενειακή θαλπωρή, κοινωνικοποίηση.
- Ψυχολογική ενίσχυση, ικανότητα της οικογένειας να εκφράζεται θετικά, ικανοποίηση των μελών της και νοιάξιμο των συντρόφων της.

Ο Achir ονομάζει οικογενειακή ανθεκτικότητα όταν η οικογένεια μπορεί να εκπληρώνει το ρόλο της σε όλα τα μέλη της και να είναι υπεύθυνη για την εκπαίδευσή τους, την ευημερία τους, την κοινωνικότητα και την κουλτούρα τους, την προστασία τους, την αναπαραγωγή και την κοινωνικοποίηση τους. Εφόσον η οικογένεια είναι σε θέση να διεκπεραιώσει όλες αυτές τις λειτουργίες τότε λέγεται ότι η οικογένεια έχει αντοχή ενώ αν δεν έχει την ικανότητα να ικανοποιεί αυτές τις λειτουργίες τότε η ύπαρξη της είναι εύθραυστη και ασταθής. (Azira & Fachrina, 2019)

Η κατεύθυνση της ανάπτυξης των νέων ορίζεται από την παρουσία ή την απουσία των στρεσογόνων και προστατευτικών παραγόντων. Στα πλαίσια που οι παράγοντες κινδύνου επικρατούν, το επίπεδο την ψυχικής ανθεκτικότητας ίσως είναι καθοριστικό. Το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας περιστασιακά μπορεί να χαρακτηρίζει τις καταστάσεις ως ευνοϊκές ή δυσμενείς. Ο ίδιο παράγοντας μπορεί να προστατέψει σε μια κατάσταση άλλα σε μια διαφορετική, αυτός ο παράγοντας μπορεί να δημιουργήσει σοβαρή βλάβη στην ανάπτυξή του ατόμου. Σε αυτή τη λογική ο επικίνδυνος παράγοντας και ο προστατευτικός παράγοντες δεν είναι δυο αυστηρές κατηγορίες, αλλά μάλλον υπάρχει μία υπερκάλυψη μεταξύ τους (Barnova & Tamasova, 2018).

Οι παράγοντες ρίσκου εμφανίζουν μια βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη απειλή στην υγιή ανάπτυξή του ατόμου. Αυτοί αυξάνουν την πιθανότητα του αρνητικού αποτελέσματος και μπορεί να είναι σε ποικίλη ένταση και διάρκεια. Η αρνητική εμπειρία ίσως έχει μια επίδραση ευαισθητοποίησης δηλαδή αυξάνεται η ευαλωτότητα ή μια ενδυνάμωση,

αυξάνοντας την αντίσταση που έχει το άτομο σε σχέση με τη απάντηση στο ύστερο άγχος ή την αντιξοότητα (το ίδιο).

Ο Rutter θεωρεί μια απουσία από μακροχρόνια αρμονική σχέση, μια έλλειψη από κοινωνική συνοχή μεταξύ των κοινωνικών ομάδων και μια έλλειψη από ευκαιρίες να μάθουν (ανεπίσημη αμοιβαία συζήτηση αλλαγής, μια έλλειψη από παιχνίδια κτλ.) τη πιο συχνή πηγή από επικινδύνους παράγοντες (το ίδιο).

Οι προστατευτικοί παράγοντες προάγουν τη ψυχική υγεία και τη θετική ανάπτυξη στην αντιμετώπιση του κινδύνου. Αυτοί μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ρυθμιστές στους παράγοντες κινδύνου, να διακόψουν τις συσσωρευτικές επιρροές ή να παρεμβαίνουν στην αποφυγή των επικίνδυνων παραγόντων από το να έχουν μια αρνητική επιρροή στην ανάπτυξή του ατόμου. Επιπλέον αυτοί βοηθάνε το άτομο να διατηρούν τους κινδύνους σε ένα βασικό επίπεδο λειτουργικότητας και μπορεί να επηρεάσουν το άτομο θετικά στην τροχιά της ζωής τους (το ίδιο).

Οι προστατευτικοί παράγοντες στη βάση της επίσημης υποστήριξης του περιβάλλοντος του ατόμου αντιπροσωπεύεται από ουσιαστικές σχέσεις. Είναι σχετικοί παράγοντες που διατηρούν την υγιή ανάπτυξη του ατόμου. Με άλλα λόγια είναι πολύ σημαντικοί γιατί μπορούν να μετριάσουν την αρνητική επιρροή του τοξικού περιβάλλοντος. Ωστόσο η αποδοτικότητα της κοινωνικής στήριξης δεν είναι αυτόματα το αποτέλεσμα της παρουσίας της ψυχικής ανθεκτικότητας, όμως η επάρκεια τους στις ειδικές ανάγκες του ατόμου μέσα σε μια απαιτητική κατάσταση είναι καθοριστική (το ίδιο).

Και οι κίνδυνοι και οι προστατευτικοί παράγοντες τείνουν να δημιουργήσουν αλυσίδες και λαμβάνουν χώρα σε διάφορους συνδυασμούς. Όσο περισσότερο συμβαίνουν μαζί, τόσο δυνατότερη είναι η επιρροή τους, έχουν μια συσσωρευτική επιρροή. Εάν τα άτομα πρέπει να αντιμετωπίσουν συσσωρευτικούς κινδύνους στα περιβάλλοντα τους, τότε χρειάζονται περισσότερους προστατευτικούς παράγοντες για να αποφύγουν το αρνητικό αποτέλεσμα και να παραμείνουν λειτουργικοί. Πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ ρίσκου και προστατευτικού παράγοντα (Barnova & Tamasova, 2018).

5.1 Προστατευτικοί παράγοντες στο σχολείο

Οι εκπαιδευτικοί που έχουν κάνει κτήμα τους τη ανθεκτικότητα μπορούν να διεξάγουν καλύτερα το έργο τους, με την αύξηση της αποδοτικότητας τους αφού δεν επηρεάζονται από απρόοπτες καταστάσεις και μπορούν να καταστούν παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά. Επομένως τα παιδιά μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες που τους παρουσιάζονται. Οι εκπαιδευτικοί τους μαθαίνουν να αναπτύσσουν την θετική εικόνα του εαυτού τους με το να τους διδάσκουν με το παράδειγμα τους πως να ξεπερνάνε τις δυσκολίες της ζωής που

υπάρχουν μέσα στη καθημερινότητα. Έτσι εκπαιδεύονται τα παιδιά να βρίσκουν το κάλο που προκύπτει από τη διαχείριση μιας δύσκολης κατάστασης (Σταχτέας, 2020).

6 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Σύμφωνα με τον Stellar (2006) κατά τη διάρκεια ανάπτυξης των παιδιών, απορροφούν πληροφορίες από το περιβάλλον που μεγαλώνουν, και κτίζουν το χαρακτήρα τους σύμφωνα με τις εμπειρίες που λαμβάνουν. Με αυτές τις προσλαμβάνουσες κατανοούν τις πληροφορίες που δέχονται, για το περίγυρο τους και φτιάχνουν την εικόνα του εαυτού τους. Μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν τη καθημερινότητα συμφωνά με τα παραδείγματα συμπεριφορών που βλέπουν από τους σημαντικούς οικείους τους. Έχουν μια γκάμα αντιδράσεων για κάθε περίπτωση και με αυτές αλληλοεπιδρούν δημιουργώντας τον ψυχικό τους κόσμο (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2012· Τζουμερκιώτη & Κολωνιάρη, 2020).

Τα παιδιά αποκτάνε τη γνώμη για τον εαυτό τους από την αλληλεπίδραση με τους γονείς τους. Για την ανάπτυξη της θετικής εικόνας των παιδιών χρειάζεται να πάρουν αγάπη, φροντίδα από τους γονείς, να δέχονται τη διαφορετικότητα των παιδιών και να καταλαβαίνουν τις ανάγκες τους οι γονείς. Οι γονείς θα μεταφέρουν την κουλτούρα και την ηθική στα παιδιά τους και να τους δώσουν τις βάσεις και τις επιλογές που είναι απαραίτητες για να νιώσουν τα παιδιά ασφάλεια να ανακαλύψουν το κόσμο, τις δυνατότητες τους και να αναπτύξουν δεξιότητες. Όταν οι γονείς δίνουν αγάπη και φροντίδα στο παιδί, το θαυμάζουν για όλες τις επιλογές που κάνει και το ενθαρρύνουν να συνεχίσει τότε το παιδί νιώθει σιγουριά για τον εαυτό του και αποκτά αυτοεκτίμηση και θετική εικόνα για τον εαυτό του. Το 2001 η Μακρή-Μπότσαρη απόδειξε ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν με θετική εικόνα για τον εαυτό τους, γίνονται ενήλικες με αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, δείχνουν πίστη στον εαυτό τους, βάζουν στόχους στη ζωή τους και τους επιτυγχάνουν, είναι ευπροσάρμοστοι στις αλλαγές που τους τυχαίνουν (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2012).

Τα άτομα που έχουν αναπτυγμένη την ψυχική ανθεκτικότητα είναι τα άτομα που βλέπουν πάντα το ποτήρι μισογεμάτο. Σε όλες τις καταστάσεις θα βρουν το θετικό κομμάτι που υπάρχει, είναι εκείνοι οι άνθρωποι που θα πουν «κάθε εμπόδιο για καλό». Δυσκολίες μπορούν να εμφανιστούν παντού, όπου υπάρχουν ανθρώπινες σχέσεις σε ιδιωτικούς ή δημόσιους τομείς σε διαδικαστικά θέματα επίλυσης της καθημερινότητας (Παρίσης, 2003). Το άτομο που έχει ψυχική ανθεκτικότητα έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

- 1 Σχεδιάζουν τη ζωή τους σύμφωνα με τα εφόδια που έχουν και πατάνε γέρα στα πόδια τους
- 2 Έχει υψηλή αίσθηση του εαυτού του

- 3 Είναι επικοινωνιακά
- 4 Είναι ευπροσάρμοστοι
- 5 Ξέρουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τους

(Δολόγλου, 2020).

Η ικανότητα να μπορεί να έχει ένα άτομο ως τρόπο ζωής την ψυχική ανθεκτικότητα διδάσκει ή μιμείται από την οικογένεια του και από παραδείγματα διαφορετικών και σημαντικών ατόμων στην ζωή του συγκεκριμένου προσώπου που έχει ως βίωμα την ψυχική ανθεκτικότητα. Το άτομο που έχει διδαχτεί τη ψυχική ανθεκτικότητα έχει μεγαλώσει σε μια οικογένεια που δείχνει στήριξη και αλληλεγγύη στα μέλη της και αντιμετωπίζει με ηρεμία όλες της καταστάσεις που είναι δύσκολες, σε στρεσογόνες καταστάσεις έχει κρατήσει ψυχραιμία, έχει αντιμετωπίσει με σθένος τις δυσκολίες σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο και έχει κρατήσει την συνοχή σε οποιοδήποτε διασπαστικό παράγοντα (Καβαλιώτης, 2015-2016).

Η ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας γίνεται με την ενίσχυση των κοινωνικών παραγόντων που ενισχύουν το άτομο να ανταπεξέλθει σε δύσκολες καταστάσεις τη ζωής του. Η ενδυνάμωση του ατόμου γίνεται με την επίσημη και ανεπίσημη στήριξη. Η άτυπη στήριξη από τις συναναστροφές την ευρύτερη οικογένεια, τους φίλους άλλα και τις γνωριμίες. (το ίδιο).

- Με το να είναι μέλος το άτομο σε ομάδες που μπορούν να νοιαστούν για εκείνο μπορεί να του δώσει ασφάλεια, ότι έχει πολλούς διόδους επικοινωνίας και συντροφικότητας, και να του ενισχύσει την αυτοπεποίθηση (Coutu, 2012).
- Ο συνδυασμός της τυπικής και της άτυπης στήριξης μειώνουν τα επίπεδα άγχους. Σημαντικό ρόλο παίζει η διαθεσιμότητα της κάθε στήριξης γιατί η επίσημη είναι πιο αραιή ενώ η ανεπίσημη είναι πιο συχνή. Στην ανεπίσημη εντάσσεται οι γονείς, οι συγγενείς και οι φίλοι είναι πιο συχνή και δημιουργεί ανακούφιση και ασφάλεια. Οι φίλοι και οι ομάδες υποστήριξης είναι ένας παράγοντας στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. «Η κοινωνική στήριξη που παρέχει συναισθηματική, πρακτική, πληροφοριακή και φιλική ενθάρρυνση, μπορεί να παραχθεί από την οικογένεια, τους φίλους, τους συντρόφους, στους συναδέλφους, από μορφές ομάδων υποστήριξης» (Καβαλιώτης, 2015-2016, σελ.94). Όσες περισσότερες πηγές στήριξης έχει το άτομο τόσο καλύτερα μπορεί να οργανώσει τη ζωή του και να μειώσει τα επίπεδα άγχους. Το άτομο μπορεί να συζητάει τα προβλήματα που έχει με ανθρώπους που έχουν ίδιες εμπειρίες και να του προτείνουν τρόπους επιλύσεις προβλημάτων (Καβαλιώτης, 2015-2016).

- Όλοι οι άνθρωποι θα έρθουν αντιμέτωποι με καταστάσεις αυξημένης δυσκολίας, το ζητούμενο όμως είναι η αντίδραση που θα έχει το άτομο. Τα άτομα που έχουν κάνει κτήμα τους την ψυχική ανθεκτικότητα θα δουν την δύσκολη κατάσταση ως πρόκληση να ανταπεξέλθουν σε αυτή και να αποκτήσουν μια καινούργια δεξιότητα που θα τους φέρει σε μια θετική κατάσταση στο μέλλον.
- Έχουν ως δεδομένο ότι θα υπάρξουν ανατροπές στη ζωή τους και δε δυσανασχετούν με αυτές αλλά προσπαθούν να βρουν το θετικό στην αλλαγή που θα προκύψει.
- Δε περιμένουν παθητικά να συμβεί ένα γεγονός άλλα φροντίζουν για την καλύτερη έκβαση της κατάστασης με τις λιγότερες απώλειες και το καθορισμό καινούργιων στόχων.
- Τα άτομα λαμβάνουν τις δύσκολες περιστάσεις ως ευκαιρία για την εξέλιξη της προσωπικότητας τους ανακαλύπτοντας μέσα από δυσάρεστα γεγονότα την ανεξάντλητη δύναμη που έχουν άλλα και με την ανακάλυψη καινούργιων τροπών αντιμετώπισης.
- Το άτομο με το να βγαίνει νικητής από τις δύσκολες καταστάσεις αυξάνεται η αυτοπεποίθησή του και νιώθει έτοιμος να αντιμετωπίσει τη ζωή.
- Όταν ζει αρνητικές καταστάσεις, επικεντρώνεται στο μελλοντική καλύτερη ζωή, έχοντας πάντα θετική σκέψη για τις εξελίξεις που θα συμβούν
- Το άτομο φροντίζει τον εαυτό του, αναγνωρίζει τις ανάγκες τους και δίνει χώρο και χρόνο στα συναισθήματα του.
- Το άτομο βρίσκει τρόπους να ξεκουραστεί, να εκφράσει τα συναισθήματα του. Ένα τρόπος προσωπικής ανάπτυξης είναι να καταγράφουν τις σκέψεις του και με αυτό το τρόπο προσφέρουν λύσεις σε θέματα που τους απασχολούν (Coutu, 2012).

7 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Παράγοντες που οδηγούν στην ανθεκτικότητα είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, η αυτοαποτελεσματικότητα, η αισιοδοξία. Τα στοιχεία που πλαισιώνουν την ψυχική ανθεκτικότητα είναι: «Ελπίδα- αισιοδοξία, το κουράγιο, την νοηματοδότηση της ζωής, την αυτοπεποίθηση, την ταπεινότητα, την ύπαρξη εσωτερικών αξιών, την αξιοποίηση της θετικής μοναξιάς ως στοιχείο θετικής παραγωγικότητας» (Δολογλου, 2020, σελ. 114)

Οι παράγοντες που βοηθάνε να αναπτύξει ένα άτομο ψυχική ανθεκτικότητα είναι:

- 1 Όταν ένα άτομο έχει θετική σκέψη και βλέπει το ποτήρι μισογεμάτο τότε η ψυχική του ανθεκτικότητα είναι στα ύψη. Αντιμετωπίζουν θετικά τα γεγονότα, και ξεπερνάνε τις

δυσκολίες βλέποντας πάντα το θετικό στο αρνητικό γεγονός, προκαλώντας τον εαυτό τους να αντέξει ακόμα μια φορά τη δύσκολη κατάσταση και να συνεχίσει τη ζωή του, «δημιουργώντας μια ανελίσσόμενη ελικοειδή σπείρα θετικών συναισθημάτων» (Δολογλου, 2020, σελ. 113).

- 2 Το περιβάλλον του ατόμου είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας γιατί μια καλή ή φιλική σχέση στο εργασιακό χώρο προσφέρει ηρεμία και καλή συνεργασία και εύρυθμη λειτουργικότητα. Όπως και η σταθερή οικογενειακή ζωή χωρίς εντάσεις και φιλονικίες προσφέρουν στο άτομο ισορροπία χωρίς περισπασμούς για την οικογενειακά θέματα από την εργασία του με αποτέλεσμα να μπορεί να αποδώσει καλύτερα (Δολογλου, 2020).
- 3 Πως το άτομο έχει μάθει να επεξεργάζεται την αντιξοότητα και πως το άτομο δίνει νόημα και εκπαιδεύεται από τα δυσάρεστα γεγονότα.
- 4 Η ενδυνάμωση ως χαρακτηριστικό που μπορεί να κατέχει το άτομο είναι η δυνατότητα που κάνει το άτομο να νιώθει ασφάλεια για τα αποτελέσματα της εργασίας του, ότι η δουλειά που κάνει είναι η κατάλληλη για αυτόν και του ταιριάζει, έχει τις ικανότητες που χρειάζεται και την ελευθερία κινήσεων για να εργαστεί όπως αισθάνεται (αυτοπροσδιορισμός) και οι γνώσεις του τον κάνει σημαντικό για να επικοινωνήσει τις απόψεις του και να γίνουν σεβαστές. Δολογλου, 2020)
- 5 Οι συγγενείς που έχει το παιδί καθώς μεγαλώνει και του προσφέρουν αγάπη είναι ένας πολύς καθοριστικός παράγοντας. Σε έρευνες που έχουν γίνει έδειξαν ότι παιδιά που μεγάλωναν με καταθλιπτικούς γονείς, και σε στενή επαφή υπήρχε ο παππούς και η γιαγιά να αγαπάνε και να συμπαραστέκονται στο παιδί, μεγαλώνοντας είχαν μικρότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κατάθλιψη τα ίδια ως ενήλικες. Ο δεσμός μεταξύ εγγονιού και παππού και γιαγιάς είναι ένας σημαντικός προστατευτικός παράγοντας που προκύπτει από την ύπαρξη της κοινωνικής αλυσίδας υποστήριξης. Η υποστήριξη του παιδιού και του εφήβου από κάποιο άτομο που το αγαπάει, του παρέχει πίστη στον εαυτό του, εμπιστοσύνη στις ικανότητες του, έχει θετική άποψη για τη ζωή, μειώνονται οι ψυχολογικές ασθένειες και είναι σε θέση να αντιμετωπίσει καλύτερα δύσκολες καταστάσεις. (Narora, 2016)
- 6 Η περίοδος του γάμου που θα παντρευτούν τα άτομα είναι πολύ σημαντική. Η επιστήμη ορίζει την κατάλληλη ηλικιακή περίοδο για να παντρευτούν για τη γυναίκα είναι μεταξύ 20-25 και για τον άνδρα μεταξύ 25- 30. Σε αυτή τη περίοδο είναι και οι δύο αρκετά ώριμοι βιολογικά, συναισθηματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά για να κρατήσουν συζυγικές σχέσεις. Ωριμοι στις λειτουργίες και στο τρόπο σκέψης υπάρχουν δυνατά θεμέλια να δημιουργήσουν ένα ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον. Η ικανότητα να επιβιώνει και να

προσαρμόζεται στις διάφορες συνθήκες που συνεχώς αλλάζουν και να αντιμετωπίζουν με θετική σκέψη τις προκλήσεις της οικογενειακής ζωής (Azira & Fachrina, 2019).

- 7 Η κοινωνική στήριξη ως εξωτερική πηγή μπορεί να καλυτερεύσει η ψυχική υγεία του ατόμου, και να έχει θετικά αποτελέσματα. Μπορεί να ληφθεί από αρχηγούς, συναδέλφους, φίλους, και την οικογένεια. Η βοήθεια στη εργασία του ατόμου από επόπτες ή συναδέλφους του δίνει ευεξία, γιατί οι επόπτες μπορεί να βοηθήσουν το άτομο να πάρει κάποια αύξηση ή προαγωγή (Li et all, 2019).
- 8 Η θετική σκέψη που έχει το άτομο είναι πολύ σημαντική. Το άτομο με θετική σκέψη έχει τέσσερα συστατικά: αυτοαποτελεσματικότητα, αισιοδοξία, ανθεκτικότητα και ελπίδα. Ορίζοντας την ελπίδα ως το γνωστικό σύνολο που βασίζεται στην αμοιβαία παραγωγή με σκοπό την επιτυχία και βρίσκοντας τη σωστή διαδρομή για την επιτυχία. Την αυτοαποτελεσματικότητα ως την αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες που κατέχει το άτομο. Η ανθεκτικότητα ως τη θετική αντιμετώπιση σε αρνητικές καταστάσεις που αντιμετωπίζει το άτομο. Την αισιοδοξία ως την νοοτροπία να εξηγεί θετικά γεγονότα που συμβαίνουν ως μόνιμα, προσωπικά αίτια και τα αρνητικά στη βάση του προσωρινού και σε εξωτερικούς παράγοντες (Li et all, 2019).
- 9 Σύμφωνα με τη συστημική θεωρία, το άτομο είναι σε θέση να μάθει να αναπροσαρμόζει τα δεδομένα που του παρουσιάζονται, βλέποντας πάντα το θετικό από το αρνητικό γεγονός που του συμβαίνει. Αυτή η τεχνική λέγεται αναπλαισίωση και είναι μια τεχνική που το άτομο μπορεί να εκπαιδευτεί να την εφαρμόζει. Με αυτό τον τρόπο είναι πάντα αισιόδοξος, βλέποντας το ποτήρι μισογεμάτο (Παρίσης, 2003).
- 10 Παιδιά που μεγαλώνουν με χωρισμένους γονείς ή με ένα μονό γονέα μπορεί να αντιμετωπίσουν πολλά προβλήματα αν οι γονείς δεν παραμένουν ενωμένοι. Όταν όμως οι γονείς παραμένουν μετά το διαζύγιο κοντά στα παιδιά τους και τα φροντίζουν τα αγαπάνε και περνάνε χρόνο μαζί τους τότε τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια και δε φοβούνται ότι η καινούργια μαμά ή μπαμπάς θα τους πάρει το γονιό τους. Επίσης η στήριξη από την κοινωνία, την ευρύτερη οικογένεια, το σχολείο και τη γειτονιά θα τα βοηθήσει να ξεπεράσουν το φόβο τους και ότι είναι ακόμα μέσα στην κοινότητα. Αυτό θα τους προσφέρει ασφάλεια για να αναπτύξουν μια υγιή ψυχολογική κατάσταση και να γίνουν ώριμοι ενήλικοι που να είναι σε θέση να καταλάβουν ότι οι σχέσεις χαλάνε αλλά μπορούν να συνεχίζουν να επικοινωνούν μαζί για να επιλύσουν οποιοδήποτε πρόβλημα παρουσιάζεται (Barnova et all, 2019).

8 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΡΙΣΚΟΥ

Εκτός από τους προστατευτικούς παράγοντες υπάρχουν και οι παράγοντες ρίσκου. Δηλαδή εκείνοι οι παράγοντες που μειώνουν τη ανθεκτικότητα του ατόμου. Ο Jacob Moreno ορίζει την κοινωνιομετρία ως την έρευνα της εξέλιξης και της οργάνωσης των ομάδων και την θέση των ατόμων μέσα σε αυτές. Η κοινωνιομετρία αποκαλύπτει την κρυμμένη δομή που έχει μια ομάδα, συμμαχίες που υπάρχουν, τα πιστεύω, τις κρυφές επαφές που υπάρχουν, ιδεολογικές συμφωνίες, και τις βεντέτες του γκρουπ. Υπάρχει διαφορά μεταξύ των επίσημων και των ανεπίσημων επαφών μέσα στην ομάδα (Sarou, 2015). Ο Moreno αναλύει την ομάδα ως κοινωνικό δεδομένο, περιγράφοντας την ως μια κοινωνική αξία για τις προσωπικότητες των ατόμων. Κάποιες ομάδες δημιουργούνται από προσωπικές επιλογές γύρω από ένα πλαίσιο που κυριαρχεί στο άτομο. Υπάρχουν τρεις ομάδες που κινείται το άτομο. Η πρώτη είναι η ομάδα που αποτελείται από τα μέλη της οικογένειας και τους στενούς φίλους. Η δεύτερη ομάδα είναι αυτή που αποτελείται από άτομα που αλληλοεπιδρά στην καθημερινότητα το άτομο χωρίς να είναι στενοί φίλοι. Η τρίτη ομάδα είναι ομάδες που υπάρχουν μέσα στην κοινωνία και τους κανόνες που κάθε φορά το άτομο είναι υποχρεωμένο να ακολουθήσει. Οι τρεις ομάδες είναι η σφαίρα που κινείται το άτομο μέσα στην κοινωνία και με αυτή την προσωπική οπτική βλέπει την κοινωνία που τον περιτριγυρίζει. Η οπτική του ατόμου που έχει για την κοινωνία καθορίζει το τρόπο ζωής του και την ποιότητα της.

Όπως ορίζει η έρευνα του συγκριτικού κοινωνιομετρικού προφίλ εάν το άτομο μέσα στην ομάδα του είναι ο πρωταγωνιστής τότε οι απόψεις του είναι κυρίαρχες πάνω στην ομάδα. Εάν όμως είναι κάποιο άλλο άτομο από την ομάδα ο πρωταγωνιστής τότε το άτομο είναι εξαρτημένο από τις απόψεις του πρωταγωνιστή της ομάδας και θα πρέπει να καθορίζει τη συμπεριφορά του για να είναι αρεστή στο πρωταγωνιστή. Ο ερευνητής του κοινωνιομετρικού προφίλ συγκρίνει διαφορετική λειτουργία ομοιογενών ομάδων και αποκαλύπτει δεσμούς, επιρροές και εξαρτήσεις που επηρεάζουν τη συμπεριφορά των ανθρώπων με ίδιες προσωπικότητες. Κλίκα είναι μια ομάδα από τρία ή περισσότερα άτομα μέσα σε ένα μεγαλύτερο γκρουπ που προτιμάνε ο ένας τον άλλον (Sarou, 2015).

- Όταν επομένως ο αναπληρωτής εκπαιδευτικός πηγαίνει σε ένα σχολείο όπου ήδη υπάρχουν έτοιμες ομάδες ή κλίκες τότε πρέπει να βρει το τρόπο να μπει μέσα στη ομάδα ή να γίνει μέλος μιας κλίκας για να ενσωματωθεί στο σχολείο όπου θα εργαστεί. Αυτό είναι αρκετά δύσκολο γιατί συνήθως τον καινούργιο τον βλέπουν με καχυποψία και αν δεν υπάρχει άλλος καινούργιος τότε απομονώνεται και δυσκολεύεται να ενσωματωθεί σε μια ομάδα. (Όπως είπε μια αναπληρώτρια, αν δεν ακολουθείς στις καθημερινές εξόδους τότε δεν σε κάνουν παρέα ούτε στο σχολείο).

- Οι γονείς που πίνουν αλκοόλ ,τα έφηβα παιδιά που ζουν μαζί τους έχουν περισσότερες πιθανότητες να πιούν και εκείνα αλκοόλ συμφωνά με τη θεωρία μάθησης. Δηλαδή το “κακό ή κάλο” παράδειγμα των γονέων μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργικό ή λειτουργικό αντίστοιχα τρόπο διαβίωσης. (Saron, 2015). Όταν επομένως οι γονείς αντιδρούν υπερβολικά σε αλλαγές εκπαιδεύουν τα παιδιά να επηρεάζονται από το άγχος και αργότερα ως ενήλικες δεν μπορούν να διαχειριστούν εύκολα τις απρόσμενες καταστάσεις και αλλαγές. Ένας εκπαιδευτικός μεγαλωμένος σε μια οικογένεια με αγχώδεις γονείς που αντιδρούσαν υπερβολικά τότε μπορεί και εκείνος σύμφωνα με τη θεωρία της μάθησης να μην μπορεί να διαχειριστεί το άγχος του αναπληρωτή εκπαιδευτικού για την αστάθεια της εργασίας τους.
- Η δουλεία σε ένα ειδικό σχολείο ως υποστηρικτικός δάσκαλος σε ένα παιδί με ειδικές ανάγκες απαιτεί εμπειρία και ψυχική ανθεκτικότητα. Ο υποστηρικτικός δάσκαλος εκτίθεται σε ένα σύνολο από δύσκολες συμπεριφορές από τα παιδιά (ψυχολογικά ρίσκα), επιθετικότητα, που φέρνει πολλούς άλλους κινδύνους μαζί με ένα επικίνδυνο εργασιακό περιβάλλον(χωρίς να υπάρχει πρόθεση από τα παιδιά με ειδικές ανάγκες). Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών δείχνουν ότι η ακατάλληλη διαχείριση ή η αποτυχία να ακολουθήσει συστημική διαδικασία μπορεί να δημιουργήσει ένα κίνδυνο συγκέντρωσης στη δουλεία. Ωστόσο, οι κίνδυνοι στη δουλεία μπορεί να έχουν διαφορετικό υπόβαθρο γιατί ο κίνδυνος στη δουλεία διαιρείται σε: φυσικό, βιολογικό, χημικό και ψυχοσωματικό. Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι, με σεβασμό στους άλλους, είναι πολύ δύσκολο να αναγνωριστούν και να καταμετρηθούν. Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι είναι πολυπαραγοντικοί και πολύπλοκη απειλή, που σχετίζεται με το εργασιακό περιβάλλον. Σχετικά με την ευημερία και την υγεία του εργαζομένου που ορίστηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ως κατάσταση ευημερίας είναι κάθε άτομο που αντιλαμβάνεται ως τις δικές τους δυνατότητες, μπορεί να αντιμετωπίσει το κανονικό άγχος της ζωής, μπορεί να δουλεύει παραγωγικά και γόνιμα, και είναι ικανό να κάνει τη δική του συνεισφορά στη κοινωνία. Οι συνθήκες ζωής και εργασίας, που αλλάζουν δυναμικά στην Πολωνία, και στις άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, προκαλούν ανθρώπινη διαταραχή σε: σιγουριά του εαυτού, εργασιακή σταθερότητα, και ασφάλεια στην εργασία, γενική σταθερότητα, που φέρνει ψυχική ηρεμία. Την ίδια στιγμή αυτές οι αλλαγές καθορίζουν εξίσου δυνατές συνεχόμενες καλύτερεύσεις στον τομέα της ικανότητας, των δεξιοτήτων και της γνώσης. Η έλλειψη του επαρκούς συστήματος στήριξης εντατικοποιήθηκε από μία αίσθηση άγχους (Jasik- Slezak & Kasia, 2019).

- Η δουλειά κάθε δασκάλου ειδικά στα δημοτικά σχολεία, περιλαμβάνει έκθεση σε ένα αριθμό από παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τη ποιότητα στη δουλειά. Η βιβλιογραφία πάνω στο θέμα φανερώνει ένα αριθμό από απειλές και κινδύνους (ατυχήματα), δυσχερής και επιβλαβής συνθήκες που χαρακτηρίζεται το εργασιακό περιβάλλον του δασκάλου. Η έκθεση από ένα αριθμό από απειλές κατατάσσει το επάγγελμα του δασκάλου ανάμεσα στα επαγγέλματα με επαγγελματικά ρίσκα σε ένα αποδεκτό επίπεδο. Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις που κάνουν το επάγγελμα του δασκάλου, ειδικά στα παιδιά με ειδικές ανάγκες, να έχουν υψηλόσωματικές, νοητικές και συναισθηματικές απαιτήσεις. Αυτή η δουλειά έχει μια γκάμα από κινδύνους που δεν περιλαμβάνεται σε μία δουλειά με ένα υγιές παιδί ή συμβαίνει με πολύ λιγότερη ένταση. Ένα υποστηρικτικός δάσκαλος είναι ένα άτομο που έχει τα προσόντα του οποίου κύριο καθήκον είναι να υποστηρίξει το παιδί με ειδικές ανάγκες (παιδί με ένα αναγνωρισμένο βαθμό ανικανότητας), κατά τη διάρκεια του μαθήματος στο σχολείο. Αυτή η θέση απαιτεί ειδικές γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες. Επιπλέον να γνωρίζει το πεδίο της επιστήμης, δυνατότητα να συνεργαστεί με άτομα με ειδικές απαιτήσεις είναι αναγκαίο. Μέσα στα άλλα η έκταση των καθηκόντων του είναι η ανεξάρτητη επαφή με δραστηριότητες μαζί με τους μαθητές, και να βοηθάει τον δάσκαλο κατά τη διάρκεια του μαθήματος (Jasik- Slezak & Kasia, 2019).
- Όταν οι πληροφορίες που λαμβάνει το άτομο είναι παρά πολλές και δεν έχει το χρόνο να τις επεξεργαστεί και να προσαρμοστεί στα καινούργια γεγονότα, τότε το άτομο βρίσκεται σε χάος συμφωνά με την συστημική θεωρία. Στην εργασία επομένως εξηγείται ως εξουθένωση αφού ο εκπαιδευτικός δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί το όγκο εργασίας και πληροφορίας, με αποτέλεσμα να παθαίνει εξάντληση ώστε να μπορέσει να επανέλθει στην πρωτύτη κατάσταση (ομοιόσταση) (Παρίσης, 2006).
- Ένα παιδί που μεγαλώνει με γονείς που είναι συνέχεια απασχολημένοι με τις δουλειές τους γιατί θέλουν να παρέχουν στα παιδιά του όσα περισσότερα υλικά αγαθά και εφόδια για τη ζωή που ζουν με εξωσχολικές δραστηριότητες, και δεν παίρνανε επικοινωνητικό χρόνο με τα παιδιά τους παίζοντας και φροντίζοντας τα. Τότε το παιδί που μεγαλώνει με πολυάσχολους γονείς θα είναι ένας ενήλικας που δε θα μπορέσει να φτιάξει μια κανονική οικογένεια αφού δεν έχει το παράδειγμα της στοργικής οικογενείας του από τους γονείς του. Αυτά τα παιδιά είναι γεμάτα ανασφάλεια γιατί δεν είχαν ποτέ τους γονείς του δίπλα τους όταν τους χρειαζόταν λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων. Η ανασφάλεια τους συνοδεύει και στην ενήλικη ζωή, δεν μπορούν να κάνουν σωστές επιλογές, είναι συναισθηματικά πεινασμένοι ενήλικοι γιατί αφού δεν πήρανε αγάπη δεν είναι σε θέση να δώσουν (Barnova et all, 2019).

- Παιδιά που μεγαλώνουν με χωρισμένους γονείς. Το διαζύγιο μπορεί να λειτουργήσει ως λύτρωση για τα παιδιά εφόσον οι γονείς συγκρούονται συνέχεια. Θα πρέπει μετά το διαζύγιο οι γονείς να συνεχίσουν να νοιάζονται για τα παιδιά τους και όχι να βάζουν μπροστά τον εγωισμό τους. Όστε τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια και ότι έχουν ακόμα και τους δύο γονείς και όχι μόνο τον έναν. Διαφορετικά το παιδί βρίσκεται σε απόγνωση και έχει τύψεις, άγχος για το αβέβαιο παρόν, θυμό, σύγχυση. Στο μέλλον ως ενήλικας μπορεί να είναι ένα άτομο που δεν εμπιστεύεται εύκολα τον σύντροφο του ή τους συνανθρώπους του με αποτέλεσμα να επιλέγει την απομόνωση (Bagnova et all, 2019).
- Επιπλέον ο δάσκαλος υποστήριξης πρέπει να αξιολογεί την πρόοδο των μαθητών και να πληροφορεί τους υπόλοιπους δασκάλους και τους γονείς για τα παιδιά. Ο δάσκαλος υποστήριξης επίσης προετοιμάζει ένα εκπαιδευτικό και θεραπευτικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες του μαθητή που εκπαιδεύει. Είναι πολύ σημαντικό ο ειδικός εκπαιδευτής να βρίσκεται κοντά και σε συνεχή επαφή με τους γονείς του παιδιού. Επιπλέον, πρέπει να έχει τη δυνατότητα να ξεκινάει μια συζήτηση, και πάνω από όλα να είναι ένα υπομονετικό άτομο με δυνατό αίσθημα ενσυναίσθησης. Ο δάσκαλος της ειδικής αγωγής στο σχολείο ή στο νηπιαγωγείο πρέπει επίσης να αποδεικνύει δημιουργικά ενώ προετοιμάζει δραστηριότητες και ασκήσεις για τους μαθητές με προβλήματα λόγου. Η δουλειά του δασκάλου δεν είναι εύκολη διαδικασία. Εξαρτάται, φυσικά από την ανικανότητα του μαθητή, από τις επιθυμίες και τις δυνατότητες των γονέων να δουλέψουν με το παιδί τους μετά το σχολείο. Ο καλός δάσκαλος είναι σαν ένα κάλο αφεντικό, χρειάζεται να είναι αρχηγός στους μαθητές του (Jasik- Slezak & Kasia, 2019).
- Το αποτελέσματα από την καθημερινή επαφή των δασκάλων ειδικής αγωγής με τα παιδιά ειδικής αγωγής είναι σωματικός και βιολογικός κίνδυνος, τα ψυχοκοινωνικά ρίσκα. Δύσκολο να το αναγνωρίσει, εκτιμήσει και αναλύσει· είναι μια πρόκληση για τους δάσκαλους και τους εργαζόμενους. Ο κύριος στόχος είναι να ελαχιστοποιήσουν την επίδραση από αυτά τα ρίσκα από την ασφάλεια των εργαζόμενων, στη υγεία και στη ζωή. Τα προσόντα των δασκάλων και οι δεξιότητες είναι μερικές φορές ανεπαρκή να αντιμετωπίζουν την επιρροή των ψυχοκοινωνικών κίνδυνων στη ιδιωτική και οικογενειακή ζωή. Η συναναστροφή με την ασθένεια, ένα χρόνια και συχνά αθεράπευτο που έχει ένα διαφορετικό, δύσκολο στη συμπεριφορά παιδί (επιθετικότητα, φωνές, φόβοι) αναμφίβολα επηρεάζει τη ψυχή κάθε ανθρώπου. Οι δάσκαλοι αντιδρούν διαφορετικά στα επίπεδα του στρες. Παρόλα αυτά υπάρχουν τρόποι να μειώσει το άγχος. Το κίνητρο για την εργασία που μεταφέρει ένα υψηλό

ψυχοκοινωνικό όριο είναι δύσκολο αλλά πιθανό. Το σχολείο οργανώνει σεμινάρια, εκπαιδεύσεις και μαθήματα για τους δασκάλους ειδικής αγωγής ως μέθοδο πρόληψης. Επίσης πολύ σημαντικό είναι το βοηθητικό προσωπικό που συνδράμει στο δάσκαλο όταν δέχεται επίθεση.(Jasik- Slezak & Kasia, 2019)

Όπως φαίνεται από τους παραπάνω παράγοντες είναι αρκετά δύσκολο για ένα εκπαιδευτικό να αντιμετωπίσει την καθημερινότητα του. Ειδικά αν το άτομο από το παρελθόν του δεν έχει αναπτύξει και εκπαιδευτεί με την κατάλληλη ποικιλία απαντήσεων σε κάθε διαφορετική διαδικασία (Παρίτσης, 2006).

9 ΑΓΧΟΣ

Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση που μας βοηθά να ανταποκριθούμε σε αγχογόνες, δύσκολες ή επικίνδυνες καταστάσεις. Όλοι κάποιες στιγμές αισθανόμαστε ανήσυχoi, νευρικοί, αγχωμένοι. Με αυτό τον τρόπο προετοιμάζουμε το σώμα μας για ανάληψη δράσης και εστιάζουμε της προσοχή και τη σκέψη μας στην επίλυση του άμεσου προβλήματος (Αγγελοπούλου & Ζαφειροπούλου, σελ47).

Τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν περνάνε από αλλαγές στη ζωή τους, που αυτές οι αλλαγές μπορεί να τα αγχώσουν. Οι Ursin & Olffto 1993 όρισαν ότι «άγχος αποτελεί την αντίδραση του ατόμου απέναντι σε μια σοβαρή πρόκληση ή απειλή, η οποία φαίνεται ότι ξεπερνά τις δυνατότητες του» (σελ.9). Επομένως το άγχος σε φυσιολογικά επίπεδα κινητοποιεί το άτομο να ενεργήσει καλύτερα στο απρόσμενο γεγονός. Όταν όμως το άγχος υπερβαίνει το φυσιολογικού όριο, τότε δημιουργεί δυσλειτουργία στον άνθρωπο και το παρεμποδίζει να συνεχίσει τη κανονικότητα της ζωής του (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2012' Αγγελοπούλου& Ζαφειροπούλου, 2012).

«Σε περιόδους χρόνιου στρες παρατηρούνται διαφορές φυσικές αλλαγές στον οργανισμό:

- Κεφαλαλγίες
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Ζάλη
- Εφίδρωση
- Πόνος στους ώμους και στο στήθος
- Αδυναμία στα άκρα
- Δυσκολία στην κατάποση
- Στομαχικό άλγος
- Βούισμα στα αυτιά
- Πόνοι στο στομάχι

- Τάση για εμετό ή/και διάρροια
- Αύξηση αρτηριακής πίεσης
- Ταχυκαρδία
- Θαμπή όραση
- Στεγνό στόμα»

(Αγγελοπούλου & Ζαφειροπούλου. σελ. 47)

Η επαναφορά στην κανονική κατάσταση ορίζει ότι το στρες έχει μια αρνητική επίδραση στη ζωή του ατόμου, άλλα το άτομο μπορεί να δράσει ανάλογα για να εξουδετερώσει τις αρνητικές επιπτώσεις. Το στρες μπορεί να είναι επεισοδιακό ή ένα μεμονωμένος γεγονός, μπορεί να είναι χρόνιο ή να συμβαίνει μια φορά στο τόσο. (Bondenman & Randall, 2008).

Το στρες είναι τρεις διαφορετικούς τρόπους λειτουργίας:

- το στρες ως κινητήριο δύναμη σε κρίσιμα γεγονότα της ζωής
- το στρες σε μια ειδική ψυχολογική ή σωματική αλληλεπίδραση σε έντονες και διαρκείς απαιτήσεις
- το στρες ως μια κατάσταση μεταξύ ενός ατόμου και του περιβάλλοντος του

Από τα τρία το συναλλακτικό στρες και το προσανατολισμένο στην αντίδραση είναι τα πιο συχνά.(Bondenman, 2008).

Τα παιδιά δεν έχουν αναπτύξει τις δυνατότητες αντίδρασης και ελέγχου του άγχους που έχουν οι ενήλικες. Οι γονείς πρέπει να είναι σε θέση να στηρίζουν και να φροντίσουν τα παιδιά τους σε όλες τους περιόδους που αυξάνεται το άγχος όπως είναι προβλήματα με τους φίλους, διαζύγιο των γονέων, η αλλαγή σχολείου, φυσικές καταστροφές, αρρώστια και σε όλες τις απρόσμενες και αντίξοες καταστάσεις που για ένα ενήλικα είναι πιο εύκολο να τις διαχειριστεί όμως για τα παιδιά τους φαίνεται βουνό. Οι γονείς και οι σημαντικοί άλλοι μπορούν να δώσουν τις επιλογές με το να ενισχύσουν τα παιδιά τους συναισθηματικά και να τα εκπαιδεύσουν στον έλεγχο των συναισθημάτων και της αλλαγής από αρνητικό συναίσθημα σε θετικό με το να είναι εκείνοι παράδειγμα προς μίμηση (Ψύλλου Ζαφειροπούλου, 2012· Παρίσης 2006).

Επομένως ο τρόπος που ερμηνεύουν οι γονείς τα διάφορα γεγονότα που προκύπτουν στη ζωή τους, και τα συναισθήματα που γεννιούνται για την αντίξοη συνθήκη που συμβαίνει βοηθάει να εκπαιδεύσει τα παιδιά να αλλάζουν τα συναισθήματα τους. Συμφωνά με τη γνωσιοσυμπεριφορική προσέγγιση η εκμάθηση της αλλαγής των συναισθημάτων είναι ο τρόπος να ελέγξει το άτομο το άγχος που υπάρχει στη καθημερινότητα του (Ψύλλου & Ζαφειροπούλου, 2012).

Ο γάμος σε εφηβική και παιδική ηλικία, που προκύπτει λόγω εκπαιδευτικούς παράγοντες, εγκυμοσύνη πριν το γάμο, θρησκευτικά πιστεύω, οικονομικούς παράγοντες και λόγω παράδοσης, δεν είναι εύκολος γιατί τα συναισθήματα είναι υπό αμφισβήτηση και η νοοτροπία είναι ανώριμη. Μερικές έρευνες δείχνουν ότι ο γάμος μπορεί να έχει μια αρνητική τροπή, περιλαμβάνοντας εγκατάλειψη του σχολείου, μητρική και παιδική θνησιμότητα, διαμάχες στους συζύγους, οικογενειακή βία που προκαλεί δυσαρμονία στην οικογένεια και διαζύγιο. Αυτό σχετίζεται με ανεπαρκείς βιολογικό, συναισθηματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό-οικονομική ανωριμότητα στα ζευγάρια του γάμου που είναι έφηβοι. Η έρευνα του Endah Kusumawati εξηγεί τα προβλήματα που έχουν οι εφηβικοί γάμοι που περιλαμβάνουν οικονομικές δυσκολίες, δυσκολίες στις κοινωνικές δραστηριότητες, ασήμαντες διαμάχες και διαζύγιο με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η ανθεκτικότητα της οικογένειας. (Aziwarti&Fachrina, 2020)

Στην Ευρώπη, το άγχος είναι συχνά αναφερόμενο στα επαγγελματικά προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τους βαθμούς της εργασίας. Το άγχος αναγνωρίζεται στα βασικά χαρακτηριστικά: αρνητική συναισθηματική διέγερση προκαλείται από την επίγνωση του κινδύνου και από την υπερβολική συναισθηματική κάλυψη των αναγκών, που προκαλούν ορμονικές αλλαγές. Ο μηχανισμός του άγχους έχει ένα πολύ μεγάλο εύρος και επηρεάζει διαφορετικά επίπεδα, από ατομικό σε κοινωνικό. Εξαιτίας τους εύρους του, θεωρείται ένα από τα πιο κοινά φυσικά φαινόμενα που διαμορφώνεται η αλληλεπίδραση μεταξύ περιβάλλοντος και όλων των ζωντανών οργανισμών, περιλαμβάνοντας και τον άνθρωπο. Μπορεί να υπάρχουν πολλοί λόγοι για εργασιακό άγχος, που κυμαίνεται από την σωματική δουλειά σε οργανωτικούς και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Ωστόσο, στη βιβλιογραφία, οι πιο συχνές πηγές για το άγχος έχουν τα παρακάτω:

- ποσοτική υπερφόρτωση
- ποιοτική υπερφόρτωση
- ποιοτική υποφόρτωση
- έλλειψη ελέγχου στην εργασία
- ασάφεια του ρόλου
- επιθετικότητα
- έλλειψη υποστήριξης
- φυσικές συνθήκες εργασίας (Jasik- SlezakandKasia, 2019)

Παρά το γεγονός ότι οι οργανισμοί αυξάνουν την ευαισθητοποίηση για την επίδραση της υγείας και της ζωής των εργαζομένων (κρυφές απειλές), υπάρχουν ακόμα επαγγελματίες που είναι δύσκολο να αντιμετωπίσουν την επιρροή αυτών των κινδύνων και σε

επαγγελματική και σε ιδιωτική ζωή χωρίς την υποστήριξη εξωτερικών οργανισμών ή των οργανωμένων λύσεων του συστήματος (το ίδιο).

10 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΟΥΣΗ (burnout)

Το 1974 ο Η. Freudenberger ένας Αμερικάνος ψυχίατρος που δούλευε σε μια κλινική απεξάρτησης από τα ναρκωτικά, μετά από ένα χρόνο εργασίας παρατήρησε ότι οι εθελοντές άρχισαν να παραπονιούνται ότι έχασαν τον ενδιαφέρον τους για τη δουλειά, επειδή εμφανίστηκε άγχος, θλίψη και ένα γενικό αίσθημα εξάντλησης. Περιέγραψε ότι αυτό είναι το φαινόμενο της εξάντλησης (burnout), που περιλαμβάνει μια κατάσταση από μια βαθμιαία εξουθένωση και ένα αίσθημα μείωσης ενδιαφέροντος για την εργασία τους.

Η ιδέα της εξάντλησης χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά για να περιγράψει ένα γκρουπ από συμπτώματα που δημιουργήθηκαν ως αποτέλεσμα του χρόνιου στρες, που είχαν όσοι εργάζονται σε κοινωνικές υπηρεσίες, εκπαιδευτικοί και επαγγελματίες υγείας. Στην αρχή η προσοχή επικεντρώθηκε στη ψυχολογική απειλή που συνδέεται με την πρακτική του “ιεραποστόλου” στην εργασία, στην όποια οι αξίες είναι πολύ σημαντικές. Σήμερα ισχυρίζονται ότι το φαινόμενο σχετίζεται με τους επαγγελματίες που δεν μπορούν να αντέξουν τα έντονα συναισθήματα που σχετίζονται με την εργασία τους. Οι έρευνες δείχνουν ότι η ηλικία, το φύλο και το εκπαιδευτικό επίπεδο δεν έχουν καμία σχέση με την εξουθένωση. Οι πιο ευάλωτοι εργαζόμενοι είναι αυτοί που η δουλειά τους απαιτεί συχνή επαφή με άλλους ανθρώπους και οι δραστηριότητές τους είναι συναισθηματικά βαριές. Από την άλλη όμως δεν υπάρχουν εργασίες που μπορούν να χαρακτηριστούν ως εκτός του ρίσκου της εξουθένωσης. Σύμφωνα με την ολιστική προσέγγιση, ο ανθρώπινος οργανισμός που συνδυάζει ψυχολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες υπογραμμίζει την εξουθένωση (Maczyslowska, 2016).

Η εργασία εκτός από το να παρέχει στον άνθρωπο το εισόδημα του, του προσφέρει κοινωνική καταξίωση με το να επιτυγχάνει τους στόχους, ικανοποίηση, κίνητρο για εξέλιξη, διαμορφώνει την προσωπικότητα. Παρόλα τις καλές πλευρές έχει και αρνητικά αντίτυπα γιατί μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το άτομο σωματικά, ψυχολογικά και διαπροσωπικά . Το εργασιακό άγχος είναι ένας σημαντικός παράγοντας που δημιουργεί βλάβη στο άτομο και έχει ως αποτέλεσμα την εξάντληση του ατόμου. Η εξουθένωση επηρεάζει την υγεία του εργαζομένου, τη συναισθηματική κατάσταση του με την συναισθηματική καταστροφή, αποπροσωποποίηση του, και έλλειψη της προσωπικής του εκπλήρωσης (Khoshkar et all, 2020).

Για ένα άτομο που θέλει να νιώθει ικανοποίηση από τη ζωή του θα πρέπει να είναι επιτυχημένο σε διάφορες πτυχές της ζωής του όπως μια πολύ στενή σχέση και μια επιτυχημένη καριέρα (Khoshkar et al, 2020). Υπάρχει ένα ρητό που λέει ότι: όσο πιο ενθουσιώδης είναι κάποιος στην αρχή της εργασίας του, τόσο μεγαλύτερο ρίσκο διατρέχει να εξαντληθεί. Η εργασιακή εξάντληση είναι μία πολύ σοβαρή ψυχολογική κρίση που το άτομο αναγκάζεται να αξιολογήσει από την αρχή την προσωπική και την επαγγελματική του ζωή. Τα υψηλά κίνητρα απορροφούν το άτομο τόσο, που οι υπόλοιποι τομείς της ζωής του οδηγούνται σταδιακά στην καταστροφή. Εκείνος που κινδυνεύει είναι ο ίδιος ο εργαζόμενος. Μειώνεται η απόδοση του, κάνει γκάφες, Σε περιόδους που το επίπεδο ζωής μπερδεύεται με την ποιότητα της ζωής, γιατί η ανθυγιεινή υπερδραστηριότητα του τον αρρωσταίνει για τα υπαρξιακά του άγχη, η εξάντληση μεγαλώνει (Maczylowska, 2016).

Η εργασιακή εξουθένωση ορίζεται ως μια διαρκής αρνητική κατάσταση που σχετίζεται με την εργασία, παρόλο που είναι γενικά υγιή άτομα. Το σύνδρομο της εξάντλησης σημειώνεται με εξάντληση που συνοδεύεται από ψυχολογική και φυσική δυσφορία, αίσθημα κόπωσης, έλλειψη κινητοποίησης και δυσλειτουργικές συνήθειες και συμπεριφορές στην εργασία. Η κατάσταση αυξάνεται σταδιακά και προέρχεται από ασυμφωνία μεταξύ των προσδοκιών και της πραγματικότητας στην εργασία. Η εξουθένωση χαρακτηρίζεται σαν μια μηχανή που δεν έχει βρει το τρόπο να αντιμετωπίσει το στρες (Maczylowska 2016).

Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι η εργασιακή εξάντληση εμφανίζεται όταν ο εργαζόμενος είναι για μεγάλο διάστημα έρχεται αντιμέτωπος με υψηλούς στόχους. (Khoshkar et al, 2020). Τα αποτελέσματα του είναι μειωμένη παραγωγικότητα, να επαναλαμβάνει πολλές φορές την ίδια εργασία, φτωχή προετοιμασία για την εργασία του και μειωμένο συναίσθημα (Li et al, 2019).

Το εργασιακό μπούλινγκ είναι ένα κοινωνικός αγχωτικός παράγοντας που επηρεάζει όλη την ύπαρξη του ατόμου άμεσα και έμμεσα, παρενοχλώντας, προσβάλλοντας, κοινωνικά αποκλίνοντας κάποιον ή επηρεάζοντας την εργασιακή του απόδοση επανειλημμένα και ταχτικά, για ένα συνεχόμενο χρονικό διάστημα. Το εργασιακό μπούλινγκ υπονοεί οποιαδήποτε ηθελημένη ή αθέλητη πράξη, συνήθεια ή πρακτικές σε ένα ή πολλά άτομα που δουλεύουν μαζί. Διάφορες έρευνες έδειξαν ότι η αρνητική επιρροή του μπούλινγκ στο άτομο και μπορεί να έχουν δυσκολίες στη δουλειά όπως μετατραυματικό στρες περιλαμβάνοντας άγχος, στρες ή κατάθλιψη ενώ άλλα άτομα να αρρωσταίνουν και να λείπουν συνέχεια από την εργασία τους ή τάση για να εγκαταλείψουν την εργασία τους (Khoshkar et al, 2020).

Το άγχος αποκαλύπτεται αν κάποιος νιώθει ότι δε μπορεί να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις της κοινωνία και ως συνέπεια θα έχει συμπτώματα εμφανή στο σώμα του και στη ψυχολογία του. Η σύγχρονη βιβλιογραφία αποκαλύπτει ότι, εάν ευρύ φάσμα εργασιών των

εκπαιδευτικών οδηγεί τους εκπαιδευτικούς σε εξάντληση, όπως ότι δουλεύουν πάρα πολλές ώρες, αναλαμβάνουν πολλές αρμοδιότητες, εξαντλούνται συναισθηματικά, αυξάνονται οι απαιτήσεις στην εργασία τους, ασαφείς καθήκοντα, μηδενική υποστήριξη, εργασιακές διαμάχες και μικρές αποδοχές (Khoshkar et al, 2020).

Ο Rupert et al το 2012 αναφέρει ότι η επαγγελματική ζωή επηρεάζει τη ζωή του ατόμου μέσα στη σχέση και σε άλλους τομείς της ζωής τους. Παρόμοια αποτελέσματα είχε και η ερευνά το 2006, δηλαδή ότι η επαγγελματική ζωή επηρεάζει άμεσα την ικανοποίηση και την ευτυχία που θα έχει το άτομο μέσα στην προσωπική του ζωή (Khoshkar et al, 2020). Σύμφωνα με το μοντέλο του Bondenmam, (2008) άγχος-διαζύγιο το υπερβολικό άγχος εκτός ότι επηρεάζει το άτομο ψυχολογικά και σωματικά, επηρεάζει και στην απόδοση του μέσα στη σχέση με συνέπεια να κατάληξη σε χωρισμό.

Η σημασία της εργασίας στη ζωή του ατόμου αποκαλύπτει σύμφωνα με τον Erikson τη δημιουργικότητα εναντίον της στασιμότητας και την ανωτερότητα εναντίον της κατωτερότητας. Ο Abraham Maslow τονίζει ότι η εργασία είναι το εργαλείο για να ικανοποιήσει την ανάγκη του ατόμου για ασφάλεια, που συμβάλει στην καλύτερη υγεία στο πλούτο, στην απόκτηση ιδιοκτησίας και σε άλλες καλύτερες συνθήκες διαβίωσης που θέλει το άτομο να εκπληρώσει. Η αναπτυσσόμενη ερευνά έχει δείξει ότι το επαγγελματικό βάρος σε εργασίες όπως των εκπαιδευτικών και των επαγγελματιών υγείας έχει υψηλές απαιτήσεις ή προβλήματα με τους πελάτες, και αυτό τοποθετεί τους εργαζόμενους στο ρίσκο της εξάντλησης σύμφωνα με τον Herbert Freudenberger το 1974. Όρισε πρώτος ότι η αλληλεπίδραση των εργαζομένων με χρόνια συναισθηματικά, ηθικά και διαπροσωπικά αγχωτικά γεγονότα μέσα στην εργασία τους για μεγάλο χρονικό διάστημα περιλαμβάνει τρεις κυρίες διαστάσεις: την συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειώνεται η αυτοπραγμάτωση (Khoshkar et al, 2020).

Σύμφωνα με τον Maslach η εργασιακή εξάντληση είναι περισσότερο μια λειτουργία μιας κατάστασης που το άτομο που βρίσκεται μέσα σε αυτή έχει μια γκάμα από συμπτώματα όπως άγχος, διαταραχές, κούραση, πονοκέφαλος, συναισθηματική καταστροφή, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοπεποίθηση, χάσιμο ενδιαφέροντος για τη δουλειά του και πρόωρη συνταξιοδότηση (Khoshkar et al, 2020). Υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ εξάντλησης και κατάθλιψης όπως επίσης του πεπτικού συστήματος και καρδιαγγειακές διαταραχές. Μειώνει επίσης το γνωστικό επίπεδο του ατόμου, έλλειψη συγκέντρωσης, διαταραχές μνήμης, και το χρόνο εργασίας η ποιότητα εργασίας, εργασιακά ατυχήματα, κυνισμός για τις αναγκαίες άλλων μέσα στην εργασία (Maczyslowska 2016).

Οι εργασιακές απαιτήσεις τα τελευταία χρόνια είναι πολύ αυξημένες με αποτέλεσμα το άτομο να ξοδεύει πολύ χρόνο στην εργασία του και να προσπαθεί συγχρόνως να κρατήσει

μια ισορροπία με το χρόνο που χρειάζεται η οικογένεια του με αποτέλεσμα να δημιουργείται στρες στο άτομο. Αν και το άγχος ως ένα σημείο είναι βασικό για την επιβίωση του ατόμου, όταν το άτομο βρίσκεται σε μια διαρκή κατάστασή εργασίας στρες τότε εμφανίζεται ένα παράγοντας ρίσκου για τη ανάπτυξη του ατόμου που είναι το σύνδρομο της εξάντλησης, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα σε διάφορες πτυχές της ζωή τους ατόμου (Khoshkar et all, 2020).

Η εργασιακή εξουθένωση έχει τρία κύρια χαρακτηριστικά: συναισθηματική εξουθένωση, αποπροσωποποίηση και μείωση των επαγγελματικών επιτευγμάτων. Συναισθηματική εξουθένωση ορίζεται η συναισθηματική καταστροφή και κούραση που προκαλείται από το άγχος των διαπροσωπικών επαφών κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των επαγγελματικών τους καθηκόντων. Αποπροσωποποίηση εννοιολογικά περιγράφεται ως μια απάντηση σε εκείνες τις πλευρές της εργασίας ή του περιβάλλοντος που χαρακτηρίζει ως γραφειοκρατικό, απρόσωπο και άκαμπτο. Επίσης χαρακτηρίζεται από κυνισμό, αποστασιοποιημένες εργασιακές σχέσεις και εχθρικές σχέσεις με τους πελάτες. Η μείωση των επαγγελματικών επιτευγμάτων περιγράφεται ως την αίσθηση ότι το άτομο νιώθει ανίκανο, δεν έχει εμπιστοσύνη στις προσωπικές τους ικανότητες και νομίζει ότι είναι πλέον ανεπαρκείς για την ολοκλήρωση της εργασιακών του καθηκόντων. (Bulatevych, 2018· Maczyslowska, 2016)

Οι τρεις πλευρές της εξάντλησης αναφέρει η σύγχρονη βιβλιογραφία επηρεάζει την επαγγελματική και προσωπική ζωή του ατόμου. Την ψυχική του υγεία, χάσιμο ενδιαφέροντος στον ερωτική του ζωή, έλλειψη επικοινωνίας, έλλειψη ενδιαφέροντος στις διαπροσωπικές του σχέσεις ως αποτέλεσμα της κατάθλιψης και του άγχους που έχει από την εξάντληση του (Khoshkar et all, 2020).

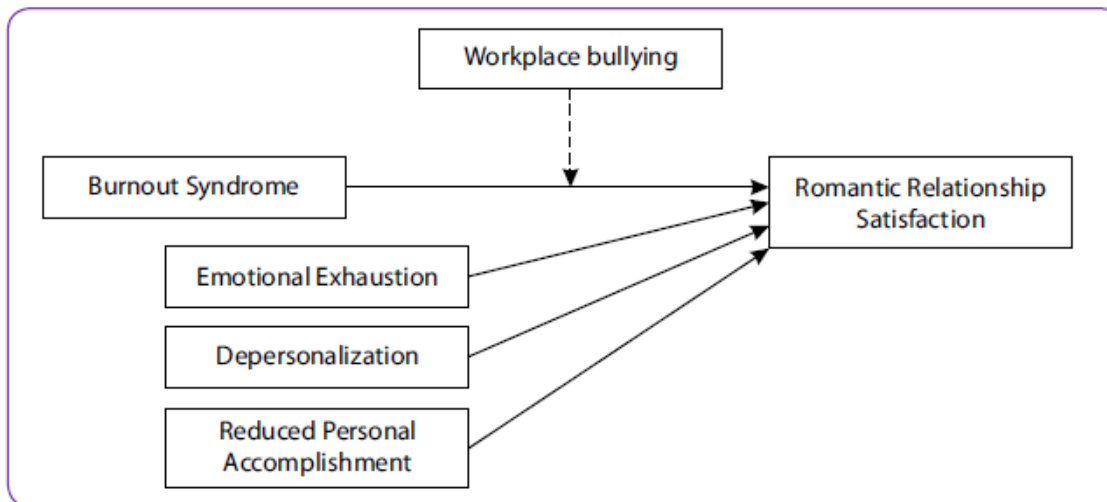
1. Η εργασιακή εξάντληση έχει ως συστατικό του τη συναισθηματική εξάντληση. Το άτομο εμφανίζει χαμηλά επίπεδα οικειότητας με αποτέλεσμα να μην παίρνει ικανοποίηση από τη σχέση του. Σύμφωνα με το μοντέλο της ισορροπίας εργασίας οικογένεια, όταν το άτομο δεν παίρνει ευχαρίστηση στον εργασιακό του περιβάλλον τότε δεν έχει διάθεση ούτε μέσα στην προσωπική του σχέση/ οικογένεια που αυτό έχει ως συνέπεια να αναπτύσσονται προβλήματα που μπορεί να φτάσουν σε διαφωνίες ή και αποχωρισμό.(Khoshkar et all, 2020).
2. Η θεωρία επαφής σύμφωνα με τον Bowlby, περιλαμβάνει τρία λειτουργικά συστήματα συμπεριφοράς μέσα σε μια σχέση, την επαφή, το νοιάξιμο και την σεξουαλική σχέση που έχουν και τα δύο μέλη μέσα στη σχέση για να επιβιώσει και να αναπαραχθεί. Εάν ικανοποιούνται αυτές οι ανάγκες τότε η σχέση επιβιώνει. Αν υπάρχει δυσλειτουργία σε κάποιο από τα παραπάνω τότε τα μέλη δεν παίρνουν την ικανοποίηση που

χρειάζονται και η σχέση κλίνει στη καταστροφή. Όταν υπάρχει υψηλή συναισθηματική καταστροφή στην δουλεία τότε δημιουργείται αποπροσωποποίηση στο άτομο, ένας μηχανισμός αντιμετώπισης που απομακρύνει την εξάντληση στην εργασία που έχει το άτομο σωματικά και ψυχολογικά. Αποπροσωποποίηση είναι μια μορφή ευαλωτότητας για περαιτέρω φυσική επίθεση, επιθετική συμπεριφορά και λεκτική βία, που αποκαλύπτεται ενώ το προσωπικό φανερώνει αρνητική συμπεριφορά προς τους πελάτες. Όταν το άτομο βρίσκεται στη κατάσταση της αποπροσωποποίησης συμπεριφέρεται στο άτομο σαν να είναι αντικείμενο. Ως αποτέλεσμα της αποπροσωποποίησης είναι η έλλειψη νοιαξίματος και ενδιαφέροντος και η επιρροή στις σχέσεις των ατόμων, (η σύγχρονη ερευνά έχει την εξής υπόθεση ότι αποπροσωποποίηση έχει αρνητική επιρροή στη ικανοποίηση της σχέσης)(Khoshkar et all, 2020).

3. Η εξάντληση στην εργασία των ατόμων μπορεί να υφίσταται μια κατάσταση δυσαρέσκειας μεταξύ εαυτού και της ευχαρίστηση που παίρνουν από την καριέρα τους. Η αίσθηση της αρνητικής εκτίμησης που έχει κάποιος για τον εαυτό του και πως συμπεριφέρεται στο εργασιακό περιβάλλον, μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη αυτοπεποίθηση. Πολλαπλές έρευνες ορίζουν ότι υψηλή επίπεδα αυτοπεποίθησης σχετίζεται με υψηλή κίνητρα στην εργασία. Η μεγάλη επιτυχία συνδέεται με ευχαρίστηση στις διαπροσωπικές σχέσεις. Επομένως η μείωση προσωπικής ευχαρίστησης έχει αρνητική επιρροή στην προσωπική σχέση του ατόμου.(Khoshkar et all, 2020).

Όπως σημειώνεται το εργασιακό μπουλινγκ δημιουργεί εργασιακό άγχος που τα θύματα επανειλημμένα εκτείθονται σε πολλαπλούς μορφές παρενόχλησης στο εργασιακό περιβάλλον για ένα χρονικό διάστημα και σαν αποτέλεσμα αυτοί έχουν σωματικά και ψυχοσωματικά συμπτώματα στη ζωή του ατόμου σε διάφορους τομείς. Η σύγχρονη βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι το άγχος έχει αρνητική επιρροή στην ικανοποίηση που παίρνει το άτομο από τη σχέση του (Khoshkar et all, 2020).

Figure 1. Conceptual Model



South East European Journal of Economics and Business, Volume 15 (1) 2020

Οι εκπαιδευτικοί έχουν την ευθύνη να εκπαιδεύσουν τα παιδιά για να μπορέσουν να αποκτήσουν ένα επιτυχημένο μέλλον. Αν και έρευνες έχουν δείξει ότι οι εκπαιδευτικοί ικανοποιούνται από την εργασία τους άλλες έρευνες έχουν αναδείξει ότι η δουλειά του εκπαιδευτικού συνδέεται άμεσα με την εξάντληση και το εργασιακό μπουλινγκ. (Khoshkar et al, 2020· Li et al, 2009).

Η δουλειά των εκπαιδευτικών επηρεάζεται από τους ρόλους σύγκρουσης και την ασάφεια των ρόλων και είναι οι παράγοντες κλειδιά που οδηγούν τη συγκεκριμένη εργασία στις δουλειές εξάντλησης. Ένας αγχωτικός παράγοντας είναι όταν ο εργαζόμενος αναλαμβάνει δυο ρόλους ταυτόχρονα που ο ένας έρχεται σε αντίθεση με τον άλλο. Οι εργασιακές απαιτήσεις, η σύγκρουση ρόλων που έχει ένα άτομο στην εργασία του οδηγούν στην εξάντληση (Li et al, 2009). Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τους εκπαιδευτικούς είναι ο χαμηλός μισθός. Η υπερκόπωση των εκπαιδευτικών επηρεάζει την απόδοση τους στην εκπαίδευση, την εργασία τους, και αυτό με τη σειρά τους επηρεάζει την επίδοση των παιδιών.(Bulatevych, 2018) .

Η ψυχική εξουθένωση ορίζεται ως ένα μηχανισμό της προσωπικότητας για να προστατεύσει το άτομο από μερικές τραυματικές καταστάσεις. Ο Βογκο περιγράφει ότι η εξουθένωση από τη μια επιτρέπει στο άτομο να σώσει τον ψυχικό του κόσμο και την εναπομείναντα ενεργειακά του αποθέματα και από την άλλη επηρεάζει αρνητικά την υγεία του ατόμου σωματικά και νοητικά και την απόδοση του στις εργασίες του (Bulatevych, 2018)/

Ο Βογκο περιγράφει ότι οι φάσεις ανάπτυξης της συναισθηματικής εξουθένωσης είναι παρόμοιες με τις φάσεις του γενικού αναπτυξιακού συνδρόμου. Η ένταση χρησιμεύει ως μηχανισμός εκκίνησης που ενεργοποιεί το σχηματισμό της εξάντλησης των

συναισθημάτων. Το άγχος καθορίζεται από τη σταθερή ένταση των παραγόντων πίεσης, οι οποίοι είναι και θετικές και αρνητικές στιγμές ενεργείας (Bulatevych, 2018).

Η επόμενη φάση είναι η φάση της αντίστασης ή της ανθεκτικότητας σε ψυχο-τραυματικούς παράγοντες. Ωστόσο, στην πραγματικότητα η ανθεκτικότητα στο αυξανόμενο άγχος και στην εξάντληση ξεκινά από τη στιγμή της νευρικής κούρασης. Αυτό είναι φυσικό καθώς ένα άτομο προσπαθεί ηθελημένα ή ακούσια να μειώσει τους αγχωτικούς παράγοντες. Η φάση της εξόντωσης χαρακτηρίζεται από περισσότερη ή λιγότερη ύφεση στη συνολική ενέργεια και την αδυναμία του νευρικού συστήματος. Η συναισθηματική προστασία στην βάση της συναισθηματικής εξουθένωσης γίνεται ένα αναπόσπαστο χαρακτηριστικό του ατόμου. Ο Boyko πιστεύει ότι η μετάβαση της αντίδρασης από το στάδιο των συναισθημάτων στο στάδιο των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων γίνεται από τη συναισθηματική άμυνα με τη μορφή ενός συνδρόμου εξουθένωσης επειδή δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στα φορτία, έτσι η ενεργεία των συναισθημάτων διασπάται σε άλλα υποσυστήματα του οργανισμού. Κατά την άποψη του, αυτό είναι ο τρόπος που το σώμα αντιμετωπίζει μόνο του την καταστροφική δύναμη της συναισθηματικής ενεργείας. (Bulatevych, 2018).

Το παραπάνω κατασκεύασμα αποτέλεσε τη βάση για τη μελέτη της εξάντλησης των εκπαιδευτικών. Η δουλειά των εκπαιδευτικών χαρακτηρίζεται από υψηλό άγχος, αίσθημα ευθύνης για τη ζωή και την υγεία των μαθητών, σε συνδυασμό με την χαμηλόμισθη αμοιβή. Κατά τη διάρκεια της εργασίας τους μέσα σε μια μέρα, ο δάσκαλος είναι συνεχώς σε στενή επαφή με ένα μεγάλο αριθμό ατόμων, τους μαθητές, τους συνάδελφους και τη διοίκηση του σχολείου.

Έτσι για τη φάση της έντασης αξιολογούνται τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: εμπειρία τραυματικών περιστάσεων επαγγελματικής δραστηριότητας, δυσαρέσκεια με τον εαυτό του (επιλεγμένο επάγγελμα, κατειλημμένη θέση, ή συγκεκριμένα καθήκοντα), αίσθημα παγίδευσης σε κλουβί, άγχος και κατάθλιψη. Για τη φάση της αντίστασης αξιολογούνται τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: ανεπαρκής επιλεκτική απόκριση, συναισθηματικός και ηθικός αποπροσανατολισμός, επέκταση των επαγγελματικών καθηκόντων που απαιτούν συναισθηματικό κόστος. Για τη φάση της εξάντλησης εκτιμήθηκαν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: συναισθηματική ανεπάρκεια, συναισθηματική απομόνωση, απόσταση από την πραγματικότητα, ψυχοσωματικές και ψυχοθεραπευτικές διαταραχές.

Σύμφωνα με την έρευνα που διεξάχθηκε στην Ουκρανία, οι εκπαιδευτικοί έχουν ζωντανή την έκφραση των συμπτωμάτων της αντίστασης. Πιο συγκεκριμένα το 81% των ερωτηθέντων χαρακτηρίζονται από μέσο και υψηλό βαθμό σχηματισμού φάσης ανθεκτικότητας. Σχετικά με τη φάση της ανθεκτικότητας 91% απάντησαν ότι χρησιμοποιούν

ανεπαρκή επιλεκτική συναισθηματική απάντηση ως μη προσαρμοστική στρατηγική. Αυτό φανερώνει ότι οι δάσκαλοι επικοινωνούν με τους μαθητές, με τους συναδέλφους και με τους υπόλοιπους ανθρώπους ανάλογα με την διάθεση που θα έχουν. Δηλαδή τη μία μέρα μπορεί να απαντήσουν χαρούμενοι σε ένα συνάδελφο ή μαθητή τους και την επομένη να επικοινωνήσουν νευριασμένοι ή σκυθρωποί. Αυτή η πρακτική είναι πολύ διαφορετική από την πραγματικά οικονομική εκδήλωση συναισθημάτων, η οποία δεν δείχνει κατανόηση στις ανάγκες των μαθητών, ούτε προφυλάσσει το άτομο από την εξάντληση του εαυτού του στις ανάγκες των άλλων (Bulatevych, 2018).

Η ίδια έρευνα δείχνει επιπλέον ότι 57,6% απάντησαν ότι η συναισθηματική εξουθένωση που νιώθουν στην εργασία τους, τους κάνει να μειώνεται η επιθυμία να επικοινωνούν με τις οικογένειες τους, και έχουν την ανάγκη να μείνουν μονοί τους. 57% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι αρνούνται να απαντήσουν κατάλληλα προς τους μαθητές τους και τους συναδέλφους. 60,65% αρνούνται να αναλάβουν περισσότερα καθήκοντα στην εργασία τους από το κανονικό, και δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των μαθητών τους εκτός του σχολικού πλαισίου, ούτε επικοινωνούν σημαντικά με τους συναδέλφους τους. Αυτό δείχνει ότι αποφεύγουν συμπεριφορές και επικοινωνίες που απαιτούν να σπαταλήσουν περίσσιο συναισθηματική προσπάθεια (Bulatevych, 2018).

Σχετικά με τα συμπτώματα της εξάντλησης, που υποδεικνύουν ότι το άτομο έχει χάσει την δυνατότητα να αντιστέκεται στους στρεσογόνους παράγοντες, που σχετίζονται με την επαγγελματική δραστηριότητα, 38% από τους ερωτηθέντες δασκάλους αποκάλυψαν τα συμπτώματα από τη συναισθηματική εξουθένωση υπάρχουν σε σημαντικό επίπεδο. Συμφωνά με τον Boyko, η εμφάνιση της εξάντλησης επιβεβαιώνει τη μείωση του συνολικού ενεργειακού τόνου του ατόμου που εκδηλώνεται στην εμφάνιση συμπτωμάτων συναισθηματικής και προσωπικής απόστασης και ψυχοσωματικής αντίδρασης. 34% από τις απαντήσεις φανερώνει ότι υπάρχει μια “συναισθηματική ανεπάρκεια” η οποία χαρακτηρίζεται από επίγνωση της δική τους αφερεγγυότητα σε ένα θετικό συναίσθημα σχετικά με ότι συμβαίνει στην εργασία τους. Το συναισθηματικό έλλειμμα φανερώνεται στην οπτική των εκπαιδευτικών ότι δεν μπορούν να ασχοληθούν με τα προβλήματά των μαθητών (το ίδιο). 29,5% των ερωτηθέντων χαρακτηρίζεται από ένα σύμπτωμα “συναισθηματικής αποκοπής” που φανερώνεται στην προσπάθεια του αποκλεισμού τόσο του θετικού όσο και του αρνητικού συναισθήματος πάνω στην εργασία του. 34% των απαντήσεων βρέθηκε στην προσωπική αποκοπή ή αποπροσωποποίηση. Το σημάδι αυτού του συμπτώματος μεταξύ των εκπαιδευτικών είναι η απώλεια ενδιαφέροντος για τους μαθητές ως θέματα επικοινωνίας. Σχετικά με το σύμπτωμα της ψυχοσωματικών και της ψυχοθεραπευτικής αυτονομίας 52% των ερωτηθέντων λένε ότι έχουν πονοκέφαλους, προβλήματα στο καρδιααναπνευστικό

σύστημα και προβλήματα ύπνου, ότι λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για να ανέβει η διάθεσή τους κατά τη διάρκεια της εργασίας (το ίδιο)

Όλα αυτά σχετίζονται με τα προβλήματα στην δουλειά, στην φτωχικές εργασιακές σχέσεις και εξάντληση στην δουλειά. Γενικά 38,4 του δείγματος δείχνει ότι σε όλα τα στάδια της εξάντλησης φαίνεται ότι η φάση γίνεται ή έχει ήδη γίνει. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί φανερώνει ότι ένα μεγάλο ποσοστό των εκπαιδευτικών χρειάζεται ψυχολογική βοήθεια.

Οι W. Shaarshmidt και A. Fischer από την ερευνά τους πάνω στη “συμπεριφορά και εμπειρίες από τον εργασιακό χώρο” αποτυπώνουν την εικόνα του φαινομένου της εξάντλησης στους εκπαιδευτικούς. Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης, φανερώνεται ότι τα σημάδια της εξάντλησης σχετίζονται με σειρά από δείκτες που περιγράφουν τη συμπεριφορά και τη νοοτροπία που έχει ένα άτομο στην επαγγελματική του δραστηριότητα. Επομένως με την εξάντληση σχετίζονται οι παρακάτω παράγοντες:

- η εγκατάλειψη της δραστηριότητας όταν το άτομο αποτυγχάνει
- ενώ μια ενεργή στρατηγική για την επίλυση προβλημάτων, μια αισιόδοξη ρύθμιση για προβλήματα και εργασίες που προκύπτουν μειώνει την αίσθηση της εξάντλησης και βοηθάει την ανθεκτικότητα.
- Επίσης σημαντικό στοιχείο στην μείωση της εξάντλησης παίζει η ψυχολογική ισορροπία του ατόμου και η ξεκούραση που μπορεί να έχει.

Μια σειρά παράγοντες μετρούν τη συναισθηματική διάθεση που έχει το άτομο για την εργασία που δείχνει την εξάντληση που μπορεί να έχει το άτομο. Έτσι η αίσθηση της επιτυχίας στην εργασία μειώνει την εξάντληση και αυξάνει την ανθεκτικότητα. Παρόμοια ισχύει και με την ικανοποίηση που έχει κάποιος από τη ζωή του και την εξάντληση που νιώθει από την εργασία του. Στη συγκεκριμένη έρευνα η εξάντληση δε σχετίζεται με την παρουσία ή απουσία της επίσημης υποστήριξης κάτι που ήταν αναπάντεχο, γιατί σε πολλές έρευνες φαίνεται ότι ο παράγοντας της επίσημης στήριξης μειώνει αρκετά το βαθμό της εξάντλησης (Bulatevych, 2018).

Οι εκπαιδευτικοί με υψηλό βαθμό εξάντλησης σύμφωνα με το V.V. Boyko χαρακτηρίζονται από χαμηλή υποκειμενική αξία για την εργασία, τείνουν να απαρνιούνται τη εργασία για να μην βρεθούν στη θέση της αποτυχίας, από ένταση και αστάθεια στο επαγγελματικό τους περιβάλλον, από αίσθημα αναποτελεσματικότητας και αίσθημα ανικανοποίητο για την καριέρα τους, από απογοήτευση και υπαρξιακή απελπισία. Αντίθετα οι εκπαιδευτικοί με χαμηλά επίπεδα της εξάντλησης χαρακτηρίζονται από ικανοποίηση για τη ζωή, επιτυχία στη εργασία τους, εσωτερική ηρεμία και ισορροπία, στρατηγικές να ξεπεράσουν τα προβλήματα, και υψηλό αντικειμενικό αξία για την εργασία τους (το ίδιο).

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των πολλαπλών σημείων της εξάντλησης και της προσωπικότητα του ατόμου. Ο αυθορμητισμός βοηθάει το άτομο ενώ το άγχος του ατόμου αυξάνει την εξάντληση. Η παρουσία τέτοιων χαρακτηριστικών προσωπικότητας όπως το υψηλό άγχος και η ευαισθησία θα συμβάλει στην εξάντληση των επαγγελματικών δραστηριοτήτων του εκπαιδευτικού. Πιθανότατα αυτή η σύνδεση γίνεται εξαιτίας του γεγονότος ότι αυτά τα χαρακτηριστικά που είναι σύμφυτα με το επάγγελμά του δασκάλου και προκαλεί τη μορφή προστασίας με το μηχανισμό της εξουθένωσης. Ο αυθορμητισμός και η ακαμψία θα επιτρέψουν την αποφυγή της εξουθένωσης που ειδικά χαρακτηρίζουν την προσωπικότητα ως αυθάδη μέσα στην δική τους υποκειμενικότητα, την αυτοπεποίθηση και την φιλοδοξία να γίνουν αρχηγοί (Bulatevych, 2018).

11 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

Η αντιγραφή των στρατηγιών δεν είναι παγκόσμια. Οι αντιδράσεις των ατόμων στους στρεσογόνους παράγοντες και η επιλογή των στρατηγιών εξαρτάται από ένα αριθμό από διαφορετικούς παράγοντες καθοριστικούς στο πλαίσιο μιας συγκεκριμένης κατάστασης και επηρεάζουν σε διαφορετική έκταση. Η διαδικασία της αντιμετώπισης των απαιτητικών καταστάσεων της ζωής σχετίζεται με το στάδιο ανάπτυξης του ατόμου, με τις ιδιαιτερότητες, τις εμπειρίες του ατόμου, τις αντιλήψεις του και την ερμηνεία που δίνει εκείνο στους στρεσογόνους παράγοντες που έχει επηρεαστεί από την προσωπική του ιστορία. Για τα παιδιά που αντιμετωπίζουν σκληρές καταστάσεις, η κοινωνική στήριξη όπως οι σχέσεις που προσφέρονται από τις δραστηριότητες τους και οι πηγές στήριξης που είναι διαθέσιμες από τις ομάδες, την κουλτούρα και το κοινωνικό επίπεδο είναι σημαντικές όταν αντιμετωπίζουν οτιδήποτε που δημιουργεί άγχος. Αυτό υποδεικνύεται από τις πηγές που εφοδιάζουν τους νέους που είναι σε κίνδυνο, την πρόσβαση σε αυτές τις πηγές στήριξης και ποσό καλά αυτές οι πηγές διευθύνουν ένα συγκεκριμένο πρόβλημα έχει ένα σημαντικό ρόλο στην διευθέτηση της αντιμετώπισης με τους αντίξοες καταστάσεις (Barnova & Tamasova, 2018).

Σε έρευνα το 2015 (Ungar et al), αναγνωρίζει τρεις φάσης αμοιβαίας πράξης που βοηθάει τους νέους να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες περιστάσεις. Στη πρώτη φάση, τα άτομα τείνουν να χρησιμοποιούν τις δικές τους πηγές. Αυτά τα άτομα χρησιμοποιούν στρατηγικές που είναι χρήσιμες όταν βρίσκονται σε έκθεση στα πλαίσια χαμηλού επιπέδου κινδύνου, άλλα αυτά τα ίδια άτομα ίσως να μην είναι σε θέση να διευθύνουν πιο περίπλοκες καταστάσεις. Εάν το επίπεδο του άγχους είναι πολύ υψηλό που τα άτομα δε είναι ικανά να προσαρμοστούν επιτυχώς, αυτοί αρχίζουν να επιζητούν εναλλακτικές στρατηγικές και χρησιμοποιούν ανεπίσημη στήριξη για να αντιμετωπίσουν τη δυσκολία καλύτερα. Εάν ούτε

αυτό είναι αρκετό και το πρόβλημα είναι πολύ σοβαρό που αποτυγχάνουν, στη τρίτη φάση, είναι έτοιμοι να δεχτούν βοήθεια από την επίσημη στήριξη (θεσμικοί πάροχοι) που είναι διαθέσιμοι (Barnova & Tamasova, 2015).

Έρευνες φανερώνουν ότι όταν το ρίσκο στους εφήβους παρέχεται μαζί με πηγές στήριξης με τη μορφή ψυχολογικής υποστήριξης και τα πηγαίνουν καλά παρά τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά όπως το χαμηλό κίνητρο, αυτοπεποίθηση ή αποτελεσματικότητάς. Έτσι οι υπηρεσίες και οι θεσμικοί πάροχοι ίσως εξυπηρετούν ως διευκολυντικά περιβάλλοντα να βελτιώσει το αποτέλεσμα των νέων που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες και οι έφηβοι που εκτίθενται σε υψηλά επίπεδα κινδύνου, συχνά γίνονται πελάτες των πολλαπλών κοινωνικών υπηρεσιών και του συστήματος υγείας. Οι επίσημες υπηρεσίες δεν καλύπτουν πάντα τις ανάγκες των νέων, έτσι αυτοί αρχίζουν να κινούνται από την μια στρατηγική σε κάποια άλλη. Η απόφαση να μετακινηθούν από τη μία στρατηγική στην άλλη και πίσω πάλι, να χρησιμοποιούν μόνο δύο ή και τις τρεις ταυτόχρονα επηρεάζεται από την έκθεση των εφήβων στον κίνδυνο. Να προσαρμόζεται ανάμεσα στις διαθέσιμες πηγές και στις ανάγκες των εφήβων (Barnova & Tamasova, 2018).

Η ψυχική υγεία και η ανάπτυξη των νέων που αντιμετωπίζουν σοβαρές αντιξοότητες μπορεί να επηρεάσει την απόδοση στον σχολική επίδοση επίσης. Όταν η επίσημη στήριξη δεν είναι διαθέσιμη, η ανεπίσημη μπορεί να πάρει διάφορους ρόλους όπως, δάσκαλοι γίνονται φροντιστές. Για νέους σε ρίσκο, τα σχολεία είναι συχνά η μονή επίσημη στήριξη που μπορεί να παρέχει υποστήριξη όταν αυτοί εκτίθενται σε αντίξοα περιβάλλοντα, όταν οι επίσημες υπηρεσίες είναι εκείνη τη χρονική περίοδο ανίκανες να παρέχουν βοήθεια για διάφορους λόγους. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι εκπαιδευτικοί είναι η μονή επίσημη στήριξη για να προωθήσουν την ψυχική ανθεκτικότητα σε ευάλωτα άτομα. Επομένως αυτοί διευκολύνουν το θετικό αποτέλεσμα στις δύσκολες καταστάσεις. Αυτοί μπορούν να παρέχουν διαφορετικούς τύπους ανεπίσημης και επίσημης υποστήριξης εξαρτάται από τις ανάγκες των νέων και την δυνατότητα να αντιμετωπιστεί κάτι. Αν το σχολείο μπορεί να προσφέρει μια θετική σχέση δασκάλου και μαθητή, αυτό αποτελεί μία ενδεχόμενη θετική πηγή, που μπορεί να αποζημιώσει την έλλειψη των άλλων πηγών ψυχικής ανθεκτικότητας που λείπουν από τις ζωές των μαθητών (Barnova & Tamasova, 2018).

Οι άνθρωποι εκτίθενται σε στρεσογόνες καταστάσεις με ποικίλη διάρκεια και ένταση σε καθημερινή βάση. Μερικοί μπορεί να το ξεπεράσουν εύκολα, άλλοι ίσως έχουν προβλήματα να αντιμετωπίσουν κάποιες καταστάσεις, που υποκειμενικά αντιλαμβάνονται ως απαιτητικές, χρησιμοποιώντας τις δικές τους δυνάμεις. Αν οι στρατηγικές των ατόμων είναι ανεπαρκής, εξωτερικοί προστατευτικοί παράγοντες έρχονται στην επιφάνεια. Για να παραμείνει κανονική η λειτουργικότητα του ατόμου, είναι σημαντικό να υπάρχει ισορροπία

μεταξύ όλων των κινδύνων και των προστατευτικών παραγόντων στο περιβάλλον του ατόμου. Η ισορροπία μεταξύ των δυνατοτήτων νέων ατόμων να τα αντιμετωπίσουν μόνοι τους και η δυνατότητα να τους φροντίσει το περιβάλλον τους είναι σημαντική (Barnova & Tamasova, 2018).

Κατανοώντας την ιδέα ποσό σημαντικό είναι να παρασθεί ψυχική ανθεκτικότητα για πρακτικές που σχεδιάζονται να προωθούν πιο υγιή περιβάλλοντα στους νέους που αντιμετωπιζόμενοι αντιξοότητες. Η ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να είναι μια πολυδιάστατη κατασκευή, που περιλαμβάνει και έκθεση σε αντιξοότητες και πρόσβαση σε πολλές εσωτερικές και εξωτερικές πηγές. Είναι σημαντικό η επίσημη στήριξη να προωθηθεί σε ολόκληρη την κοινωνία. Είναι επίσης σημαντικό να μάθουν πως αναθρέφουν θετικές αλλαγές, πως να καλυτερεύσει η ανισότητα στο ευνοϊκό περιβάλλον. Βασισμένο στα παραπάνω, υποτίθεται ότι οι ειδικοί που δουλεύουν με τους νέους πρέπει να γνωρίζουν ότι η ανθεκτικότητα καθορίζεται σε παράγοντες κινδύνου ως μια δυνατή επίδραση πάνω στη συνολική ανάπτυξη των νέων και των αποτελεσμάτων τους. Οι δάσκαλοι, οι σχολικοί ψυχολόγοι, το σύστημα του σχολείου και η κοινωνική υπηρεσία έχουν μια δυνατή επίδραση στη δυνατότητα να παρέχουν στον νέο φροντίδα και υποστήριξη που μπορεί να συνεισφέρει σε μια θετική ανάπτυξη. Ωστόσο όπως υποδεικνύουν οι Ungar, Russell και Connolly, η ανθεκτικότητα σπάνια είναι το αποτέλεσμα της παρέμβασης μέσα στο σχολείο μόνο ή κάποιο άλλο σύστημα που παρέχει στήριξη στους μαθητές μόνο του (το ίδιο).

Σε εργασιακά περιβάλλοντα υπάρχει η διαδικτυακή ξεκούραση που αποκόβονται από την ηλεκτρονική επικοινωνία για μια εβδομάδα για να ξεκουραστούν από τη εργασία τους. «Η εταιρία General Mills στη Μινεάπολη έχει αίθουσα διαλογισμού και διοργανώνει “συνεδρίες ακινησίας” για να μειώσουν την αρτηριακή πίεση, να βοηθήσει στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος» (Pico, 2019, σελ. 67) άλλες αμερικάνικες εταιρίες διαθέτουν προγράμματα μείωσης του στρες. «Η εταιρεία κατασκευή ημιαγωγών Intel, έχει την Ήσυχη Περίοδο για να βοηθήσει την καθαρότερη σκέψη» (το ίδιο, σελ.68). Το σημαντικότερο όμως είναι ότι αποτελούν μία μορφή προληπτικής ιατρικής σε μια εποχή που «ο Παγκόσμιος οργανισμός Υγείας έχει δηλώσει emphaticά ότι το στρες θα είναι η επιδημία του εικοστού πρώτου αιώνα» (το ίδιο, σελ. 69). Αυτές οι πρακτικές που οι πολύ μεγάλες εταιρίες αποφάσισαν να τις εγκαταστήσουν στις εταιρίες του ειδικά τους εργαζόμενους τους να έχουν έλεγχο του άγχους, λιγότερη ανησυχία για τα εργασιακά τους. (Pico, 2019)

Σε οποιαδήποτε κατάσταση κι αν βρεθούν οι άνθρωποι που έχουν κάνει κτήμα τους αυτόν τον τρόπο ζωής της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορούν να βρουν τη λύση που είναι η κατάλληλη για αυτή τη αρνητική κατάσταση και να αναπαλαιώσουν το αρνητικό με το θετικό στοιχείο (Block & Kremen, 1996).

Οι άνθρωποι με την ψυχική ανθεκτικότητα δε σταματούν τη πορεία τους σε οτιδήποτε και να τους συμβεί, δεν τους καταπονά η θλίψη και η κατήφεια, αντέχουν και συνεχίζουν με ένα θαυμαστό τρόπο πατώντας πάνω στο πονο τους, και όχι μόνο δεν τους κατατρέχει άλλα τη χρησιμοποιούν για να πάνε παρακάτω ως κινητήρια δύναμη της εξέλιξης τους (Fredrickson et all, 2003).

Η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται με τα θετικά συναισθήματα των ανθρώπων. Δηλαδή εφόσον οι άνθρωποι μπορούν να βρουν σε όλα τα αρνητικά γεγονότα το θετικό στοιχείο, τότε μπορούν να εφευρίσκουν τους τρόπους για τα πάντα και αυτό τους δίνει ψυχική ευελιξία (Fredrickson & Brangnan, 2005). Σε έρευνες που έχουν γίνει έχουν δείξει ότι το άγχος επηρεάζεται από τους τρόπους αντιμετώπισης που έχει το άτομο σε διαφορετικές καταστάσεις και τα όπλα που διαθέτουν είναι το χιούμορ, ή αισιοδοξία και η διαφορετική οπτική που βλέπουν το προτεινόμενο ζήτημα (Tamasova & Barnova, 2011).

Το άτομο όταν ζει μαζί με την οικογένεια του, τον βοηθάει να ξεπεράσει τις κρίσεις που δημιουργούνται και προσαρμόζεται ολόκληρη η οικογένεια, ο τρόπος λειτουργίας της. Η οικογένεια περνάει μια κρίση όταν έχει δυσκολίες με διάρκεια, αποδιοργανώνεται ή έχει κάποια έλλειψη μέσα στην κοινωνία. Η ικανότητα της οικογένειας να παραμείνει λειτουργική ή να ανακάμψει και να προσαρμοστεί δηλαδή να επιτύχει ισορροπία και αρμονία εξαρτάται από 6 κλειδιά που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα και μειώνουν το άγχος και τη πίεση, διαχείριση της συσσώρευσης: κινητοποίηση των δυνατοτήτων και των ικανοτήτων των μελών της, όπως επίσης τις δυνατότητες του σύνολο της οικογένειας, (αποκατάσταση και ενίσχυση των δυνατοτήτων που μπορεί να έχουν καταστραφεί από την κρίση, δημιουργία νέων μοτίβων λειτουργίας, αλλαγή και σταθεροποίηση της και διαβεβαίωση της μέσα στην κοινότητα των νέων μοτίβων συμπεριφοράς και να παραμείνει συναισθηματικά σταθερή) υιοθετώντας τις δυνάμεις της κοινωνίας και αξιοποιώντας τις πηγές της ώστε να επιτύχει αρμονία με την κοινότητα, ελαχιστοποιώντας τις συνέπειες και ενισχύοντας της συνοχή της οικογένειας και των εγκατεστημένων οικογενειακών προτύπων συμπεριφοράς και επίσης προωθώντας το αίσθημα διαχείρισης, της σαφήνειας, και του νοήματος, χρησιμοποιώντας ένα θετικό προσέγγιση για να επιλύσει το πρόβλημα και εφαρμογή υιοθετημένων στρατηγιών, μοιράζοντας νοήματα και συμπεριφορές που είναι συνυφασμένες με τα οικογενειακά πρότυπα (Barnova et all, 2019).

12 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Το θέμα που με ενδιαφέρει είναι η ψυχική ανθεκτικότητα των αναπληρωτών καθηγητών γιατί είμαι και εγώ αναπληρώτρια καθηγήτρια τρίτη χρονιά και κάθε χρόνο που διεξάγεται η διαδικασία για τη συμπλήρωση της αίτηση υπάρχει υπερβολικό άγχος για το αν η συμπλήρωση είναι σωστή, αν οι επιλογές που κάνω όσο αναφορά τις περιοχές που μπορώ να εργαστώ είναι σωστές με την έννοια ότι αν θα ανοίξουν θέσεις για να εργαστώ και φέτος, αλλά και σε ποιο μέρος θα χρειαστεί να μετακομίσω, που θα αφήσω τα παιδιά μου μέχρι να βρω σπίτι και αν θα έχω την οικονομική δυνατότητα να πληρώσω τα έξοδα, τη μεταφορά μου και το ενοίκιο στο καινούργιο μέρος που θα με πάνε. Όλα αυτά είναι θέματα που αφορούν όλους τους εκπαιδευτικούς που είναι αναπληρωτές και που η συζήτηση για τα παραπάνω θέματα δε γίνεται μόνο τη περίοδο που θα φανεί η ηλεκτρονική αίτηση αλλά και όλη τη σχολική διάρκεια του έτους για το ποιο σχολείο είναι κάλο, ποιες περιοχές είναι καλές, πως είναι οι άνθρωποι σε κάθε πόλη φιλικοί ή εχθρικοί και πως επηρεάζεται τη ψυχολογία των εκπαιδευτικών και την απόδοση τους μέσα στη τάξη.

Σκοπός της συγκεκριμένης ερευνάς είναι να εξεταστεί αν και πως επηρεάζονται οι εκπαιδευτικοί από αυτή τη κατάσταση που ζουν. Πως νοηματοδοτούν οι εκπαιδευτικοί ολόκληρη τη διαδικασία, ως μια περιπέτεια, ένας τρόπος να γνωρίσουν καινούργια μέρη και ανθρώπους και να περάσουν καλά δουλεύοντας, ή οι εκπαιδευτικοί καταπονούνται από το άγχος και η αοριστία τους δημιουργεί ένταση και προβλήματα στην καθημερινότητα τους με την οικογένεια τους; Έχουν αναπτύξει κάποιες πτυχές της προσωπικότητάς τους για να ξεπεράσουν τη ζωή της αβεβαιότητας που ζουν; Με ποιο τρόπο ένας εκπαιδευτικός που έχει ως τρόπο ζωής την ψυχική ανθεκτικότητα αντιλαμβάνεται το πεδίο του αναπληρωτή εκπαιδευτικού; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά αυτά που προσδίδουν ψυχική ανθεκτικότητα σε ένα εκπαιδευτικό και με ποιο τρόπο των βοηθάει ή απλά είναι παθητικά όντα που είναι στα όρια της κατάθλιψης και ζουν με χάρη για να αντέξουν τη προβληματική κατάσταση που ζουν;

Η δειγματοληψία ήταν ευκολίας. Επιλέχτηκαν οι εκπαιδευτικοί που γνώριζα από το εργασιακό και οικείο μου περιβάλλον η οποία ήταν δυο σχολικά έτη τουλάχιστον ως αναπληρωτές/τριες εκπαιδευτικοί και είχαν περάσει επομένως ένα χρόνο το λιγότερο ως εκπαιδευτικοί εν ενεργεία, μετά σε ανεργία πάλι και στην αναμονή για την επομένη σχολική χρονιά που θα τους καλούσαν να εργαστούν πάλι κάπου και για μερικούς μήνες μόνο. (Ισαρη & Πούρκος, 2015).

Το μέγεθος του δείγματος που χρειάστηκε για αυτή την εργασία και μετά από συνεννόηση με τον καθηγητή ήταν δέκα άτομα που να πληρούν όλα τα κριτήρια. Δηλαδή να δουλεύουν αναπληρωτές πάνω από ένα έτος στην εκπαίδευση. Μετά από καθοδήγηση με το επιβλέπον καθηγητή ο τρόπος συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιήθηκε ήταν η μη δομημένη συνέντευξη με ανοιχτή συζήτηση (Σπυριδάκης & Φεφές, 2018) γύρω από το θέμα της ψυχικής ανθεκτικότητας των αναπληρωτών εκπαιδευτικών. Η συζήτηση ήταν ανοιχτή και το ένα θέμα έφερνε αυτόματα το άλλο στην επιφάνεια.

Οι άξονες της συνέντευξης ήταν οι εξής:

1. πως αντιλαμβάνεται το άτομο την αβεβαιότητα της εργασιακής του κατάστασης
2. επηρεάζεται η υπόλοιπη ζωή του λόγω της συγκεκριμένης εργασίας
3. οι αποφάσεις που θα πάρει το άτομο εξαρτιούνται από το που θα εργαστεί και ποτέ
4. οι αλλαγές τόπου του έχουν προσφέρει θετικές εμπειρίες ζωής
5. έχει άγχος για το που θα δουλεύει
6. το άγχος είναι όλο το χρόνο ακόμα και όταν δουλεύει ή μόνο τη περίοδο της αίτησης και των αποτελεσμάτων
7. οι αλλαγές που υπάρχουν όλα τα χρόνια στο εργασιακό περιβάλλον και στις περιοχές έχουν προσφέρει θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα στην ζωή τους(πιο ψύχραιμους ή πιο νευρικούς)

12.1 Δυσκολίες συνέντευξης

Στη συλλογή των δεδομένων χρειάστηκε να πλησιάσω τους συναδέλφους, να τους δώσω χρόνο να με γνωρίσουν, γιατί η έρευνά είναι ποιοτική. Πρώτα τους μίλησα για τα δικά μου προβλήματα που αντιμετωπίζω εγώ στην συγκεκριμένη εργασία ως συνάδελφος εκπαιδευτικός που μετακομίζω κάθε χρόνο με τα παιδιά σε άλλα μέρη. Στην αρχή με έβλεπαν καχύποπτα όταν τους ρωτούσα αν είχαν λίγο ελεύθερο χρόνο να μου διαθέσουν για να μιλήσουμε. Τους έκανε εντύπωση που δεν του έδινά κάποιο ερωτηματολόγιο όπως είχαν συνηθίσει ως τώρα. Τους εξήγησα ότι ήταν συζήτηση με το θέμα της πτυχιακής μου. Δυο κοπέλες ήρθαν μονές τους και με έπιασαν για να τους πάρω συνέντευξη όταν έμαθαν ότι είχα πάρει συνέντευξη στη φίλη τους, γιατί είχαν απορία για το θέμα που διαπραγματευόμουν. Μια συνεντευξιαζόμενη όταν της είπα το θέμα της πτυχιακής μου μου λέει «κοιτά εμένα. Εγώ είμαι η ίδια η ψυχική ανθεκτικότητα. Πότε θες να μου πάρεις συνέντευξη» Όταν έφτασα τις 7 συνεντεύξεις έψαχνα να βρω αναπληρωτές. Δεν είχα άλλες γνωριμίες στο νομό αυτό και οι υπόλοιποι δεν είχα να μου πουν κάποιον που να ήθελε να δώσει συνέντευξη. Λόγω κορονοϊού είναι λίγο καχύποπτοι παραπάνω, και επειδή πολλοί

από αυτούς κάνουν πολύ ώρα να πάνε σπίτι τους, γιατί έρχονταν από άλλο νομό, δεν είχαν χρόνο να διαθέσουν σε μια καινούργια συνάδελφο (δούλευα μόνο ένα μήνα γιατί έλειπα με άδεια). Σκεφτόμουν να μετακινηθώ στο νομό Αττικής στους συνάδελφους που ήμουν πέρυσι, για να πάρω συνέντευξη από αυτούς. Αλλά στο τέλος όταν άρχισα να ρωτάω ποιοι είναι στο σχολείο αναπληρωτές, έμαθα και για τους 3 τελευταίους. Λόγω ηλικίας και πολλών χρονών εργασίας νόμιζα ότι είναι μόνιμοι αλλά μου απαντούσαν με μεγάλη απογοήτευση και νευρά ότι είναι ακόμα αναπληρωτές. Με σχόλια του τύπου «όλοι αυτό νομίζουν» ή «τόσα χρόνια που δουλεύω θα έπρεπε να είμαι μόνιμη». Αφού με γνώρισαν και διαπίστωσαν ότι ήταν μια συνέντευξη χωρίς να θέλω να μάθω κάτι που δεν ήθελα να πουν και ένιωσαν ασφάλεια τότε δεχόντουσαν να μιλήσουμε και να περάσουν μαζί μου τον ελεύθερο τους χρόνο.

13 ΕΜΠΕΙΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

13.1 Εργασιακή ανασφάλεια

- Στο θέμα πως αντιλαμβάνεται το άτομο την αβεβαιότητα της εργασιακής του κατάστασης

Η Ι. απάντησε:

«Επειδή έψαχνα δουλειά μέχρι να βγουν οι θέσεις των αναπληρωτών όταν βρήκα εργασία πάλι δε πήγα να δουλέψω σε σχολείο. Η θέση που αρνήθηκα ήταν γιατί το μέρος ήταν πολύ μακρινό και εκείνη τη χρονική περίοδο δεν είχα την οικονομική άνεση να ταξιδέψω και να νοικιάσω σπίτι. Αυτό με έκανε να αρνιόμουν τη θέση και να έβρισκα διαφορετική εργασία. Έχω αρνηθεί θέση στη Κέρκυρα, Κύθνο. Και οι δυο ήταν πολύ μακριά και δεν υπήρχε η οικονομική δυνατότητα να νοικιάσω σπίτι.»

Η Ι. την επηρεάζει η οικονομική αβεβαιότητα και βρήκε άλλη εργασία μέχρι να τη φωνάξουν με αποτέλεσμα να μη δουλέψει κάποια χρόνια στην εκπαίδευση. Αυτό συμβαίνει γιατί δεν μπορούσε να περιμένει αν θα την φωνάξουν να δουλέψει. Έπρεπε να βρει δουλειά για να ζήσει. Η εργασιακή αστάθεια που υπάρχει στην συγκεκριμένη εργασία στην Ελλάδα οδηγεί αρκετούς εκπαιδευτικούς να αφήνουν το επάγγελμα και να αναζητήσουν αλλού μισθό για να ζήσουν γιατί δεν έχουν τη οικονομική άνεση να περιμένουν το σύστημα να τρέξει.

Στην ίδια ερώτηση η Χ. απάντησε:

«δεν έχω δηλώσει ποτέ περιοχές μακριά από το πατρικό μου όταν ζούσα στο Ηράκλειο και τώρα δεν έχω φύγει μακριά από τη Χαλκίδα. Μια φορά με πήραν στο Αλιβέρι αλλά αρνήθηκα να πάω γιατί θα οδηγούσα μιάμιση ώρα κάθε μέρα πήγαινε

έλα και δεν μπορούσα να το κάνω. Δούλευα τότε σε ένα φροντιστήριο και αν το άφηνα μου είπε ο άνδρας μου ότι δεν θα ξανά δουλέψω μετά στη Χαλκίδα. Είχα ανάγκη τα χρήματα. Δεν μπορούσα να περιμένω να με φωνάξει το σύστημα στην 3η και 4η φάση για να δουλέψω στο σχολείο. Με αποτέλεσμα κάθε φορά να μένω εκτός γιατί είχα βρει ωστόσο άλλη δουλειά και δε μπορούσα να την αφήσω»

Η Χ. φαίνεται πόσο πολύ έχει επηρεαστεί από τη ανασφάλεια της επαγγελματικής αποκατάστασης στην εκπαίδευση. Δεν μπορούσε να περιμένει να την καλέσουν λόγω οικονομικής στενότητας και αναγκαζόταν να δουλέψει στον ιδιωτικό τομέα με αποτέλεσμα να αφήνει πίσω το σχολείο όταν αποφάσιζαν να την φωνάξουν για δουλειά. Η εργασιακή αβεβαιότητα την έκανε να αναζητάει συνέχεια δουλειά αλλού με αποτέλεσμα να μην πηγαίνει να εργαστεί στο σχολείο και να έχει χάσει τα μόριά που παίρνουν οι αναπληρωτές για να διοριστούν. Παρόλο που είναι εκπαιδευτικός πάνω από δέκα χρόνια δεν μπόρεσε να μαζέψει μόρια για να διοριστεί αφού ποτέ δε δούλεψε από την αρχή της σχολικής χρονιάς.

Η Γ. απάντησε:

«Είναι λίγο αγχωτικό γιατί δε θα ξέρεις που θα είσαι. Πάλι άλλαξε σπίτι, πάλι μάζεψε πράγματα πάλι καινούργιες σχέσεις. Άλλο σχολείο άλλα παιδιά.»

Η Γ νιώθει αγχωμένη γιατί κάθε χρόνο θα πρέπει να μετακομίζει σε άλλο μέρος με αποτέλεσμά να μη μπορεί να οργανώσει τη ζωή της αφού δεν υπάρχει μια σταθερή κατάσταση. Δε υπάρχει καμία πρόβλεψη για το που θα είναι και όλο αυτό το απρόσμενο την γεμίζει άγχος.

Η Γεω. Απάντησε:

«είμαι αναπληρώτρια από το 2010...Μεταφέρομαι με το αυτοκίνητο όπου πάω.

Την πρώτη χρονιά που μας πήρανε με ΕΣΠΑ πρώτο μισθό που πήραμε ήτανε το Δεκέμβρη. Και δε μας τα δώσαν όλα. Θυμάμαι πρώτο μισθό μας δώσανε τον Δεκέμβρη...Κάθε τόσο αλλάζουν τα κριτήρια δε ξέρεις τι να περιμένεις. Για να μαζέψεις μόρια; Τελικά αξίζει το κόπο; Τώρα ζητάνε μεταπτυχιακά, ξένες γλώσσες. Δεν ήμαστε και σε μια ηλικία που να μπορείς να κάνεις τα πάντα. Τόσος κόπος γιατί τελικά; Για να είσαι συμβασιούχος. Να κάνω μια αγορά και να ξέρω ότι δε θα έχω να το πληρώσω. Κάθε Μάρτιο κάνω οικονομία. Να κόψεις από δω από κει για να τη βγάλεις το καλοκαίρι. Γιατί πληρώνεσαι το Σεπτέμβριο. Να έρθει ο διορισμός κι ας με πάνε κάπου πιο μακριά. Μου λένε οι συγγενείς ασα τυχερή σε πήρανε. Δε νιώθω τυχερή Άλλος ένας χρόνος αβεβαιότητας δε ξέρεις τι σου ζημερώνει.. όταν είσαι νέος κάνεις υπομονή άλλα ποσό υπομονή πια!»

Η Γεω φαίνεται ξεκάθαρα από την απάντησή πως την έχει καταρρακωθεί από την αστάθεια στο μέρος όπου θα εργάζεται κάθε χρόνο, αν εργάζεται. Έχει άγχος για το μέλλον. Πλέον βλέπει ότι, ότι δουλεύει κάθε χρόνο, δεν της εξασφαλίζει πλέον την εργασία της και τον επόμενο χρόνο. Γιατί φυσικά αλλάζουν συνέχεια τα κριτήρια πρόσβασης για την εισαγωγή στην εργασία. Φοβάται ότι θα της κοστίσει την εργασία αυτή η συνεχόμενη αλλαγή. Σκέφτεται ότι θα μείνει χωρίς δουλειά κι ας είναι τόσα χρόνια στην εκπαίδευση. Τα μόρια που έχει μαζέψει δεν της παρέχουν εργασιακή ασφάλεια πλέον. Κουράστηκε να μη ξέρει αν θα μπορεί να δουλέψει ξανά αλλά και που θα δουλέψει.

Ο Γ. απάντησε:

«συνηθώς βρίσκω και ασχολούμαι κάπου. Αλλά δε είναι κάτι εύκολο για όλες τις οικογένειες. Και η σύζυγος είναι σε αυτή τη διαδικασία»

Ο Γ. βρίσκει συνήθως άλλη εργασία μέχρι να τον φωνάξουν για δουλειά. Δεν έχει δουλέψει ποτέ πρώτη φάση. Για αυτό πάντα κάνει κάτι άλλο. Δεν μπορεί να περιμένει το σύστημα για να ζήσει. Και η γυναίκα του κάνει αυτή τη δουλειά και επομένως η ανασφάλεια είναι διπλάσια. Καταλαβαίνει ότι δεν είναι εύκολο για όλους να βρουν άλλη εργασία μέχρι να αρχίσει η σχολική χρονιά και να πάει στο σχολείο. Ζει χρονιά την εργασιακή ανασφάλεια μέσα στο σπίτι του και γνωρίζει καλά ότι δεν μπορεί να νιώσει ασφάλεια με τη δουλειά του ως εκπαιδευτικός και για αυτό πάντα βρίσκει εργασία και κάπου άλλο. Και είναι τυχερός που μπορεί και βρίσκει εργασία για τους μήνες που είναι εκτός σχολείου γιατί δεν είναι εύκολο στις μέρες μας να βρει κάποιος δουλειά που όταν ξέρει ο εργοδότης ότι είναι για λίγο διάστημα.

Η Φ. απάντησε:

«Μου δημιουργεί μια ένταση κάθε φορά που πλησιάζει ο Αύγουστος για το που θα βρεθώ, δεν υπάρχει μια σταθερότητα στην προσωπική ζωή και δε νομίζω ότι αυτό βοηθάει στην αποτελεσματικότητα που καλούμαστε να κάνουμε. Αν στην προσωπική ζωή δεν μπορείς να είσαι ήρεμος δεν μπορείς να είσαι ήρεμος και επαγγελματικά. Με επηρεάζει γιατί είμαι μακριά από το σπίτι μου και αυτό σου δημιουργεί ανασφάλεια και αυτή η ανασφάλεια σου στοιχίζει στο εκπαιδευτικό σου έργο... Δεν υπάρχει άλλος κλάδος σε αυτή τη κατηγορία. Επίσης το γεγονός ότι δεν υπάρχει κάποιο επίδομα κάτι έστω τους πρώτους μήνες να μας βοηθήσει να καλύψουμε τα λειτουργικά μας έξοδα ενώ στους στρατιωτικούς τους πληρώνουν για να μετακομίσουν, γιατί για τους αναπληρωτές να μην συμβαίνει αυτό. Επίσης αδικημένοι είμαστε και με τις άδειες. Δεν έχουμε πολλές αναρρωτικές πολλές κανονικές και τις χρεωνόμαστε ενώ ο μόνιμος δεν θα τις χρεωθεί. Η άδεια μητρότητας δεν είναι το ίδιο. Είναι ξεριζωμό. Είναι πολύ βάρβαρο για ένα παιδί να το απομακρύνεις από τη μητέρα μου. Και δε βρίσκεις σε

μικρό μέρος δομή να το αφήσεις. Επομένως πρέπει να δει που θα δηλώσεις...δε μένει τίποτα. Να το διακινδυνεύεις; Να μείνεις άνεργή; Γιατί έκανα μεταπτυχιακά;...Οι τσιγγάνοι έχουν πιο σταθερότητα...έστω πιο κοντά στα δικά μου σύνορα, εντός της Θεσσαλίας. Είναι πολύ δύσκολο και κάθε χρόνο γίνεται πιο δύσκολο. Κάθε χρόνο αλλάζει τα κριτήρια. Πολλοί κάνουν ένα και δυο μεταπτυχιακά για να μπουν και πάλι αλλάζουν τα κριτήρια...και με τα μόρια έχει γίνει αδικία που δεν μετρήθηκαν τα δυσπρόσιτα»

Η Φ. είναι πολύ αγχωμένη με την συγκεκριμένη εργασία. Αναγκάζεται και αλλάζει κάθε χρόνο μέρος για να εργαστεί. Αφήνει το σύζυγο μόνο του και πηγαίνει σε άλλο νομό να δουλέψει. Όλες τις φορές ως τώρα είναι αρκετά μακριά. Το σώμα της είναι στο σχολείο άλλα το μυαλό της είναι στο σπίτι της. Έχει αφήσει πίσω τον άνδρα της και νιώθει αδικημένη για όλο αυτό που υφίσταται κάθε χρόνο. Θεωρεί ότι αυτή η ανασφάλεια της στοιχίζει στην αποδοτικότητα της στον εργασιακό τομέα. Συγκρίνει το επάγγελμα της με το επάγγελμα των στρατιωτικών και βλέπει τεράστιες διαφορές.

Η Τ. απάντησε:

«Δύσκολα είναι. Μονιμά ένα άγχος, μετακομίσεις, αν θα σε φθάσουν τα λεφτά, η ανεργία το καλοκαίρι. Η αβεβαιότητα δεν είναι αποκλειστικά μόνο με την εργασία έτσι, έχει να κάνει και με τις σχέσεις τις ανθρώπινες τις προσωπικές, τις φιλικές, με την οικογένεια σου, πόσο μακριά θα είσαι. Αν χρειαστεί κάτι δεν μπορείς να φύγεις, δεν έχεις άδεια, δεν έχεις πρόσβαση πολλές φορές. Για παράδειγμα εγώ που έχω κάνει ακριτικά νησιά είναι πολύ δύσκολο να φθάσεις κάπου γιατί ερχόταν πλοίο 3 φορές την εβδομάδα και σε ένα εκτατό συμβάν δεν μπορούσα να φύγω οπότε είναι πάρα πολύ δύσκολο....Είμαι στη διαδικασία να βρω τώρα μια άσχετη δουλειά. Το έχω φάει στη μάπα πολύ και δε πάει άλλο. Είναι πάρα πολύ δύσκολο και ψυχολογικά σου λέω αλλά κυρίως το γεγονός ότι ξεκινάς κάτι και το τελειώνεις πριν καν ξεκινήσει.»

Η Τ. φαίνεται ξεκάθαρα πόσο πολύ την έχει επηρεάσει η εργασιακή ανασφάλεια. Νιώθει ότι έχει χάσει ανθρώπινες σχέσεις. Έχει χάσει το χρόνο της και δεν αντέχει άλλο. Μετά από τόσα χρόνια εργασία (12 χρονιά) θέλει να αλλάξει δουλειά για να καταφέρει να ηρεμήσει. Να βρει ξανά ανθρώπους να επενδύσει. Να νιώσει ήρεμη ότι θα έχει έστω μια δουλειά σε ένα σταθερό μέρος. Δουλεύει και πάλι χρήματα δεν έχει γιατί κάθε φορά χρειάζεται πολλά χρήματα για να μετακομίσει στο μέρος που θα τη προσλάβουν και γιατί θα μείνει δυο μήνες το λιγότερο άνεργή μέχρι να την φωνάξουν να εργαστεί ξανά. Νομίζει ότι είναι μάταιο η επιμονή σε αυτή την εργασία. Ότι της έχει στοιχίσει περισσότερα από όσα έχει κερδίσει τελικά.

Ο Ν. απάντησε:

«Είναι πολύ κουραστικό να μη ξέρεις που θα δουλέψεις και αν θα δουλέψεις. Κάθε χρόνο κάνουμε δηλώσεις και δε ξέρεις πότε θα σε πάρουνε. Πρέπει να έχει κανονίσει τα χρήματα που θέλει για να περάσεις το μηνά. Εγώ δουλεύω το καλοκαίρι σερβιτόρος για να μπορώ να έχω χρήματα αν χρειαστεί να νοικιάσω κάπου, να έχω να ταξιδέψω άλλα και στο ενδεχόμενο που δε θα με πάρουνε να έχω χρήματα να περάσω και να συντηρήσω την οικογένεια. Δεν υπάρχει χρόνος για ξεκούραση αφού συνέχεια πρέπει να δουλεύουμε γιατί δε ξέρουμε τι θα γίνει παρακάτω.»

Ο Ν. νιώθει ότι δεν έχει ανασφάλεια στην συγκεκριμένη εργασία. Δε ξέρει ούτε που ούτε ποτέ θα τον πάρουνε να δουλέψει. Σερβίρει όταν μένει άνεργος, περιμένοντας ξανά να τρέξει το σύστημα.

Η Βα. απάντησε:

«Φιλέ τη κάνω 21 χρόνια αυτή τη δουλειά. Έχω βαρεθεί να είμαι πάνω από ένα υπολογιστή να δω αν θα με πάρουνε. Ο άνδρας μου κάνει παράπονα ότι παραμελώ τα παιδιά και εκείνον. Έχω μείνει δυο φορές απέξω. Και πάλι καλά. Δεν έχω φύγει μακριά. Μόνο με το αμάξι μεταφέρομαι. Κάθε φορά είναι να διοριστώ, κάτι γίνεται και δε διορίζομαι. Οι συγγενείς μου λένε ότι ξοδεύω περισσότερα από όσα παίρνω. Και ότι με συντηρεί ο άνδρας μου τόσα έξοδα που θέλω. Δε με ενδιαφέρει τους απαντάω. Άλλες ξοδεύουν χρήματα στα νύχια και στα μαλλιά. Εγώ ξοδεύω για να πάω να δουλέψω. Ο άνδρας μου με αγαπάει τόσο που 'θέλει να κάνω ότι μου αρέσει...Είμαστε Ρομα με πτυχία πανεπιστημίου. Οι Ρομά τόσες μετακινήσεις δεν κάνουν. Πιο σταθεροί είναι από εμάς. Μη σου πω ότι αυτοί είναι σε καλύτερη μοίρα από εμάς. Γιατί αυτοί επιλέγουν και το πανήγυρι που θα πάνε. Εμείς πάμε όπου μας στείλουν. Να δω τώρα που είναι να διοριστώ που θα με στείλουν πάλι!»

Η Βα. είναι τόσα χρόνια εκπαιδευτικός και ακόμα νιώθει ότι δεν έχει καμία σταθερότητα στην εργασία της. Περιμένει να διοριστεί και πάλι δε θα είναι εύκολο για αυτή γιατί φοβάται ότι ο διορισμός θα είναι μακριά από την Αθήνα που είναι ο άνδρας της και πάλι θα πρέπει να φύγει μακριά του και μακριά από τα παιδιά που είναι πλέον μεγάλα και δε θα θέλουν να την ακολουθήσουν. Δε μπορεί να μη ξέρει που θα δουλεύει δεν αντέχει άλλο αυτή την αβεβαιότητα.

Η Βι. απάντησε:

«αρχίζει σιγά σιγά και με εκνευρίζει πάρα πολύ, με κουράζει πάρα πολύ. Μου τη σπάει σιγά σιγά. Που θα πρέπει κάθε φορά να μετακομίζω να αλλάζω μέρος, ξανά από την αρχή καινούργιοι άνθρωποι, καινούργια νοοτροπία, μια από τα ίδια σε κάποια πράγματα άλλα σε καινούργιο μέρος. Να ξανακάνεις παρέες ποιους θα συναντήσεις,

να δεις με ποιους ταιριάζεις. Ένα άλλο κομμάτι είναι τα οικονομικά να νοικιάσεις να ξενοικιάσεις, σιγουρά κάθε Σεπτέμβρη χάνεις 1000 ευρώ. Δε το μπορώ άλλο αυτό με κούρασε πάρα πολύ.»

Η Βι. παρόλο που είναι η 4^η χρονιά στην εκπαίδευση νιώθει πολύ κουρασμένη. Δε μπορεί να μετακομίζει κάθε χρόνο σε άλλο μέρος. Την νευριάζει που κάθε χρόνο ξεκινάει τα πάντα σχεδόν από την αρχή. Οικονομικά είναι ασύμφορη όλη αυτή η συνεχόμενη εναλλαγή τόπου.

Φαίνεται ξεκάθαρα ότι όλοι οι συνεντευξιαζόμενοι νιώθουν εργασιακή ανασφάλεια με τη συγκεκριμένη εργασία του αναπληρωτή καθηγητή. Γιατί κάθε χρόνο καλούνται να δουλέψουν όταν τους έχει ανάγκη το σύστημα, το οποίο είναι κάτι τελείως άγνωστο. Κάθε καλοκαίρι όλοι πρέπει να αναζητούνε μια δουλειά που θα είναι για λίγους μήνες, ανεξαρτήτου τομέα για να ζήσουν, και να περιμένουν να εργαστούν ξανά στην εκπαίδευση. Αυτό τους έχει στοιχίσει την ηρεμία τους, ζουν μέσα στην ανασφάλεια και επηρεάζεται η προσωπική τους και οικογενειακή τους ζωή.

13.2 Οργάνωση ζωής

- Στο θέμα αν επηρεάζεται η υπόλοιπη ζωή της λόγω της συγκεκριμένης εργασίας

Η Ι. απάντησε

«Η αλλαγή των τοποθεσιών μου έχει στοιχίσει μία σοβαρή σχέση που δεν άντεξε την απόσταση. Μερικές φορές σκέπτομαι αν δεν είχα φύγει τότε μακριά μήπως είχα καταφέρει να κάνω οικογένεια άλλες πάλι λέω ότι δε παίζει ρόλο που έφυγα για τη δουλειά και αν είναι κάτι να έρθει θα έρθει. Παρόλα αυτά δε παύω να το σκέφτομαι»

Φαίνεται ξεκάθαρα ποσό πολύ έχει επηρεάσει η φύση της συγκεκριμένης εργασίας, στην Ελλάδα, την προσωπική της ζωή που ήρθε σε δεύτερη μοίρα για να μην μείνει πάλι άνεργη. Η Ι. για να μην χάσει την εργασία της, αναγκάστηκε να χωρίσει αφού μετακόμισε λόγω εργασίας μακριά από τη σχέση της. Πως να κρατήσει η σχέση μόνο από απόσταση; ‘

Στην ίδια ερώτηση η Χ απάντησε:

«έχω πολλές συγκρούσεις με τον άνδρα μου. Τα βάζει μαζί μου για την αστάθεια στην εργασία μου. Μου λέει ότι δε θα γίνει εκείνος σπόνσορας του ελληνικού κράτους για να εκπαιδεύσει τους νέους Έλληνες. Άμα σε πάρουν εδώ κοντά να πας. Αλλιώς να βρεις άλλη δουλειά. »

Η Χ. συγκρούεται με τον σύζυγο της γιατί δεν συμφωνεί να φύγει μακριά από το σπίτι της για να δουλέψει. Τα έσοδα είναι λιγότερα από τα έξοδα αν είναι να πληρώνουν 2^οσπίτι για να εργαστεί σε άλλο μέρος, με αποτέλεσμα να χαλάει η οικογενειακή τους ηρεμία αφού συγκρούονται για το που θα πάει να δουλέψει. Η Χ. θεωρεί σημαντικό να δουλεύει στον τομέα της ενώ ο σύζυγος της θεωρεί πιο σημαντικό την εργασία με τους όρους που σου αποφέρει περισσότερα έσοδα.

Η Γεω απάντησε:

«έχω αναβάλει πολλά πράγματα που θέλω να κάνω κυρίως λόγω οικονομικού. Θα έχω του χρόνου δουλειά; Όλο αυτό με σταμάταγε. Πολλά πράγματα δεν έχω κάνει που θα ήθελα λόγω κυρίως οικονομικού»

Η Γεω. Επηρεάζεται παρά πολύ από την οικονομική αστάθεια. Κάθε χρόνο αναβάλει πράγματα που θέλει να κάνει. Δεν νιώθει ασφάλεια. Είναι αγχωμένη αν θα έχει να πληρώνει τις ανάγκες της. Ούτε κάτι καινούργιο έχει την επιλογή να αρχίσει γιατί δε ξέρει πως θα κινηθούν τα οικονομικά της αφού δε ξέρει αν θα δουλεύει, επομένως συνεχία αναβάλλει αυτά που θέλεις να κάνει.

Ο Γ. απάντησε:

«περιμένω αν θα με πάρουνε. Περιμένω αν θα διορίσουν τη σύζυγο και μετά θα δω τι θα κάνουμε..»

Ο Γ. είναι στην αναμονή. Θα δουλέψει ή όχι. Λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων δεν έχει την επιλογή να δουλέψει εκτός από την πόλη που μένει και για αυτό δεν δουλεύει από την αρχή του σχολικού έτους. Το σύστημα δε υπολογίζει παιδιά και οικογένειες. Μπορεί να μετακινηθείς, τότε δουλεύεις. Δεν μπορείς να περιμένεις να ανοίξει θέση στη πόλη σου αν θα ανοίξει για να δουλέψεις. Ως τότε κόψε το λαιμό σου για να βρεις κάτι άλλο από αυτό που έχεις σπουδάσει για να ζήσεις. Αυτό κάνει και ο Γ. κόβει το λαιμό του να βρει δουλειά εκεί που είναι για να μη μετακομίζει τα παιδιά συνέχεια και τους δημιουργεί άγχος και ανασφάλεια για να μείνει σε ένα μέρος. Δεν μπορεί να προγραμματίσει τίποτα γιατί περιμένει να δουλέψει, όπως περιμένει και για τη σύζυγο ακριβώς το ίδιο.

Η Φ. απάντησε:

«να γίνονται περισσότερες προσλήψεις από την αρχή... Να βγαίνουν τα κενά πιο έγκαιρα, και από το Σεπτέμβρη να δουλεύει περισσότερο κόσμος, να μπορεί να οργανώσει τη ζωή του. Γιατί όταν θα σε πάρουν το Νοέμβρη και το Δεκέμβρη είσαι σε μια αναστάτωση και λες θα σε πάρουν, δε θα σε πάρουν. Και θες να ξεκινήσεις κάτι άλλο και σταματάει αυτό. Και έρχεσαι σε διαπληκτισμούς. Εμένα τη πρώτη χρόνια με

κάλεσαν Μάρτιο και με μισά μόρια...και μόλις είχα βρει δουλειά μετρά από δυο μέρες με παίρνουν τηλέφωνο και μου λένε ότι με πήραν στη Β Πειραιά.

Η Φ. δεν μπορεί να οργανώσει την ζωή της ούτε εκείνη. Περιμένει να δει αν θα δουλέψει και που. Όλο αυτό την κουράζει. Την κάνει αναξιόπιστη όταν φεύγει από κει που έχει βρει δουλειά για να γίνει ξανά εκπαιδευτικός.

Η Τ. απάντησε:

«εννοείται πως με έχει πάει πίσω. Άργησα παρά πολύ να κάνω πράγματα για μένα, άργησα πάρα πολύ να κάνω ένα μεταπτυχιακό γιατί δε μπορούσα να μαζέψω χρήματα, να πάρω μια δεύτερη ξένη γλώσσα, εννοείται πως στο προσωπικό μου κομμάτι με έχει πάει πάρα πολύ πίσω γιατί αναγκαστικά φεύγεις και ποιος άνθρωπος μπορεί να ακολουθήσει αυτή τη κατάσταση για πάρα πολλά χρόνια. Κανένας άνθρωπος δεν είναι διατεθειμένος να χαραμίσει 12 χρόνια από τη ζωή του για να ακολουθήσει εσένα σε μια τρελή πορεία μπουμέρανγκ που πας μια μπρος μια πίσω μια βορειά Ελλάδα μια Κάλυμνο. Εντάξει δεν είναι και το πιο εύκολο πράγμα του κόσμου. Κα με τις φιλικές μου σχέσεις. Έχω χάσει τους φίλους μου, δε τις βλέπω είναι πολλά πράγματα. Δε το συζητώ.

Η Τ. νιώθει ότι για χάρη της εργασιακής της αποκατάστασης, έχει αφήσει πίσω το προσωπικό της κομμάτι. Δουλεύει πολλά χρόνια. Κάθε χρόνο άλλου και δεν έχει κάνει σχέση για να κάνει οικογένεια. Δεν έχει εξελιχθεί καθόλου γιατί δεν μπορεί να οργανώσει το πρόγραμμα της αφού χρειάζεται κάθε φορά να μετακομίσει σε διαφορετικό μέρος.

Ο Ν. απάντησε:

«Φυσικά και επηρεάζεται. Δεν ξέρω τι θα κάνω και πότε. Δεν μπορώ να οργανώσω τίποτα. Θέλουμε να πάρουμε ένα σπίτι με τη γυναίκα μου και δε μπορούμε γιατί δε ξέρουμε σε ποιο μέρος θα είμαστε. Μια εκδρομή θέλουμε να κάνουμε και δε ξέρουμε αν θα έχουμε χρήματα να τη πληρώσουμε. Ήμουν σε ομάδα μπάσκετ και έτρεχα για την ομάδα και χρειάστηκε να φύγω και να μεταφέρω τις αρμοδιότητες μου σε άλλον. Εγώ την έστησα αυτή την ομάδα και τώρα την άφησα, γιατί χρειάζεται να μετακομίσω».

Η ζωή του Ν. έχει αναστατωθεί πάρα πολύ. Δεν μπορεί να οργανώσει τη ζωή του. Το χόμπι του το άφησε πίσω γιατί δεν είναι στην ίδια πόλη για να το συνεχίσει. Είναι πολύ δύσκολο για αυτόν και την οικογένεια του να μην έχει σταθερότητα η εργασία του και να μετακομίζει συνέχεια αλλού για να δουλέψει.

Η Βα. απάντησε:

«Με κοροϊδεύεις. Εννοείται πως επηρεάζεται. Συνέχεια ψάχνεις να δεις σε ποιο σχολείο θα πας. Τι συναδέλφους θα έχεις.»

Η Βα έχει κουραστεί με την ανασφάλεια της εργασίας. Η ζωή της εξαρτάται από το που και πότε θα δουλέψει. Δεν μπορεί να προγραμματίσει τίποτα δεν μπορεί να ευχαριστηθεί την καθημερινότητα με την οικογένεια της γιατί ζει μέσα στην αβεβαιότητα και την απροσδιοριστία.

Η Βι. απάντησε:

«έχει γίνει πάρα πολύ κουραστικό το να μη ξέρεις που είσαι για όλους αυτούς τους λόγους που είπες και εμένα με εκνευρίζει πάρα πολύ και δε νομίζω να αφιερώσω πολλά χρόνια ακόμα. Και δεν εννοώ 10 , 15. Πιο άμεσα. Σε 3 χρόνια. Θα μου πεις τι θα κάνεις. Θέλω σε 3 χρόνια να πετύχω ένα στόχο μου έτσι ώστε να είμαι σε ένα μέρος αυτό έχω στο μυαλό μου ή να είμαι κάπου κεντρικά. Να μπορώ να πετύχω το στόχο μου ή ακόμα και να κάνω υπομονή αν μου τύχει να κάνω οικογένεια να κάνω υπομονή έτσι ώστε στο μέλλον να είμαι κάπου σταθερά. Να συνεχίσω όμως εγώ που τώρα τους διορίσαν να πηγαίνουν δέκα χρονιά να πηγαίνουν δεξιά αριστερά όχι γιατί ξεκίνησα και αργά εγώ στα 37. Δε ξεκίνησα στα 24, 25, 26. Και επειδή ξεκίνησα αργά έχω περάσει τόσα χρόνια Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Ήδη είμαι μακριά. Δεν είμαι στη φάση να γνωρίζω κι άλλα μέρη. Το έζησα ήδη είμαι καλυμμένη. Είδα την Ελλάδα. Θα μου δεις τι είδες.»

Η Βι. είναι κουρασμένη για την ακαταστασία που υπάρχει στη ζωή της λόγω της εργασίας της. Θέλει να μπορέσει μέσα στα επόμενα τρία χρόνια να είναι τουλάχιστον σε ένα μέρος για να οργανώσει τη ζωή της. Θέλει να κάνει οικογένεια. Να εγκατασταθεί κάπου επιτέλους

Επομένως από τις απαντήσεις των ερωτώμενων στο αν επηρεάζεται η υπόλοιπη ζωή τους λόγω της συγκεκριμένης εργασίας οι εννέα στους δέκα απάντησαν ότι επηρεάζεται παρά πολύ. Οι τρεις από τους εννέα, η Ι. και η Βι. και η Τ. δεν κατάφεραν να κάνουν οικογένεια γιατί μετακομίζουν συνέχεια με αποτέλεσμα να γνωρίζουν συνέχεια καινούργιους ανθρώπους και να αφήνουν πίσω τους τους ήδη υπάρχοντες. Αυτό τις έκανε να είναι μονές και να θεωρούν ότι χάσανε πολλά χρόνια από τη ζωή τους για να δουλέψουν χωρίς να έχουν ανταμειφθεί για αυτή τους τη θυσία με ένα διορισμό ίσως. Οι υπόλοιποι έξι απάντησαν ότι δεν μπορούν αν οργανώσουν τη ζωή τους γιατί περιμένουν τα αποτελέσματα. Αν δε δουν που θα δουλεύουν δεν μπορούν να προχωρήσει η ζωή τους, ούτε σε χόμπι, ούτε σε αγορές ούτε σε μια απλή χαλαρή και ευχάριστη μέρα με την οικογένεια τους.

13.3 Προσαρμογή

- Στο θέμα αν επηρεάζεται η υπόλοιπη ζωή της λόγω της συγκεκριμένης εργασίας

Η Γ. απάντησε:

«Από τη στιγμή που είμαι ελεύθερη δε με απασχολεί. Όταν όμως θα έχω κάποιο σύντροφο στη ζωή μου θα θέλω να είμαστε μαζί... αμφίδρομα είναι. Και η ζωή επηρεάζει τη δουλειά και η δουλειά τη ζωή.. Θα κρατούσα τη σχέση και τη δουλειά. Για μένα θεωρώ ότι πρώτα είναι η δουλειά και μετά η σχέση.. Επηρεάζεται η προσωπική μου ζωή και όλες οι αποφάσεις μου.»

Η Γ. της αρέσει πάρα πολύ η δουλειά που κάνει, την έχει ως προτεραιότητα. Τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή δεν την επηρεάζει κάπου γιατί είναι ελεύθερη. Δεν έχει αφήσει πίσω τίποτα αυτή τη στιγμή. Θα ήθελε να έχει μια σχέση στη ζωή της άλλα αν ήταν να έχανε τη δουλειά θα επέλεγε τη δουλειά και ας έμενε μόνη της. Επομένως η δουλειά της αναπληρώτριας θα της στοίχιζε την προσωπική της ζωή. Γιατί ο σύντροφος θα ήταν μακριά της για να προχωρήσει σε κάτι πιο σταθερό στη ζωή της.

Η μόνη που διαφοροποιείται από την πλειοψηφία των απαντήσεων είναι η Γ. που βρήκε ως ευκαιρία απελευθέρωσης της από το πατρικό της σπίτι την αλλαγή του μέρους εργασίας. Δεν έχει κάνει οικογένεια, ούτε έχει σχέση αλλά της αρέσει που επιτέλους έφυγε από το σπίτι της. Μόνο με αυτή την εργασία μπορούσε να το κάνει. και το πέτυχε. Νιώθει ελεύθερη. Έχει την εργασία της και θεωρεί ότι όταν έρθει η σχέση θα αποφασίσει πως θα τη κρατήσει χωρίς όμως να μείνει χωρίς δουλειά. Δεν επηρεάζεται η ζωή της από τις αλλαγές που έχει κάνει. Ούτε θεωρεί ότι θα επηρεαστεί την επόμενη σχολική χρονιά που θα χρειαστεί να μετακομίσει μάλλον σε άλλη πόλη. Ζει τη στιγμή και προσαρμόζεται στα δεδομένα που έχει

13.4 Καθήλωση

- Στο θέμα αν οι αποφάσεις που θα πάρει το άτομο εξαρτιούνται από το που θα εργαστεί και ποτέ

Η Ι. απάντησε:

«Φέτος που ήρθα Αθήνα ένιωσα καλύτερα γιατί δε χρειαζόταν να βρω σπίτι. Έχω ήδη. Δε χρειαζόταν να ψάξω για τίποτα. Έχω τις γνωριμίες μου από την προηγούμενη φορά που είχα δουλέψει Αθήνα όχι μόνο ως αναπληρώτρια αλλά και από άλλες δουλειές

που έχω κάνει. Μου αρέσει εδώ γιατί έχει την ευκαιρία να κάνω όλο όσα χρειάζομαι και θέλω. Να κάνω μεταπτυχιακό, τη διερμηνεία, το ΠΕΣΥΠ. Έχω γεμίσει το πρόγραμμα μου όπως το θέλω. Μου αρέσει η Αθήνα για όλες αυτές τις δυνατότητες που μου προσφέρει και δεν τις είχα σε άλλες περιοχές. Είμαι αγχωμένη γιατί όταν τελειώσει η φετινή σχολική χρονιά δε ξέρω αν θα είμαι εδώ και την επομένη χρονιά. Έχει κουραστεί λίγο με αυτή την αβεβαιότητα. Λέω μήπως είμαι στη Κρήτη του χρόνου που είχα περάσει καλά τότε που είχε πάει.»

Η Ι. επηρεάζεται από το που θα εργαστεί και πότε πάρα πολύ. Θέλει να μπορεί στο μέρος που θα πηγαίνει να μπορεί να ασχοληθεί με τα ενδιαφέροντα της, με τις σπουδές της. Στην Αθήνα είναι καλά όταν δουλεύει. Σε άλλες πόλεις αφήνει πίσω τις σπουδές της και κάνει από την αρχή γνωριμίες. Εύχεται τουλάχιστον να πάει σε ένα μέρος που έχει ξαναπάει και ξέρει ότι θα περάσει καλά και δε χρειάζεται να ψάχνει από την αρχή τα πάντα.

Στην ίδια ερώτηση η Χ. απάντησε:

«φυσικά και επηρεάζεται. Με κοροϊδεύεις; όταν βγαίνουν τα αποτελέσματα και δω ότι δε με έχουν πάρει αρχίζω και κόβω. Μειώνω αμέσως τα έξοδά. Πρέπει να δω πως θα τα βγάλουμε πέρα. Το εισόδημα του άνδρα μου δε μας φθάνει. Πρέπει να βρω φροντιστήριο ή ιδιαίτερα να εργαστώ. Αλλάζουν όλα.»

Φαίνεται ξεκάθαρα πως επηρεάζεται η ζωή της Χ. από την ανασφάλεια και την αστάθεια της εργασιακής της κατάστασης. Όταν μένει εκτός, ξεκινάει τις περικοπές στις ανάγκες του σπιτιού της, για να μπορέσουν να ζήσουν με λιγότερα, αφού το εισόδημα του άνδρα της δε φτάνει.

Η Γεω απάντησε:

«κυρίως η απόσταση. αν ήμουν κάπου πιο μακριά αν ήθελα να κάνω κάποιο μάθημα το σταματούσα λόγω κούρασης μου έτρωγε τόση ενέργεια το πήγαινε έλα. Και το οικονομικό. Δεν ήθελα να πληρώσω κάτι που θα το έχανα. Έχω ακυρώσει διαφορά λόγω κυρίως οικονομικού...πολύ άγχος είχα κατά τη περίοδο της εγκυμοσύνης. Με τη διαδρομή. Είχα άσκημη εγκυμοσύνη. Αν ήμουν μόνιμη θα μπορούσα να είχα πάρει άδεια και να κάτσω σπίτι. Μεγάλη διαφορά.»

Η Γεω επηρεάζεται από τη συγκεκριμένη εργασία γιατί τρώει πολύ χρόνο στη διαδρομή του πήγαινε έλα. Δεν έχει μετακομίσει σε άλλη περιοχή από το σπίτι της, αλλά πηγαίνει μακριά με το αμάξι με αποτέλεσμα να χάνει πολύ χρόνο μέσα στη μέρα της για να γυρίσει σπίτι. Εκτός από τα έξοδα στη βενζίνη, είναι πολύ κουρασμένη για να κάνει μετά το οτιδήποτε πέρα από τα βασικά στην καθημερινότητα της με την οικογένεια της. Ακόμα και όταν ήταν έγκυος δε μπορούσε να σταματήσει τη δουλειά παρόλο που δεν είχε καλή εγκυμοσύνη, και έκανε

κάθε μέρα μια ώρα δρόμο να πάει και μία ώρα να γυρίσει. Θα μπορούσε να της είχε στοιχίσει την εγκυμοσύνη η συγκεκριμένη διαδρομή γιατί δεν έχει δικαίωμα ως αναπληρώτρια εκπαιδευτικός να σταματήσει την εργασία της και να πάρει άδεια όπως θα έκανε μία μόνιμη εκπαιδευτικός.

Ο Γ. απάντησε:

«πολλές φορές έχουμε αλλάξει το προγραμματισμό μας λόγω αυτού και του οικονομικού. Μπορεί να αλλάξουμε κάτι γιατί δε μας βγαίνει.. άμα μπορείς να μετακινήσει είναι καλύτερο γιατί μένουν σταθερά τα παιδιά»

Ο Γ. αλλάζει το προγραμματισμό του συμφώνα με το ποτέ και αν θα δουλέψει. Δεν μετακομίζει βέβαια γιατί έχει παιδιά και δεν θεωρεί καλό για τα παιδιά να μετακομίσει για να μην αλλάζουν περιβάλλον αλλά φτιάχνει και προσαρμόζει το πρόγραμμα σύμφωνα με την εργασία. Αν δεν δουλεύει δεν υπάρχει η οικονομική δυνατότητα να έχουν κάποιες επιλογές και αναβάλλουν αυτό που θέλουν να κάνουν.

Η Φ. απάντησε:

«Πολλές φορές αναγκάζεσαι πράγματα που θες να κάνεις και τα έχεις ως προτεραιότητα να τα βάλεις στην άκρη γιατί έχει ανάγκη τη δουλειά γιατί πρέπει να επιβιώσεις. Τα δυο τελευταία χρόνια το έχω αναβάλει γιατί δεν υπήρχαν τα λεφτά. Χρειαζόμασταν τα λεφτά γι' αυτό έβαλα σαν προτεραιότητα τη δουλειά και να βρεθώ οπουδήποτε στην Ελλάδα γιατί μέχρι πέρυσι έβαζα όλη την Ελλάδα. Ενώ φέτος για τη ψυχική μου ηρεμία έχω σκοπό να μειώσω τις περιοχές, δε ξέρω αν θα μου στοιχίσει επαγγελματικά γιατί δε ξέρω πως θα κινηθούν οι προσλήψεις φέτος.»

Η Φ, αφήνει πίσω της τους στόχους της γιατί δεν υπάρχει το οικονομικό κομμάτι. Δεν ξέρει που θα δουλεύει. Θέλει οπωσδήποτε να δουλεύει και ας αφήνει πίσω τη προσωπική της ζωή γιατί χρειάζεται να επιβιώσει. Έχει ως στόχο να πιάσει κάπου πιο κοντά φέτος και να κάνει αυτό που θέλει που έχει ως στόχο. Φοβάται όμως μήπως η μείωση των περιοχών της στοιχίσουν την εργασία της.

Η Τ. απάντησε:

Εννοείται πως επηρεάζει όλο το τρόπο ζωής σου και στο οικονομικό και στο προσωπικό και στο ψυχολογικό νομίζω. Αυτό το άγχος Η μεταφορά κάθε φορά. Τς. Να σου δώσω να καταλάβεις με μια απλή λέξη. Δε μπορώ να βλέπω άλλο βαλίτσα. Βλέπω βαλίτσα και κούτες και με πιάνει κρύος ιδρώτας. Πριν καν ξεκινήσω ότι θα αποφασίσω ότι θα πάρω το αμάξι να φύγω είμαι ήδη κουρασμένη ψυχολογικά πλέον. Είναι πάρα πολλά τα χρόνια. Δεν είναι ή 3η 4η χρονιά. Είναι η 12η. είναι υπερβολικά πολλά τα χρόνια για να μετακινείται κάθε χρόνο. Σε καμία άλλη δουλειά δε το ζεις αυτό

το πράγμα. Και δε μιλάμε για το οικονομικό κομμάτι. Αν δεν έχεις από πίσω καβάτζες ή αν δε δουλεύεις το καλοκαίρι ή αν δεν έχεις κάποιον να σε βοηθήσει εννοείται πως δεν μπορείς να επιβιώσεις αλλιώς. Δε γίνεται... Το προσωπικό κομμάτι είναι το πιο σημαντικό. Ότι δε μπορείς να κτίσεις μία σχέση με ένα άνθρωπο είναι το χειρότερο πράγμα. Όταν ήμουν 2 χρονιά σε ένα τόπο και έφτιαξα τη ζωή μου και ξαφνικά σηκώνομαι και πάω στην άλλη άκρη της Ελλάδας ούτε καν σε ένα νομό διπλά, από τα Γιαννιτσαίτη στην Κάλυμνο ε πόσο να αντέξει αυτή η σχέση.»

Η Τ. έχει επηρεαστεί η ζωή της σε όλους τους τομείς. Δεν έχει καταφέρει να κρατήσει σχέση αφού κάθε χρόνο πηγαίνει κάπου άλλου. Δεν έχει καταφέρει να κάνει τίποτα από αυτά που θέλει. Θέλει να μείνει κάπου σταθερά για να κάνει οικογένεια. Αυτό της έχει στοιχίσει περισσότερο και από την οικονομική ζημιά που έχει υποστεί με το να μετακινείται αλλού κάθε χρόνο.

Ο Ν. απάντησε:

Φυσικά και επηρεάζεται. Δεν μπορούμε να οργανώσουμε πρόγραμμα. Να κανονίσουμε μια εκδρομή. Θέλουμε να κάνουμε κάτι αλλά δε ξέρεις αν θα έχεις δουλειά. Αν θα έχεις λεφτά.

Ο Ν. είναι μετέωρος λόγω εργασίας και λόγω χρήματων. Δεν μπορεί να οργανώσει την καθημερινότητά του, λόγω χρημάτων και δε μπορεί να χαλαρώσει γιατί δεν έχει πλάνο για να κανονίσει μια εκδρομή με τα αγαπημένα του πρόσωπα.

Η Βα. απάντησε:

Άστα κορίτσι. Η ζωή μου είναι δράμα. Είμαστε παρέα. Κανονίζουν όλοι για διακοπές και τους λέω εγώ δε ξέρω. Θα περιμένω να βγουν οι πίνακες να δω που θα δουλέψω και μετά θα σας πω αν θα έρθω. Άσε που είμαι σα τη Μεγάλη Παρασκευή αν δε με πάρουνε. Δεν έχω διάθεση για τίποτα. Αυτό το σύστημα είναι του τρελού. Απορώ πως μας δίνουν τα χαρτιά οι ψυχίατροι. Όλοι με φάρμακά θα πρέπει να ήμασταν!

Η Βα είναι καταρακωμένη με την ανασφάλεια. Θέλει να κανονίσει μια εκδρομή με τη παρέα της και δε μπορεί γιατί το μόνο που την ενδιαφέρει είναι να την πάρουν στην εργασία της. Όλα τα υπόλοιπα είναι μηδαμινά μπροστά στα αποτελέσματα.

Η Βι. απάντησε:

«νομίζω ότι δε με επηρεάζει. μέχρι στιγμής δε το ένιωθα αυτό. Αλλά από δω και πέρα νομίζω αρχίζει να με επηρεάζει γιατί έχω κάποιους στόχους και βλέπω ότι είμαι κάπου που δε μπορώ να μετακινηθώ δε θα τους πετύχω. Από τώρα αρχίζει και με εκνευρίζει αυτό...θα ήθελα να κάνω κάτι σε σπουδές και σε προσωπική ζωή. Με έχει πάει πίσω»

Η Βι. ως τώρα δεν έχει επηρεαστεί αλλά από δω και έπειτα θεωρεί ότι θα την επηρεάσει. Δεν θα μπορεί να κάνει οικογένεια αν μετακινείται συνέχεια σε από ένα μέρος σε άλλο. Όπως επίσης και οι σπουδές της να συνεχιστούν και όχι να ψάχνεται κάθε φορά στη πόλη που θα είναι.

Φαίνεται ότι οι 9 στους 10 ερωτηθέντες είναι καθηλωμένοι μέχρι να βγει η απόφαση αν θα δουλέψουν και πότε. Δεν νιώθουν ελεύθεροι να κάνουν αυτό που θέλουν ούτε να επιτεύξουν τους στόχους τους.

Σε αντίθεση με την Γ. που απάντησε:

«Είναι αγχωτική διαδικασία εννοείται αλλά πρέπει να σκεφτόμαστε και θετικά. Ότι μπορεί να δουλέψουμε άλλα δε ξέρουμε το μέρος. Εγώ όταν ξεκίνησα από Θεσσαλονίκη για να ρθώ, λέω πόσο δύσκολη διαδικασία είναι. Θα τα καταφέρω και τα κατάφερα.»

Η Γ. δεν επηρεάζεται από την συγκεκριμένη εργασία. Σκέφτεται θετικά ότι θα τα καταφέρει ότι και να γίνει και ως τώρα τα έχει καταφέρει. Δεν κάνει κάποιον προγραμματισμό. Πηγαίνει στη πόλη που την έχουν τοποθετήσει και φροντίζει να φτιάξει τη ζωή της. Αφού πηγαίνει τότε μόνο κάνει το πρόγραμμα σύμφωνα με τις δυνατότητες που της προσφέρει η πόλη που εγκαθίσταται.

Η Γ. είναι πραγματική ελεύθερη. Σκέφτεται θετικά και αυτό την κάνει να νιώθει ελεύθερη. Μπορεί να καταφέρει τα πάντα. Όποτε και οπού κι αν δουλέψει θα τα καταφέρει.

13.5 Θετικές εμπειρίες

- Στο θέμα αν οι αλλαγές τόπου του έχουν προσφέρει θετικές εμπειρίες ζωής

η Ι. απάντησε:

«Το 2008 όταν έκανα τη δήλωση του εκπαιδευτικού το είδα ως τρόπο να γνωρίσω πολλά και διαφορετικά μέρη και να εργάζομαι παράλληλα. Στη δήλωση των περιοχών έβαζα όλη την Ελλάδα. Παρόλα αυτά πρώτη της φορά δούλεψα στην Αθήνα ως εκπαιδευτικός. ..Μέσα από αυτό τη περιοδεία της σε διαφορετικά μέρη σε όλη την Ελλάδα γνώρισε πολλούς ανθρώπους κυρίως συνάδελφους, άλλα από την εμπειρία της ως τώρα δεν είναι σχέσεις που κρατάνε μετά το πέραςμα της σχολικής περιόδου. Μόνο μερικές μένουν στο πέραςμα των χρόνων.....Έχω δουλέψει Κρήτη, Πάτρα, Αθήνα, Ξάνθη. Στη Ξάνθη πήγα 2 χρόνια το 2017- 2018, και το 2018- 2019. Τη πρώτη χρόνια μου αρέσει γιατί το βρήκα ως μια υπεροχή ιδέα να γνωρίσω καινούργια και

μακρινά μέρη όπως την Ανδριανούπολη και την Κωνσταντινούπολη που ήτανε πολύ κοντά»

Η Ι. της αρέσει που ταξιδεύει και παράλληλα δουλεύει. Το βρίσκει ως ευκαιρία να γνωρίσει καινούργια μέρη. Παρόλο που πλέον ξέρει ότι οι σχέσεις χάνονται με το πέρασμα του χρόνου.

Η Γ. απάντησε ότι:

«Ναι βεβαίως. Εδώ στην Χαλκίδα με βοήθησε πάρα πολύ να αλλάξω εγώ. Άλλαξα συνήθειες έκανα καινούργιες σχέσεις, γνώρισα καινούργια παιδιά, έμαθα από τα παιδιά που είναι ειδικής γιατί δεν είχα κάποια σχετική εμπειρία. Η συγκεκριμένη χρονιά ήταν πάρα πολύ δημιουργική»

Η ερωτώμενη φαίνεται να της αρέσει αυτή η καινούργια εμπειρία που βιώνει ως πρόκληση για να γνωρίσει καινούργια μέρη και ανθρώπους και να γίνει ανεξάρτητη.

Ο Γ. απάντησε:

«δεν έχω κάποιο θέμα. Δένεσαι με κάποιους ανθρώπους αλλά δεν έχω θέμα να γνωρίσω καινούργια άτομα. Ό καθένας έρχεται να κάνει τη δουλεία του. Δεν είναι καλό για τα σχολεία και τα παιδιά. Δεν μου έχει τύχει να πω ευτυχώς που αλλάζω σχολείο...Οι μόνιμοι φέρνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να αντέξουν ό ένας τον άλλο, ενώ αν είσαι αναπληρωτής αλλάζει η συμπεριφορά. Στους μόνιμους συμπεριφέρονται όλο καλά...Επειδή έχουμε παιδάκι που είναι στην ειδική αγωγή προτιμούμε να μη μετακινιόμαστε. Η σύζυγος μετακινιέται και εγώ μένω σταθερός. Φαντάσου να πήγαινα μια χρονιά μακριά ή σύζυγος να έμενε πίσω. Ή το αντίθετο... Αν ήμουν ελεύθερος θα το αξιοποιούσα για να ταξιδεύω. Μου αρέσει να ταξιδεύω και να γνωρίζω καινούργια μέρη και ανθρώπους. Δε το κάνω γιατί έχω οικογένεια και υποχρεώσεις και είναι πολύ δύσκολα να μετακινούμε με την οικογένεια»

Ο Γ. νιώθει ότι δεν του στοιχίζει ιδιαίτερα η εναλλαγή των σχολείων όσον αφορά τους συναδέλφους μόνο. Γιατί για τα παιδιά είναι αρνητικό να μη μπορούν να κτίσουν σχέσεις με τους εκπαιδευτικούς. Ενώ έχει μάθει τα παιδιά σε ένα σχολείο καλείται την άλλη χρονιά να ξαναμάθει τα παιδιά από την αρχή. Στην ειδική είναι πολύ δύσκολο αυτό γιατί τα παιδιά έχουν ιδιαιτερότητες και δε τα βοηθάει στην εξέλιξή τους που είναι τόσο σημαντική. Επίσης δεν έχει την δυνατότητα να φύγει λόγω του παιδιού με ειδικές ανάγκες που έχει. Αν ήταν νέος και ελεύθερος θα αξιοποιούσε την αλλαγή των πόλεων για να ταξιδέψει τώρα όμως είναι αρκετά δύσκολο για εκείνον.

Η Φ. απάντησε:

«Οι εμπειρίες ότι γνωρίζω κάθε χρόνο πολύ κόσμο, κρατάς επαφές με τα άτομα που σε ενδιαφέρουν, οι εμπειρίες στο σχολικό χώρο γνωρίζεις διαφορετικούς διευθυντές,

διαφορετικούς συνάδελφους, έχω βρεθεί σε μεγάλους συλλόγους που με έχει βοηθήσει να προσέχω τη συμπεριφορά μου, το ποιους εμπιστεύομαι ποιους δε πρέπει να εμπιστεύομαι. Παίρνεις ένα μάθημα. Μου αρέσει γιατί τώρα στη παρούσα φάση που έχει ανοίξει ο καιρός και τα μαγαζιά, νιώθω ότι μετά το μεσημέρι είμαι σε διακοπές ας το πούμε. Πάω θάλασσα πάω βόλτα. Οπότε συνδυάζω τη δουλειά με την απόλαυση, την ξεκούραση, τη διασκέδαση...θα θελα να είμαι στη πόλη μου. Είμαι απολυτά σίγουρη για αυτό. Αν ήμουν σε άλλη ηλικία στα 23 μου θα το απολάμβανα. Επειδή είμαι σε άλλη ηλικία στα 32 μου έχω άλλους στόχους και άλλες προτεραιότητες. Δε μπορώ να το απολαύσω στο βαθμό που θα το απολάμβανα υπό άλλες συνθήκες. Λείπει η σταθερότητα.»

Η Φ. έχει αξιοποιήσει ως τώρα την αλλαγή των περιοχών, έχει ταξιδέψει και της αρέσει που έχει γνωρίσει πολλούς ανθρώπους. Θέλει όμως πλέον να επιτρέψει στο τόπο της που είναι ο άνδρας της να κάνει οικογένεια. Να είναι σταθερή και όχι να γυρίζει κάθε χρόνο και άλλου.

Η Τ. απάντησε:

«δεν είναι έτσι ακριβώς. Έχει κάποια καλά αυτή η δουλειά. Δε το συζητώ. Προσπαθείς από το χειρίστο να βρεις το βέλτιστο. Δε μπας να κοιτάξεις μόνο τα αρνητικά γιατί αλλιώς δε θα μπορούσες να επιβιώσεις ψυχολογικά. Μπορείς να πας σε κάποια μέρη που δε θα επέλεγες να πας αν δεν ήταν αυτή η δουλειά. Δε θα επέλεγα να πάω για διακοπές στη Κάλυμνο. Ούτε θα πήγαινα βόλτα στα Γιαννίτσα στη ζωή μου για κάποιο λόγο. Πήγα γιατί ήταν η δουλειά μου αυτή και βέβαια εκμεταλλεύεσαι το γεγονός ότι είσαι εκεί για να δεις μέρη να γνωρίσεις τόπους. Εγώ έκανα πάρα πολλές εκδρομές με τα σχολεία μου, με τα παιδιά για να δούμε πράγματα γύρω γύρω, κοντινά, να εξερευνήσουμε λίγο τη φύση, να δω κεγω και τα παιδιά μαζί με έμενα και λόγω ειδικότητας. Είναι παρά πολύ σημαντικό αυτό το κόμματι για να πεις ότι μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία δεν έχει μόνο αρνητικά να βρεις και θετικά πράγματα. Εννοείται ότι γνωρίζεις πολύ κόσμο, κάνεις πάρα πολλούς φίλους ανά την Ελλάδα, δημιουργείς σχέσεις, δε το συζητώ ότι είναι ένα από τα θετικά. Όμως δε παύει τα αρνητικά να είναι τα περισσότερα.»

Η Τ. έχει περάσει καλά ως τώρα στις μετακινήσεις και έχει γνωρίσει περιοχές που δε θα έβλεπε σε διαφορετική περίπτωση. Καλά όλα αυτά αλλά σα τη σταθερότητα δεν έχει. Θέλει να είναι κάπου σταθερά και να ταξιδεύει όταν και οπού εκείνη θέλει. Προσπαθεί μέσα από όλη αυτή τη ταλαιπωρία που έχει τραβήξει να ζήσει και τα καλά της αναστάτωσης, τα οποία είναι οι γνωριμίες και οι εκδρομές.

Ο Ν. απάντησε:

«Κοιτά λόγω δουλείας πηγαίνω με τη γυναίκα μου σε κάποια μέρη που δε θα πήγαινα σε διαφορετική περίπτωση. Για παράδειγμα εγώ είμαι από τη Λακωνία και δε είχα πάει ποτέ μου σε κάποιες περιοχές. Φέτος που με πήρανε αναπληρωτή κατάφερα και τη γύρισα. Είναι ωραία να δουλεύεις και να ταξιδεύεις. Όμως δεν είναι ζωή αυτή. Δεν γίνεται να είμαστε συνέχεια με μια βαλίτσα στο χέρι. Θες και να ηρεμήσεις. Πόσο να ταξιδέψεις; Και όταν δε θες να ταξιδέψεις που θα πας. Είσαι μόνο σου. Δεν έχεις να δεις ένα δικό σου άτομο. Να πιείς ένα καφέ.»

Ο Ν. αξιοποίησε πολύ την ευκαιρία που του έδωσε η εργασία του και γνώρισε το μέρος όπου εργάζεται. Πέρασε πολύ καλά αλλά νιώθει κουρασμένος. Η απορία του είναι τι γίνεται όταν δε θέλει να ταξιδέψει άλλο και θα είναι σε ένα μέρος μονός του. Δε θα έχει να δει έναν δικό του άτομο. Έναν φίλο ή συγγενή να πιεί ένα καφέ. Θα πρέπει αναγκαστικά να βγει με κάποιον συνάδελφο αν του αρέσει κάποιος αλλιώς είναι μονός του. Είναι δύσκολο να ζει έτσι κάποιος. Να πρέπει οπωσδήποτε να έχει όρεξη για ταξίδια. Είναι κουραστικό να γυρίζει συνέχεια. Χρειάζεται και ο απλός καφές. Η ηρεμία για να καταφέρει να ξεκουραστεί.

Η Βα. απάντησε:

Ο Μένιος ήταν θεός. Ο διευθυντής που είχα στη Θήβα. Τρελό κορμί. Ότι ήθελες στο έκανε. Αλλά ήταν μακριά. Κοίτα αν είμαι να είμαι Αθήνα και να έχω το «θείο» να μου σπάει τα νεύρα, ξαναπάω στη Θήβα. Και με τους συναδέλφους περνάνε τέλεια. Μετά πηγαίνουμε για τσίπουρα. Αχχχ τι μου θύμησες. Βεβαία μετά που έφυγα δε τα πολύ λέμε γιατί έχουμε όλοι τις δουλείες μας άλλα περάσαμε ωραία χρόνια.

Η Βα. πέρασε ωραία στα σχολεία που ταξίδεψε. Βρήκε καλό διευθυντή στη Θήβα και την εξυπηρετούσε οπότε είχε προβλήματα με τα παιδιά της. Παρόλο αυτά δεν την έβαλε 1^η επιλογή γιατί είναι μακριά και έτρωγε πολλά χρήματα στη βενζίνη. Είναι πολύ σημαντικό να έχει καλό συνάδελφο και προϊστάμενο στην εργασία του άλλα εξίσου σημαντικό είναι να μείνει κάποιος κοντά στο τόπο του.

Οι επτά στους 10 απάντησαν ότι συνδυάζουν όσο μπορούν καλύτερα την αλλαγή του τόπου εργασίας με τις εκδρομές και τη γνωριμία καινούργιων περιοχών. Επίσης οι γνωριμία με καινούργιους συναδέλφους τους έχει δώσει εμπειρίες και είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις εργασιακές σχέσεις.

13.6 Αρνητικές εμπειρίες

- Στο θέμα αν οι αλλαγές τόπου του έχουν προσφέρει θετικές εμπειρίες ζωής

η Χ. απάντησε ότι:

«δεν έχω γνωρίσει άλλα μέρη. Το θεωρώ κοροϊδία να δουλεύω και να τα δίνω όλα στα ενοίκια και στις μεταφορές. Δηλώνω μόνο κοντά που μένω. Και όχι όλο το νομό. Μονό κοντά στη πόλη. Αμα δουλέψω κάπου κοντά καλώς αλλιώς βρίσκω ιδιαίτερα»

Η Χ. δε θέλει να μπει στη διαδικασία να φύγει από το σπίτι της, για να γνωρίσει καινούργιες εμπειρίες. Έχει οικογένεια και δε θα έβαζε σε αυτή τη ταλαιπωρία τα παιδιά της για τα μόρια. Θεώρει ότι θα βγει ζημιωμένη και όχι κερδισμένη με το να αλλάζει κάθε χρόνο περιοχές προκειμένου να εργαστεί.

Η Γεω απάντησε:

«εγώ γενικά δένομε πολύ. Πάντα βρίσκω κάποιον που θα ταιριάξω και κάποιον που δεν. Δένομαι πολύ και με τα παιδιά. Αυτό να τρέχω για μία χρονιά και μετά να ξαναφύγω όλο αυτό δε μου αρέσει. Θέλω χρόνο για να προσαρμοστώ. Έχω κάνει φιλίες που μετά χανόμαστε. Στέλνουμε κάποιο μήνυμα στις γιορτές. Όταν πας σε ένα σχολείο και ξέρεις ότι θα φύγεις σε ένα χρόνο δεν ενδιαφέρεσαι... σε κάνει ξένο. Λες θα φύγω. Είμαι περαστική γιατί να φτιάξεις την αίθουσα... με τα χρόνια δε δέχομαι να κάνω διαφορά που μου ζητάνε.»

Η Γεω. δεν της αρέσει που δεν είναι σταθερή σε ένα μέρος και δεν θεωρεί ως ευκαιρία την εργασία της για να γνωρίσει καινούργια μέρη και ανθρώπους αφού δεν έτσι κι αλλιώς δεν έχει φύγει μακριά από το σπίτι της, δεν έχει μετακομίσει. Πηγαινοέρχεται με το αυτοκίνητο και αυτό την έχει κουράσει πάρα πολύ που δεν μπορεί να επενδύσει σε σχέσεις και ανθρώπους.

Η Βι. απάντησε:

«αυτό που είναι που με εκνευρίζει και θέλω να πάρω αμάξι λέω γιατί το άφησα τόσα χρονιά. Πήγα στη Κρήτη και δεν είδα τίποτα. Δυο χρόνια έκατσα στη Κρήτη και δεν είδα τίποτα έχει τόσα ωραία μέρη η Κρήτη που δε πήγα. πρέπει να βρεις να παρακάλας, να βρεις να θέλει και ο άλλος. Και είναι πάρα πολύ δύσκολο. ...Δε μπορείς να συνεννοηθείς που θα πας...με κουράζει αυτή η εναλλαγή»

Η Βι. επειδή δεν έχει δικό της αυτοκίνητο παρόλο που οδηγεί οπού και να έχει δουλέψει δεν έχει γνωρίσει τα μέρη που δούλεψε γιατί έπρεπε να παρακαλάει κάποιον για να γυρίσει. Επομένως δε φτάνει να θες να ταξιδέψεις. Χρειάζεται να υπάρχει και το μεταφορικό μέσο για να μπορέσει να δει τα μέρη που θέλει ή η παρέα που έχει βρει να θέλει και εκείνη το ίδιο.

Οι τρεις ερωτώμενες φαίνεται ότι δε βρίσκουν κανένα ενδιαφέρον στις μετακινήσεις που αναγκάζονται και κάνουν λόγω εργασίας. Θεωρούν χάσιμο χρόνο τις μετακινήσεις και τις καινούργιες σχέσεις κουραστικές και επιφανειακές αφού δε θα κρατήσουν στο χρόνο.

13.7 Άγχος

- Στην ερώτηση αν είναι εύκολη η ζωή σε ένα άγνωστο μέρος κάθε φορά που πηγαίνει και αν έχει άγχος για το που θα δουλεύει

απάντησε η Ι. ότι έχει άγχος για το που θα δουλεύει:

«η δυσκολία είναι η βαλίτσα που πρέπει να γεμίσω για να χωρέσει όλα τα ρούχα που έχεις ανάγκη μέχρι τις γιορτές των Χριστουγέννων που επιστρέφω στο πατρικό μου και αδειάζω βαλίτσες με τα ρούχα του επόμενου τριμήνου ή τετράμηνου μέχρι το Πάσχα και τέλος τα ρούχα που χρειάζομαι από το Πάσχα μέχρι το καλοκαίρι που τελειώνει το σχολείο. Το δεύτερο δύσκολο είναι να βρω σπίτι που να έχω την οικονομική δυνατότητα να το πληρώνω η ίδια, ενώ συγχρόνως μένω σε ξενοδοχείο και πληρώνω και εκεί τις διανυκτερεύσεις. Και το τρίτο που με δυσκολεύει πάντα είναι ότι δε ξέρω που έχει ότι χρειάζομαι και πρέπει να ψάχνω από την αρχή τα πάντα. Στη Ξάνθη δε μπορεί να βρει ο ξένος πουθενά τις ονομασίες των οδών γιατί οι μουσουλμάνοι βγάζουν επίτηδες τις ταμπέλες για να πετύχουν να τους παραχωρήσει ο δήμαρχος ένα δρόμο με μουσουλμανική ονομασία. Αυτό που παρατήρησα και με βοήθησε να προσανατολιστώ σε αυτή τη πόλη ήταν ότι όλα τα σημαντικά κτίρια ήταν κτισμένα σε μικρές πλατείες και έτσι κατάφερα να μη χάνομαι.»

Η Ι. έχει άγχος πολύ γιατί κάθε φορά πρέπει να ψάχνει από την αρχή που έχει όλα όσα χρειάζεται. Τα ρούχα που θα πρέπει να πάρει για να φοράει στη δουλειά γιατί δε μπορεί να πάρει μαζί της πάνω από μια βαλίτσα, όπως και το σπίτι που θα βρει να είναι οικονομικό για να μπορεί να το πληρώνει.

Η Χ. απάντησε:

«ότι έχει άγχος για το αν θα τη πάρουν και που θα τη πάρουν. Επειδή δεν δηλώνει πολλές περιοχές δε δουλεύει από την αρχή του χρόνου και όχι κάθε χρόνο. Αυτό μου έχει στοιχίσει στον πίνακα. Είμαι πολύ χαμηλά. Για αυτό και δε διορίστηκα. Έπρεπε να είχα διαβάσει να δώσω ΑΣΕΠ και να περάσω. Τώρα θα ήμουν διορισμένη. Εκεί έπρεπε να είχα επενδύσει σε αυτό και όχι στα ιδιαίτερα.»

Η Χ. έχει πολύ άγχος γιατί δε ξέρει αν θα δουλέψει και πότε λόγω ότι δε βάζει περιοχές μακριά από το σπίτι της με αποτέλεσμα να μένει εκτός δουλειάς ή να αργεί να τη φωνάξουν.

Η Γ. απάντησε:

«Είναι αγχωτική διαδικασία εννοείται.. Κάνω κάποια αποταμίευση για να βγάλω 2, 3 μήνες μπροστά.. Θα ήθελα να βρω μια δουλειά να κάνω. Θα έχω το ταμείο ανεργίας.»

Με επηρεάζει αν δε θα δουλέψω. Χάνω μόρια. Εκεί που έχεις μπει σε μια τάξη, έχω τη δουλειά μου, έχω το μισθό μου, μετά χάνονται και πρέπει πάλι να ψάξεις να βρεις δουλειά Πάνε πίσω κάποια πράγματα. Άμα θες να νοικιάσεις ξανά μονός σου δε μπορείς να το κάνεις άμα δεν έχεις σταθερό μισθό.»

Η Γ. οργανώνει τα οικονομικά της για να καταφέρει να νοικιάσει ξανά στο άλλο μέρος που θα πάει να εργαστεί. Αγχώνεται που δε ξέρει αν θα έχει να νοικιάσει μονή της σπίτι και αν θα την πάρουν ξανά να δουλέψει. Θέλει να έχει δουλειά για να έχει σταθερό μισθό και να είναι ανεξάρτητη.

Η Φ. απάντησε:

«Μεγάλο ζόρι με τα σπίτια. Κάθε χρόνο πρέπει να ψάχνεις στο ίντερνετ να κάνεις μεγάλα ταξίδια. Ένα χιλιάρικο χρειάζεσαι το πρώτο μήνα για πλάκα. Δεν είναι απαραίτητο ότι θα πας σε ένα μέρος και θα έχεις γνωστό. Δε καταλαβαίνω γιατί δεν τελειώνει αυτό το πράμα με τους αναπληρωτές. Γιατί δε μετράει η εντοπιότητα. Σε όλες τις προκηρύξεις ΑΣΕΠ, ΟΑΕΔ γιατί να μη το χρεώσει και στους αναπληρωτές. Ειδικά στα νησιά που καλείσαι να ταξιδέψεις μέσα σε 24 ώρες στην άλλη άκρη. Είναι πάρα πολύ στρεσογόνο. Εμένα με παίρνουν τώρα και σε 2 μέρες μου λένε ότι πρέπει να παρουσιαστώ στην υπηρεσία. Πως θα το κάνω αυτό αν πρέπει να πάρω και πλοίο και λεωφορείο.»

Η Φ. έχει πολύ άγχος να για το μέρος που θα πάει. Θεωρεί ότι είναι πολύ δύσκολο σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα που έχει ο αναπληρωτής να παρουσιαστεί στην εργασία του, να βρει σπίτι. Τα έξοδα είναι υπερβολικά πολλά για να μεταφερθεί σε ένα μέρος και να νοικιάσεις ενώ είσαι άνεργη το διάστημα που θα σε φωνάξουν. Είναι αγανακτισμένη με αυτή τη κατάσταση και θα θέλε να υπάρχει η εντοπιότητα μήπως καταφέρει και πιάσει πιο εύκολο το μέρος της.

Η Τ. απάντησε:

«και βέβαια σε αγχώνει. Όλα οι συνθήκες, το σχολείο, τα παιδιά που θα συναντήσεις, το αν θα βρεις σπίτι, τα πάντα είναι αγχωτικά. Όταν ξεκινάς από το μηδέν κάθε 6 μήνες γιατί στη πραγματικότητα αυτό συμβαίνει. Είσαι 3 μήνες άνεργός και άλλους 7 μήνες, 8 είσαι στο τρέξιμο να βρεις φίλους, να μάθεις το μέρος, τα παιδιά. Μπορεί να έχει 3 σχολείο, 2, 4, εγώ για παράδειγμα έχω κάνει και 4 σχολεία και να πρέπει να οδηγήσεις χιλιόμετρα για να πας και να γυρίσεις. Να έχεις διπλές βάρδιες μέσα στη μία μέρα και να τρέχεις να προλάβεις».

Η Τ είναι αρκετά αγχωμένη με τη διαδικασία της προσαρμογής και της εγκατάστασης στο ξένο μέρος που θα πάει να δουλέψει. Κάθε χρόνο ξεκινάει από το μηδέν για κάπου και δεν ξέρει ούτε που θα μείνει, ούτε αν θα βρει φίλους. Είναι μια αγχωτική κατάσταση που περνάει κάθε χρόνο και δε φαίνεται να έχει βρει κάποιο τρόπο να αποσυμφορήσει τη πίεση που νιώθει κάθε φορά.

Ο Ν. απάντησε:

«Είναι δύσκολο να πρέπει μέσα σε τρεις μέρες να πρέπει να εμφανιστείς κάπου, να βρεις σπίτι, να μαζέψεις τα πράγματά σου. Είσαι μόνο σου. Δεν ξέρεις που έχει τι. Ψάχνεις από την αρχή τα πάντα.»

Ο Ν. νιώθει ότι είναι δύσκολο να μετακομίσει μέσα σε τρεις μέρες σε άλλο μέρος και να βρει σπίτι, να μετακομίσει από το προηγούμενο. Το κράτος είναι αμέτοχο σε αυτό και τρέχει κάποιος μονός του να ξεκινήσει από την αρχή η ζωή του. Σαν να έχει πατήσει ένα στοπ για δυο με τρεις μήνες και μετά αρχίζει πάλι η διαδικασία της προσαρμογής.

Η Βι. απάντησε:

«θα ήθελα να βρούμε ένα τρόπο να ξέρουμε τουλάχιστον να μένουμε δυο χρόνια να είμαστε κάπου. Μου έχει τύχει να περάσω μια χρόνια τελείως μονή μου. Σπίτι δουλειά, δεν είχα ούτε μια παρέα. Όταν με ξαναπήρανε στα Χανιά έκλαιγα με μαύρο δάκρυ. Έλεγα δε πάω, δε πάω, θα παραιτηθώ. Η δεύτερη χρονιά δεν έχει καμία σχέση με τη πρώτη. Ήταν μια χαρά. Έτσι έχοντας ζήσει το θέμα να μη ταιριάζεις με φοβίζει παρά πολύ. Αλλά πλέον πιστεύω ότι αν έχεις αυτοκίνητο. Θα πάρεις το αυτοκίνητο σου και θα κάνεις ένα χόμπι...αν έχω το μέσο να μπορώ να φεύγω να ξεσκάω...θα μπορούσα να διαχειριστώ και τη ψυχολογία μου. Φέτος θα τις μειώσω τις επιλογές μου... Θα τις μειώσω κι άλλο, δεν αντέχεται.»

Η Βι. έχει κουραστεί από αυτή την συνεχόμενη αλλαγή πόλεων. Δεν αντέχει άλλο πια. Επίσης θεωρεί ότι αν έμενε δυο χρόνια σε ένα μέρος και όχι ένα μονό που είναι αυτή τη στιγμή θα μπορούσε να διαχειριστεί καλύτερα τα χόμπι της και τις ενασχολήσεις της. Ψάχνει να βρει τρόπους να αποκλιμακώσει το άγχος που τις δημιουργεί η καινούργια περιοχή. Θεωρεί ότι η απόκτηση ενός αυτοκινήτου θα τις έδινε κάποιες ευκολίες και θα διαχειριζόταν λίγο καλύτερα τη μοναξιά της.

Το άγχος κατακλύζει τους επτά στους δέκα. Η αλλαγή μέρους, εργασίας και συναδέλφων είναι πολύ αγχωτικό όπως δηλώνουν και δεν έχουν βρει τρόπο να το ξεπεράσουν

13.8 Διαχείριση άγχους

Η Γεω απάντησε:

«οπότε τελειώνει η χρονιά με πιάνει τρελό άγχος. Όλο το καλοκαίρι. Με τους συναδέλφους μιλάω για τις θέσεις. Όλοι έχουμε το ίδιο άγχος. Δεν έχει χρειαστεί να νοικιάσω και για αυτό γιατί τα τελευταία χρόνια δηλώνω μόνο Εύβοια.»

Η Γεω. έχει βρει λύση να διαχειριστεί το άγχος του ενοίκιού σε άλλη πόλη και τις μετακομίσεις με το να μη δηλώνει άλλο νομό εκτός της Ευβοίας. Επομένως από την θέση του ευνοημένου αφού πλέον έχει αρκετά μόρια μπορεί να δηλώνει μόνο ένα νομό και να δουλεύει.

Ο Γ. απάντησε:

«έχω άγχος άλλα το δουλεύω. Κάνω προετοιμασία και στο οικονομικό.»

Ο Γ. διαχειρίζεται το άγχος του της ανεργίας με την προετοιμασία του μηνών που θα μείνει χωρίς εργασία είτε με οικονομία είτε βρίσκοντας άλλη δουλειά μέχρι να τον φωνάξουν. Δεν φεύγει από το νομό γιατί δε έχει την επιλογή επομένως δεν έχει άγχος για την αλλαγή. Το μόνο άγχος που έχει είναι ποτέ θα το ξαναφωνάξουν αφού η επιλογή του είναι μια.

Η Βα. απάντησε:

«Μέσα σόλα εγώ είμαι τυχερή να ξέρεις. Δεν έχω φύγει μακριά από την Αθήνα. Μονό με το αμάξι πηγαίνω μια με δυο ώρες. Δεν ξέρω αν χρειαζόταν να πάω κάπου να νοικιάσω τι θα έκανα. Ο άνδρας μου λόγω δουλειάς δε μπορεί να ακολουθήσει. Και τα παιδιά είναι μεγάλα. Θα αφήσουν τις παρέες του για να ακολουθήνε τη τρελή; Δε νομίζω. Δε ξέρω τι θα έκανα. Ευτυχώς δε μου έχει τύχει»

Η Βα δεν της έτυχε να φύγει από το σπίτι της. Δεν έχει ζήσει τη διαδικασία της μετακόμισης μέσα σε τρεις μέρες σε άλλο μέρος, καινούργιο σπίτι, καινούργια ζωή. Έχει ζήσει μόνο το άγχος της αστάθειας στην εργασία και πάλι νιώθει τρέλα με αυτή τη διαδικασία.

Οι τρεις από τους δέκα απάντησαν ότι έχουν βρει τρόπους να διαχειρίζονται το άγχος με το να μη δηλώνουν περιοχές μακριά. Είναι ένας τρόπος ελέγχου του συστήματος, επειδή βρίσκονται σε προνομιακή θέση λόγω μορίων μπορούν να κάνουν αυτή την επιλογή και να διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος που τους δημιουργεί η εργασιακή ανασφάλεια.

13.9 Περιστασιακό άγχος

- το θέμα αν το άγχος είναι όλο το χρόνο ακόμα και όταν δουλεύει ή μόνο τη περίοδο της αίτησης και των αποτελεσμάτων και κατά πόσο η όλη διαδικασία της προσθέτει άγχος στο τρόπο ζωής της μέσα στο σχολικό έτος.

Μου απάντησε ότι η Ι.:

«μόνο όταν πηγαίνω στον ΟΑΕΔ κάθε Ιούλιο και καταθέτω τα χαρτιά για να πάρω το ταμείο ανεργίας, με πιάνει το άγχος για το αν θα δουλέψω ξανά το Σεπτέμβριο και σε ποιον μέρος πάλι θα πάω.»

Η Ι. διαχειρίζεται το άγχος της μέσα στο χρόνο, αφού δεν την επηρεάζει στην καθημερινότητα της και περνάει καλά μέσα στο σχολείο. Όταν όμως πηγαίνει στον ΟΑΕΔ αντιλαμβάνεται ότι θα μείνει χωρίς δουλειά και επομένως χωρίς μισθό και για αυτό αγχώνεται για το επόμενο σχολικό έτος, για το αν θα δουλέψει και ποτέ.

Στην ίδια ερώτηση η Χ. απάντησε:

«δεν έχω άγχος όλο το χρόνο μόνο όταν βγαίνουν τα αποτελέσματα. Δε δηλώνω μακριά ούτε ως ή άλλως. Περιμένω να δω τα αποτελέσματα και άμα δε με πάρουν σταματάω να ασχολούμαι. Απογοητεύομαι. Σκέφτομαι ότι δε θα με πάρουν έτσι κι αλλιώς.»

Η Χ. λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων δε δηλώνει μακριά από το σπίτι τη. Οι επιλογές δουλείας είναι λίγες. Όταν βγαίνουν τα αποτελέσματα έχει άγχος αν θα τη πάρουν γιατί ξέρει ότι οι πιθανότητες που έχει είναι πολύ λίγες αφού δε μπορεί να δηλώσει μακριά λόγω των παιδιών της. Τη στεναχωρεί το γεγονός ότι δεν μπορεί να είναι παραγωγική και μένει απέξω. Πρέπει να βρει ιδιαίτερα για να δουλέψει, για να διαχειριστεί το άγχος της και την απογοήτευση που νιώθει.

Η Γ. απάντησε

«Δε με απασχολεί πάρα πολύ από τώρα γιατί θέλω να ζήσω τη στιγμή. Μόνο όταν κάνω τις αιτήσεις με απασχολεί πάρα πολύ»

Η Γ. περνάει καλά. Διαχειρίζεται το άγχος της όλο τη σχολική χρονιά. Ζει το παρόν και δεν σκέφτεται τι θα γίνει την επόμενη χρονιά αν θα την πάρουν ή όχι. Είναι ένας θετικός τρόπος για να περάσει καλά.

Ο Γ απάντησε:

«οπότε είναι οι αιτήσεις και οι προσλήψεις είναι το άγχος. Όχι όλο το χρόνο. Λόγω συνθηκών είμαι αρκετά ψηλά στο πίνακα και δεν έχω τόσο άγχος.»

Ο Γ. ελέγχει το άγχος του μέσα στη σχολική χρονιά. Σκέφτεται ότι έχει αρκετά μόρια, άρα καλή σειρά και το πιθανόν είναι να δουλέψει. Μόνο όταν περιμένει τα αποτελέσματα αγχώνεται αλλά μετρά συνεχίζει τη ζωή του κανονικά.

Η Φ. απάντησε:

«Αυτό κυρίως με αγχώνει προς το τέλος της χρονιάς. Μετά το Πάσχα όταν σκεφτόμαστε τι θα δηλώσουμε του χρόνου, που θα πάμε εκεί αρχίζει και με επηρεάζει το άγχος. Μέχρι εκεί προσπαθώ να συντονιστώ με τα υπάρχοντα. Κάποιες φορές βγαίνει και στη προσωπική μου ζωή. Ενώ προσπαθώ να το κοντρολάρω πιάνω τον εαυτό μου να έχω νευρά έχω γκρίνια, έχω μια αρνητικότητα και το μεταδίδω και στο σύντροφο μου Ήδη βιώνουν μια δυσκολία καταστάσεις Και ο σύντροφός μου γιατί να

το ανεχτεί αυτό το πράμα. Ήδη βιώνουμε μια δύσκολο κατάσταση. Έχει το σπίτι είναι μόνος τους. Επομένως όταν μπαίνει η γκρινία στη μέσα αυτό δε βοηθάει.»

Η Φ. νιώθει καλά μέσα στη σχολική χρόνια μέχρι το Πάσχα. Μετα την πιάνει το άγχος και το αντιλαμβάνεται γιατί γίνεται νευρική και γκρινιάρη. Το βγάζει στον άνδρα της. Μέχρι να βγουν τα αποτελέσματα να δει που και αν θα δουλεύει είναι αγχωμένη με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η καθημερινότητα της και η λειτουργικότητα της αφού την ενοχλούν τα πάντα και γκρινιάζει.

Η Τ. απάντησε:

«έχω άγχος κυρίως στη φάση που τελειώνουμε τη χρονιά και ξέρω ότι θα πρέπει να ψάξω για δουλειά το καλοκαίρι, έχω άγχος όταν θα κάνω την αίτηση γιατί δεν ξέρω τι θα πρέπει να δηλώσω γιατί δε ξέρουμε ποτέ ποια είναι τα κενά οπότε πάμε στα τυφλά πάντα. Εννοείται πως όλος ο Αύγουστος και ο Σεπτέμβριος είναι πάρα πολύ αγχωτικοί μήνες μέχρι να έρθει είτε ένας διορισμός ή για να δεις ότι δεν είσαι στη πρώτη φάση και να πας το άγχος λίγο πάρα πίσω και εννοείται πως είναι πολύ μεγάλο άγχος όταν φθάνεις σε ένα τόπο που δε ξέρεις κανένα και θα πρέπει σε μια μέρα και δυο να έχεις βρει τα πάντα. Εγώ έχω αναγκαστεί μέσα σε μία μέρα να αγοράσω αυτοκίνητο».

Η Τ. Αγχώνεται τους μήνες που περιμένει τα αποτελέσματα. Και τους μήνες που μένει άνεργη γιατί δε ξέρει πως θα ζήσει. Ψάχνει να βρει δουλειά για να ζήσει αφού δεν έχει την οικονομική άνεση να περιμένει να την ξαναπάρουν για δουλειά με αποτέλεσμα να αγχώνεται για την επιβίωση της, μαζί με το άγχος της αβεβαιότητας για το αν θα την ξαναπάρουν.

Η Βα. απάντησε:

Είμαι μες στο άγχος. Τον Αύγουστο αντί να πάω για τσίπουρα και για μπάνιο κάθομαι πάνω από το υπολογιστή και περιμένω τα αποτελέσματα. Μου μιλάνε και δεν απαντάω. Είμαι σα φυτό. Όλοι βγαίνουν έξω και γω είμαι η τρελή.

Η Βα. Είναι πολύ αγχωμένη το καλοκαίρι. Όλο βγαίνουν έξω και περνάνε καλά και εκείνη κάθεται μπροστά από τον υπολογιστή για να δει τα αποτελέσματα. Αν δουλεύει και πάλι. Χάνει τις μέρες της και το χρόνο ξεκούρασης της μπροστά από το κομπιούτερ. Δεν μπορεί να το διαχειριστεί εκείνες τις μέρες. Κάνει σαν τρελή. Μέσα στη σχολική χρονιά είναι μια χαρά. Μόνο τον Αύγουστο είναι αγχωμένη.

Από τις απαντήσεις φαίνεται ότι οι περισσότεροι διαχειρίζονται το άγχος τους μέσα στη σχολική χρόνια και μόνο όταν μένουν άνεργοι το καλοκαίρι αγχώνονται περισσότερο. Χάνουν τον έλεγχο και επηρεάζονται οι σχέσεις που έχουν με τους φίλους και την οικογένεια τους.

13.10 Συνεχόμενο άγχος

Η Βι. απάντησε:

«έχω νεύρα περισσότερο. Στη αίτηση δεν νιώθω τίποτα γιατί είμαι σπίτι μου και είναι η διαδικασία. Με πιάνει μέσα στη χρόνια και θέλω να φύγω να πάω σπίτι μου. Πριν τα Χριστούγεννα που φεύγουμε για τις γιορτές με πιάνει σιγουρά, το Πάσχα σίγουρα. Το Φεβρουάριο σίγουρα. Το καλοκαίρι, αύριο που έχουμε 1^η ανυπομονώ να πάω σπίτι. Τα προηγούμενα χρόνια το συζητούσα όλο το καλοκαίρι. Που θα μένουμε πως θα με πάρουμε, πολύ συζήτηση. Από πέρυσι ξεκίνησα την ώρα που είναι η ώρα των αιτήσεων τότε συζητούσα που θα δηλώσω και που θα πάω»

Η Βι. διαχειρίζεται καλύτερα το άγχος της τα τελευταία χρόνια. Τις πρώτες χρονιές είχε άγχος για το που θα τη πάρουνε, και πότε, και πως θα παύει εκεί. Τώρα απλά περιμένει να βγουν τα αποτελέσματα. Χωρίς πολλές συζητήσεις. Ίσως λίγα νευρά κάποιες φορές άλλα γενικά είναι σε καλύτερη διαχείριση του άγχους της.

Ο Ν. απάντησε:

«Άγχος έχω όλο το χρόνο. Ψάχνω τις θέσεις, τις φάσεις. Πότε θα πάρουν και που. Όταν κάνω τις αιτήσεις έχω διπλό άγχος. Ποια περιοχή θα δηλώσω; Μήπως δεν κάνω σωστά τη σειρά των περιοχών και χάσω τη δουλειά μου. Και μετά περιμένεις τα αποτελέσματα. Δε σε αφήνουν να χαρείς.»

Ο Ν. έχει άγχος όλο το χρόνο γιατί ψάχνει να δει που θα δουλεύει του χρόνου. Πως θα τα καταφέρει να δουλεύει πάλι άλλα να είναι συγχρόνως κοντά στην οικογένεια του για αυτό και ψάχνει τις θέσεις που βγάζει στο αντικείμενο του η κάθε φάση. Το άγχος του είναι μεγαλύτερο το καλοκαίρι που έχει διακοπές και αντί να χαίρεται και να ξεκουράζεται είναι πιο αγχωμένος και πιεσμένος γιατί είναι άνεργος και περιμένει τα αποτελέσματα.

Η Γεω απάντησε:

«έχω άγχος ειδικά το καλοκαίρι. Η σκέψη ότι δε θα πληρώνομαι, δεν απολαμβάνω τίποτα, διακοπές. Τον Αύγουστο το άγχος κορυφώνεται αν θα με πάρουνε, που, αν θα είναι το σχολείο καλό, θα τα βρω με το διευθυντή»

Η Γεω έχει άγχος όλο το χρόνο. Δεν μπορεί να το διαχειριστεί καλά. Άλλα το καλοκαίρι κορυφώνεται. Την επηρεάζει τόσο πολύ που δεν έχει δουλειά, που δεν ξέρει αν θα την ξαναπάρουν, που θα αλλάξουν όλα πάλι από την αρχή, και δεν μπορεί να ευχαριστηθεί τίποτα. Δεν ξεκουράζει το μυαλό και το σώμα της στις διακοπές γιατί την καταβάλλει το άγχος.

Οι τρεις από τους δέκα απαντήσαν ότι έχουν άγχος όλο το χρόνο αφού κοιτάνε συνέχεια τους πίνακες για να βρουν τα κενά και να προσπαθήσουν να κάνουν μια πρόβλεψη για το που θα μπορούσαν να δουλέψουν. Το άγχος κορυφώνεται μέσα στον Αύγουστο που είναι οι δηλώσεις περιοχών και τα αποτελέσματα

13.11 Ψυχική ανθεκτικότητα

- Στο θέμα αν αυτός ο τρόπος ζωής που κάνει κάποιος με το να είναι αναπληρωτής, που δεν έχει κάποια σταθερότητα αν βοηθάει να αντιμετωπίζει πιο εύκολα τις δύσκολες καταστάσεις στη ζωή της/τους. Οι αλλαγές που υπάρχουν όλα τα χρόνια στο εργασιακό περιβάλλον και στις περιοχές έχουν προσφέρει θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα στην ζωή τους/της. Είναι πιο νευρικός/η ή πιο ήρεμος/η.

Η Ι. μου απάντησε:

«ότι η μη σταθερότητα με έχει κάνει να νιώθω έτοιμη για όλα. Μπορώ να ανταπεξέλθω σε οτιδήποτε δυσκολία. Να προσαρμοστώ.»

Η Ι. μετά από τόσα χρόνια αβεβαιότητας νιώθει έτοιμη για όλα. Νιώθει δυνατή. Αφού έχει καταφέρει και έχει περάσει από όλες αυτές τις δυσκολίες και τις αλλαγές στον εργασιακό χώρο την έκανε δυνατή και έτοιμη να ανταπεξέρθει σε όλα. Επομένως αυξήθηκε η ανθεκτικότητα της.

Η Χ. απάντησε:

«νιώθω πιο δυνατή γιατί έχω αναγκαστεί να βρω λύσεις όταν μένω άνεργη. Αυτό με κάνει να νιώθω μια ασφάλεια αν συμβεί κάτι σημαντικό όπως ένα πρόβλημα υγείας. Ότι θα αντιδράσω πιο ήρεμα. Βεβαία ο άνδρας μου λέει ότι φοβάμαι να φύγω από κοντά του και να σταθώ στα πόδια μου για να αποκτήσω μόρια. Όταν του λέω να φύγω μου λέει ότι τώρα έχω κάνει παιδιά για να μεγαλώσω και ότι έπρεπε να φύγω όταν ήμουν ελεύθερη και να είχα μαζέψει μόρια για να έχω τώρα καλύτερη θέση στο πίνακα. Εγώ πάντως νιώθω ότι είμαι ήρεμη πλέον. Όταν έσπασε ο γιος μου το χέρι του δεν ταραχτήκα. Είπα α έσπασε το χέρι του. Παλιότερα θα είχα πάθει νευρικό κλονισμό»

Η Χ. νιώθει ότι αυτή η διαδικασία την έχει κάνει πιο δυνατή, αφού αναγκάστηκε λόγω συνθηκών να βρει λύσεις, που αν δεν περνούσε από αυτή τη ανεργία και την αστάθεια στην εργασία της δε θα είχε γίνει πιο ψύχραιμη.

Η Γ. απάντησε:

«Ναι το θεωρώ ότι έχουν αλλάξει κάποια χαρακτηριστικά μέσα μου που δε τα είχα πριν γιατί πλέον τα κάνω όλα μονή μου. Στο σπίτι με τους γονείς μου δεν πρόσφερα τίποτα. Τώρα προσφέρω. Μου προσφέρει αυτή η δουλεία και αυτές οι καταστάσεις που ζούμε. Εδώ πέρα στο περιβάλλον αυτό... είμαι σε άλλη φάση. Είναι η πρώτη χρονιά που κάνω μόνη μου τα πάντα»

Η Γ. νιώθει πιο δυνατή να ανταπεξέλθει στα γεγονότα της ζωής. Έχει πάρει τη ζωή στα χέρια της. Έγινε ανεξάρτητη και αυτό της αρέσει παρά πολύ. Η εναλλαγή τόπο την γέμισε αυτοπεποίθηση ότι πλέον μπορεί και μόνη της. Επομένως αυτή η διαδικασία που περνάει την έχει ωφελήσει γιατί της έδωσε το στοιχείο την ανεξαρτησία και της αυτοπεποίθησης αφού κατάφερε να ζήσει μόνη της.

Ο Γ. απάντησε:

«πιο οργανωτικό. Είμαι πιο δυνατός. Βλέπω γνωστούς που πνίγονται σε μια κουταλιά νερό. Η ενασχόληση με την ειδική με έχει κάνει να διαχειριστώ καλύτερα καταστάσεις. Τα παιδιά μου ταιριάζουν καλύτερα στο ΕΕΕΕΚ.»

Ο Γ. νιώθει ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία νιώθει πιο δυνατός. Συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους ανθρώπους και βλέπει ποσό πιο ψύχραιμα ανταποκρίνεται εκείνος στις καταστάσεις και στην καθημερινότητα του.

Η Φ. απάντησε:

«Θα μπορούσα να πω ναι. Γιατί αναγκάστηκα μόνη μου να μπω σε αυτή τη δοκιμασία να πάρω τα πραγματάκια, να κάνω αυτές τις μετακομίσεις. Εάν εμένα στον τόπο μου δε θα έμπαινα σε αυτή τη διαδικασία. Νομίζω ότι με έχει βοηθήσει, ότι θα είμαι πιο ψύχραιμη. Επειδή είσαι σε απόσταση δε μπορείς να χειριστείς εσύ κάποιες καταστάσεις, από να ήσουν εκεί. Επομένως το αφήνεις αλλά σε τρώει. Δε ξέρω αν με επηρεάζει. Ανάλογα τη περίπτωση. Θαθελα να μη με επηρεάσει.»

Η Φ. νιώθει ότι ίσως να μπορεί να ελέγξει καλύτερα το συναίσθημά της μετά από τη δοκιμασία που περνάει κάθε χρόνο. Δεν είναι σίγουρη βέβαια γιατί δεν έχει βρεθεί σε κάποια δύσκολη κατάσταση ακόμα. Άλλα και πάλι θεωρεί ότι δε θα την επηρεάσει πολύ.

Η Τ. απάντησε:

«νομίζω ότι αν δεν είσαι δυνατός αυτό δε το αντέχεις. Δε ξέρω αν γίνεσαι πιο δυνατός. Μπορεί να γίνεσαι λίγο πιο σκληρός ίσως με τις καταστάσεις αλλά νομίζω ότι πρέπει να είσαι ούτως ή άλλως δυνατός γιατί ξέρω ότι πάρα πολλούς συνάδελφους που τα παρατήσαν γιατί δε το αντέχανε αυτό το πράγμα. Οπότε πρέπει ούτως ή άλλως να

είναι ο χαρακτήρας σου σκληρός για να το αντέξεις αυτή τη κατάσταση και αυτή τη διαδικασία. Από μόνης είναι σκληρή και επίπονη η διαδικασία των μετακομίσεων και των εναλλαγών οπότε αν ο χαρακτήρας σου είναι και λίγο ευάλωτος είναι σίγουρο ότι δε θα αντέξεις να το κάνεις πολλά χρόνια. Δηλαδή τα 12 χρόνια που το κάνω εγώ είναι παρά πολλά σε σχέση με άλλους που είναι 3 και 4...δε νομίζω ότι αλλάζει το συναίσθημα σα άνθρωπος σου επειδή η δουλειά σου είναι δύσκολη. Όχι. ψύχραιμη ήμουν από παιδί. Είναι ο χαρακτήρας μου τέτοιος...το μόνο που έχω καταφέρει στα τόσα χρόνια είναι να αποκτήσω μεγαλύτερη ηρεμία. Παρόλη την εναλλαγή έχω βρει τρόπο να είμαι πιο ήρεμη, να μη τσιτώνω τόσο ευκολά γιατί αυτή η δουλειά το απαιτεί. Η δουλειά με βοήθησε να είμαι ήρεμη, να καταφέρνω να ελέγχω πιο ευκολά το συναίσθημα μου, του εκνευρισμού, γιατί πρέπει να το κάνεις στη δουλειά αυτή. Δε μπορείς να δείχνεις την ένταση σου στα παιδιά...ψυχική ανθεκτικότητα αποκτάς. Μια ανθεκτικότητα σε πράγματα που δεν νομίζω ότι θα μπορούσες. Εγώ για παράδειγμα είμαι από τους ανθρώπους που δεν ήθελα να αλλάζω ούτε τετράγωνο. Όταν μπήκα δεν ήξερα ότι θα τραβήξει τόσο πολύ...έμαθα να προσαρμόζομαι στις καταστάσεις. Δε ξέρω πόσο θα αντέξω ακόμα. Νομίζω ότι έχω φθάσει στα ψυχικά μου όρια πλέον. Κουραστικά. και δεν είναι ότι κουραστικά από τις μόνο από τις μετακινήσεις, κουραστικά από την αβεβαιότητα. Αυτό νομίζω με κουράζει περισσότερο. Αν ήξερα ότι τα επόμενα 5 χρόνια θα πηγαίνω εκεί, εκεί και εκεί θα έκανα άλλο προγραμματισμό. Αυτό το να μη ξέρεις πότε θα σε πάρουν, γιατί θα σε πάρουν, γιατί δε σε παίρνουν, ποτέ θα σε στείλουν κάπου, θα είσαι σε ένα σχολείο, σε 5 σχολεία, είναι πάρα πολύ βίαιο για ένα άνθρωπο να πρέπει σε μια μέρα και σε δύο να κτίσει πάλι μια ολόκληρη ζωή. Δεν είναι πολύ εύκολο και οποίος δε το έχει ζήσει δε μπορεί να το καταλάβει. Κάθε χρόνο μειώνεται και περισσότερο. Εννοείται πως δεν αντέχω. Οι επιλογές που κάνω πλέον στις δηλώσεις είναι πολύ περιορισμένες από ότι ήταν πριν από 10 χρόνια.»

Η Τ. θεωρεί τον εαυτό της έτσι κι αλλιώς δυνατό για να δουλεύει κάτω από αυτές τις συνθήκες της συνεχής μετακομίσεων και αλλαγών σχολείων και φίλων και παιδιών και συνάδελφων. Αναγνωρίζει τη κουράσει της μετά από τόσα χρόνια και θέλει να περιορίσει τις επιλογές των περιοχών για να στρώσει λίγο καλύτερα τη ζωή της και να μπορεί ίσως να προβλέψει λίγο την αλλαγή των περιοχών. Θεωρεί ότι η διαδικασία που έχει περάσει τα τελευταία χρόνια με αυτή τη δουλειά, της πρόσφερε το στοιχείο της ηρεμίας στο χαρακτήρα της. Μεγάλωσε την ηρεμία της για να αντέξει τη προσαρμογή που χρειάζεται κάθε νέο ξεκίνημα που κάνει κάθε φορά που την καλούν.

Ο Ν. απάντησε;

«Είμαι πιο δυνατός νομίζω μέσα από αυτή τη διαδικασία. Μπορώ να αντιδράσω πιο ψύχραιμα πλέον. Μπορώ να αναλάβω καλύτερα κάποια δουλειά. Μερικές φορές κεγω δε το πιστεύω ότι έχω φτάσει σε αυτό το σημείο. Μπορώ να διαχειριστώ καλύτερα δύσκολες καταστάσεις. Καταρχήν έχω αλλάξει προτεραιότητες στην ζωή μου. Τα σημαντικά είναι λίγα»

Ο Ν. νιώθει ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία της συνεχούς αλλαγής τόπου, συναδέλφους, παιδιά, μισθό, είναι πιο δυνατός, πιο ψύχραιμος, μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα καταστάσεις. Φαίνεται ξεκάθαρα η εξέλιξη της προσωπικότητας του για να μπορέσει να προσαρμοστεί και να αντέξει αυτή την εργασιακή του αβεβαιότητα.

Η πλειοψηφία νιώθει πιο δυνατοί από ότι παλιότερα. Έχει αυξηθεί η ψυχική τους ανθεκτικότητα. Η εναλλαγή, ο τρόπος ζωής να ξεκινάς από το μηδέν κάθε δέκα ή οχτώ μήνες έχει δώσει χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας να αντιμετωπίσουν και άλλες καταστάσεις. Όταν μπορούν να κτίσουν μια ζωή σε τρεις μέρες σιγουρά τα υπόλοιπά τους φαίνονται πιο ευκολά.

13.12 Εξουθένωση

Οι τρεις από τους δέκα φαίνονται να έχει μειωθεί η ψυχική ανθεκτικότητα και έχουν φθάσει στην εξουθένωση, αφού δεν αντέχουν πια άλλα προβλήματα. Έχουν τόσα να αντιμετωπίσουν στον εργασιακό κομμάτι, θέλουν τα υπόλοιπα τουλάχιστον να είναι καλά. Μη ταλαιπωρούνται και στα προσωπικά, στην υγεία τους, στην οικογένεια τους.

Η Βα. απάντησε:

«Όχι δεν είμαι πιο δυνατή. Τα νευρά μου δεν είναι καλά. Δεν αντέχω κάτι άλλο. Έχω κουραστεί τόσο πολύ...γενικά έχω γίνει πιο ψυχρή. Φυλάγομαι γιατί λέω ότι δεν αξίζει να επενδύσω σε γνωριμίες αφού θα φύγω σε λίγο καιρό και θα ξεχαστούμε.»

Η Βα είναι πλέον πιο ψυχρή με τα άτομα που γνωρίζει. Λέει ότι τόσα χρόνια τα μέρη που αλλάζει και τα άτομα που γνωρίζει την έχει κουράσει. Δε νιώθει την ανάγκη να επενδύσει αφού μετρά φεύγει και χάνονται οι επαφές. Μετά από τόσα χρόνια δουλείας και αλλαγών και ανασφάλειας, και άγχους δεν αντέχει να περάσει τίποτα άλλο. Κάνει Το ασήμαντο κάνει σημαντικό, ειδικά ότι έχει σχέση με τα παιδιά αγχώνεται και δεν αντέχει να περαστεί κάτι άλλο πλέον. Τρέχει σαν τη τρελή κάθε μέρα για τη δουλειά. Τουλάχιστον να είναι ήρεμη στην οικογένεια της.

Η Βι. απάντησε:

«Με έχουν κάνει πιο ψυχρή, αλλάζεις πάρα πολλά, βλέπεις καινούργια πρόσωπα, , όπως λέει μια συνάδελφος είμαστε περαστικοί οι σχέσεις είναι επιφανειακές. Κάθε δουλειά πιστεύω είναι επιφανειακές ως ένα βαθμό. Με έχει κάνει πιο ψυχρή. Χάνω τη γη κάτω από τα ποδιά μου αν αφορά τους δικούς μου, αν έπαθε κάτι κάποιος δικός μου, ενώ θεωρώ ότι είμαι γερή και δεν επηρεάζομαι, για παράδειγμα στο κορονοϊό λειτούργησα πολύ ήρεμα σε σχέση με το σύνολο. Είναι ο τρόπος αντιμετώπισης στα πράγματα. Είμαι ήρεμη, ψύχραιμη ώριμα το αντιμετωπίζω οτιδήποτε κι αν είναι. Στους δικούς μου όμως, στην ιδέα ότι θα πάθει κάτι κάποιος δικός μου , εκεί έχω διαλυθεί. Έχω καταρρεύσει. Αγχώνομαι πάρα πολύ. Αν ακούσω τη μαμά μου στο τηλέφωνο ότι δεν είναι καλά αγχώνομαι. Και φοβάμαι και θέλω να φύγω κιόλας. Φοβάμαι ότι κάτι θα συμβεί και δε θα προλάβω να τους δω, κτυπά ξύλο. Είμαι πιο νευρική. Με πιάνει φευγιό. Θέλω να φεύγω να βλέπω τους γονείς μου ότι είναι καλά. Για αυτό και θέλω να γυρίσω σπίτι μου, ένα λόγος. Δε ξέρω γιατί τέτοιο άγχος με τους γονείς μου. Ναι μου λείπει πάρα πολύ το σπίτι μου, λείπω πολλά χρόνια από το σπίτι μου δεν έχω πάει ποτέ σπίτι μου να καθίσω χειμώνα. Δε ξέρω μεγαλώνω κεγω και τα βλέπω διαφορετικά. Μου βγαίνει ένα συναίσθημα πολύ περίεργο, που όσο μεγαλώνεις θες να φτιάξεις τη ζωή σου από δω από κει. Εγώ πάω προς το αντίθετο και αυτό είναι λίγο στενάχωρο γιατί με περιορίζει...είμαι δυνατή όσο αναφορά εμένα. Δε με νοιάζει. Αλλά για τους δικούς μου με αγχώνει. Θα μπορεί ο μπαμπάς να οδηγήσει να πάει στο νοσοκομείο;»

Η Βι. θεωρεί ότι η εναλλαγή των καταστάσεων και των προσώπων την έχει κάνει πιο ψυχρή. Οι σχέσεις χάνονται με το καιρό και για αυτό βαριέται να προσπαθήσει ξανά και ξανά. Ενώ για τον εαυτό της είναι αρκετά ψύχραιμη, δεν νιώθει το ίδιο για τους γονείς της που είναι μεγάλοι σε ηλικία. είναι πιο εύθραυστη και φοβισμένη γιατί είναι μακριά τους. Δεν βλέπει τη ζωή πιο χαλαρά άλλα το αντίθετο. Είναι αρκετά πιεσμένη μήπως επειδή είναι μακριά τους, τους χάσει και δε μπορέσει να τους αποχαιρετήσει. Για αυτό και αναζητάει με πρώτη ευκαιρία να πηγαίνει σπίτι να τους βλέπει.

Η Γεω. απάντησε:

«δεν έχω κουράγιο για πολλά πολλά. Με έχει κάνει πιο ψυχρή σαν άνθρωπο. Αισθανόμουν τυχερή που θα δουλέψω. Πλέον έχω φθάσει σε ένα επίπεδο που λέω πάλι αναπληρώτρια; Πέρυσι το καλοκαίρι δεν ήθελα να πατήσω τα πόδια μου στον ΟΑΕΔ. Δε θέλω να τους βλέπω Έχω κουραστεί. Πιο πολύ το ψυχολογικό. Νιώθω πιο αδύναμη να διαχειριστώ ένα έντονο γεγονός. Τώρα είμαι έτοιμη να τα παραδώσω. Όσο ήμουνα νέα έλεγα αντέχω.. τώρα όμως κουραστικά»

Η Γεω. νιώθει πλέον ότι εξαντλήθηκαν οι αντοχές της. Δεν μπορεί άλλο να μη ξέρει αν θα έχει δουλειά. Με αποτέλεσμα να της φαίνεται βουνό οι δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν μέσα στην καθημερινότητα της. Κουραστική από την αβεβαιότητα και δεν είναι σε θέση να αντέξει τίποτα άλλο. Οι δυνατότητες της την έχουν εγκαταλείψει πλέον και δε μπορεί και δε θέλει άλλο να συνεχιστεί αυτή η αβεβαιότητα.

14 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί αφού μπήκαν στη διαδικασία της συνεχόμενης αλλαγής τόπου, συναδέλφους, ανάγκασαν τον εαυτό τους να αυξήσει την ανθεκτικότητα για να προσαρμοστούν για να αντέξουν την καθημερινότητα τους. Ο τρόπος που βλέπουν και αποκωδικοποιούν τα γεγονότα της ζωή τους, τους δίνει το χαρακτηριστικό της ανθεκτικότητας εφόσον είναι κάτι που μπορούν να διαχειριστούν, να το καταλάβουν και να τους είναι σημαντικό για την δεδομένη χρονική στιγμή. Μπορεί να αναφερθεί ότι τα άτομα που δουλεύουν ως εκπαιδευτικοί αναπληρωτές έχουν υψηλή αντοχή, ότι είναι άτομα που διαχειρίζονται καλύτερα τις αντίξοες συνθήκες διαφορετικά θα κατέληγαν στην αποτυχία αφού δε θα μπορούσαν να προσαρμοστούν στις αλλαγές αρά θα άφηναν τη συγκεκριμένη εργασία που στην Ελλάδα έχει ένα συγκριμένο τρόπο ζωής τα τελευταία 20 χρόνια περίπου και θα έβρισκαν μια δουλειά που τουλάχιστον να έχει σταθερό μέρος απασχόλησης. Πως θα νοηματοδοτήσει το άτομο τη κατάσταση που ζει και βιώνει στην πόλη που πηγαίνει να δουλέψει για μια σχολική χρονιά' εξαρτάται από την οπτική που θέλει το άτομο. Είναι ξεκάθαρο ότι οι περισσότεροι βρίσκουν τρόπους να περάσουν καλά όσα αρνητικά και να έχει η περιοχή που τοποθετούνται, κάποιο συνάδελφο, μια εκδρομή, ένα χόμπι, για να περάσει καλύτερα η χρονιά. Μπορούν να ανακάμψουν και να νιώσουν καλύτερα όταν τελειώνει η σχολική χρονιά και νιώθουν ότι τα κατάφεραν πάλι. Εξελίσσονται κάθε χρόνο σε μεγαλύτερο επίπεδο αντοχής. Γεμίζουν εμπειρίες και έχουν μεγαλύτερη ποικιλία αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Γίνονται ευπροσάρμοστοι προκυμμένου να εκπληρώσουν το στόχο τους που είναι η εκπαιδευτική διαδικασία.

Επομένως προκύπτει ότι οι εργαζόμενοι αναπληρωτές στην εκπαίδευση, περνάνε πολύ δύσκολα. Αναγκάζονται να μετακινούνται συνέχεια με αποτέλεσμα να έχει μειωθεί σε κάποιους η ψυχική ανθεκτικότητα ενώ σε άλλους να είναι πάτημα για να ξεπεράσουν τα προβλήματα που προκύπτουν, να εξελιχθούν και να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν όχι μόνο τις συνεχόμενες αλλαγές αλλά και να νιώσουν έτοιμοι να ξεπεράσουν τα πάντα. Αυτό προϋποθέτει κάποιοι παράγοντες να υπάρχουν. Τα άτομα που είναι πιο δυνατά

πλασιώνονται από την οικογένεια τους, δηλαδή έχουν ανθρώπους να τους στηρίζουν, έχουν βρει τρόπους διεξαγωγής των προβλημάτων όπως να ξέρουν να δικτυώνονται ευκολά στη πόλη που θα μετακινηθούν για να κατοικήσουν. Οικονομικά είναι σε μια καλή φάση, δηλαδή έχουν κάποια βασικά όπως το αυτοκίνητο να μετακινηθούν από το ένα μέρος στο άλλο. Κάνουν καινούργιους φίλους, καινούργιους συναδέλφους για να έχουν άτομα να επικοινωνήσουν. Σκέφτονται θετικά και αξιοποιούν το μέρος που τους μετακομίζουν με το να το ανακαλύπτουν, με εκδρομές. Αφού δε μπορούν να αποφύγουν τη μετακόμιση τουλάχιστον ζουν σα διακοπές. Κάνουν καινούργιες γνωριμίες για να εκτονώνουν την πίεση που έχουν.

Ο χαρακτήρας των ατόμων είναι πολύ σημαντικό για να αντέξουν όλες αυτές τις δυσκολίες. Επομένως ένας εκπαιδευτικός που μεγάλωσε μαθαίνοντας να προσαρμόζεται σε δύσκολες καταστάσεις και είχε στήριξη τους γονείς του είναι ένας ενήλικας με καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης των πράγματων. Βέβαια όσο πιο δύσκολα περνάει κάποιος τόσους περισσότερους υποστηρικτικούς παράγοντες χρειάζεται. Επομένως ένας εκπαιδευτικός που είναι μονός του και μετακομίσει σε ένα χωριό και ζήσει και όχι στην κοντινή πόλη, θα ζοριστεί πολύ και δε θα περνάει καλά γιατί δε θα έχει διεξόδους χαλάρωσης. Ένας εκπαιδευτικός όμως που ζει στη πόλη θα βρει ίσως κάποιο χόμπι να χαλαρώσει, θα έχει φαρμακεία και γιατρούς και θα δώσει μια ασφάλεια στη καθημερινότητα του.

Όταν καλούνται να δουλέψουν οι πλειοψηφία των ερωτώμενων δε σκέφτονται ότι δε θα τα καταφέρουν. Και αν το σκέφτονται μετα το ξεπερνάνε. Πηγαίνουν εκεί που τους έχουν τοποθετήσει και τα καταφέρνουν. Είναι μονόδρομος η προσαρμογή, και η αντοχή. Οι συγγενείς και οι φίλοι ξέρουν ότι αυτό το άτομο θα τα καταφέρει. Δεν μπορεί να κάνει κάτι διαφορετικό εκτός από το να αποδεχτεί τη θέση όσο μακριά κι αν είναι, όσο ερημικά, όσο ακριβά κι αν είναι τα ενοίκια. Ο αναπληρωτής θα πάει και θα βρει λύση για να ζήσει στο μέρος εκείνο για τη σχολική διάρκεια που τον προσέλαβαν. Αν κάποιος αρνηθεί ή παραπονηθεί, ο περίγυρός του θα τον επικρίνει για την αλλαγή της συνήθειας του. Αφού ως τώρα άντεξες πρέπει να συνεχίσεις να αντέχεις και εκείνος γίνεται αποδέχτης των προσδοκιών. Όταν ακούνε ότι πηγαينوέρχεται κάποιος δυο και τρεις ώρες κάθε μέρα για να δουλέψει, στην αρχή το σχολιάζουν αρνητικά άλλα μετα είναι αυτό που περιμένουν από αυτόν. Να αντέξει, να ζήσει γιατί από αυτόν έχουν μάθει ότι μετατρέπει τα πάντα και χρησιμοποιεί τα πάντα εις εύνοια του. Και γίνεται παράδειγμα προς μίμηση για τους υπολοίπους που σχολιάζουν το τρόπο αντιμετώπισης της σχολικής χρονιάς, της προσαρμογής, και λένε αφού εσύ αντέχεις αυτό, εγώ γιατί να μην αντέξω σε κάτι λιγότερο. Ότι και εκείνοι θα αντέξουν όπως αντέχει ο αναπληρωτής εκπαιδευτικός.

Αφού ξεκινήσουν τη μία χρονιά, λένε ότι θα αντέξουν και την επομένη, μετά και την επόμενη και φτάνουν στα 10 χρόνια ως αναπληρωτές (η Βα είναι 20 χρονιά, η Τ είναι 12 χρονιά και η Γεω είναι 10) και θεωρούν ότι δε θα αντέξουν άλλο και ότι κουράστηκαν άλλα πάλι συνεχίζουν να μετακινούνται 2 ώρες κάθε μέρα πήγαινε έλα, να μετακομίζουν πολύ μακριά και να συνεχίζουν τη ζωή τους, πηγαίνοντας βόλτες, γνωρίζοντας κόσμο, συζητώντας για τα σχολεία, που μπορούν να ανοίξουν θέσεις για να δουλέψουν και περιμένοντας την επόμενη σχολική χρονιά να τοποθετηθούν κάπου. Το άτομο βρίσκει τρόπους να επιβιώνει όπου και αν πηγαίνει. Μετα από ένα σημείο θα μπορούσαν να νιώθουν ότι είναι μια πρόκληση για αυτά να τα καταφέρουν, να ανακαλύψουν νέους τρόπους επιβίωσης και να κρατήσουν τη ψυχική τους ηρεμία. Τα άτομα που πηγαίνουν να δουλέψουν κάτω από αυτές τις συνθήκες πιστεύουν στον εαυτό τους ότι μπορούν να αντέξουν τις δυσκολίες που θα παρουσιαστούν, θεωρούν ότι θα διαχειριστούν τη πίεση που θα εκτεθούν στη ξένη πόλη που θα βρεθούν και εν τέλη όταν τελειώσει η σχολική χρονιά αποδεικνύουν ότι τελικά αντέχουν. Αν το άτομο τα παρατήσει σημαίνει ότι η ανθεκτικότητα του αντί να αυξηθεί, μειώθηκε και τότε θα εμφανιστεί η εξουθένωση.

Ο ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας από τους Garmezy και Masten (1991) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία, την ικανότητα και το αποτέλεσμα μιας επιτυχημένης προσαρμογής παρά τις απειλητικές, προκλητικές και αντίξοες καταστάσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν τα άτομα, περιγράφει τέλεια τη κατάσταση των ερωτώμενων αναπληρωτών. Επομένως οι ερωτώμενοι σχεδιάζουν τη ζωή τους για να τα καταφέρουν εκεί που θα πάνε βάζουν ένα πρόγραμμα για το πως θα επιβιώσουν μέχρι να τους καλέσει το σύστημα, είναι επικοινωνιακοί γιατί αν δεν μπορούσαν να επικοινωνήσουν δε θα τα κατάφερναν να ανταπεξέρθουν στα γεγονότα, είναι ευπροσάρμοστοι για αυτό και προσαρμόζονται σε κάθε πόλη που θα πάνε και αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τους, δηλαδή γνωρίζουν ότι είναι αγχωτική διαδικασία να αλλάζουν κάθε χρόνο πόλη αλλά ξέρουν ότι θα το διαχειριστούν και θα τα καταφέρουν.

Κάθε χρόνο οι εκπαιδευτικοί αναπληρωτές ανακαλύπτουν το εαυτό τους και καινούργιους τρόπους αντιμετώπισης. Εξελίσσονται και αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους. Μέσα από τις αρνητικές καταστάσεις που περνάνε, επικεντρώνεται στο στόχο τους που είναι να μαζέψουν μόρια πρώτα για να τοποθετηθούν κοντά στο σπίτι του ακόμα και ως αναπληρωτές και δεύτερον να διοριστούν. Εκπαιδεύουν το εαυτό τους στη θετική σκέψη, αφού το κάθε εμπόδιο για καλό, όπως επίσης βλέπουν πάντα το ποτήρι μισογεμάτο. Δημιουργώντας εξελισσόμενη και αλληλένδετη αλυσίδα θετικών συναισθημάτων. Όταν τους συμβαίνει κάτι αρνητικό, σκέφτονται ότι είναι για σύντομο χρονικό διάστημα και ότι θα το ξεπεράσουν.

Παρόλα αυτά η εργασιακή ανασφάλεια έχει πλημμυρίσει τους συνεντευξιζόμενους γιατί δεν ξέρουν πότε και που θα δουλεύουν κάθε σχολική χρονία. Έχουν επηρεαστεί τα προσωπικά τους. Όσοι δουλεύουν πολλά χρόνια και έχουν γυρίσει πολλά μέρη είναι μόνοι τους και δεν έχουν κάνει οικογένεια, ούτε είναι σε σχέση αυτή τη χρονική στιγμή. Επομένως η εναλλαγή τους έχει στοιχίσει στο προσωπικό κομμάτι. Με όση ψυχή τους έχει απομείνει μαζεύουν κάθε χρόνο για να πάνε στην επόμενη περιοχή να ζήσουν. Η εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς είναι πιθανή λόγω των μετακινήσεων, των φίλων και των συντρόφων που χάνονται λόγω των μετακομίσεων. Εξουθένωση νιώθουν επίσης γιατί δεν ξέρουν αν αυτό που κάνουν θα τους προσφέρει μια σταθερότητα. Ένα επιπλέον εφόδιο στη σταδιοδρομία τους

. Το άγχος που βιώνουν οι αναπληρωτές έχει να κάνει με τη ποσότητα των πληροφοριών που έχουν να διαχειριστούν. Όταν επομένως πρέπει να μετακινηθούν και να εγκατασταθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα σε άλλη περιοχή τότε αγχώνονται. Αν δεν έχουν κάποιον να τους υποστηρίξει για να ξεκινήσουν ξανά τότε αγχώνονται πως θα τα βγάλουν πέρα μέχρι να ξαναδουλέψουν. Αν τα παιδιά είναι επιθετικά τότε αγχώνονται πως θα συμπεριφερθούν στα καινούργια παιδιά, μέχρι δηλαδή να τα μάθουν, αν για οποιοδήποτε λόγο δεν έχουν αρκετές ώρες για να κάνουν μάθημα τότε μπορεί να αγχωθούν γιατί μπορεί να χρειαστεί να κάνουν γραμματειακή υποστήριξη ή να πάνε και 2^ο σχολείο..

Τους είναι δύσκολο να οργανώσουν τη ζωή τους, να βάλουν ένα πρόγραμμα ειδικά οι εκπαιδευτικοί που έχουν παιδιά και αναγκάζονται να μετακομίσουν το παιδί αλλάζει πάλι σχολείο, σπίτι, φίλους. Αυτοί είναι αγχωτικοί παράγοντες. Επομένως δεν είναι μόνο το άγχος του εκπαιδευτικού που έχει ο ίδιος γιατί γνωρίζει ξανά καινούργια παιδιά, καινούργια μέρη και συναδέλφους, καινούργιο διευθυντή αλλά έχει να διαχειριστεί και το άγχος των παιδιών του, τον αποχωρισμό από τον άλλο γονέα, τους καινούργιους συμμαθητές, των χάσιμο των φίλων του. Να βρει το παιδί να συνεχίσει τις δραστηριότητες του. Δομή να κρατήσει τα παιδιά αν είναι πολύ μικρά σε ηλικία. Όλα αυτά κορυφώνουν το άγχος που έχει ο αναπληρωτής και το ζει κάθε χρόνο εφόσον αλλάζει τοποθεσία.

Έχουν πάρα πολύ άγχος γιατί δεν ξέρουν την τοποθεσία και τη χρονική διάρκεια που θα δουλέψουν, όπως επίσης και τα κριτήρια που τους χρειάζονται κάθε φορά ως μετρό εισαγωγής στο πίνακα. Οι αλλαγές τόπου δεν τις θεωρούν ευκαιρία να ταξιδέψουν, παρόλο που το έχουν κάνει, όλοι θα προτιμούσαν να ήταν στο σπίτι τους και να οργανώνουν τις διακοπές τους όταν θέλουν εκείνοι. Οι εννιά απάντησαν ότι μόνο αν είσαι νέος σε ηλικία μπορείς να κάνεις τις μετακινήσεις ως τρόπο να γνωρίσεις ανθρώπους και μέρη. Όταν όμως θέλεις να κάνεις οικογένεια, όταν έχεις παιδιά πρέπει να βρεις ένα μέρος να κατοικήσεις και να είσαι όσο πιο σταθερός γίνεται για τα παιδιά που χρειάζονται σταθερό μέρος, σπίτι,

σχολείο, φίλους. Η ηλικία των 30, παρόλο που είναι κάποιος ακόμα νέος, θεωρούν ότι πρέπει να αποκτήσει σταθερότητα πλέον. Περνάνε επομένως καλά εκεί που θα πάνε, δικτυώνονται άλλα δε θέλουν να συνεχίσουν να ζουν δεξιά και αριστερά χωρίς να υπάρχει μια πρόγνωση ότι θα σταθεροποιηθούν κάποια στιγμή.

Το άγχος τους έχει πλημμυρήσει με αποτέλεσμα να επηρεάζει την απόδοσή τους στο εκπαιδευτικό έργο. Μέσα στο σχολικό έτος δεν τους επηρεάζει το άγχος αλλά δεν μπαίνουν στη διαδικασία να επενδύσουν γιατί γνωρίζουν ότι του χρόνου θα είναι κάπου αλλού. Η συνεχόμενη εναλλαγή ταραάζει την προσωπικότητά τους που παλεύει να κρατηθεί για να δουλέψει. Μετά από κάποια χρόνια απλά δεν αντέχουν. Προγραμματίζουν τη ζωή τους μόνο εφόσον μάθουν ότι θα δουλέψουν, γιατί πριν δεν υπάρχουν τα χρήματα, ούτε η διάθεση για σχέδια. Αυτό που τους έχει ωφελήσει είναι ότι οι περισσότεροι νιώθουν πιο έτοιμοι να αντέξουν σε κάτι πιεστικό αφού έχουν καταφέρει να προσαρμόζονται τόσο ευκολά στις αλλαγές.

Οι ερωτώμενοι που είναι μόνοι τους και θεωρούν ως υπεύθυνο για τη μοναξιά τους, τη συνεχόμενη αλλαγή νομών, είναι πιο κοντά στο να εξαντληθούν. Νιώθουν κουρασμένοι που θα μετακινηθούν για ακόμη μια χρονιά και θεωρούν ότι πάλι δε θα βρουν να κάνουν σχέση. Επομένως στο προσωπικό τους κομμάτι είναι δυστυχισμένοι αρά δεν παίρνουν ευχαρίστηση πάρα μόνο από την εργασία τους. Άρα δεν έχουν διάθεση να συνεχίσουν την συγκεκριμένη δουλειά γιατί τους στερεί την προσωπική τους ευτυχία. Εξαντλημένοι νιώθουν γιατί όσα χρόνια και να δουλεύουν αφού μετακομίζουν συνέχεια έχουν ξοδέψει πάρα πολλά χρήματα στις μετακομίσεις και στις μετακινήσεις. Όταν επομένως παίρνουν 2 άλλα δίνουν 4, επομένως δεν περισσεύει τίποτα αυτό τους μειώνει την όρεξη για δουλειά και αυξάνει την εξουθένωση. Επομένως το άτομο δεν παίρνει ευχαρίστηση από την εργασία του και αυξάνεται η εξάντληση

Ως αποτέλεσμα είναι φανερό πόσο πολύ έχει κουράσει αυτή η κατάσταση που ζουν οι εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα. Είναι η μοναδική χώρα που συμβαίνει αυτή η διαδικασία. Όπως είπε μια ερωτωμένη. «*Είμαστε Ρομά με πτυχία πανεπιστημίου*». Ταιριάζει απολυτά. Όπως οι πλανόδιοι τριγυρνάνε τους δρόμους για να πουλήσουν τηπραμάτεια τους, έτσι και οι εκπαιδευτικοί τριγυρνάνε για να μεταλαμπαδεύσουν τις γνώσεις τους στους μαθητές. Περισσότερο από όλα νομίζω είναι ότι δεν μπορεί κανείς να τους εγγυηθεί ότι με κάποιο τρόπο θα είναι πιο σταθεροί σε ένα μέρος μετά από κάποια χρόνια εργασίας. Αυτό τους έχει κουράσει με αποτέλεσμα μετά από τόσους κόπους να σκέφτονται κάποιοι να εγκαταλείψουν το σχολικό έργο.

Αυτό το ελληνικό φαινόμενο που οι εκπαιδευτικοί δεν είναι μόνιμοι εργαζόμενοι στο κράτος άλλα υπόκεινται στην ευχέρεια της κάθε κυβέρνησης να τους χρησιμοποιήσει όπως

εκείνη βολεύεται, δοκιμάζει καθημερινά τις αντοχές των εκπαιδευτικών. Δεν υπάρχει κάποια πρόγνωση για το πως θα εξελιχθεί στο μέλλον η διαδικασία επιλογής των εργαζόμενων. Είναι εκτός από αγχωτικό και πολύ στενάχωρο να μη σέβεται τα άτομα που φροντίζουν τα παιδιά της πολιτείας. Με κάποιο τρόπο θα πρέπει να δημιουργηθεί κάποια σταθερότητα στον εργασιακό χώρο των εκπαιδευτικών στο μέρος που θα δουλεύουν όπως για παράδειγμα αντί να μετακομίζουν κάθε χρόνο, να μετακομίζουν κάθε 2 ή 3 χρονιά. Όστε να μειωθεί λίγο η εργασιακή αστάθεια. Για να έχει κίνητρο ο εκπαιδευτικός να επενδύσει στη πόλη, στους συνάδελφους, στο εκπαιδευτικό του έργο. Όπως επίσης θα μπορούσαν να έχουν μαζί τις οικογένειες στον ίδιο νομό τουλάχιστον για να μη χωρίζουν τα παιδιά από τον έναν γονέα.

15 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- (χ.χ.). Ανάκτηση από <http://online.library.wiley.com/berlioz.brandonu.ca/doi/10.1111/fare.12134/epdf>.
- (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://www.apa.org/topics/resilience>
- (χ.χ.).
- (n.d.). Ανάκτηση από (<http://online.library.wiley.com/berlioz.brandonu.ca/doi/10.1111/fare.12134/epdf>). (χ.χ.).
- Aziwarti, & Fachrina. (2019). *Resilience family early marriage*. Ανάκτηση από Department of Sociology, Universitas Andalas, Indonesia: <https://doi.org/10.1515/9783110678666-059>
- Barnova, S., & Tamasova, V. (2011, July). *School climate as the determinant of the relationship between the level of students' resilience and school satisfaction*. doi:10.1515/atd-2015-0037
- Barnova, S., & Tamasova, V. (2018). *Risk and protective factors in the life of youth in relation to resilience* (Τόμ. Psychologia a patopsychologia). Slovakia: DTI University, Dubnica and Vahom. doi:DOI: 10.2478/papd-2018-0001
- Barnova, S., Tamasova, V., & Krasna, S. (2019, August). The role of resilience in coping with negative parental behaviour. Ανάκτηση από <https://sciendo.com/article/10.2478/atd-2019-0010>
- Block, & Kremen. (1996).
- Bondenman, G., & Randall, A. K. (2008). *The role of stress on close relationships and marital satisfaction*. doi:10.1016/j.cpr.2008.10.004
- Bulatevych, N. (2018). *Teacher's burnout syndrome: the phenomelogy of the process* (Τόμ. 127). (P. Health, Επιμ.) DE Gruyter. doi:10.1515/pjph-2017-0014
- Coutu, D. L. (2012). *How Resilience Works*. Ανάκτηση από <https://www.apa.org/www.hbr.org>
- Doll, B., Zucler, S., & Brehn, K. (2009). *Σχολικές ταξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- IYER, P. (2019). *Η τεχνη της ηρεμίας*. KEY BOOKS. Ανάκτηση από www.keybooks.gr

- Jasik- Slezak, & Kasia. (2019). Ανάκτηση από <https://doi.org/10.2478/czoto-2019-0034>
- Kasian, S., & Jasik-Slezak, J. (2019, March). *Psychosocial risks at work of supportivw teacher- case study*. doi:10.2478/czoto-2019-0034
- Khoshkar, P., Farmanesh, P., & Nweke, G. (2020). *Assessing the impact of burnout syndrone on romantic relationship satisfaction: the dark side of workplace bullying*. South East European Journal of Economics and Business. doi:10.2478/jeb-2020-0004
- Li, Y., Li, Y., & Castano, G. (2020, January 15). *The impact of teaching-research conflict on job burnout among university teachers: An integrated model*. doi:10.1108/IJCMA-05-2019-0080
- Luthar, Cicchetti, D., & Bekker, B. (2000). *The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work*.
- Maczydlowska, J. (2016). *Organisational reasons of job burnout*, DE GRUYTER VOLUME 8. Ανάκτηση από DOI: 10.1515/emj-2016-0011 .
- Marquis, N. (2019). Whatever Does not kill me makes me stroger”: Analysis of uses of the concept of resilience. The case of Boris Cyrulink’s self-heip books readers. *swiss journal of sociology*, . doi:10.2478/sjs-2019-0006
- Meadows, S. O., Miller, L. L., & Robson, S. (χ.χ.). Airman and Family Resilience. Lessons from the scientific literature. *RAND Corporation*. Ανάκτηση από <https://www.jstor.org/stable/10.7249/j.ctt19rmdbt.10>
- Napora, E. (2016). *Parentification and Grandparents' Support from the Perspective of Grandchildren from Families of Various Structures*. doi:10.1515/atd-2016-0003
- Resiliency Literature Review*. (χ.χ.). Ανάκτηση από <https://newscenter.sdsu.edu/education/doc/files/01370->
- Sarov. (2015). *Comparative sociometric profile of regular alchohol drinking adolescents* (Τόμ. Volume 8). Bulgaria: J. Biomed Clin Res. doi:10.1515/jbcr-2015-0167
- Tamasova, V., & Sulganova, Z. (2016). *Promotion of Family Reading in the Context of Children’s Early Reading Literacy Development*. *Acta Technologica Dubnicae*, 6(2), 9-38. <https://doi.org/10.1515/atd-2016-0009>. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1515/atd-2016-0009>
- Αγγελοπούλου, Α., & Ζαφειροπούλου, Μ. (2012). *Ο Αγχόσαυρος*. Αθήνα: Πεδίο.
- Δολόγλου, Μ. (2020, Ιούλιος — Δεκέμβριος). Η ψυχική ανθεκτικότητα ως ένα συστατικό στοιχείο της αποτελεσματικής ηγεσίας. *ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ. Σύγχρονη Κοινωνία, Εκπαίδευση & Ψυχική Υγεία Νέα Εποχή(7)*, σσ. 112- 117.
- Ισαρη, Φ., & Πούρκος, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας*. Ανάκτηση από www.kallipos.gr.
- Καβαλιωτης. (2015-2016). *Διερεύνηση των παραγόντων που συμβάλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα (resilience) γονέων που έχουν παιδί στο φάσμ του αυτισμού*.
- Παρίσης, Ν. (2003). *Η νοημασση της ζωης* (Τόμ. Α). Αθήνα: Βητα Ιατρικες εκδοσεις.
- Παρίσης, Ν. (2006). *Θεωραπειά και εξέλιξη ανθρωπινων συστηματον*. (Τόμ. β). Αθήνα: Βήτα Ιατρικες εκδοσεις.
- Σπυριδάκης, Μ., & Φέφες, Μ. (2018). *Τετραδιά Πολιτικής Επιστήμης*. (9), σσ. 69- 98.
- Σταχτεας. (2020). *Προσδιορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας των καθηγητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης* (Συχρονη Κοινωνία, Εκπαιδευση και Ψυχική υγεία εκδ., Τόμ. Τευχος 6). Επιστημονικο Περιοδικο Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ. Συχρονη Κοινωνία, Εκπαιδευση και Ψυχική υγεία. Ανάκτηση από <https://psychologiagr.com/wp-content/uploads/2021/01/PER-SKEPSY-TEYXOS-6.pdf>
- Τζουμερκιωτη, Κ., & Κολωνιαρη, Ζ. (2020). Ψυχική ανθεκτικότητα στις σχολικές κρίσεις. *Συχρονη Κοινωνία, Εκπαιδευση και Επιστημονικο Περιοδικο Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ. Συχρονη Κοινωνία, Εκπαιδευση και Ψυχική υγεία*.(6), σσ. 347- 356. doi:Συχρονη Κοινωνία, Εκπαιδευση και Ψυχική υγεία εκδ., Τόμ. Τευχος 6). Επιστημονικο Περιοδικο

Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ. Σύγχρονη Κοινωνία <https://psychologiagr.com/wp-content/uploads/2021/01/PER-SKEPSY-TEYXOS-6.pdf>

Ψυλλου, Ρ., & Ζαφειροπούλου, Μ. (χ.χ.). *Τα Φιλαράκια: Πως να αντιμετωπίσουμε τα αρνητικά συναισθήματα μας*. Αθήνα: Πεδίο.