

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων»

Διπλωματική Εργασία της Κουτσουράκη Ελένης

Ο ρόλος της Τέχνης στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν Παιδαγωγοί - Εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα



*«Η τέχνη κατορθώνει να δαμάζει τη φρίκη και να εκτονώνει την αηδία μας για την ύπαρξη»
Φρίντριχ Νίτσε*

Επιβλέπον καθηγητής: κ. Γεώργιος Πιερράκος

Αιγάλεω 2021

Ευχαριστίες

Οφείλω να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κ. Γεώργιο Πιερράκο για την πολύ καλή συνεργασία που είχα μαζί του. Ευχαριστώ επίσης τον κ. Ιωάννη Σαλμόν, τον κοσμήτορα κ. Αθανάσιο Σπυριδάκο για την βοήθεια και τις πολύτιμες συμβουλές του, τον κ. Ντάνο για τις κατευθύνσεις που μου έδωσε όσον αφορά στην επεξεργασία των δεδομένων στο SPSS και όλους τους συμμετέχοντες που αφιέρωσαν τον χρόνο τους με την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, τις συνεντεύξεις και τις καλλιτεχνικές μεθόδους έρευνας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες ανήκουν στα μέλη της οικογένειάς μου που με στήριξαν έμπρακτα όλο το διάστημα συγκέντρωσης υλικού, συγγραφής και ανάλυσης των δεδομένων της διπλωματικής εργασίας μου.

Αιγάλεω 4-3-2021

Κουτσουράκη Ελένη

Μέλη Επιτροπής Εξέτασης

Επιβλέπων καθηγητής: κ. Γεώργιος Πιερράκος

Β' μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: κ. Ιωάννης Σαλμόν

Γ' μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: κ. Αθανάσιος Σπυριδάκος

Περιεχόμενα

Επιτελική Σύνοψη	1
Περίληψη	1
Abstract.....	3
Εισαγωγή	5
1 Θεωρητικό Πλαίσιο	8
1.1 Αλλαγή Κουλτούρας	8
1.2 Στρες και άγχος.....	9
1.3 Θεωρίες του άγχους.....	10
1.4 Στρεσογόνες καταστάσεις σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα	11
1.5 Αιτίες στρεσογόνων καταστάσεων	12
1.5.1 Αιτίες στρες και άγχους των εκπαιδευτικών	15
1.5.2 Εργασιακές συγκρούσεις και επαγγελματική εξουθένωση.....	16
1.6 Αποτελέσματα βίωσης στρεσογόνων καταστάσεων των εκπαιδευτικών	17
1.7 Η έννοια της τέχνης.....	18
1.7.1 Τέχνες και μέθοδοι βασισμένες στην τέχνη	19
1.8 Θεραπευτικές ιδιότητες της τέχνης.....	21
1.8.1 Θεραπεία μέσω της τέχνης και της έκφρασης - Madala	23
1.9 Η συνεισφορά της τέχνης σε εργασιακούς χώρους	27
1.9.1 Η συνεισφορά της τέχνης σε εργασιακούς χώρους εκπαίδευσης.....	29
1.10 Προτάσεις αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων μέσω της τέχνης.....	31
2 Έρευνα Πεδίου	33
2.1 Μεθοδολογία.....	33
2.1.1 Δειγματοληψία.....	33
2.1.2 Σκοπός της έρευνας.....	35
2.1.2.1 Προβληματική και σημαντικότητα της έρευνας.....	36
2.1.3 Στόχοι	37
2.1.4 Ερευνητικά ερωτήματα - υποθέσεις.....	38
2.1.5 Μεθοδολογικά εργαλεία.....	38
2.1.5.1 Μεθοδολογικά Εργαλεία ποσοτικής έρευνας - Ερωτηματολόγια	38

2.1.5.2	Μεθοδολογικά εργαλεία ποιοτικής έρευνας – Συνεντεύξεις.....	40
2.1.5.3	Μεθοδολογικό εργαλείο ποιοτικής έρευνας βασισμένη στην τέχνη (art based method).....	40
2.2	Στατιστική Ανάλυση	40
2.2.1	Έλεγχος αξιοπιστίας ερωτηματολογίων	41
2.3	Αποτελέσματα Ποσοτικής Έρευνας.....	43
2.3.1	Δημογραφικά Στοιχεία	43
2.3.2	Δημογραφικά Στοιχεία Σχέσης με Τέχνη	47
2.3.3	Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση	62
2.3.4	Επαγωγική Στατιστική Ανάλυση – Έλεγχος Υποθέσεων	68
2.4	Αποτελέσματα Ποιοτικής Έρευνας.....	73
2.5	Συζήτηση	83
2.5.1	Συζήτηση επί της ποσοτικής ανάλυσης.....	83
2.5.2	Συζήτηση επί της ποιοτικής ανάλυσης.....	85
2.6	Περιορισμοί έρευνας.....	89
2.7	Συμπεράσματα	89
3	Γενικά Συμπεράσματα	94
3.1	Συμπεράσματα	94
3.2	Προτάσεις	94
	Βιβλιογραφία	95

Σχήματα

Σχήμα 1.1:	Οι επτά λειτουργίες της Τέχνης	22
Σχήμα 1.2:	Χρήση της Θεραπείας μέσω της Τέχνης	25
Σχήμα 1.3:	Μάνταλα	26
Σχήμα 1.4:	Το παγκόσμιο Αντίκτυπο του Βιοφιλικού Σχεδιασμός σε χώρους εργασίας .	28
Σχήμα 1.5:	Κολέγιο Orestad, Κοπεγχάγη	
Σχήμα 1.6:	Κολέγιο Orestad, Κοπεγχάγη	30
Σχήμα 1.7:	Victoria Nazarevich-Καλλιτεχνικές δράσεις διαχείρισης συναισθημάτων	32

Πίνακες

Πίνακας 2.1: Δείκτες Αξιοπιστίας Crobach's Alpha όλων των ενοτήτων	41
Πίνακας 2.2: Ερωτήσεις Επιβάρυνσης Αξιοπιστίας	42
Πίνακας 2.3: Ενασχόληση με την Τέχνη.....	47
Πίνακας 2.4: Διαμόρφωση Εργασιακών Χώρων.....	48
Πίνακας 2.5: Καλλιτεχνική Διακόσμηση Χώρων.....	50
Πίνακας 2.6: Μουσική Υπόκρουση στα σχολεία	52
Πίνακας 2.7: Άποψη για την σχέση τέχνης με άγχος και burn out.....	53
Πίνακας 2.8: Τέχνη – Επίλυση εργασιακών διαφορών.....	54
Πίνακας 2.9: Διακόσμηση-Άγχος	56
Πίνακας 2.10: Μουσική-Αποδοτικότητα	57
Πίνακας 2.11: Μουσική Υπόκρουση – Στρες και άγχος.....	59
Πίνακας 2.12: Χρήση Καλλιτεχνικών μεθόδων για διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων.....	61
Πίνακας 2.13: Συμμετέχοντες στην συνέντευξη.....	73
Πίνακας 2.14: Στρεσογόνες Καταστάσεις Εκπαιδευτικών.....	75
Πίνακας 2.15: Συναισθήματα Στρεσογόνων Καταστάσεων.....	76
Πίνακας 2.16: Παράγοντες Εμφάνισης Στρες και άγχους.....	77
Πίνακας 2.17: Εμπλοκή σε εργασιακές συγκρούσεις	78
Πίνακας 2.18: Συμπτώματα κόπωσης	78
Πίνακας 2.19: Τρόποι Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων.....	79
Πίνακας 2.20: Αισθητική Διαμόρφωση Σχολικών Χώρων	80
Πίνακας 2.21: Άποψη για καλλιτεχνική δημιουργικότητα.....	81
Πίνακας 2.22: Προτάσεις για χρήση της τέχνης ενάντια στο στρες και το άγχος.....	81
Πίνακας 2.23: Απόψεις για προσφορά της Art therapy	82
Πίνακας 2.24: Ανασταλτικοί παράγοντες για καλλιτεχνικές δράσεις	83

Διαγράμματα

Διάγραμμα 2.1: Δημογραφικά – Φύλο	43
Διάγραμμα 2.2: Δημογραφικά - Περιφέρεια	43
Διάγραμμα 2.3: Δημογραφικά – Ηλικία	44
Διάγραμμα 2.4: Δημογραφικά – Εργασία	44
Διάγραμμα 2.5: Δημογραφικά – Θέση Εργασίας	45
Διάγραμμα 2.6: Δημογραφικά – Χρόνια Εργασίας	45
Διάγραμμα 2.7: Δημογραφικά – Χρόνια Εργασίας σε θέση Ευθύνης	46
Διάγραμμα 2.8: Δημογραφικά – Τυπικά Προσόντα	46
Διάγραμμα 2.9: Δημογραφικά – Ενασχόληση με Τέχνη ανά Περιφέρεια	47
Διάγραμμα 2.10: Ενασχόληση με την τέχνη - Σύνολο των περιφερειών	48
Διάγραμμα 2.11: Δημογραφικά – Διαμόρφωση Εργασιακών Χώρων	49
Διάγραμμα 2.12: Διαμόρφωση Εργασιακών Χώρων – Σύνολο Περιφερειών	49
Διάγραμμα 2.13: Δημογραφικά – Καλλιτεχνική Διακόσμηση Χώρων	50
Διάγραμμα 2.14: Καλλιτεχνική Διακόσμηση Χώρων – Σύνολο Περιφερειών	51
Διάγραμμα 2.15: Δημογραφικά – Μουσική Υπόκρουση	51
Διάγραμμα 2.16: Μουσική Υπόκρουση – Σύνολο Περιφερειών	52
Διάγραμμα 2.17: Δημογραφικά - Άποψη σχέσης τέχνης με άγχος και burn out	53
Διάγραμμα 2.18: Άποψη για την σχέση τέχνης με άγχος και burn out – Σύνολο Περιφερειών	53
Διάγραμμα 2.19: Δημογραφικά - Τέχνη–Επίλυση εργασιακών διαφορών	54
Διάγραμμα 2.20: Τέχνη – Επίλυση εργασιακών διαφορών – Σύνολο Περιφερειών	55
Διάγραμμα 2.21: Δημογραφικά – Διακόσμηση-Άγχος	55
Διάγραμμα 2.22: Διακόσμηση-Άγχος – Σύνολο Περιφερειών	56
Διάγραμμα 2.23: Δημογραφικά – Μουσική-Αποδοτικότητα	57
Διάγραμμα 2.24: Μουσική-Αποδοτικότητα – Σύνολο Περιφερειών	58
Διάγραμμα 2.25: Δημογραφικά – Μουσική Υπόκρουση-Στρες & Άγχος	59
Διάγραμμα 2.26: Μουσική Υπόκρουση-Στρες & Άγχος – Σύνολο Περιφερειών	59
Διάγραμμα 2.27: Δημογραφικά – Χρήση Καλλιτεχνικών μεθόδων για διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων	60

Διάγραμμα 2.28: Χρήση Καλλιτεχνικών μεθόδων για διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων – Σύνολο Περιφερειών	61
Διάγραμμα 2.29: Spielberger–(STAI-Trait) - Αναποφασιστικότητα/ Αναίτιο άγχος (Γ1) 62	
Διάγραμμα 2.30: Spielberger–(STAI-Trait) – Θετική αίσθηση εαυτού.....	63
Διάγραμμα 2.31: Spielberger–(STAI-Trait) – Ένταση/ Αγωνία	63
Διάγραμμα 2.32: Spielberger–(STAI-Trait) – Αποφυγή/ Έλλειψη αυτοπεποίθησης/ Ευχολογία	64
Διάγραμμα 2.33: ΣΑΑΚ – Δ1 Θετική Προσέγγιση	65
Διάγραμμα 2.34: ΣΑΑΚ – Δ2 Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	65
Διάγραμμα 2.35: ΣΑΑΚ – Δ3 Ευχολογία/ Ονειροπόληση.....	66
Διάγραμμα 2.36: ΣΑΑΚ – Δ4 Αποφυγή/ Διαφυγή.....	66
Διάγραμμα 2.37: ΣΑΑΚ – Δ5 Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	67
Διάγραμμα 2.38: Μεγαλύτερα εμφανιζόμενα ποσοστά Άγχους (factor analysis).....	90
Διάγραμμα 2.39: Μεγαλύτερα εμφανιζόμενα ποσοστά ΣΑΑΚ (ομαδοποίηση)	91
Διάγραμμα 2.40: Μεγαλύτερα εμφανιζόμενα ποσοστά χρήσης τέχνης.....	93

Παραρτήματα

Παράρτημα 1 – Πίνακες	103
Παράρτημα 2 – Ερωτηματολόγιο	122
Α. Δημογραφικά Στοιχεία	123
Β. Δημογραφικά Στοιχεία σχέσης με Τέχνες	124
Γ. Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger – (STAI- Trait)	127
Δ. Κλίμακα Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχогόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) (Ways of coping) Folkman & Lazarus.....	128
Παράρτημα 3-Ερωτήσεις Συνεντεύξεων.....	131
Παράρτημα 4-Απαντήσεις Συνεντεύξεων	134
Παράρτημα 5-Δημιουργίες με μέθοδο βασισμένη στην Τέχνη	167

Πίνακες Παραρτημάτων

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Factor Analysis: Γ.Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger–(STAI-Trait)	103
ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Δ. Ομαδοποίηση Κλίμακα Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχогόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) (Ways of coping) Folkman και Lazarus	104
ΠΙΝΑΚΑΣ 3: Δείκτες αξιοπιστίας Crobach a	106
ΠΙΝΑΚΑΣ 4: Συσχέτιση ερωτήσεων Ερωτηματολογίων Δημογραφικών	107
ΠΙΝΑΚΑΣ 5: Συσχέτιση ερωτήσεων Ερωτηματολογίου STAI-Trait	108
ΠΙΝΑΚΑΣ 6: Συσχέτιση ερωτήσεων Ερωτηματολογίου ΣΑΑΚ.....	109
ΠΙΝΑΚΑΣ 7: Συχνότητες Γ. Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger-(STAI-trait)...	110
ΠΙΝΑΚΑΣ 8: Συχνότητες Δ. Κλίμακα Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχогόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) Folkman & Lazarus	111
ΠΙΝΑΚΑΣ 9: Στατιστική Σημαντικότητα Ενασχόλησης με τέχνη (Βα) και ΣΑΑΚ.....	113
ΠΙΝΑΚΑΣ 10: Στατιστική Σημαντικότητα Διαμόρφωσης Εργασιακών Χώρων (Ββ) με ΣΑΑΚ	114
ΠΙΝΑΚΑΣ 11: Στατιστική Σημαντικότητα Καλλιτεχνικής Διακόσμησης και Μουσικής Υπόκρουσης σε Εργασιακούς Χώρους (Βγ. & Βδ) με ΣΑΑΚ	116
ΠΙΝΑΚΑΣ 12: Στατιστική Σημαντικότητα Προσωπικής Άποψης για Χρήση της Τέχνης (Βε) με ΣΑΑΚ.....	120

Συνομογραφίες

ΣΑΑΚ: Στρατηγικές Αντιμετώπισης Αγχогόνων Καταστάσεων

Υπεύθυνη Δήλωση

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Κουτσουράκη Ελένη του Κωνσταντίνου, με αριθμό μητρώου ΔΕΜ1910 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων δηλώνω υπεύθυνα ότι: «Είμαι συγγραφέας αυτής της διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος. Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου.

Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι 31-12-2021 και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή.

Αιγάλεω 4-3-2021

Η Δηλούσα



Κουτσουράκη Ελένη

Επιτελική Σύνοψη

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα εμβαθύνει στη χρήση της τέχνης και των καλλιτεχνικών εκφραστικών μέσων ως στρατηγική αντιμετώπισης, πρόληψης των στρεσογόνων καταστάσεων και μείωσης του στρες και του άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί και οι παιδαγωγοί στην Ελλάδα. Η παρουσία των αρνητικών αυτών φαινομένων αποτελεί απειλή για την πρόοδο και ευημερία του ατόμου και της ποιότητας της εργασίας που προσφέρει. Οι αιτίες και οι αφορμές για την εμφάνισή τους είναι σύνθετες, ποικίλες και αγγίζουν τα όρια του ψυχολογικού και συναισθηματικού κόσμου του ατόμου. Η διαχείρισή τους με τις συμβατικές μεθόδους και τεχνικές δεν αποτελεί αλάνθαστο αξίωμα. Οι καλλιτεχνικές μέθοδοι αποβλέπουν στην διαχείριση στις συναισθηματικής και ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου με γνώμονα τον σεβασμό της ατομικότητας, των ψυχοσυναισθηματικών αναγκών και την ανθρώπινη φύση της ανθρώπινης φύσης. Με τον τρόπο αυτό η τέχνη υπηρετεί τον σκοπό της: Τον Άνθρωπο.

Στην σημερινή πραγματικότητα ωστόσο, θα πρέπει να υπάρχει μια σχέση ανάλογης συνάρτησης μεταξύ του στρες και των τρόπων αντιμετώπισής του. Όσο περισσότερες και πολυπλοκότερες εμφανίζονται οι στρεσογόνες καταστάσεις και τα επακόλουθά τους στην ψυχοσωματική υγεία του ατόμου, τόσο μεγαλύτερη θα πρέπει να είναι η προσπάθεια εύρεσης για εφαρμογής διαφορετικών πρακτικών για την διαχείριση και πρόληψή τους. Συνεπώς χρειάζεται συνεχής επανεκτίμηση της εμφάνισης του φαινομένου και προσαρμογή των μεθόδων αντιμετώπισης σύμφωνα με τα κάθε φορά εμφανιζόμενα δεδομένα.

Σε αυτό το σημείο έρχεται η τέχνη, με το μη λεκτικό επικοινωνιακό, θετικό της πρόσημο, να καλύψει τα κενά που οι άλλες επιστήμες έχουν αφήσει.

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε μεικτή μεθοδολογική προσέγγιση συλλογής δεδομένων. Το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν εκατό εικοσιπέντε άτομα, επτά άτομα συμμετείχαν σε συνέντευξη και δέκα στην μέθοδο βασισμένη στην τέχνη (art based method).

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί των Περιφερειών της Αττικής και της Κρήτης, αν και έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, εμφανίζουν αναίτιο άγχος, ένταση και αγωνία. Οι στρατηγικές που επιλέγουν για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων είναι η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, η θετική και ορθολογική σκέψη και, σε μεγάλο βαθμό, η δημιουργικότητα. Το συμπέρασμα αυτό συνδέεται και ενισχύεται από τις απαντήσεις των ερευνητικών ερωτημάτων. Σε αυτές διαπιστώνεται μια ισχυρή

συσχέτιση της ενασχόλησης με κάποια μορφή τέχνης, της διαμόρφωση και καλλιτεχνικής διακόσμησης των εργασιακών χώρων και της προσωπικής θεώρησης για την χρήση της τέχνης, με τον τρόπο αντιμετώπισης του εργασιακού στρες και του άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί.

Λέξεις κλειδιά: Στρες, άγχος, τέχνη, θεραπεία μέσω της τέχνης, εργασιακό άγχος, εκπαιδευτικοί, παιδαγωγοί, αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων

The Role of Art in Dealing with Stressful Situations experienced by Teachers in Greece

Abstract

The present study delves into the use of art and artistic means of expression as a strategy for dealing with, preventing stressful situations and reducing stress and anxiety experienced by teachers and educators in Greece. The presence of these negative phenomena is a threat to the progress and well-being of the individual and the quality of the work she/he offers. The causes and reasons for their appearance are complex, varied and reach the limits of the psychological and emotional world of the individual. Managing them with conventional methods and techniques is not an infallible axiom. Artistic methods aim at managing the emotional and psychological state of the individual based on respect for individuality, psycho-emotional needs and the human nature of human nature. In this way art serves its purpose: Human.

In today 's reality, however, there must be a similar relationship between stress and how to deal with it. The more and more complex the stressful situations appear and their consequences on the psychosomatic health of the individual, the greater should be the effort to find different practices for their management and prevention. Therefore, it is necessary to constantly re-evaluate the occurrence of the phenomenon and to adjust the treatment methods according to the data that appear each time.

This is where art comes in, with its non-verbal communicative, positive sign, to fill in the gaps left by other sciences.

The research used a mixed methodological approach to data collection. One hundred and twenty-five people completed the questionnaire, seven people participated in an interview and ten people in the art based method.

The results of the research showed that the Greek teachers of the regions of Attica and Crete, although they have high self-esteem, show signs of unnecessary stress, tension and anxiety. The strategies they choose to deal with stressful situations are the search for social support, positive and rational thinking and, to a large extent, creativity. This conclusion is linked and reinforced by the answers to the research questions. They show a strong correlation between engaging in some form of art, the design and artistic decoration of workplaces and a personal view of the use of art, in the way of dealing with work stress and teacher's anxiety.

Keywords: Stress, anxiety, art, art therapy, work stress, teachers, educators, coping with stressful situations

Εισαγωγή

Η συνειδητοποίηση της μοναδικότητας αποτελεί το κορυφαίο στοιχείο ικανό να διαφυλάξει την ψυχοσυναισθηματική και σωματική υγεία του ανθρώπου μέσα σε ένα κόσμο που τείνει να προωθεί την μαζικοποίηση και να περιθωριοποιεί το διαφορετικό. Δια μέσου των αιώνων όλες οι μορφές τέχνης ήταν, είναι και θα είναι οι φύλακες αυτής της μοναδικότητας και ίσως το μόνο μέσο έκφρασης συναισθημάτων, ιδεών και αξιών χωρίς κοινωνικούς ή άλλους φραγμούς. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο τα έργα τέχνης αποτελούν πολιτιστική κληρονομιά του ανθρώπου και έχουν τεράστια αξία.

Η μοναδικότητα του ανθρώπου ωστόσο είναι και η αιτία συγκρούσεων και διενέξεων. Η προσπάθεια αποφυγής τους οδηγεί με κοινωνικές παραδοχές και συμβάσεις για λόγους ομαλής συνύπαρξης. Η ομαλότητα αυτή ωστόσο δεν είναι εύκολο να διασφαλιστεί καθώς σε περιβάλλοντα όπως τα εργασιακά δεν επιλέγουμε τους συναδέλφους. Έτσι κάποιες φορές η συνεργασία είναι πολύ δύσκολη και η συνύπαρξη ανυπόφορη. Αν αυτό δεν διαπιστωθεί και αντιμετωπιστεί εγκαίρως παρατηρείται η εμφάνιση ανεπιθύμητων καταστάσεων όπως οι εργασιακές συγκρούσεις και η ψυχική, σωματική, συναισθηματική και επαγγελματική εξουθένωση. Σε αυτό το σημείο μπορούν οι διάφορες μορφές τέχνης να βοηθήσουν τα άτομα και τις ομάδες στις αυτοαντίληψη, την αντίληψη των άλλων, την εμπάθυνση και προσέγγιση των προβλημάτων, την εξωτερίκευση συνειδητών και υποσυνείδητων συναισθημάτων, την εύρεση διαφορετικών οπτικών επίλυσης των προστριβών και των πηγών που δημιουργούν στρες και άγχος. Γι' αυτό και φιλόσοφος Ζήνων όπως και άλλοι Στωικοί θεωρεί την τέχνη ως «μια ικανότητα που ανοίγει δρόμους». (Τζαβάρας Γ., 2007).

Στην αρχαιότητα η τέχνη είχε ιδιαίτερη σημασία και αναγνωρίζονταν ως μέσο επιρροής, εργαλείο μάθησης και διαμόρφωσης ηθικών και άλλων αξιών. Ο καλλιτέχνης, όμως δεν απολάμβανε ανάλογου σεβασμού διότι κατατάσσονταν στους χειρώνακτες τεχνίτες.

Η θεϊκή παρέμβαση θεωρούταν απαραίτητη στην αρχαία Ελλάδα για την έμπνευση του καλλιτέχνη. Έτσι ο Πλάτων διατύπωσε την θέση της Ιδέας των πραγμάτων. Η Ιδέα των πραγμάτων είναι η μόνη αλήθεια «έτσι όπως μόνο ένας Θεός μπορεί να την έχει δημιουργήσει» (Τζαβάρας Γ., 2007, σελ.41). Ο Εμπεδοκλής προσδίδει κύρος στη δημιουργία του καλλιτέχνη μουσικού και ποιητή της εποχής του, διατυπώνοντας την πεποίθηση ότι η επέμβαση κάποιας Μούσας είναι καθοριστική για την καλλιτεχνική δημιουργία. Ομοίως ο Πλάτωνας θεωρούσε ότι κάποιος Θεός παρεμβαίνει για την δημιουργία της ποίησης, απαξιώνοντας τον ίδιο τον ποιητή και συμπεραίνοντας ότι τα ποιήματα είναι θεϊκά και όχι ανθρώπινα έργα.

Για την δραματική τέχνη το Αριστοτέλης ορίζει την σπουδαιότητα της τραγωδίας, αναγνωρίζοντας την ως μια «τελεία» πράξη που προξενεί φόβο και οίκτο, λυτρώνοντας τον θεατή από αυτά τα συναισθήματα (Τζαβάρας Γ., 2007)..

Ο Χάιντεργκερ παρουσιάζει μια οντολογική-φαινομενολογική αντιμετώπιση του έργου τέχνης, στο οποίο φανερώνεται το Είναι των όντων, και εξηγεί: «Το Είναι των όντων είναι η λειτουργικότητά τους, ο λόγος για τον οποίο γίνονται και όλος ο «κόσμος» που τους ανήκει, που τα συνοδεύει. Ο Χάιντεργκερ ονομάζει «Είναι των όντων» και την «προχειρότητα» τους, δηλαδή τη χρηστικότητά τους για τον άνθρωπο (Αναστασία Δήμου-Τζαβάρα, 2011).

Στην αγωνιώδη φιλοσοφική προβληματική του Είναι, ο Νίτσε αναζητά τον καλύτερο τρόπο επιβίωσης μέσα στο Είναι. Στο έργο του, «Η Γέννηση της Τραγωδίας», ο Νίτσε αναδεικνύει την σημασία της τέχνης στην υπαρξιακή ανησυχία του ανθρώπου. Θεωρεί ότι χωρίς τέχνη ο χαρακτήρας της ανθρώπινης ύπαρξης που εμπεριέχει παραλογισμό και φρίκη μας γεμίζει αηδία. «Η τέχνη κατορθώνει να δαμάσει τη φρίκη μας μέσω του υπέροχου στοιχείου της και να εκτονώσει την αηδία μας μέσω του κωμικού στοιχείου.» (Τζαβάρας Γ., 2007). Ο άνθρωπος λοιπόν έχει ανάγκη την τέχνη για να ισορροπήσει το εξωτερικό με το εσωτερικό γίνεσθαι.

Ο σημερινός τρόπος ζωής με την αύξηση του πληθυσμού, την ένταση και την ταχύτητα με την οποία αλλάζουν οι καταστάσεις και τα γεγονότα, την άμεση και παγκόσμια πρόσβαση στην ενημέρωση, μπορεί να διαταράξει την ισορροπία αυτή. Διαφαίνεται ότι η έκθεση των ανθρώπων σε στρεσογόνους παράγοντες θα αυξηθεί περισσότερο στο μέλλον. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για την αύξηση της εμφάνισης επιβλαβών ψυχοσωματικών επιπτώσεων του στρες σε παιδιά και ενήλικες (Lily Martin, Renate Oepen, Katharina Bauer, Alina Nottensteiner, Katja Mergheim, Harald Gruber and Sabine C. Koch, 2018).

Η ανάγκη εξεύρεσης καινοτόμων και αποτελεσματικών τρόπων διαχείρισης και πρόληψης της εμφάνισης του στρες είναι επιβεβλημένη. Οι προτάσεις των Folkman S. & Lazarus R. S. (1980) σχετικά με τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης Αγχωγόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) ήταν μεγάλη προσφορά στην προσπάθεια εύρεσης λύσεων του πολυδιάστατου αυτού προβλήματος. Ξεκινώντας από την θέση ότι το άτομο διαθέτει εγγενείς μηχανισμούς αντιμετώπισης του στρες, ο Folkman και οι συνεργάτες του διατυπώνουν δύο τρόπους ΣΑΑΚ. Σε εκείνον που προκύπτει από προσπάθεια διευθέτησης της στρεσογόνου κατάστασης, και εξεύρεση λύσης, και σε εκείνον που εστιάζει στην διαχείριση των συναισθημάτων που συνεπάγονται αυτής.

Στην σημερινή πραγματικότητα ωστόσο, θα πρέπει να υπάρχει μια σχέση ανάλογης συνάρτησης μεταξύ του στρες και των τρόπων αντιμετώπισής του. Όσο περισσότερες και πολυπλοκότερες εμφανίζονται οι στρεσογόνες καταστάσεις και τα επακόλουθά τους στην ψυχοσωματική υγεία του ατόμου, τόσο μεγαλύτερη θα πρέπει να είναι η προσπάθεια εύρεσης για εφαρμογής διαφορετικών πρακτικών για την διαχείριση και πρόληψη τους. Συνεπώς χρειάζεται συνεχής επανεκτίμηση της εμφάνισης του φαινομένου και

προσαρμογή των μεθόδων αντιμετώπισης σύμφωνα με τα κάθε φορά εμφανιζόμενα δεδομένα.

Σε αυτό το σημείο έρχεται η τέχνη, με το μη λεκτικό επικοινωνιακό, θετικό της πρόσημο, να καλύψει τα κενά που οι άλλες επιστήμες έχουν αφήσει.

Η παρούσα μελέτη διαπραγματεύεται τη συμβολή της τέχνης στην διαχείριση και αντιμετώπιση αυτών των δυσάρεστων καταστάσεων για τους εργαζόμενους σε εκπαιδευτικές δομές και οργανισμούς. Η παρουσία των αρνητικών αυτών φαινομένων αποτελεί απειλή για την πρόοδο και ευημερία του ατόμου και της ποιότητας της εργασίας που προσφέρει. Οι αιτίες και οι αφορμές για την εμφάνισή τους είναι σύνθετες, ποικίλες και αγγίζουν τα όρια του ψυχολογικού και συναισθηματικού κόσμου του ατόμου. Η διαχείρισή τους με τις συμβατές μεθόδους και τεχνικές δεν αποτελεί αλάνθαστο αξίωμα. Οι καλλιτεχνικές μέθοδοι αποβλέπουν στην διαχείριση στις συναισθηματικής και ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου με γνώμονα τον σεβασμό της ατομικότητας, των ψυχοσυναισθηματικών αναγκών και την ανθρώπινη φύση της ανθρώπινης φύσης. Με τον τρόπο αυτό η τέχνη υπηρετεί τον σκοπό της: Τον Άνθρωπο.

Η παρούσα μελέτη χωρίζεται σε τρία μέρη. Το πρώτο μέρος διαπραγματεύεται το θεωρητικό πλαίσιο μέσα στο οποίο βασίζεται η έρευνα. Σε αυτό παρουσιάζονται θεωρίες του άγχους, οι ιδιαίτερες στρεσογόνες καταστάσεις που εμφανίζονται σε εκπαιδευτικούς χώρους, οι αιτίες και τα αποτελέσματα βίωσης τέτοιων εμπειριών. Παραθέτοντας την έννοια της τέχνης και τις μεθόδους βασισμένες στην τέχνη, αναλύονται οι θεραπευτικές ιδιότητες και η συνεισφορά της σε εργασιακούς εκπαιδευτικούς χώρους, καταλήγοντας σε προτάσεις αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων μέσω της τέχνης.

Το δεύτερο μέρος εστιάζει στην έρευνα πεδίου. Αναλύοντας την μεθοδολογία περιγράφεται το δείγμα, ο σκοπός και οι στόχοι της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα και τα μεθοδολογικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Στην στατιστική ανάλυση που ακολουθεί παρατίθεται ο έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου και παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ποσοτικής ανάλυσης. Παρουσιάζονται τα δημογραφικά στοιχεία και τα δημογραφικά στοιχεία που σχετίζονται με την τέχνη και γίνεται περιγραφική και επαγωγική στατιστική ανάλυση με έλεγχο των υποθέσεων που έχουν τεθεί. Στη συνέχεια εμφανίζονται τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας. Ακολουθεί συζήτηση επί της ποσοτικής και ποιοτικής ανάλυσης, οι περιορισμοί και τα συμπεράσματα της έρευνας.

Στο τρίτο μέρος παρατίθενται τα γενικά συμπεράσματα και οι προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

1 Θεωρητικό Πλαίσιο

1.1 Αλλαγή Κουλτούρας

Η λατινογενής λέξη «κουλτούρα» σημαίνει καλλιέργεια και παιδεία και είναι υποσύνολο του πολιτισμού. Η ερμηνεία της σχετίζεται με κοινωνιολογικούς, μορφωτικούς, θρησκευτικούς, πολιτικούς παράγοντες και αφορά τις αξίες, ιδέες, αντιλήψεις και προσδοκίες των ανθρώπων για αυτοπραγμάτωση. Ο όρος εκφράζει τη «διαμόρφωση του πνεύματος» και κάνει την εμφάνισή του το 1871. Πρόκειται για μια έννοια ιδιαίτερα πολύπλοκη και ευμετάβλητη η οποία χωρίζεται σε κατηγορίες όπως η εθνική, η αστική, η ταξική κ.α. κουλτούρα. Ο μεγάλος φιλόσοφος, κοινωνιολόγος και συγγραφέας Εντγκάρ Μορέν ορίζει ότι «η κοινωνία μας χαρακτηρίζεται από πολλές κουλτούρες και όχι μια» (Wikipedia, 2020)

Ο όρος αλλαγή εμπεριέχει την μεταβολή, αντικατάσταση ή μεταστροφή κάποιας κατάστασης, άποψης ή θέσης.

Με βάση τους παραπάνω ορισμούς η αλλαγή κουλτούρας υποδηλώνει την μεταβολή αντιλήψεων και ιδεών των ατόμων με στόχο την αυτοπραγμάτωση. Δεδομένης της ρευστότητας της έννοιας η προσωπική και συλλογική κουλτούρα μπορεί να αλλάξει.

Τα βιώματα της σημερινής πραγματικότητας δυσκολεύουν πολύ την επίτευξη του στόχου της συλλογικής και ατομικής αυτοπραγμάτωσης. Οι στρεσογόνες καταστάσεις, με τις ψυχοσωματικές επιπτώσεις τους, αποτελούν τρανταχτό παράδειγμα τέτοιων βιωμάτων και υποδεικνύουν την άμεση ανάγκη αλλαγής. Αλλαγής σκέψης, άποψης, οπτικών και προσεγγίσεων. Μια αλλαγή κουλτούρας.

Η αντίληψη – κουλτούρα γύρω από την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων ιδίως σε εργασιακούς χώρους περιλαμβάνει διοικητικές και διαρθρωτικές αλλαγές στις οποίες εξέχοντα ρόλο κατέχει η ηγεσία κάθε οργανισμού. Παρόλες τις προσπάθειες εφαρμογής των θεωρητικών προσεγγίσεων, προς επίλυση του θέματος, παρατηρείται μια αυξητική τάση του στρες και του άγχους που βιώνουν οι εργαζόμενοι. Συνεπώς επιβάλλεται η μεταστροφή τόσο των ερευνητών όσο και των οργανισμών προς αναζήτηση άλλων τρόπων και μεθόδων εξομάλυνσης του φαινομένου. Σε αυτό το σημείο μπορεί να βοηθήσει η τέχνη και η θεραπεία μέσω της τέχνης με ένα μεγάλο εύρος εργαλείων και μεθόδων. Πρωτίστως όμως απαιτείται μια αλλαγή κουλτούρας του πληθυσμού και των οργανισμών για τον τρόπο που αντιλαμβάνονται και προσλαμβάνουν τα ερεθίσματα από τον εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερα κράτη, οργανισμοί και μεμονωμένα άτομα αντιλαμβάνονται τις δυνατότητες των τεχνών και την θετική επίδραση που μπορούν να έχουν στην ψυχοσωματική υγεία και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου και του συνόλου. Για αυτό τον λόγο και οι Potash J.S, Bardot H. Ho, RTH, (2012) σημειώνουν ότι όλα τα

κράτη πρέπει να βρουν τον κατάλληλο τύπο θεραπείας μέσω της τέχνης για αυτά, σύμφωνα με τις τοπικές κουλτούρες και αξίες τους.

1.2 Στρες και άγχος

Το στρες και το άγχος είναι αισθήσεις που υποδηλώνουν την αρνητική συναισθηματική φόρτιση που βιώνει το άτομο όταν δέχεται πιέσεις από το εσωτερικό ή εξωτερικό περιβάλλον. Τα βιώματα αυτά είναι συνυφασμένα με την καθημερινότητα του ατόμου.

Η διατήρηση της ψυχοσωματικής ισορροπίας του ατόμου βασίζεται στην εγγενή ανάγκη οργάνωσης, ελέγχου και πρόβλεψης των καταστάσεων του περιβάλλοντός του. Σε περιπτώσεις που αυτά τα χαρακτηριστικά εκλείψουν, το άτομο βιώνει μια συναισθηματικά έντονη δοκιμασία και καταπόνηση που οδηγεί σε δυσφορία. (DiMatteo & Martin, 2006).

Η λέξη «στρες» προέρχεται από την αγγλική «stress», που έχει λατινική ρίζα της την λέξη «strictus» (σφικτός ή στενός) και είναι παθητική μετοχή του ρήματος «stringere» που σημαίνει σφίγγω, κάνω κάτι πιο σφικτό (Βάρβογλη, 2006). Σύμφωνα με τον ευρέως διαδεδομένο ορισμό που διατυπώνεται από τον Richard Lazarus και Folkman (1984) το στρες είναι «...απαιτήσεις (εσωτερικές ή εξωτερικές) που σύμφωνα με την εκτίμηση του ατόμου θέτουν σε δοκιμασία ή και ξεπερνούν τις διαθέσιμες δυνατότητές του».

Η λέξη «άγχος» έχει την ρίζα του στην αρχαία «ἄγγω» που σημαίνει πνίγω, σφίγγω (Μπαμπινιώτης, 2008). Ως άγχος μπορεί να εκληφθεί η ψυχολογική κατάσταση που συνδέεται με μια δυσάρεστη αίσθηση υπερέντασης, αναίτιας ανησυχίας για έναν αόριστο επικείμενο κίνδυνου. (NJ King, TH Ollendick, E Gullone, 1991). Ο Tillich το 1952 χαρακτηριστικά ορίζει το άγχος σαν ένα είδος φόβου που εκπορεύεται από την απειλή του τίποτα ή του κανένα (Spielberger Charles D, 1972).

Οι δύο αυτές λέξεις συνηθίζεται να χρησιμοποιούνται ως συνώνυμες ωστόσο υπάρχει μια ειδοποιός διαφορά μεταξύ τους. Σύμφωνα με τους Μητρούση, Τραύλος, Κούκια και Ζυγά (2013) το στρες ερμηνεύεται ως μια εντύπωση απειλής απέναντι σε έναν υπαρκτό κίνδυνο προκαλώντας το συναίσθημα του φόβου. Στην περίπτωση βίωσης στρες το άτομο μπορεί να προσδιορίσει και να αντιληφθεί την πηγή που του προκαλεί την συναισθηματική αυτή δυσφορία. Αντίθετα το άγχος δεν έχει συγκεκριμένη πηγή και δεν γίνεται συνήθως αντιληπτό. Πρόκειται για αντίδραση σε μια απροσδιόριστη μελλοντική απειλή την οποία το άτομο δεν γνωρίζει. Θεωρείται ένα συναίσθημα πολύπλοκο που αφορά την συνολική συνειδητή και ασυνειδητή ψυχική ζωή του ατόμου και μεταφράζεται ως μια δυσάρεστη συγκινησιακή κατάσταση. Σε φυσιολογικά επίπεδα το άγχος είναι επιθυμητό διότι προετοιμάζει το άτομο για ενδεχόμενες καταστάσεις που θα διαταράξουν την ψυχολογική ισορροπία του (καμπύλη άγχους του Cooper 1983).

Η συνεχής και επανειλημμένη βίωση στρεσογόνων καταστάσεων μπορεί να καταλήξουν σε άγχος. Η εμφάνιση υπερβολικού άγχους υποβόσκει ψυχοσωματικές διαταραχές και υποδηλώνει την αδυναμία προσαρμογής του ατόμου. (Βακόλα & Νικολάου, 2012).

Έρευνες έχουν δείξει ότι υψηλά επίπεδα άγχους μπορεί να οδηγήσουν σε υψηλή πίεση, υπερφαγία ή άρνηση τροφής, έλκη, εμφάνιση συμπεριφορών όπως οργή και οξυθυμία. Η εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων ενδέχεται να καταλήξει σε σοβαρές οργανικές διαταραχές που μπορεί να οδηγήσουν στον θάνατο. (Abel & Sewell, 1999, Aydin & Kaya, 2016, Geving, 2007, Greenberg et al., 2016, Sorenson, 2007, Yu et al., 2015, Sorenson, 2007).

Πολλοί ερευνητές θεωρούν το στρες ως μια κατάσταση μεταβαλλόμενη η οποία διαφοροποιείται ανάλογα με τις εσωτερικές προσωπικές προσαρμοστικές ικανότητες (Tom Cox, 1978) και τις αλλαγές του εξωτερικού περιβάλλοντος. Σε κάθε περίπτωση η στρεσογόνα αφορμή προέρχεται από εξωτερικά ερεθίσματα.

1.3 Θεωρίες του άγχους

Στην ψυχαναλυτική του θεωρία ο Freud αναπτύσσει και εξηγεί για πρώτη φορά τη σημασία του άγχους στην ανάπτυξη άσχημων ψυχικών και σωματικών ασθενειών. Ο Freud θεωρεί ότι όταν το Εγώ νιώθει απειλή εμφανίζονται μηχανισμοί άμυνας. Το άγχος σηματοδοτεί την επέλαση της απειλής και την εμφάνιση αυτών των μηχανισμών άμυνας.

Αναλύοντας το υποσυνείδητο του ατόμου ο Freud διατυπώνει το ηθικό και το νευρωτικό άγχος. Το ηθικό άγχος προέρχεται από την σύγκρουση και παράβαση των αξιών των γονέων, που έχουν περάσει στο υποσυνείδητο, με τα προσωπικά θέλω του ατόμου. Το νευρωτικό άγχος είναι αυτό που απορρέει από άσχημες οικογενειακές εμπειρίες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και αφορά αδιάφορους ή επιβλητικούς γονείς, ενώ συνδέεται με ένα φόβο που σχετίζεται με τον έλεγχο των παρορμήσεων του Εγώ.

Ένα άλλο είδος άγχους που η Κωσταρίδου - Ευκλείδη, Α. (1995) ονομάζει «άγχος της πραγματικότητας» είναι αυτό που αφορά στην υποκειμενική αντίληψη των καταστάσεων και εμφανίζεται όταν το άτομο προσπαθεί να πετύχει δύο ασυμβίβαστους στόχους (Hall & Lindzey, 1985, Weiner, 1985).

Στο γνωσιακό μοντέλο τους οι Blackburn και Davidson (1990) χωρίζουν το άγχος στο ερέθισμα, την μεσολάβηση και την αντίδραση. Θεωρούν ότι ένα άτομο που διακατέχεται από άγχος αποκτά αρνητική αυτοαντίληψη, αρνητική αντίληψη του κόσμου και του μέλλοντος, δεδομένα που ορίζουν την αγχογενή γνωστική τριάδα του ατόμου. Κάτω από αυτό το πρίσμα τα αγχομένα άτομα:

- αισθάνονται ευάλωτα, επιρρεπή στην κατάθλιψη, έχουν έλλειψη αυτοπεποίθησης, παρουσιάζουν τάσεις αποφυγής στρεσογόνων καταστάσεων και εξάρτηση.
- θεωρούν απειλητικό το περιβάλλον τους παρουσιάζοντας έλλειψη αυθορμητισμού και συγκέντρωσης, παραγμένο ύπνο και προβλήματα του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος (ΑΝΣ)
- βρίσκονται σε μια συνεχόμενη κατάσταση επαγρύπνησης γιατί αντιλαμβάνονται αρνητικά το απρόβλεπτο του μέλλοντος.

Στο μοντέλο του κλινικού άγχους διατυπώνεται η θέση ότι οι εγκεφαλικές διεργασίες σκέψης συνδεδεμένες με τον συναισθηματικό κόσμο του ατόμου σχετίζονται με το άγχος (Blackburn και Davidson, 1990).

Ο Spielberg δημιούργησε τη θεωρία του παροδικού και μόνιμου άγχους. Στο παροδικό άγχος ενεργοποιείται το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα από μια υποκειμενική αίσθηση έντασης που γίνεται αντιληπτή από το άτομο. Στο μόνιμο άγχος υπάρχει μια επίκτητη, υποκειμενική τάση που ωθεί το άτομο να προσλαμβάνει ως απειλητικές καταστάσεις που αντικειμενικά δεν αποτελούν κίνδυνο (Spielberger, 1966).

Συμπερασματικά το στρες και το άγχος αποτελούν συναφή αλλά όχι ταυτόσημα συνεχώς μεταβαλλόμενα φαινόμενα ψυχολογικής φόρτισης, επηρεαζόμενα από εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες, η υπερβολική εμφάνιση των οποίων μπορεί να επηρεάσει δυσάρεστα της ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου.

1.4 Στρεσογόνες καταστάσεις σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα

Οι επαγγελματίες παιδαγωγοί - εκπαιδευτικοί ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση εργασιακού στρες, άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης διότι αντιμετωπίζουν καθημερινά πιέσεις (Lackritz JR., 2004, Zhang, 2009, Skaalvik & Skaalvik, 2009, Lazuras L., 2006, Male & May, 1997). Αυτό το συμπέρασμα, που συνοψίζεται σε μεγάλο αριθμό ερευνητικών αποτελεσμάτων, δημιουργεί παγκόσμια ανησυχία, κυρίως λόγω της διαπίστωσης διαφοροποίησης στην διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων μεταξύ εκπαιδευτικών (Howard S. & Johnson B., 2004). Επιπλέον διαφαίνεται ότι οι στρεσογόνες πηγές για τους εκπαιδευτικούς είναι πολυδιάστατες (Abel & Sewell, 1999)

Υπάρχει μια ανισορροπία μεταξύ της προσπάθειας που καταβάλλεται από τους παιδαγωγούς και των ανταμοιβών, όχι μόνο οικονομικών, που αυτοί απολαμβάνουν. Και τούτο διότι οι απαιτήσεις της δουλειάς γίνονται όλο και μεγαλύτερες, καθώς κυρίαρχο ρόλο στις αποφάσεις έχουν οι εκάστοτε διοικήσεις. Αυτή η απαξίωση προκαλεί μια αίσθηση δυσαρέσκειας και απογοήτευσης και οδηγεί σε άγχος και επαγγελματική εξουθένωση που εκφράζεται αρκετές φορές με ψυχοσωματικά συμπτώματα. Η έρευνα που έγινε από τον Yoon (2002) και αφορά παιδαγωγούς δημοτικού καταλήγει, όπως αναμενόταν, στο συμπέρασμα ότι οι στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν οι παιδαγωγοί αναπόφευκτα επηρεάζουν το έργο τους και μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλού επιπέδου παρεχόμενες υπηρεσίες.

Ακόμη και οι δυνατότητες εξέλιξης, επιμόρφωσης και επαγγελματικής ανέλιξης αφορούν μεμονωμένες περιπτώσεις παιδαγωγών που προσπαθούν με προσωπικό και οικονομικό κόστος να επιτύχουν το καλύτερο για τον εαυτό τους και για το έργο τους, και όχι μια συλλογική προσπάθεια για επιμόρφωση του προσωπικού και κατ' επέκταση βελτίωση της ποιότητας του παρεχόμενου έργου, που θα έπρεπε να γίνεται από μέρους της Κρατικής

Διοίκησης και των Δήμων. Όλα τα παραπάνω οδηγούν σε έλλειψη εργασιακής ικανοποίησης.

Από τις έρευνες που έχουν γίνει, κυρίως στο εξωτερικό, αποδεικνύεται ότι το άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση των παιδαγωγών έχει πολλαπλές επιπτώσεις τόσο στην σωματική και ψυχολογική υγεία τους όσο και στην εργασία τους. Η ψυχολογική στήριξη που παρέχεται στους εκπαιδευτικούς και η ολόπλευρη κατάρτιση για την αντιμετώπιση των πολυεπίπεδων καταστάσεων που καλούνται να αντιμετωπίσουν στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία είναι σχεδόν ανύπαρκτη (Μούζουρα 2005). Πρόληψη για την ολιστικά καλή υγεία και φροντίδα των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών δεν υπάρχει στην Ελλάδα πέραν από την ιατροφαρμακευτική ασφάλισή τους. Οι εκπαιδευτικοί δεν μπορούν να αντιληφθούν πλήρως αν εκπληρώνουν τις ασαφείς απαιτήσεις του εκπαιδευτικού συστήματος. Η υποκειμενική αντίληψή τους για τις ικανότητες που διαθέτουν, προς κάλυψη των κοινωνικών αναγκών που επιβάλλει ο ρόλος τους, είναι αυτή που τους οδηγεί σε εργασιακό άγχος και όχι η αντικειμενική ικανότητά τους, την οποία δεν μπορούν να μετρήσουν (Μούζουρα 2005).

Ένα απλό παράδειγμα που προκαλεί συναισθηματική εξουθένωση και άγχος στους εκπαιδευτικούς είναι η συναισθηματική φόρτιση των παιδιών που προκαλείται από διαφόρων ειδών άγχη. Αυτή οδηγεί σε μη αποδεκτές συμπεριφορές που πρέπει ο εκπαιδευτικός - παιδαγωγός να διαχειριστεί. Τέτοια φαινόμενα είναι συνηθισμένα κατά την διάρκεια κάθε σχολικής χρονιάς. Η σωστή διαχείρισή τους ωστόσο απαιτεί υπομονή, κατανόηση και ενσυναίσθηση από μέρος των εκπαιδευτικών. Μεταξύ άλλων καλούνται να υποδείξουν μια αποστασιοποιημένη σταθερότητα από την συναισθηματική φόρτιση των παιδιών, για να μπορέσουν να τα βοηθήσουν. Τα στοιχεί αυτά είναι απαραίτητα και στην διαχείριση κάθε είδους στρεσογόνας κατάστασης που μπορεί να βιώσουν οι εκπαιδευτικοί. Όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά, που δυνητικά υπάρχουν σε κάθε προσωπικότητα, δεν είναι δεδομένο ότι θα χρησιμοποιηθούν από κάθε εκπαιδευτικό με τον καταλληλότερο τρόπο. Για να γίνει αυτό χρειάζεται μία καθοδήγηση και στήριξη.

Το μέγεθος των υποχρεώσεων που απορρέουν από την ενασχόληση με παιδιά είναι τόσο μεγάλο που οδηγεί τον παιδαγωγό σχεδόν πάντα σε μία στρεσογόνα κατάσταση.

1.5 Αιτίες στρεσογόνων καταστάσεων

Ως στρεσογόνοι παράγοντες ορίζονται εκείνες οι υπαρκτές καταστάσεις – ψυχοσωματικά ερεθίσματα που οδηγούν σε έντονη δυσφορία το άτομο.

Οι Di Matteo & Martin (2006), Καραδήμας (2005) και Βάρβογλη (2006) προσδιόρισαν το στρες σε διακριτές περιπτώσεις. Σε αυτές το στρες εμφανίζεται:

1. Ως μετρήσιμος περιβαλλοντικός παράγοντας. Τέτοιες είναι οι καταστάσεις που αντιβαίνουν στην αναμενόμενη φυσιολογική ροή των πραγμάτων, οι φυσικές καταστροφές όπως π.χ οι σεισμοί. Ένας άλλος περιβαλλοντικός παράγοντας είναι

- οι προσωπικές αλλαγές στην ζωή του ατόμου, όπως ο ερχομός ενός παιδιού. Οι δυσβάστακτες εργασιακές συνθήκες, οι πιέσεις λόγω εργασιακού φόρτου, η κακή συνεργασία με συναδέλφους είναι επίσης παράγοντες εμφάνισης στρες και άγχους.
2. Ως υποκειμενική αντίδραση σε στρεσογόνες εξωτερικές πηγές. Η προσωπικότητα, ο χαρακτήρας, οι εμπειρίες, η ηθική και οι αξίες του κάθε ατόμου καθώς και διάφορα χαρακτηριστικά που αφορούν στην εσωτερική δύναμη και στο σθένος αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων είναι οι υποκειμενικοί εκείνοι παράγοντες που πιθανόν να οδηγήσουν στην εμφάνιση του στρες και του άγχους.
 3. Ως μια δυναμική αλληλεπίδραση ατομικών και περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1999). Σύμφωνα με την θεωρία αυτή υπάρχει μια συνεχής κλιμακούμενη αλλαγή στον τρόπο και τον βαθμό που αισθάνεται το άτομο το στρες σε συνάρτηση με την επίδραση που ασκεί πάνω του το διαφορετικό κάθε φορά εξωτερικό ερέθισμα. Έτσι το βίωμα του στρες ποικίλει και είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης εσωτερικής ψυχοσύνθεσης και εξωτερικού περιβάλλοντος.
 4. Ως προσωπικός, υποκειμενικός παράγοντας αξιολόγησης των στρεσογόνων καταστάσεων. Το κάθε άτομο διαθέτει κριτήρια με βάση τα οποία αντιλαμβάνεται τότε οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος που ζει είναι μεγαλύτερες από τα προσωπικά ψυχοσωματικά αποθέματα που έχει. Όταν μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις αυτές το άτομο δεν αισθάνεται στρες και άγχος (Cohen & Lazarus, 1983; Lazarus, 1999).

Οι στρεσογόνοι παράγοντες χωρίζονται σε εξωτερικούς και εσωτερικούς. Τα δυσάρεστα φυσικά, εργασιακά εξωτερικά ερεθίσματα όπως οι υψηλές θερμοκρασίες, οι εργασιακές συγκρούσεις κ.α συγκαταλέγονται στους εξωτερικούς παράγοντες. Οι εσωτερικές ανησυχίες, η έλλειψη αυτοπεποίθησης ή η απομόνωση, η τελειομανία, η ανεύθυνη συμπεριφορά και η αρνητική στάση, αφορούν εσωτερικούς παράγοντες εμφάνισης του στρες και του άγχους.

Ο Spielberg (1972) διαχωρίζει το άγχος σε παρούσα κατάσταση (state anxiety) και σε χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait anxiety). Το άγχος σε παρούσα κατάσταση αφορά την δυσάρεστη αίσθηση που δημιουργείται στο άτομο μια δεδομένη στιγμή ή στο πολύ κοντινό παρελθόν. Το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας αναφέρεται στην τάση που έχουν κάποια άτομα να βιώνουν εντονότερα το άγχος από άλλους ανθρώπους.

Η Σαλαμούρα Χ. (2016) ταξινομεί του στρεσογόνους παράγοντες σε φυσικούς – χημικούς και κοινωνικούς – ψυχολογικούς. Οι φυσικοί – χημικοί παράγοντες συμπεριλαμβάνουν εξωτερικές καταστάσεις που βιώνει ο ανθρώπινος οργανισμός στο περιβάλλον του, που επηρεάζουν επικίνδυνα την φυσιολογία του όπως π.χ η έκθεση σε πολύ υψηλές ή χαμηλές θερμοκρασίες, σε επιβλαβή χημικά απόβλητα κ.α. Οι κοινωνικοί παράγοντες αφορούν τις υποχρεώσεις που δημιουργεί το άτομο σύμφωνα με τις επιλογές που έχει κάνει και τις

κοινωνικές και πολιτισμικές επιταγές και συνθήκες του περιβάλλοντός του, όπως οι οικογενειακές υποχρεώσεις. Στους ψυχολογικούς συγκαταλέγονται παράγοντες εσωτερικής αυτορρύθμισης, αυτογνωσίας και επιπέδου αντίληψης αυτού που βιώνεται, όπως το επίπεδο αυτοεκτίμησης.

Στην προσπάθεια πλήρους διερεύνησης της εμπειρίας του στρες οι επιστήμονες ανέδειξαν ότι η καθημερινή υποβολή σε στρεσογόνα ερεθίσματα απαιτεί την συνεχή εγρήγορση και προσπάθεια του ατόμου. Ακόμα και αν δεν πρόκειται για μια επαναλαμβανόμενη κατάσταση, η έκθεση του ατόμου σε πειστικές καταστάσεις μπορεί να οδηγήσει σε στρες που θα διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα (Cohen, 1980, Sausaen et al., 1992).

Οι ερευνητές που έχουν κατηγοριοποιήσει με βάση τα χρονικά χαρακτηριστικά και την ένταση του φαινομένου διαχωρίζουν τους στρεσογόνους παράγοντες σε:

- Βραχυπρόθεσμους που είναι χρονικά περιορισμένοι, όπως μια προγραμματισμένη εγχείρηση, στους οποίους τα επίπεδα στρες μειώνονται όταν πάψει να υφίσταται η οξεία απειλή
- Μακροπρόθεσμους που αφορούν έκθεση του ατόμου σε μακροχρόνιες ψυχικές πιέσεις, όπως εργασιακές, κοινωνικές, οικονομικές πιέσεις
- Καθημερινούς οι οποίοι είναι μικρής σημαντικότητας και αφορούν συχνά απρόοπτα γεγονότα που πρέπει να διαχειριστούν τα άτομα προσαρμόζοντας τις αντιδράσεις τους. Το στρες που προκαλείται από τα καθημερινά μικροπροβλήματα λειτουργεί αθροιστικά και έχει ψυχοσωματικές επιπτώσεις.
- Προκαλούμενους από σημαντικές αλλαγές, όπως το διαζύγιο, ο θάνατος, η απόλυση από την εργασία κ.α. και απαιτούν προσαρμογή του ατόμου στις νέες συνθήκες. (Σταματοπούλου, Δ. 2010)

Στις έρευνες που έχουν γίνει ωστόσο, δεν διερευνώνται κάποιοι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε πίεση και στρες και δεν μπορούν να προβλέψουν την ψυχοσωματική κατάσταση του ατόμου στο μέλλον. (Dohrenwend & Dohrenwend, 1974). Αυτοί είναι παράγοντες, που αφορούν την προσωπική, υποκειμενική αντιληπτική ικανότητα του ατόμου, την διαφορούμενη ερμηνεία της επίδρασης καταστάσεων στα άτομα (π.χ ένα διαζύγιο είναι αιτία κατάθλιψης αλλά και η κατάθλιψη μπορεί να είναι αιτία διαζυγίου), ή τις κοινωνικοοικονομικές και πολιτισμικές διαφορές (π.χ με άλλο τρόπο και σε διαφορετική ένταση βιώνουν τις στρεσογόνες καταστάσεις οι άνθρωποι της Κίνας και οι άνθρωποι της Αμερικής λόγω διαφορετικών πολιτισμικών και κοινωνικοοικονομικών χαρακτηριστικών), λαμβάνονται υπόψη σε καινοτόμες έρευνες που βασίζουν την μεθοδολογία τους στην χρήση της τέχνης και της θεραπείας μέσω της τέχνης (Art based methods).

Στην σύγχρονη εποχή οι παράγοντες στρες και άγχους είναι πάρα πολύ και εκτείνονται σε όλο το χρονικό φάσμα ζωής του ανθρώπου. Από τους κυριότερους παράγοντες εμφάνισης άγχους είναι όλοι εκείνοι που απειλούν την επιβίωση του ανθρώπου όπως η πείνα. Από

τέτοιου είδους άγχος δυστυχώς βάλλεται το 1/3 του παγκόσμιου πληθυσμού. Ο αποχωρισμός της οικογένειας είναι ένας παράγοντα που προξενεί το άγχος του αποχωρισμού στα πολύ μικρά παιδιά που θα φοιτήσουν για πρώτη φορά σε ένα παιδικό σταθμό. Τα σχολικά βιώματα θεωρούνται παράγοντες που συνηγορούν στην εμφάνιση του σχολικού στρες και άγχους της επιτυχίας ή αποτυχίας που διαδέχεται το άγχος επαγγελματικής αποκατάστασης. Οι εργασιακές συνθήκες είναι σοβαροί παράγοντες εμφάνισης εργασιακού στρες και άγχους στην ενήλικη ζωή του ατόμου, όπως και η εμφάνιση κυρίως χρόνιων προβλημάτων υγείας. Ειδικότερα το εργασιακό άγχος μπορεί να παρουσιαστεί λόγω υπερβολικού φόρτου εργασίας, προκαθορισμένου χρόνου παράδοσης της εργασίας (dead lines), κακής σχέσης και συγκρούσεων με προϊστάμενους ή και συναδέλφους, έλλειψης αξιοκρατίας και σωστής οργανωσιακής δομής (Cooper και Marshall, 1976). Ένας ακόμα παράγοντας εμφάνισης των δυσάρεστων αυτών αισθήσεων είναι η θνητότητα του ανθρώπου, που προξενεί το άγχος του θανάτου και απασχολεί το μεγαλύτερο ποσοστό των υπερηλικών αλλά και άλλων ηλικιακών ομάδων πληθυσμού του πλανήτη. Ακόμα και οι υπαρξιακές ανησυχίες που ενδεχομένως να έχουν κάποιοι άνθρωποι αποτελούν παράγοντες εμφάνισης στρες και άγχους.

1.5.1 Αιτίες στρες και άγχους των εκπαιδευτικών

Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών έδειξαν ότι υπάρχουν πολλές πηγές στρες και άγχους για τους εκπαιδευτικούς. Έτσι οι συγκρούσεις και διενέξεις εκπαιδευτικών – μαθητών που συνδέονται με προβλήματα πειθαρχίας, η διαπροσωπική αλληλεπίδραση μεταξύ των εργαζομένων, οι εργασιακές συνθήκες, το εργασιακό κλίμα, οι ανεπαρκείς χρηματοδότηση, οι υπερμεγέθεις σε μαθητές τάξεις, η χρονικές πιέσεις όπως η έλλειψη χρόνου προετοιμασίας, η σύγκρουση ή ασάφεια ρόλων και η διατήρηση ρόλων, η ελλιπής προετοιμασία των εκπαιδευτικών, όπως τα μειωμένα προσόντα και η χαμηλή ικανότητα στην επίλυση προβλημάτων και στην στρατηγική επιλογής αποφάσεων (Bryan A Hiebert, Ian Farber, 1984), είναι αιτίες εμφάνισης στρες και άγχους των παιδαγωγών.

Ερευνητές της εκπαίδευσης κατηγοριοποιούν τις στρεσογόνες αιτίες των εκπαιδευτικών στο οργανωτικό πεδίο, στο πεδίο αλληλεπιδράσεων μεταξύ συναδέλφων, στις υποχρεώσεις που συνδέονται με το επάγγελμα, και στην περεταίρω επιμόρφωση (Wisniewski & Cargiulo 1997)

Στην λίστα των στρεσογόνων πηγών οι Travers & Cooper (1996) έρχονται να προσθέσουν, μεταξύ άλλων, τις λίγες δυνατότητες επαγγελματικής εξέλιξης και το φόβος της βίας και τη γραφειοκρατία Kokkinos (2007).

Επιπροσθέτως οι ολοένα αυξανόμενες εκπαιδευτικές αλλά και διοικητικές απαιτήσεις της πολιτείας και των τοπικών διοικήσεων οδηγεί σε εντατικοποίηση την εργασία των εκπαιδευτικών Valli and Buese (2007). Στην Ελλάδα οι απαιτήσεις αυτές συνδέονται και με τις συνεχόμενες αλλαγές του εκπαιδευτικού συστήματος και του τρόπου εισαγωγής στην Γ'βάθμια εκπαίδευση.

1.5.2 Εργασιακές συγκρούσεις και επαγγελματική εξουθένωση

Από τα κυριότερα αρνητικά βιώματα που αντιμετωπίζουν συχνά οι εκπαιδευτικοί είναι οι εργασιακές συγκρούσεις και η επαγγελματική εξουθένωση.

Η πολυεπίπεδη διαφορετικότητα μεταξύ των ανθρώπων σε συνδυασμό με τις αδυναμίες που ενυπάρχουν στην ανθρώπινη φύση αποτελούν τα κύρια συστατικά στοιχεία εμφάνισης συγκρουσιακών καταστάσεων. Σε κάθε φάση της ζωής του, και σε κάθε χώρο, ο άνθρωπος είναι πιθανό να αντιμετωπίσει τέτοιες καταστάσεις. Ο Kenneth W. Thomas (1992) θεωρεί ότι οι συγκρούσεις αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της προσωπικής και εργασιακής ζωής του ανθρώπου. Ο Thomas ορίζει την σύγκρουση σαν μια διαδικασία η οποία αρχίζει όταν ένα μέλος αντιλαμβάνεται ότι κάποιος ή κάποιιοι ενόχλησαν ή πρόκειται να τον ενοχλήσουν σε κάτι που τον αφορά.

Οι συγκρούσεις είναι καταστάσεις που εμφανίζονται ως διαπροσωπικές, όταν υπάρχουν διενέξεις ανάμεσα σε ομάδες ή άτομα, ή ενδοπροσωπικές όταν υπάρχουν εσωτερικές προστριβές ενός ατόμου με τον εαυτό του. (Stoner, James A. And R. Edward Freeman, 1989). Ο Pondy, L. R. (1967) ορίζει την σύγκρουση ως προϊόν παρελθοντικών καταστάσεων, συναισθηματικών στάσεων και προσεγγίσεων, διανοητικών λειτουργιών και συγκρουσιακών συμπεριφορών. Θεωρεί, ωστόσο, απαραίτητο την διευκρίνιση και διερεύνηση των μεταξύ τους σχέσεων καθώς κάθε ένα από τα παραπάνω στάδια μπορεί να ανήκει στην ανάπτυξη ενός συγκρουσιακού επεισοδίου.

Στην κλασική θεωρία των Taylor και Fayol οι συγκρούσεις είναι ανεπιθύμητες, ενώ μεταγενέστερες θεωρίες ορίζουν τις συγκρούσεις ως αναπόφευκτες, φυσιολογικές καταστάσεις που μπορεί να ωφελήσουν τον οργανισμό. Σε κάθε περίπτωση οι διαπληκτισμοί και οι συγκρούσεις εργαζομένων αποτελούν παράγοντες εμφάνισης κρίσεων τις οποίες πρέπει να διαχειριστεί ο οργανισμός.

Σε σχολικές δομές αγωγής και εκπαίδευσης, όπως και σε κάθε εργασιακό χώρο, εμφανίζονται διενέξεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι εργαζόμενοι και οι σχολικές διοικήσεις. Εντοπίζοντας τους παράγοντες που οδηγούν σε διαπληκτισμούς μπορεί να προληφθούν ή να εξαλειφτούν εργασιακές συγκρούσεις. Βέβαια, οι ίδιες οι συγκρούσεις μπορεί να γίνουν έναυσμα για μια δημιουργική και εποικοδομητική εξέλιξη προς όφελος των διαπροσωπικών σχέσεων και της λειτουργίας των οργανισμών.

Σύμφωνα με την άποψη του Καντά, οι συγκρούσεις χαρακτηρίζονται «διαμάχες» όταν πρόκειται για διαφορετικές απόψεις ή «συγκρούσεις κανονισμών», όταν παρουσιάζονται αποκλίνουσες συμπεριφορές από τους κανόνες, Καντάς, Α. (1995). Οι συγκρούσεις κατηγοριοποιούνται ανάλογα με:

- α. τη βαρύτητα των αποφάσεων που πρέπει να ληφθούν
- β. την εφαρμογή των κανόνων

γ. τις αποφάσεις που πρέπει να ληφθούν για κάθε θέμα της σχολικής μονάδας. (Ε.Καραγιάννη, Ι. Ρουσσάκης, 2015)

Ο West διαχωρίζει τις διαφωνίες σε διαπροσωπικές, προσωπικές, διαδικαστικές και εκτελεστικές West, M. A. (2004)

Από τις προαναφερόμενες θεωρήσεις συμπεραίνεται ότι ο βασικός λόγος εμφάνισης συγκρούσεων είναι οι διαφορετικές απόψεις των μελών της εκπαιδευτικής κοινότητας ενώ ικανότητες όπως η συνεργασία, η πρόβλεψη και η διαχείρισή τους είναι αναγκαίες και θα έπρεπε να συμπεριλαμβάνονται στην επιμόρφωση των εκπαιδευτικών.

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένας παράγοντας που οδηγεί σε προβληματικές συμπεριφορές μεταξύ των οποίων είναι η αύξηση των συγκρούσεων μεταξύ συναδέλφων και η έλλειψη διάθεσης για εξεύρεση λύσης. Ακολουθείται από επιθετικότητα και έντονες διενέξεις και καταλήγει σε φαινόμενα συνεχόμενων απουσιών από την εργασία, εμφάνισης έντονου στρες και εργασιακού άγχους, ενώ δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που οι εργαζόμενοι καταφεύγουν σε φαρμακευτική αντικαταθλιπτική αγωγή. Ως αποτέλεσμα του φαύλου αυτού κύκλου είναι οι εργαζόμενοι να μην παρουσιάζουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα στην εργασία τους, να χάνουν το ενδιαφέρον και το κουράγιο τους για να συνεχίσουν την εργασία του και έτσι η ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχουν να είναι ιδιαίτερος χαμηλή.

1.6 Αποτελέσματα βίωσης στρεσογόνων καταστάσεων των εκπαιδευτικών

Η δυσφορία που προκαλεί μια στρεσογόνα κατάσταση μπορεί ανάλογα με την ένταση και την διάρκειά της να έχει δυσάρεστα αποτελέσματα που εμφανίζονται με ψυχοσωματικά συμπτώματα και αντιδράσεις.

Υπάρχει πλήθος μελετών γύρω από το θέμα δεδομένου ότι ένα ευρύ φάσμα επιστημών έχει ασχοληθεί επί μακρών με τις επιπτώσεις των στρεσογόνων καταστάσεων τα τελευταία χρόνια. Οι παλαιότερες έρευνες όπως του Siu (1995) διακρίνουν την ψυχολογική εξουθένωση και το δυσλειτουργικό στρες, ενώ κάνουν τον διαχωρισμό σε σωματικά, συμπεριφορικά, ψυχικά και συναισθηματικά αποτελέσματα (Maslach, 1976, Cunningham, 1983, Burke & Greenglass, 1989, 1993, Schonfeld, 1990b, Dunham, 1992). Οι νεότερες έρευνες ωστόσο, έδειξαν ότι τα αποτελέσματα που συνεπάγονται του εργασιακού άγχους δεν είναι ευδιάκριτα καθώς η ίδια συμπτωματολογία ενδέχεται να αποτελεί αιτία άλλων καταστάσεων.

Τα αποτελέσματα βίωσης έντονου στρες έχει παρατηρηθεί ότι είναι η δύσπνοια, κεφαλαλγία, εφίδρωση, ναυτία και ίλιγγος, τάσεις λιποθυμίας, αύξηση των καρδιακών παλμών, ανορεξία ή υπερφαγία, κινητική ανησυχία, συχνουρία, αδυναμία και ζάλη. Ως ψυχολογικά συμπτώματα αναφέρονται η αίσθηση ανησυχίας, αναίτιου φόβου ή αγωνίας, η διαταραχή της ικανότητας συγκέντρωσης και αντιληπτικής ικανότητας, η νευρικότητα (Μαδιανός Μ., 2003)

Ο όγκος εκπαιδευτικής και διοικητικής εργασίας που επιφέρει η κάθε αλλαγή εκπαιδευτικού συστήματος, προγραμμάτων και διδακτέας ύλης σε συνδυασμό με ένα άσχημο εργασιακό κλίμα, εργασιακές συγκρούσεις και διλήμματα, πιέζει τόσο τους εκπαιδευτικούς που μπορεί να οδηγηθούν σε μια αίσθηση ανικανότητας, σύγχυση, απαξίωση του έργου τους, οργή και κατάθλιψη. Τα άτομα που εξακολουθούν να προσπαθούν να προσφέρουν έργο κάτω από αυτές τις «τοξικές» συνθήκες σταδιακά χάνουν την αυτοπεποίθησή τους, μειώνεται η δημιουργικότητα και η αποδοτικότητά τους και καταφεύγουν σε κάθε είδους υπηρεσιακές άδειες (Maslach & Jackson, 1981).

1.7 Η έννοια της τέχνης

Το ενδιαφέρον του ανθρώπου για την τέχνη καταγράφεται σε όλο το φάσμα της ιστορίας του. Από τις τοιχογραφίες στο σπήλαιο της Λασκώ μέχρι τον σουρεαλισμό, τον φουτουρισμό και την μεταφυσική τέχνη διαπιστώνεται η ανάγκη του ανθρώπου να εκφράσει την πραγματικότητα και τα συναισθήματα που αυτή του προκαλεί με την υποκειμενική οπτική του.

Ο Τολστόι το 1897 στο περίφημο βιβλίο του «Τι είναι τέχνη» ορίζει την τέχνη ως μέσω επικοινωνίας των αισθημάτων μεταξύ των ανθρώπων. Πρόκειται για μία ιδιαίτερη, συναισθηματική συνένωση του δημιουργού με τον αποδέκτη του έργου στον οποίο ασκείται μια ψυχική επιρροή χωρίς να είναι απαραίτητη η συνεύρεσή τους ή επεξηγηματικές κατευθύνσεις. Για τον Τολστόι «Η τέχνη δεν είναι τέρψη, παρηγοριά ή διασκέδαση. Η τέχνη είναι μεγάλη υπόθεση· είναι ένα όργανο της ανθρώπινης ζωής, το οποίο μετατρέπει σε αίσθημα τη λογική αντίληψη του ανθρώπου... Συνεπώς, η λειτουργία της τέχνης είναι πάρα πολύ σημαντική, όσο είναι κι εκείνη της ομιλίας και εξίσου καθολικά διαδεδομένη όσο αυτή». Η θέση του καταλήγει στην δυνατότητα, αλλά και την υποχρέωση που έχει η τέχνη, να παραμερίσει την βία και να συνενώσει τους ανθρώπους. (Tolstoi Leon, Μετάφραση Τομανάς Βασίλης, 2009). Δεν είναι τυχαίο λοιπόν το γεγονός ότι οι θρησκευτικοί και πολιτικοί ισχυροί προσπαθούσαν να υποτάξουν στα θέλω τους και να στρατολογήσουν την τέχνη.

Η χρήση της λέξης τέχνη, ωστόσο, θα πρέπει να γίνεται με γνώμονα τις διαφορετικές χρονικές και γεωγραφικές παραμέτρους. (Gombrich E. H., 1989). Σήμερα π.χ θεωρούμε τέχνη τις δημιουργίες αρχαίων πολιτισμών, όπως τα ειδώλια, τα πήλινα αγγεία ή τις αφρικάνικες μάσκες. Η χρήση όμως των συγκεκριμένων αντικειμένων ήταν κυρίως λειτουργική ή είχε να κάνει με λατρευτικές τελετουργίες. Για τους χρήστες εκείνης της εποχής τα αντικείμενα αυτά δεν νοούνταν με την έννοια που δίνεται σήμερα στην τέχνη. Ωστόσο, ακόμα και χωρίς αυτή την γνώση, οι αρχαίοι τεχνίτες – καλλιτέχνες ασκούσαν ψυχολογική επιρροή με τις δημιουργίες τους και μεταβίβαζαν την συναισθηματική φόρτιση χαρακτηριστικών ιστορικών, θρησκευτικών και πολιτισμικών γεγονότων. (Layton R., 2003)

Η θέση του βρετανού φιλόσοφου Gordon Graham (2018) για την καλλιτεχνική αισθητική της καθημερινότητας αφορά το σύνολο του περιβάλλοντος του ατόμου. Η άποψή του ότι η αισθητική υπάρχει στα αντικείμενα, στα έπιπλα, στα υφάσματα ακόμα και στο φαγητό δείχνει την σημασία του ωραίου στην ζωή μας. Η τέχνη έχει έναν εξέχοντα ρόλο στην ζωή μας ακόμα κι αν δεν είναι άμεσα αντιληπτός.

1.7.1 Τέχνες και μέθοδοι βασισμένες στην τέχνη

Η τέχνη διαμέσου των αιώνων παρακολουθεί, επηρεάζει και επηρεάζεται από την ιστορία των ανθρώπων διαμορφώνοντας και διαπλάθοντας την πολιτισμική τους ταυτότητα. Μέχρι και σήμερα αποτελεί ένα μέσο μετάδοσης ιδεών, κουλτούρας, αντιλήψεων και πεποιθήσεων. Η τέχνη μεταδίδει, αφομοιώνει και ενώνει επιστήμες, κουλτούρες και πολιτισμούς πολύ διαφορετικούς μεταξύ τους διαμέσου της εκφραστικής ελευθερίας που παρέχεται από κάθε διαθέσιμο μέσο χωρίς περιορισμούς. Ακόμα και σήμερα, που η κοινωνία μας κατακλύζεται από πλήθος πληροφοριών, οι τέχνες κατορθώνουν να αλλάζουν μορφές, να εναρμονίζονται με τις εξελίξεις και να συμβάλουν στην κοινωνία με ένα τρόπο που επιτρέπει την ελεύθερη ανάπτυξη των συναισθημάτων, του προβληματισμού και της κριτικής σκέψης σε όλες τις πτυχές της ανθρώπινης υπόστασης. Μέσω των τεχνών ο άνθρωπος αναπτύσσεται ολιστικά και αποκτά πολιτιστική ταυτότητα και συνείδηση. Η συμμετοχή δε σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες βοηθούν στην διαχείριση εργασιακών συγκρουσιακών καταστάσεων.

Σύμφωνα με τον Bourriaud N. (2002), η τέχνη ήταν πάντα συνεκτικός παράγοντας της κοινωνίας: ένας παράγοντας κοινωνικότητας και μια θεμελιώδης αρχή διαλόγου. Υπό αυτή την έννοια η τέχνη ενώνει τους ανθρώπους και τους επιτρέπει να επικοινωνούν και να ανταλλάσσουν απόψεις. Μέσω της τέχνης, ο άνθρωπος κατανοεί τον συνάνθρωπο, καταλαβαίνει ότι υπάρχουν και άλλοι με τα ίδια συναισθήματα, τις ίδιες ανασφάλειες, τα ίδια όνειρα και έτσι τα αρνητικά βιώματα εξομαλύνονται, οι αρνητικές σκέψεις παραγκωνίζονται, επικρατεί η όμορφη πλευρά και η ουσία της ζωής και βρίσκονται λύσεις σε δύσκολες καταστάσεις και προβλήματα.

Ότι είναι γνωστό ή αξίζει να γίνει γνωστό στον κοινωνικό κόσμο του ανθρώπου δεν μπορεί να συλλεχθεί επαρκώς μέσα από μαθηματικά και στατιστικά πλαίσια και επιστημονικές θεωρητικές παραδοχές. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν πολλά είδη γνώσεων. Κάποια από αυτά μεταδίδονται καλύτερα καλλιτεχνικά - μέσω συσσωρευμένων σημάτων, αισθητικών μοντέλων και ειδικών, ακόμη και παροδικών, παρεμβάσεων. (Leavy P., 2018)

Η «καλλιτεχνική» μεθοδολογία αναπτύχθηκε από το ICAF (International Child Art Foundation) και διατυπώνει ότι «Η ανθρώπινη κατανόηση της δημιουργικότητας και της ενσυναίσθησης βασίζεται στις τέχνες. Αν και χρειαζόμαστε την επιστήμη για να επιβιώσουμε, η τέχνη μπορεί να μας κάνει να ευδοκμήσουμε με εκφράσεις που γίνονται καθρέφτες και παράθυρα για την ανθρώπινη ψυχή.» (ICAF, 1997).

Η χρήση μεθόδων βασισμένων στις τέχνες (art based methods) πραγματοποιείται τα τελευταία 20 χρόνια σε έρευνες για την εξαγωγή δεδομένων, κυρίως ποιοτικών, που είναι πολύ δύσκολο να συλλεχθούν με τις συμβατικές μεθόδους. Χρησιμοποιώντας κάθε είδους καλλιτεχνικά μέσα έκφρασης, ο ερευνητής ουσιαστικά «διαβάσει» την προσωπικότητα, τους φόβους, τις αγωνίες, τις εσωτερικές παρορμήσεις και συνήθειες, την ιδιοσυγκρασία του ατόμου που ερευνά. Βρίσκει εφαρμογές κυρίως στην ψυχολογία, στην επίλυση συγκρούσεων και στην εκπαίδευση γαλήνης ενώ είναι και μέσο αυτο-έκφρασης, θεραπείας και επικοινωνίας.

Μέσω της τέχνης υπάρχει μεγαλύτερη δυνατότητα ελεύθερης έκφρασης. Τα άτομα νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια διότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν όποιο καλλιτεχνικό εργαλείο (ζωγραφική, γλυπτική, φωτογραφία, ποίηση κλπ.) πιστεύουν ότι μπορεί να τους επιτρέψει να «δείξουν» τον πραγματικό εαυτό τους με όλα τα προτερήματα και τα ελαττώματα του. Η μέθοδος αυτή δεν έχει φραγμούς και δεν κατατάσσει τα αποτελέσματα σε καλά και κακά, σε σωστά και λάθος διότι σέβεται την ατομικότητα του καθενός και προσβλέπει στην κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και στην βαθιά και ολόπλευρη διερεύνηση του ερευνώμενου θέματος χωρίς απαραίτητα να επιδιώκει απαντήσεις. Βασίζεται στις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις οπτικές γωνίες των ατόμων που εξετάζει, αναδεικνύοντας κρυφές πλευρές των θεμάτων, προβάλλοντας νέα ερωτήματα και αναλύοντας ανέγγιχτα ζητήματα (Barone & Eisner, 2006). Ο Barone (1995) διατυπώνει κάποιες βασικές αρχές της μεθόδου ABER (arts-based educational research): 1. Δεν υπάρχει απόλυτη αλήθεια 2. Το άτομο αποφασίζει και ανασυνθέτει τους τρόπους της προσωπικής θέασης των πραγμάτων και των καταστάσεων μέσα στον πολυδιάστατο κόσμο. 3. Η γλώσσα και τα σύμβολα είναι κατασκευασμένες υποκειμενικές συμβάσεις που βοηθούν στην αντίληψη και ερμηνεία του κόσμου.

Η μέθοδος αυτή δεν προσβλέπει απαραίτητα σε γενικεύσεις ενώ μπορεί να οδηγήσει σε αντιφατικά αποτελέσματα διότι επικεντρώνεται σε συγκεκριμένες περιπτώσεις αναλύοντας το ιδιαίτερα και διαφορετικά χαρακτηριστικά τους σε βάθος. Η μεμονωμένη περιπτωσιολογική ανάλυση και γνώση θεωρείται μέρος της γενίκευσης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να εφαρμοστεί σε παρόμοιες περιπτώσεις (Eisner, 1981).

Οι James Haywood Rolling, Jr., Ed.D., (2013) διευκρινίζουν: «Καλλιτεχνικές ερευνητικές μεθοδολογίες - με την ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται, να αποκωδικοποιούν και να ερμηνεύουν εκ νέου τα διαφορετικά πρότυπα βιωματικής γνώσης στα οποία όλοι βυθιζόμαστε - μπορεί να θεωρηθούν ως κεφαλόποδα ερευνητικών μεθόδων Αυτές οι μέθοδοι, που μπορούν να χαρακτηριστούν από την τεράστια εσωτερική μεταβλητότητα, θα είναι εξ αρχής χρήσιμο να τις συγκρίνουμε με τα πιο σταθερά χαρακτηριστικά του επιστημονικού τοπίου.»

1.8 Θεραπευτικές ιδιότητες της τέχνης

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα στους κόλπους της επιστήμης της φιλοσοφίας εμφανίζεται η φαινομενολογία ως ερευνητικό κίνημα που στοχεύει στην ανάδειξη και αποδοχή των κοινωνικών κυρίως φαινομένων όπως ακριβώς είναι. Στην εφαρμογή της μπορεί να επιγραφτεί ως μια τεχνική ποιοτικής έρευνας που αναζητά την εξήγηση της ανεξήγητης δομής και έννοιας της ανθρώπινης εμπειρίας (Sanders, 1982). Η φαινομενολογία χωρίζεται σε περιγραφική και ερμηνευτική. Η κάθε μορφή τέχνης μπορεί να μεταφραστεί και να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο ποιοτικής έρευνας από την ερμηνευτική φαινομενολογία. Επιπλέον όσο περισσότερο καταλαβαίνουμε την σχέση μεταξύ της δημιουργικής έκφρασης και της θεραπείας, τόσο θα ανακαλύπτουμε την θεραπευτική δύναμη των τεχνών (Stuckey H. L., Nobel J., 2010).

Ο Λέων Τολστόι διατύπωσε την θετική επίδραση που έχουν οι τέχνες στο άτομο. Ο Τολστόι αναγνωρίζει επτά τομείς της ψυχοσυναισθηματικής ιδιοσυγκρασίας του ανθρώπου που μπορεί να επηρεάσει η τέχνη: την αποδοχή/εκτίμηση, την ανάπτυξη/βελτίωση, την κατανόηση του εαυτού μας, την μνήμη, την ελπίδα, την λύπη/θλίψη και την ανασυγκρότηση. Από την ανάλυση που βλέπουμε στο σχήμα 1.1 φαίνεται ότι ο καθένας από αυτούς τομείς και όλοι μαζί είναι ιδιαίτερος σημαντικοί στην ανάπτυξη του ατόμου και στην διατήρηση της ολόπλευρης ψυχοσυναισθηματικής υγείας του.

Οι επιστήμονες τα τελευταία χρόνια ερευνούν την σύνδεση και την επίδραση που έχουν οι τέχνες στον ψυχοσυναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου. Η ενίσχυση της καλής διάθεσης, η βελτίωση της ψυχολογικής και συναισθηματικής κατάστασης, η ανάπτυξη της αυτό-αντίληψης, του τρόπου σκέψης και η διατήρηση της συνολικής υγείας, είναι εμφανείς σε όσους ασχολούνται με καλλιτεχνικές δραστηριότητες. Στην έρευνά τους, σε χώρες τις βόρειας Αμερικής και της Ευρώπης, οι Stuckey H. L., Nobel J., (2010), αξιολόγησαν δεδομένα που αφορούσαν τον τρόπο που η δημιουργική έκφραση έχει χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτική διαδικασία για την προαγωγή της ευεξίας και της διατήρηση της υγείας κατά την περίοδο 1995-2007, εξαιρώντας μελέτες που σχετίζονταν με την θεραπεία έντονων ψυχοπαθολογικών ασθενειών όπως η σχιζοφρένεια. Η έρευνα ανέδειξε την ασχολία με την μουσική, τις εικαστικές τέχνες, την κινησιολογική έκφραση και την δημιουργική γραφή ως τις κύριες αποτελεσματικές καλλιτεχνικές εκφραστικές μεθόδους βελτίωσης και προαγωγής της ολόπλευρης υγείας του ανθρώπου ακόμα και σε διαφορετικές κουλτούρες. Ωστόσο, η συστηματική και ελεγχόμενη έρευνα του θέματος έχει αρχίσει τα τελευταία χρόνια.

Τέχνη ως Θεραπεία - Art as Therapy

Ένα όμορφο αντικείμενο δεν είναι απλά Τέχνη αλλά η μεταφορά της εμπειρίας και των συναισθημάτων του δημιουργού του (Λέων Τολστόι)
Οι επτά λειτουργίες της τέχνης βασισμένες στο βιβλίο των Alain De Bottom και John Armstrong: Θεραπείας μέσω της τέχνης

Αποδοχή - Εκτίμηση

Η τέχνη μας βοηθάει να θυμηθούμε την αξία των ορατών αντικειμένων. Η τέχνη αγκαλιάζει την αποδοχή και εκτίμηση των στιγμών

Ανάπτυξη - Βελτίωση

Όταν βλέπουμε ένα έργο τέχνης χωρίς να έχουμε προσωπική εμπειρία για αυτό, ή νιώθουμε συναισθήματα που δεν έχουμε ξαναβιώσει μπορούμε να αφιερώσουμε λίγο χρόνο. Να σκεφτούμε, να τοποθετήσουμε τον εαυτό μας μέσα στην κατάσταση της εικόνας, να ασχοληθούμε με το έργο. Η τέχνη προωθεί την ανάπτυξη αυτών των σχέσεων, την αυτοβελτίωση, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και φαντασίας.

Κατανόηση του εαυτού μας

Η τέχνη μας βοηθάει να ολοκληρώσουμε πρωτολειτουργίες, ασύνδετες και ασυνειδητές σκέψεις και ιδέες. Θα αναφωνήσουμε την στιγμή που θα αναλύσουμε ότι ένα έργο τέχνης μας προσφέρει ένα συναίσθημα που νομίζαμε ότι δεν μπορούμε να εκφράσουμε.



Ανασυγγρότηση

Η καθημερινότητα επηρεάζει την ισορροπία του συναισθηματικού μας κόσμου. Ισορροπούμε μέσα από την τέχνη αν αφιερώσουμε μια στιγμή για να παρατηρήσουμε, να κρίνουμε και να εκτιμήσουμε τα πράγματα που συνήθως δεν βλέπουμε και να βρούμε τις απαντήσεις που μπορεί να χρειαζόμαστε μέσα σε αυτήν

Μνήμη

Στην τέχνη μπορείς να εστιάζεις σε ένα σημείο της δράσης και όχι στο σύνολο της σκηνής (σύνολο εικόνας - αντίληψης). Επικεντρώνεται στο σημείο που έκανε μεγαλύτερη εντύπωση στον θεατή, σε αυτό που θυμόταν από το σύνολο.

Ελπίδα

Η τέχνη μπορεί να μας συγκινήσει, να μας φέρει δάκρυα χαράς. Εμπειρίες που μας προκαλούν βαθύτερα αισθήματα μας προτρέπουν προς την ελπίδα.

Λύπη και Θλίψη

Η τέχνη δεν αυξάνει μόνο ποσοτικά τη δυνατότητα της χαράς αλλά ρυθμίζει και την θλίψη. Η τέχνη προβάλλει μια διαφορετική προοπτική. Μέσα από αυτήν θα αντιμετωπίσουμε την λύπη μας και θα βρούμε ένα τρόπο να τη διαχειριστούμε.

Σχεδίαση: Κουτσουράκη Ελένη © 2021

Σχήμα 1.1: Οι επτά λειτουργίες της Τέχνης

Το πιο διαδεδομένο μέσο καλλιτεχνικής έκφρασης που έχει ευρέως ερευνηθεί για τις θεραπευτικές ιδιότητές τους είναι η μουσική. Η ενασχόληση με την μουσική μειώνει το στρες και το άγχος, αποκαθιστά την συναισθηματική ισορροπία και την αποτελεσματική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ηρεμεί την νευρική δραστηριότητα του εγκεφάλου, ενώ υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι μπορεί να βοηθήσει στην διαχείριση του πόνου. Σε μελέτες διαχείριση άγχους διαπιστώθηκε ότι η μουσική θεραπεία σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους βασισμένες στις τέχνες βοηθούν στην αυτοεκτίμηση και στην μείωση της κατάθλιψης. (Stuckey H. L., Nobel J., 2010)

Έρευνες, που έγιναν κυρίως σε χώρους υγείας, έδειξαν ότι μέσω των εικαστικών τεχνών οι άνθρωποι εκφράζουν συναισθήματα και εμπειρίες που δεν μπορούν να εκφράσουν με λόγια. Η χρήση εικαστικών μέσων, μέσα από την προσωπική εκφραστική τους δύναμη, μπορεί να συνεισφέρει στην επαναφορά της θετικής εικόνας του Εαυτού. Βοηθάει την εξάλειψη του φυσικού και συναισθηματικού στρες, στην μείωση διαταραχών ύπνου, στην βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της δυνατότητας έκφρασης συναισθημάτων με έναν συμβολικό τρόπο και στην προαγωγή της κοινωνικής σχέσης και ταυτότητας του ατόμου. Επιπλέον οι χρήση εικαστικών τεχνών εξομαλύνει τους φόβους, τον θυμό και άλλα αρνητικά αισθήματα. Οι εικαστικές τέχνες εξυψώνουν την πνευματικότητα του ανθρώπου

και του προσδίδουν την αίσθηση της ελευθερίας χωρίς φραγμούς και κοινωνικές ή άλλες κριτικές.

Η δημιουργική κινησιοθεραπεία είναι επίσης ένα είδος μη λεκτικού εκφραστικού μέσου σωματική και ψυχικής θεραπείας. Είναι ίσως το μοναδικό μέσο που ενεργοποιεί το σώμα και τις δυνατότητές του για την βελτίωση και διατήρηση της υγείας. Η κινησιοθεραπεία χρησιμοποιεί ένα ευρύ φάσμα κινησιολογικών τύπων έκφρασης όπως διάφορα είδη χορών, ασκήσεων και μεθόδων. Εκτός από την σαφή βελτίωση της φυσικής κατάστασης του οργανισμού η δημιουργική κινησιολογική έκφραση βοηθάει στην εξερεύνηση της συνειδητότητας του εαυτού - αυτογνωσία, στην αυτοεκτίμηση, στην επίλυση προβλημάτων, στην σχέση του με τους άλλους, στην πνευματική και συναισθηματική εξύψωση, και την γενική βελτίωση της ποιότητας της ζωής του ατόμου.

Η ψυχολογική υγεία επηρεάζεται θετικά από την δημιουργική γραφή. Οι έρευνες απέδειξαν ότι μέσω της συγγραφής ο άνθρωπος αποφορτίζεται και ανανεώνεται. Η διάθεση του βελτιώνεται, το στρες, το άγχος και η πίεση μειώνονται, ενώ μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο και στην ευαισθησία στο πόνο. Η συγγραφή αποτελεί ένα φίλτρο αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων που αφήνει το νου καθαρό και την ψυχή ήρεμη. Η ποίηση αποτελεί ένα είδος της δημιουργικής γραφής που δίνει την αίσθηση της ελευθερίας μεταφοράς της σοφίας η οποία δεν μπορεί να εκφραστεί με την λόγια της καθημερινής γλώσσας. Η ποίηση είναι συνδεδεμένη με την δημιουργικότητα, την ελευθερία, την συμβολικότητα και την προσωπική πνευματική εγρήγορση και ανύψωση. Η δημοσιογραφία είναι εκείνη η δημιουργική γραφή που προσφέρει πνευματική επίγνωση και προσωπική εξέλιξη. (Stuckey H. L., Nobel J., 2010).

Η δραματοθεραπεία αναφέρεται στην χρήση της θεατρικής τέχνης ως μέσο καταπολέμησης ψυχολογικών προβλημάτων, βελτίωσης της ψυχικής υγείας, της κοινωνικοποίησης και της πνευματικής κατάστασης του ατόμου και ανάπτυξη της προσωπικότητας του. Η χρήση αυτού του είδους της τέχνης είναι ικανή να αποφορτίσει το άτομο από εντάσεις, να κατευνάσει αρνητικά συναισθήματα και συμπεριφορές και να βοηθήσει στην κατανόηση και αποδοχή του εαυτού και των άλλων μέσα από την αλληλεπίδραση και την αλλαγή ρόλων (Κρασανάκης Σ. – 2004).

Συμπερασματικά οι εκφραστικές δυνατότητες των τεχνών προάγουν την υγεία και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρόληψη και θεραπεία ενάντια στην εμφάνιση αρνητικών ψυχοσωματικών συμπτωμάτων.

1.8.1 Θεραπεία μέσω της τέχνης και της έκφρασης - Madala

«Η μουσική έχει γόητρα για να κατευνάσει τα άγρια στήθη» ήταν τα πρώτα λόγια του δραματουργού αποκατάστασης William Congreve, σε παράσταση που έδωσε το 1697 (Gordon Graham 2018) . Κατανοώντας την μεταφορική σημασία της, αυτή η δήλωση θα μπορούσε να ταιριάζει και στην σημερινή εποχή αφού δίνει μια πρώτη ιδέα της θεραπείας μέσω της τέχνης.

Ο έντονος τρόπος ζωής και οι συνεχώς αυξανόμενες εργασιακές απαιτήσεις, οι υπαρξιακές ανησυχίες της ανθρώπινης φύσης και τα ατομικά χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας του ατόμου, αρκετές φορές οδηγούν σε ψυχολογικά αδιέξοδα, συγκρούσεις, ψυχική εξουθένωση, αίσθηση μοναξιάς, απομόνωση και κατάθλιψη. Τα τελευταία χρόνια διαπιστώθηκε ότι η θεραπεία μέσω της τέχνης μπορεί να εφαρμοστεί ως πρόσληψη και αντιμετώπιση αυτών των αδιεξόδων.

Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) άρχισε να εφαρμόζεται το 20^ο αιώνα, αρχικά σε ιδρύματα με ασθενείς που εμφάνιζαν ψυχικές νόσους. Τα ιδρύματα αυτά αποτέλεσαν πεδία άντλησης δεδομένων για τις πρώτες έρευνες γύρω από την εφαρμογή της καινοτόμας αυτής θεραπευτικής πρακτικής. Η τέχνη, με την πάροδο του χρόνου χρησιμοποιήθηκε για την προσωπική ευημερία του ατόμου στο κοινωνικό επίπεδο συνεισφέροντας στην διαχείριση συγκρούσεων και στο χτίσιμο κοινωνικών δεσμών (Gordon Graham 2018).

Η θεραπεία μέσω της τέχνης διαφέρει από τα άλλα είδη θεραπείας γιατί:

- Δεν είναι αναγκαία η άμεση επικοινωνία ή επαφή μεταξύ του δημιουργού και του αποδέκτη της τέχνης. Ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος αλληλεπιδρούν μέσω της τέχνης.
- Δεν είναι απαραίτητη η ερμηνεία της τέχνης. Ο καθένας την εκλαμβάνει σύμφωνα με τα προσωπικά του βιώματα. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος.
- Δεν προσφέρει φάρμακα και συνταγές που πρέπει να ακολουθηθούν.
- Βασίζεται στην ελεύθερη σκέψη, την φαντασία και την έκφραση εσωτερικών και υποσυνείδητων βιωμάτων.
- Χρησιμοποιεί τον συμβολισμό για μετάφραση της εξωτερικής και εσωτερικής πραγματικότητας.

Για τον Carl Jung τα σύμβολα είναι «η φυσική γλώσσα του ασυνείδητου». Αποτελούν τρόπο μεταφοράς και έκφρασης πραγμάτων και συναισθημάτων που μπορεί να ξεπερνούν τις αντιληπτικές ικανότητές μας. Είναι η αυθόρμητη έκφραση της ψυχής. Ο δημιουργός – καλλιτέχνης ανασύρει από το ασυνείδητο εικόνες – σύμβολα και «παγιδεύει και εξουσιάζει, ενώ συγχρόνως σηκώνει την ιδέα που επιδιώκει να εκφράσει από την περιστασιακή και τη μεταβατική προς τη σφαίρα του αιώνιου» (Tjeu van den Berk, 2012). Η αλληγορική, μεταφυσική σηματοδότηση του πραγματικού κόσμου είναι κυρίαρχη στην θεραπεία μέσω της τέχνης. Με τον τρόπο αυτό ενεργοποιούνται όλες οι αισθήσεις με κύριο στόχο την αβίαστη έκφραση συναισθημάτων. Αυτή την ικανότητα την διαθέτουν σε μεγαλύτερο βαθμό τα παιδιά διότι δεν έχουν προλάβει να εγκλωβιστούν σε κοινωνικοψυχολογικές νόρμες και πολιτισμικούς φραγμούς. Για τον λόγο αυτό η θεραπεία μέσω της τέχνης επιδιώκει να απελευθερώσει την παιδικότητα του ατόμου.

Ο τρόπος με το οποίο χρησιμοποιείται η art therapy φαίνεται παραστατικά στο σχήμα 1.2. Η τέχνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως θεραπεία αλλά και ως ψυχοθεραπεία ανάλογα με την κατάσταση χωρίς περιορισμούς. Η χρήση της τέχνης ως θεραπεία βασίζεται στην

επούλωση και θεραπεία μιας βλάβης, ενώ η ψυχοθεραπεία στην ιδέα μιας συμβολικής επικοινωνίας μέσω της τέχνης.



Σχήμα 1.2: Χρήση της Θεραπείας μέσω της Τέχνης

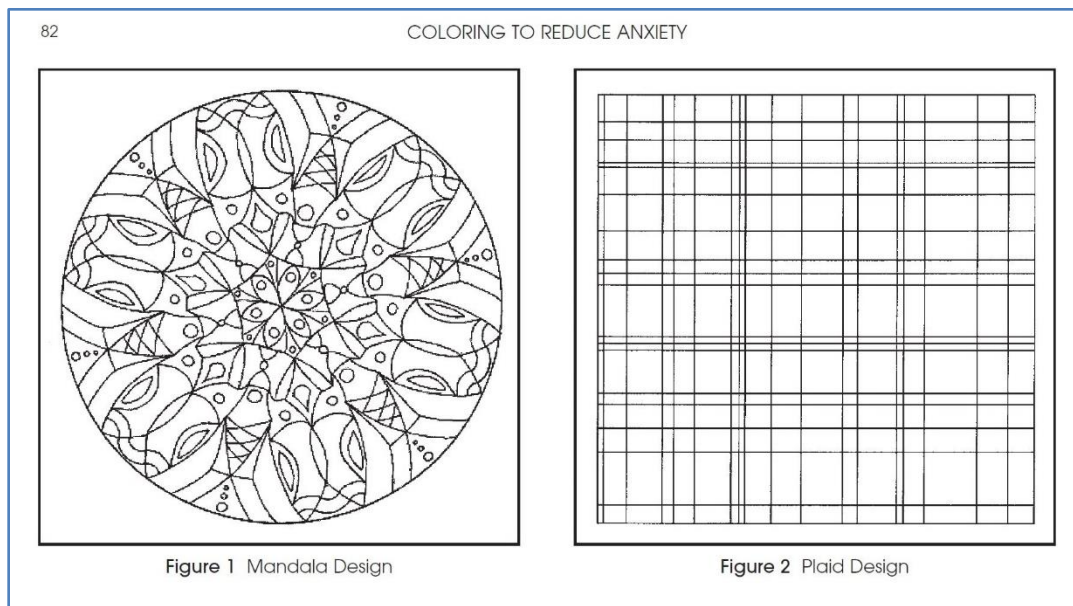
Η art therapy απευθύνεται σε μεμονωμένα άτομα, οικογένειες ή ομάδες ατόμων και χρησιμοποιεί ένα ευρύ φάσμα εργαλείων. Τα εργαλεία ζωγραφικής (πινέλα, κάθε είδους μπογιάς, κ.α), ο πηλός, τα μουσικά όργανα, ο χορός και διάφορα ανακυκλώσιμα υλικά μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο για την επίτευξη των στόχων της. Υπάρχουν επίσης πολλές τεχνικές δημιουργικής έκφρασης όπως το κολλάζ, mixed media, κατασκευές, οριγκάμι, φωτογραφία, πουαντιγισμός (η χρήση κουκίδων για την δημιουργία του έργου), χαρακτηριστική κ.α. Το κάθε άτομο μπορεί να επιλέξει το μέσο και την τεχνική που ταιριάζει στην ψυχοσύνθεσή τους για να εκφράσει το συνειδητό και υποσυνείδητο κόσμο του και να βρει την εσωτερική γαλήνη.

Ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται στην art therapy είναι οι madala. Η λέξη αυτή, που σημαίνει «κύκλος», αναφέρεται σε συμμετρικά, συνήθως, γεωμετρικά περίπλοκα συμβολικά σχήματα τα οποία χρησιμοποιήθηκαν από τους αρχαίους ακόμα πολιτισμούς,

όπως των Σαμάνων Ινδιάνων, των Αζτέκων και των Θιβετιανών στα πλαίσια θρησκευτικών μυστικιστικών τελετουργιών για θεραπευτικούς λόγους και για διαλογισμό. Στην σημερινή τους χρήση οι μάνταλα υποδηλώνουν την αρμονία, την ισορροπία και την ολότητα. (Μαργαρίτη Τ., Μαρδάς Ι., 2019)

Την σημασία των μάνταλα αναγνωρίζει ο Carl Jung (1964) που αναφέρει στο βιβλίο του «Man and his Symbols»: «Η μάνταλα εξυπηρετεί έναν συντηρητικό σκοπό - δηλαδή, την αποκατάσταση μιας ήδη υπάρχουσας τάξης. Αλλά εξυπηρετεί επίσης το δημιουργικό σκοπό της έκφρασης και της μορφής σε κάτι που δεν υπάρχει ακόμη, κάτι νέο και μοναδικό. ... Η διαδικασία είναι αυτή της ανερχόμενης σπείρας, η οποία μεγαλώνει προς τα πάνω ενώ ταυτόχρονα επιστρέφει ξανά και ξανά στο ίδιο σημείο.»

Έχουν γίνει αρκετές έρευνες που αποδεικνύουν την χρησιμότητα των μάνταλα στην ψυχική υγεία του ανθρώπου και τις ευεργετικές του ιδιότητες στην διαχείριση του άγχους. Ενδεικτικά αναφέρονται τα ευρήματα της έρευνας των Nancy A. Curry and Tim Kasser, Galesburg, IL (2005). Η έρευνα μελετούσε τη χρήση μάνταλα στην μείωση του άγχους. Οι ερευνητές έδωσαν σε μία ομάδα ατόμων να χρωματίσουν μάνταλα για 20 λεπτά. Μια δεύτερη ομάδα ζωγράφισε σε ελεύθερο σχέδιο ενώ σε τρίτη ομάδα έδωσαν να χρωματίσουν ένα τετράγωνο με κάθετες και οριζόντιες γραμμές για να διαπιστώσουν εάν οι απαιτήσεις συγκέντρωσης για τον χρωματισμό μιας προδομημένης, περίπλοκης φόρμας, όπως των μάνταλα, μειώνουν αποτελεσματικά το άγχος. (Σχήμα 1.3)



Σχήμα 1.3: Μάνταλα

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο χρωματισμός των μάνταλα και το καρτό σχέδιο μειώνει τα επίπεδα άγχους γιατί η ολοκλήρωσή τους απαιτούσε κάποια προσοχή, αλλά όχι ιδιαίτερη σκέψη. Οι ερευνητές σημειώνουν: «Εάν το άγχος είναι ένα είδος «εσωτερικού χάους» (Grossman, 1981), φαίνεται πιθανό ότι μια δομημένη δραστηριότητα, όπως ο

χρωματισμός ενός προκαθορισμένου, κάπως περίπλοκου σχεδιασμού, θα βοηθούσε στην οργάνωση αυτού του χάους.»

Οι Liliya A. Belozherova, Lubov V. Guryleva, (2018) στην έρευνά τους προτείνουν την χρήση τεχνολογιών τέχνης, όπως χρωματικούς χάρτες, κολάζ και soul-collage, ως πρόληψη κοινωνικοψυχολογικών δυσκολιών προσαρμοστικότητας και διατήρησης της ψυχικής υγείας των ατόμων που θα γίνουν επαγγελματίες παιδαγωγοί. Χρησιμοποιώντας την HAM (health, activity, mood) μέθοδο το πρόγραμμα περιλάμβανε τρεις αλληλοσυνδεόμενες ενότητες οι οποίες ήταν: «Ποιος είμαι», «Είμαστε η ομάδα» και «Προσαρμοστική συμπεριφορά στην ζωή και στη επάγγελμα». Είκοσι φοιτητές παιδαγωγικού πανεπιστημίου απάντησαν σε ερωτηματολόγια πριν και μετά την εφαρμογή της μεθόδου. Τα αποτελέσματα έδειξαν μία αύξηση στην ικανότητα προσαρμοστικότητας και αποδοχής των άλλων, ατομική ικανοποίηση για τον εαυτό, το συναίσθημα, τα επαγγελματικά χαρακτηριστικά και τον κοινωνικό ρόλο και της ανάγκης για επικοινωνία και διάδραση με το κοινωνικό περιβάλλον. Το πρόγραμμα οδήγησε με θετικές δυναμικές και δυνατότητες στα επίπεδα υγείας, δράση και διάθεση, αποδεικνύοντας την αποτελεσματικότητα της χρήσης της τέχνης στην γενική ψυχολογική βελτίωση των συμμετεχόντων νέων παιδαγωγών.

Καταλήγοντας θα συμφωνήσουμε με την άποψη του Thomas Merton (2005) ότι «η τέχνη μας επιτρέπει να βρούμε τον εαυτό μας και να χάσουμε τον εαυτό μας ταυτόχρονα. Ο νους που ανταποκρίνεται στις διανοητικές και πνευματικές αξίες που κρύβονται σε ένα ποίημα, έναν πίνακα ή ένα κομμάτι μουσικής, ανακαλύπτει μια πνευματική ζωτικότητα που την ανυψώνει πάνω από τον εαυτό της, την βγάζει από τον εαυτό της και την κάνει να παρουσιάζεται στον εαυτό της σε ένα επίπεδο ύπαρξης που δεν ήξερε ότι θα μπορούσε ποτέ να επιτύχει.»

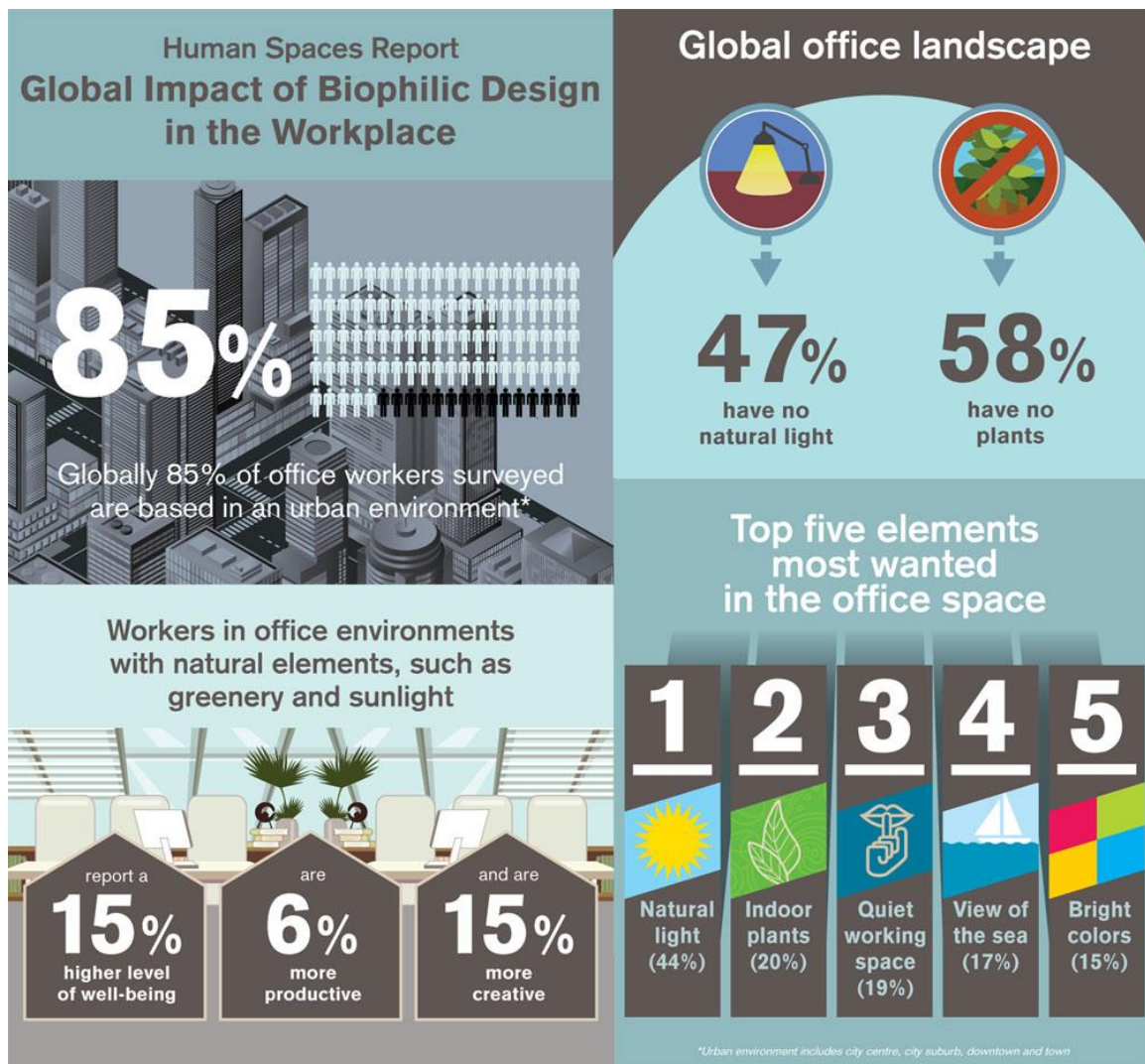
1.9 Η συνεισφορά της τέχνης σε εργασιακούς χώρους

Ως εργασιακός χώρος ορίζονται οι κτιριακές και υλικοτεχνικές υποδομές. Η λειτουργικότητα, η διαρρύθμιση και η διάταξη του υλικοτεχνικού εξοπλισμού καθορίζουν την αισθητική του χώρου. Οι δυνατότητες δυνητικών μελλοντικών αλλαγών της διαρρύθμισης π.χ των επίπλων είναι απαραίτητη. Στοιχεία καλλιτεχνικού αισθητικού ενδιαφέροντος αποτελούν η αρχιτεκτονική του κτηρίου, η φωτεινότητα, η διακόσμηση με έργα τέχνης και διακοσμητικά στοιχεία, τα χρώματα των χώρων, η ακουστική των χώρων κ.α.

Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η τέχνη της αρχιτεκτονικής και της διακόσμησης μπορεί να βοηθήσει στην παραγωγικότητα, την διάθεση, την συγκέντρωση και την εξάλειψη του στρες και του άγχους των εργαζομένων λαμβάνοντας υπόψη βασικές αρχές ψυχολογίας του ατόμου στον σχεδιασμό κτηρίων και εσωτερικών χώρων. Εργασιακοί χώροι που δεν δημιουργούνται με τα παραπάνω κριτήρια έχουν αρνητικό αντίκτυπο στους εργαζόμενους

και στο παραγόμενο έργο. Ένα δυσάρεστο εργασιακό περιβάλλον μπορεί να προκαλέσει βλάβες στην σωματική και ψυχική υγεία.

Ο καθηγητής Cary Cooper, ειδικός στον βιοφιλικό σχεδιασμό, στην εξαιρετικά μοναδική έρευνά του, [Global Impact of Biophilic Design in the Workspace](#), μελετά την σχέση μεταξύ της ψυχολογικής υγείας, τους εργασιακούς χώρους και τις προσδοκίες 7600 εργαζομένων από 16 χώρες που αφορούν τον σχεδιασμό και την αισθητική του χώρου εργασίας τους. Ο Cooper C. (2015) θεωρεί ότι η σχέση των ατόμων με το περιβάλλον τους μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας για το πώς αισθάνονται, ενεργούν και αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους. Στο σχήμα 1.4 φαίνονται μερικά από τα αποτελέσματα της έρευνάς του σχετικά με την επίδραση του σχεδιασμού σε εργασιακούς χώρους.



Σχήμα 1.4: Το παγκόσμιο Αντίκτυπο του Βιοφιλικού Σχεδιασμός σε χώρους εργασίας

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το 44% επιθυμούν φυσικό φωτισμό στον χώρο εργασίας τους, το 20% προσδοκά μεγαλύτερη επαφή με την φύση, το 19% έχει ανάγκη

από ένα πιο ήσυχο χώρο εργασίας, το 17% επιθυμεί θέα σε φυσικό τοπίο και το 15% θα ήθελε φωτεινότερα χρώματα στον εργασιακό χώρο.

Μεγάλες εταιρίες αναγνωρίζοντας την σημαντικότητα της θεωρία περί αλληλεπίδρασης περιβάλλοντος - ατόμου εφάρμοσαν καινοτόμες αρχιτεκτονικές και διακοσμητικές πρακτικές και είδαν τις διαφορές στην ψυχολογία και την αποδοτικότητα του μεγαλύτερου κεφαλαίου που διαθέτουν: τους εργαζομένους τους.

Η μουσική, ως άλλη μορφή τέχνης, ασκεί ηρεμιστική επίδραση στους ανθρώπους, καταπραΰνει στεσογενή αισθήματα και καταστάσεις. Αυτό έχει διαπιστωθεί από πολλές έρευνες και εφαρμογές σε εργασιακούς χώρους παγκοσμίως. Σε ποιο εξειδικευμένο επίπεδο ιδανική θα ήταν η εργασία κοντά σε φυσικούς χώρους, όπως η θάλασσα ή το χωρίο σε ένα βουνό. Οι φυσικοί ήχοι ηρεμούν το πνεύμα και την ψυχή και βελτιώνουν τα εργασιακά αποτελέσματα.

1.9.1 Η συνεισφορά της τέχνης σε εργασιακούς χώρους εκπαίδευσης

Η αισθητική πρόσληψη, η κατανόηση και η ερμηνεία της τέχνης συνδέεται με τον πολιτισμό και την κουλτούρα της κάθε κοινωνίας. Αυτές οι διαφορετικές αισθητικές προσεγγίσεις είναι και ο λόγος για τον οποίο η κάθε μορφή τέχνης έχει διαφορετική απήχηση στους λαούς και τους ανθρώπους που δεν έχουν κάποιου είδους θεωρητική καλλιτεχνική παιδεία. Γι' αυτό η επίδραση που έχουν οι τέχνες στην ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου ποικίλουν ανάλογα με το πολιτισμικό και αισθητικό υπόβαθρο που έχουν. Κατ' αυτήν την έννοια η τέχνη σε εργασιακούς χώρους μπορεί να έχει διαφορετική επίδραση στους εργαζόμενους.

Σε ένα σχολείο τα στοιχεία που αποτελούν τον εργασιακό χώρο μπορούν να λειτουργήσουν ευεργετικά στην διάθεση και στην ψυχολογία των εκπαιδευτικών και των μαθητών.

Ένας αισθητικά ωραίος χώρος μπορεί να εμπνεύσει, να κάνει τους εργαζόμενους να αισθανθούν άνεση και σιγουριά, να αποδίδουν καλύτερα και να αποκτήσουν μια αισθητική κρίση.

Ο χώρος ενός σχολείου μπορεί να εμπνεύσει και έμμεσα να βοηθήσει στην εξομάλυνση συγκρουσιακών καταστάσεων. Σε ένα σχολείο με καλλιτεχνική ευαισθησία, με ιδιαίτερη αρχιτεκτονική, που σέβεται την μοναδικότητα και τις ανάγκες του ατόμου, παρατηρείται μειωμένη εμφάνιση συγκρούσεων και ψυχολογικής εξάντλησης των εργαζομένων. Οι εκπαιδευτικοί που έχουν την τύχη να εργάζονται σε τέτοιους χώρους δεν αισθάνονται πιεσμένοι και δεν εμφανίζουν συχνά συμπτώματα στρες και άγχους. Κι αυτό διότι ούτε οι μαθητές αισθάνονται πιεσμένοι. Η αλληλεπίδραση ατόμου – χώρου διαμορφώνει την διάθεση. Αυτό αποδεικνύεται με την σύγκριση ενός κοντέινερ για αίθουσα διδασκαλίας - φαινόμενο των Ελληνικών δεδομένων - με μία αίθουσα διδασκαλίας του Summerhill.

Η παραδοσιακή, γνωστή σε όλους μας, αρχιτεκτονική των σχολείων, θέλει τις αίθουσες διδασκαλίας γεμάτες θρανία, και τις αίθουσες των καθηγητών γεμάτες γραφεία. Επιστημονικές εξελίξεις στο χώρο της αρχιτεκτονικής, παιδαγωγικής, κοινωνιολογίας, ψυχολογίας δείχνουν ότι οι σύγχρονες ανάγκες των εκπαιδευτικών και των μαθητών έχουν αλλάξει. Η ολιστική θεώρηση των πραγμάτων απαιτεί ολιστική προσέγγιση και λύση. Η αρχιτεκτονική έχει αποδείξει ότι μπορεί να ανταποκριθεί αλλά δεν είναι όλα τα κράτη έτοιμα. Το κολέγιο Orestad της Κοπεγχάγης είναι ένα παράδειγμα καινοτόμου σχεδιασμού σχολικού κτηρίου, βασισμένο στην αυτοκατευθυνόμενη μάθηση. Με στόχο την κάλυψη των νέων εκπαιδευτικών αναγκών και παιδαγωγικών συστημάτων οι αρχιτέκτονες προσέφεραν μια ριζοσπαστική αισθητική και λειτουργική προσέγγιση, με αλληλοεπιδρώμενους χώρους σε ένα ευέλικτο περιβάλλον. (Σχήματα 1.5, 1.6)



Σχήμα 1.5: Κολέγιο Orestad, Κοπεγχάγη



Σχήμα 1.6: Κολέγιο Orestad, Κοπεγχάγη

Στην Ελλάδα τα σχολεία εξακολουθούν να χτίζονται και να εξοπλίζονται με τα δεδομένα του προηγούμενου αιώνα. Παρόλες τις οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει η χώρα μας μπορεί να πετύχει αρκετά πράγματα αλλάζοντας την φιλοσοφία αρχιτεκτονικής των σχολείων που πρόκειται να χτιστούν με σκοπό το βέλτιστο αποτέλεσμα για τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές.

Η αρχιτεκτονική ενός εργασιακού χώρου σχετίζεται απόλυτα και με την εσωτερική διαρρύθμιση και διάταξη των επίπλων αλλά και με την διακόσμηση των χώρων και ξεκινούν ορμώμενοι από τον σκοπό για τον οποίο χτίστηκε το κτήριο. Στο σχολείο η αλληλεπίδραση των χώρων μεταξύ τους αλλά με τα άτομα που κινούνται σε αυτόν, οι τοιχογραφίες, οι πίνακες ζωγραφικής, τα γλυπτά και κάθε είδους τέχνης που μπορεί να δημιουργήσουν εκπαιδευτικοί και μαθητές είναι αναπόσπαστα στοιχεία της φύσης του και

προϋποθέτει την έμμεση ή άμεση καλλιτεχνική συμμετοχή τους. Αρκετοί εκπαιδευτικοί χώροι αρκούνται στην έκθεση έργων τέχνης στους χώρους τους. Τούτο είναι αρκετά σημαντικό δεδομένου ότι τα έργα τέχνης «επικοινωνούν» με τους αποδέκτες τους και μεταφέρουν το σημαινόμενο.

1.10 Προτάσεις αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων μέσω της τέχνης

Πολλές έρευνες αποδεικνύουν την θετική συμβολή των τεχνών στην ομαλή και ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου.

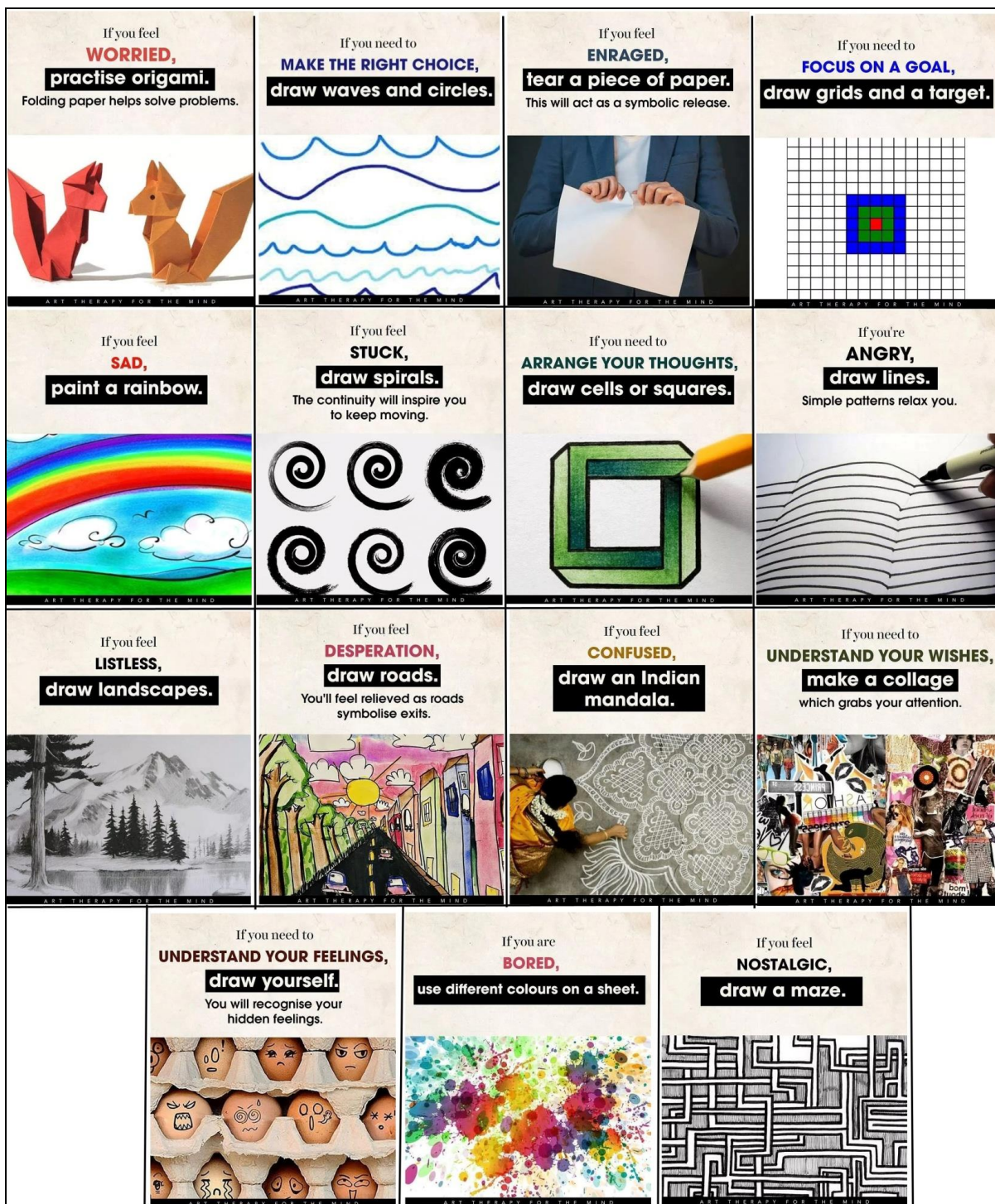
Η σύγχρονη μας ψυχολόγος και θεραπεύτρια μέσω τέχνης, Victoria Nazarevich, προτείνει συγκεκριμένους τρόπους καλλιτεχνικής δραστηριότητας για διαχείριση των συναισθημάτων και των σκέψεων. Οι προτάσεις της προσφέρουν λύση σε διάφορα συναισθήματα και παρουσιάζονται στην Σχήμα 1.7. και συνοψίζονται ως εξής:

Αν αισθάνεσαι:

Ανήσυχος:	Φτιάξε μια κατασκευή origami (το δίπλωμα βοηθάει στην λύση προβλημάτων)
Εκτός εαυτού:	Σκίσε κομμάτια χαρτί (Αυτό θα λειτουργήσει ως συμβολική απελευθέρωση)
Λυπημένος:	Ζωγράφισε ένα ουράνιο τόξο
Κολλημένος:	Ζωγράφισε σπирάλ (Η επανάληψη θα σε εμπνεύσει να συνεχίσεις)
Θυμωμένος:	Σχεδίασε γραμμές (Τα απλά μοτίβα σε ηρεμούν)
Απαθής, αδιάφορος:	Ζωγράφισε τοπία
Απελπισία, απόγνωση:	Ζωγράφισε δρόμους (θα αισθανθείς ανακουφισμένος γιατί οι δρόμοι συμβολίζουν εξόδους)
Μπερδεμένος:	Ζωγράφισε ινδιάνικα μάνταλα
Βαριεστημένος:	Χρησιμοποίησε διαφορετικά χρώματα σε ένα χαρτί
Νοσταλγία:	Σχεδίασε λαβύρινθους

Αν χρειάζεσαι να:

Πάρεις την σωστή απόφαση:	Σχεδίασε κύματα και κύκλους
Επικεντρωθείς σε έναν στόχο:	Σχεδίασε πλέγματα και έναν στόχο
Οργανώσεις τις σκέψεις σου:	Ζωγράφισε κελιά και τετράγωνα
Κατανοήσεις τις επιθυμίες σου:	Δημιούργησε ένα κολλάζ (Θα σου τραβήξει την προσοχή)
Κατανοήσεις τα αισθήματά σου:	Ζωγράφισε τον εαυτό σου (Θα αναγνωρίσεις τα κρυμμένα συναισθήματά σου)



Σχήμα 1.7: Victoria Nazarevich-Καλλιτεχνικές δράσεις διαχείρισης συναισθημάτων

2 Έρευνα Πεδίου

2.1 Μεθοδολογία

Δεδομένης της κοινωνικής της φύσης, η έρευνα αποβλέπει στην ανάδειξη, καταγραφή και διερεύνηση ενός φαινομένου που μαστίζει την εκπαιδευτική κοινότητα μέσα από μια ερμηνευτική προσέγγιση των ιδιαίτερων μηχανισμών που ενεργοποιεί το κάθε άτομο ή ομάδα ατόμων στην προσπάθεια διαχείρισης του εργασιακού στρες και άγχους και την συνεισφορά των καλλιτεχνικών μεθόδων σε αυτήν την προσπάθεια.

Στοχεύοντας σε μια εφαρμοσμένη έρευνα για την εύρεση και εφαρμογή λύσεων προτιμήθηκε η επαγωγική ερευνητική προσέγγιση μέσα από πραγματικά περιστατικά και ερευνητικά ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα, σε μια προσπάθεια εξαγωγής όσο το δυνατόν γενικευμένων προτάσεων.

Η συλλογή των αναγκαίων εμπειρικών δεδομένων έγινε μέσω μεικτής μεθοδολογικής προσέγγισης (ποιοτικής, ποσοτικής και δημιουργική μέθοδο βασισμένη στην τέχνη (art based method). Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι ερωτηματολόγια της κλίμακας Likert, συνεντεύξεις – συζητήσεις μάνταλα και ελεύθερα εικαστικά μέσα. Οι πηγές συλλογής των δεδομένων είναι πρωτογενείς.

2.1.1 Δειγματοληψία

Ο ερευνητικός πληθυσμός της ποσοτικής έρευνας αποτελείται από μέρος ενός συνόλου των εκπαιδευτικών μονάδων από όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες και τις ειδικότητες των Περιφερειών Αττικής και Κρήτης. Ακολουθήθηκε η μέθοδος τυχαίας δειγματοληψίας κατά συστάδες. Οι συστάδες επιλέχθηκαν με τυχαία κλήρωση όπου εκπαιδευτικοί των επιλεγμένων σχολείων συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια από τα οποία αντλήθηκαν τα δεδομένα. Για το ποιοτικό μέρος της έρευνας συλλέχθηκαν δεδομένα με μεθοδολογικά εργαλεία τις συνεντεύξεις και τις καλλιτεχνικές μεθόδους άντλησης δεδομένων. Η συλλογή των ποιοτικών δεδομένων έγινε στοχευμένα από άτομα συγκεκριμένων δομών αγωγής και εκπαίδευσης. Η επιλογή των συγκεκριμένων Περιφερειών έγινε με βάση την έντονη πολιτισμική παράδοση τους και τις ιδιαιτερότητες και διαφορές που εμφανίζουν σε πολλά επίπεδα.

Η Περιφέρεια Αττικής έχει μια ισχυρή πολιτισμική παράδοση από την αρχαία Ελλάδα, συγχρόνως όμως έχει γίνει αποδέκτης έντονων επιρροών από άλλους πολιτισμούς, με έναν μεγάλο όγκο μεταναστών και προσφύγων να καταλήγουν στην Αττική συνδιαμορφώνοντας την «εικόνα» της. Μια καλή συνολική εικόνα για τα ποσοστά μεταναστών δίνεται από το Ινστιτούτο Παιδείας Ομογενών και Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης (ΙΠΟΔΕ) του υπουργείου Παιδείας το οποίο κατέγραψε το σύνολο των αλλοδαπών και παλλιννοστούντων μαθητών στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα το 2003. Η έρευνα αυτή δείχνει ότι η μεγαλύτερη συγκέντρωση αλλοδαπών και παλλιννοστούντων

μαθητών καταγράφεται στην Περιφέρεια Αττικής με ποσοστό 11,92% ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στην Κρήτη ανέρχεται μόλις στο 6,40%. (Μάρκου, Γ.Π., 2003). Η Περιφέρεια Αττικής προσφέρει ένα μεγάλο εύρος δυνατοτήτων επαφής με συλλογικές ή ατομικές πολιτιστικές δράσεις, εκθέσεις και ευκαιρίες καλλιτεχνικές έκφρασης. Σημαντικό επίσης είναι ότι η Περιφέρεια Αττικής αποτελείται κυρίως από αστικούς χώρους.

Λόγω της γεωγραφικής της θέσης η Περιφέρεια Κρήτης έχει την ιδιαιτερότητα διατήρησης της πολιτισμικής της ταυτότητας μέχρι σήμερα. Η μουσική της π.χ έχει μείνει σχεδόν αναλλοίωτη διαμέσου των αιώνων όπως και η ιδιαίτερη διάλεκτος των κατοίκων της. Αν και η Κρήτη προσφέρει μια ιδιαίτερη ποικιλία και ποσότητα πολιτιστικών εκδηλώσεων, σε σύγκριση με την Αττικής οι προσφερόμενες πολιτιστικές δράσεις και δυνατότητες καλλιτεχνικής έκφρασης είναι λιγότερες. Αυτή η διαφορά ενδέχεται να προέρχεται σε έλλειψη καλλιτεχνικών δομών εκπαίδευσης κυρίως στην τριτοβάθμια εκπαίδευση σε αντίθεση με την Αττική η οποία φιλοξενεί την μεγαλύτερη σχολή Καλών Τεχνών της χώρας μας. Σημαντική διαφορά επίσης είναι ότι η Κρήτη είναι μια από τις Περιφέρειες της Ελλάδας με γεωργική και κτηνοτροφική παραγωγή και λιγότερες αστικές περιοχές.

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί των επιλεγμένων Περιφερειών δεν έχουν τις ίδιες δυνατότητες έκφρασης μέσω της τέχνης και ίσως δεν προσλαμβάνουν την τέχνη με τον ίδιο τρόπο. Κάποιοι εξ αυτών μπορεί να αγνοούν, εν μέρει, τις ευεργετικές ιδιότητες των τεχνών και την επίδραση που έχουν στην ψυχολογία και την διάθεση του ατόμου και του κοινωνικού συνόλου. Η διερεύνηση των διαφορών αυτών αποτελεί μέρος της παρούσας έρευνας.

Τα δεδομένα αντλήθηκαν από εκπαιδευτικού όλων των βαθμίδων λόγω της φύσης της έρευνας. Οι εκπαιδευτικοί σε όλες τις βαθμίδες βιώνουν στρεσογόνες καταστάσεις. Υπό αυτή την έννοια θεωρείται ότι οι εκπαιδευτικοί, ως σύνολο ή ως μονάδες, αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα το οποίο καλούνται να διαχειριστούν. Το ερώτημα είναι αν χρησιμοποιούν την τέχνη στην αντιμετώπιση του προβλήματος και ποιες είναι οι διαφορές που μπορεί να εμφανίσουν αυτοί που ασχολούνται με εκείνους που δεν ασχολούνται με καλλιτεχνικές μεθόδους διαχείρισης του στρες και του άγχους τους.

Στις συνεντεύξεις συμμετείχαν συνολικά 7 εκπαιδευτικοί- παιδαγωγοί, 4 από την Περιφέρεια Αττικής και 3 από την Κρήτη. Οι συνεντεύξεις διενεργήθηκαν από 20-12-2020 έως 10-1-2021 μέσω τηλεδιάσκεψης ή και μέσω τηλεφώνου λόγω των επιβεβλημένων μέτρων δια την διαχείριση της διασποράς του Covid-19.

Η επιλογή των συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις έγινε με βάση την εργασιακή εμπειρία τους σε διαφορετικές βαθμίδες και κατηγορίες εκπαίδευσης. Το σκεπτικό της συγκεκριμένης επιλογής αφορά την ποικιλία απόψεων που θα προκύψουν μέσα από τις διαφορετικές ερμηνείες και προσεγγίσεις που θα μας προσφέρουν οι συμμετέχοντες με βάση τις προσωπικές εμπειρίες τους. Οι διαφορές στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στον εργασιακό χώρο σε συνδυασμό με τις διαφορετικές θεωρητικές και εμπειρικές γνώσεις και

προσωπικές οπτικές θα εμπλουτίσουν τα ποιοτικά αποτελέσματα και θα αναδείξουν ομοιότητες και διαφορές του υπό εξέταση φαινομένου σε διαφορετικές συνθήκες και καταστάσεις προσφέροντας ένα ευρύ φάσμα δυνατοτήτων ερμηνείας του.

Στην ποιοτική ανάλυση βασισμένη στην τέχνη συμμετείχαν 5 εκπαιδευτικοί- παιδαγωγοί από την Περιφέρεια Αττικής και 5 από την Περιφέρεια Κρήτης που εργάζονται στο ίδιο σχολείο και είχαν την διάθεση να συμμετέχουν. Εκπαιδευτικοί που εργάζονται στην ίδια δομή εκπαίδευσης συχνά αντιμετωπίζουν κοινές στρεσογόνες καταστάσεις αφού έχουν κοινά εργασιακά βιώματα. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο επιλέχθηκαν. Ο υποκειμενικός τρόπος με τον οποίο βιώνουν αυτές τις καταστάσεις θα αναδυθεί μέσα από μια καλλιτεχνική εκφραστική διαδικασία, σε μια προσπάθεια αναζήτησης του ατομικού ψυχολογικού επιπέδου εξισορρόπησης.

Ως ερευνητική στρατηγική χρησιμοποιήθηκε και η μελέτη περιπτώσεων σε δομές αγωγής και εκπαίδευσης σε συνδυασμό με δημοσκόπηση στις δύο προαναφερόμενες Περιφέρειες.

Η προσέγγιση του δείγματος έγινε, δια ζώσης, μέσω mail και από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Αν και η προσπάθεια οργάνωσης της διπλωματικής εργασίας έχει αρχίσει από 1^η Αυγούστου ως απαιτούμενος χρόνος για την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης έρευνας προβλέπονται οι έξι μήνες με έναρξη την 1^η Σεπτεμβρίου 2020 προκειμένου να συλλεχθούν όσο το δυνατόν περισσότερα δεδομένα με στόχο την διασφάλιση μεγαλύτερης αντικειμενικότητας, αξιοπιστίας και εγκυρότητας της έρευνας.

2.1.2 Σκοπός της έρευνας

Η εξαιρετικά περιορισμένη έρευνα του πεδίου μελέτης της συγκεκριμένης εργασίας στον ελληνικό χώρο προσδίδει ελευθερία σχετικά με την οριοθέτηση του σκοπού της.

Σκοπός της έρευνας - μελέτης είναι να διαπιστωθεί ο βαθμός στον οποίο η τέχνη μπορεί να συμβάλει στην ελάττωση του φαινομένου εμφάνισης στρεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς. Μέσα από την περιγραφή και ερμηνεία των φαινομένων αυτών, η έρευνα προσβλέπει στην μελέτη και καταγραφή των παραγόντων – αιτιών που οδηγούν στην εμφάνισή τους, την χρήση ή μη μεθόδων βασισμένων στην τέχνη για την διευθέτησή τους, στην μελέτη, προσφορά και σύνδεση της τέχνης με εργασιακούς χώρους και την τελική διατύπωση των επιπτώσεων που ενδεχομένως να υπάρχουν από την χρήση της σε εκπαιδευτικούς στην Ελλάδα. Παράλληλα, με την βοήθεια των μεθοδολογικών εργαλείων, επιχειρείται μια συγκριτική μελέτη μεταξύ των Περιφερειών Αττικής και Κρήτης για τον εντοπισμό τυχών διαφορών.

Ο βασικός σκοπός της έρευνας είναι η μελέτη της χρήση της τέχνης και των καλλιτεχνικών εκφραστικών μέσων ως στρατηγική αντιμετώπισης, πρόληψης των στρεσογόνων καταστάσεων και μείωσης του στρες και του άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί και οι παιδαγωγοί στην Ελλάδα.

2.1.2.1 Προβληματική και σημαντικότητα της έρευνας

Η παρούσα μελέτη προέκυψε μέσα από διαπίστωση έντονων δυσλειτουργιών λόγω βίωσης στρεσογόνων καταστάσεων παιδαγωγών - εκπαιδευτικών, από την τριακονταετή εργασιακή εμπειρία της συγγραφέως σε χώρους δομών αγωγής και εκπαίδευσης. Επιπλέον η θεωρητική και πρακτική καλλιτεχνική κατάρτισή της ως αποφοίτου της σχολής Καλών Τεχνών της έδωσε την δυνατότητα να συνδέσει την τέχνη με την εργασία και να αντιληφθεί, σε μεγαλύτερο βαθμό, τα οφέλη που προκύπτουν από την ενασχόληση μαζί της.

Δεδομένης της σημαντικότητας της τέχνης στην πολιτισμική εξέλιξη του ανθρώπινου είδους και στην βοήθεια που αυτή μπορεί να προσφέρει σε μονάδες ή σε σύνολα, στην παρούσα μελέτη επιχειρείται να ερευνηθεί η συμβολή της στην διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών. Στην προσπάθεια διερεύνησης των αιτιών και των τρόπων αντιμετώπισης τους, μέσω της τέχνης, παρατηρήθηκε ότι δυστυχώς δεν υπάρχουν αρκετές βιβλιογραφικές αναφορές και ερευνητικές αναλύσεις γύρω από το φλέγον αυτό θέμα που είναι πολύ πιθανό να επηρεάζει το εργασιακό κλίμα και την ποιότητα του παρεχόμενου έργου.

Το αντικείμενο έρευνας έχει διαχρονική αξία διότι ο ρόλος της τέχνης είναι σημαντικός στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ατόμων. Η τέχνη από καταβολής κόσμου συμβαδίζει με την ιστορία των κοινωνιών, βοηθάει και προάγει τις δραστηριότητες, τις σκέψεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων και αποτελεί αδιάσπαστο στοιχείο του πολιτισμού του. Η μελέτη γύρω από τις επιπτώσεις που επιφέρει η χρήση της στην ολόπλευρη ανάπτυξη και στην διατήρηση και προαγωγή της ψυχοσωματικής ισορροπίας και υγείας του ανθρώπου δεν θα πάψει ποτέ να αποτελεί αντικείμενο ενδιαφέροντος.

Η σύνδεση της τέχνης με την εργασία δεν αποτελεί καινοτομία καθώς μεγάλες ιδιωτικές εταιρίες που είχαν από νωρίς καταλάβει την συμβολή της στην καλή ψυχική και σωματική υγεία των υπαλλήλων τους, και κατ' επέκταση της παραγωγικότητάς τους, την χρησιμοποιούν ως μέσο επίτευξης ενός αντιστρεσογόνου κλίματος, προσφέροντας έτσι ένα πολύ υγιές εργασιακό περιβάλλον.

Στον χώρο της εκπαίδευσης ωστόσο, δεν εφαρμόζεται κάτι ανάλογο παρά μόνο ίσως με ιδιωτική πρωτοβουλία των ίδιων των εργαζομένων σε εκπαιδευτικές δομές. Η μελέτη για τη συμβολή της τέχνης στην βελτίωση του εργασιακού κλίματος και της σωματικής και ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών σαφώς θα είναι μια μεγάλη καινοτομία καθώς δεν υπάρχουν, παρά ελάχιστες, ανάλογες μελέτες και έρευνες στον Ελλαδικό χώρο.

Το παραπάνω ερευνητικό κενό θα γίνει προσπάθεια να καλυφθεί με την παρούσα μελέτη – έρευνα η οποία θα συμβάλει στην διερεύνηση του φαινομένου εμφάνισης στρεσογόνων καταστάσεων σε εκπαιδευτικές δομές, τον βαθμό έντασης με τον οποίο βιώνονται οι στρεσογόνες καταστάσεις από τα μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας, και την συμβολή της τέχνης στην προσπάθεια αποδόμησης και εξομάλυνσης τέτοιων καταστάσεων,

προσθέτοντας γνώση και δεδομένα σε παρόμοιες ερευνητικές προσπάθειες ερμηνείας, εξήγησης και διερεύνησης του φαινομένου. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα μελετά τα επίπεδα βίωσης στρες και άγχους των εκπαιδευτικών μεμονωμένα αλλά και σε συνάρτηση με τέσσερις ομάδες καλλιτεχνικών πρακτικών που εφαρμόζονται ή εμφανίζονται στα σχολεία που δουλεύουν. Έτσι αναζητείται η σχέση του στρες και του άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί με:

1. Την ενασχόλησή τους με καλλιτεχνικές δραστηριότητες
2. Την αρχιτεκτονική, λειτουργική και καλλιτεχνική διαμόρφωση των χώρων των σχολείων στα οποία υπηρετούν
3. Την καλλιτεχνική διακόσμηση (έργα ζωγραφικής, γλυπτικής κλπ) του σχολείου και
4. Την μουσική υπόκρουση που ενδεχομένως να υπάρχει στους χώρους του σχολείου

Επιπροσθέτως αναζητείται η γενική άποψη των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών για τον ρόλο των τεσσάρων παραπάνω καλλιτεχνικών πρακτικών στην μείωση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εργαζόμενοι σε σχολικές δομές.

Με τα ποιοτικά μεθοδολογικά εργαλεία επιδιώκεται η ενδελεχής ανάλυση των αιτιών εμφάνισης στρεσογόνων καταστάσεων και η διερεύνηση του βαθμού συμβολής της τέχνης στην μείωση και εξάλειψή τους.

Το ενδιαφέρον θα στραφεί κυρίως γύρω από την παρούσα υφιστάμενη κατάσταση στον ελλαδικό χώρο και σε μια προσπάθεια γεωγραφικής συγκριτικής μελέτης των αποτελεσμάτων.

2.1.3 Στόχοι

Ο κύριος στόχος της έρευνας είναι η σύγκριση των επιδράσεων που έχει η χρήση της τέχνης, σε εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης στις Περιφέρειες Αττικής και Κρήτης, όσον αφορά την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν με επιμέρους στόχους:

- a) Σύμφωνα με τις θεωρίες του άγχους και την θεωρία του Spielberger το κάθε άτομο μπορεί να αισθανθεί διαφορετικά επίπεδα άγχους και στρες από κάθε άλλο που βιώνει την ίδια κατάσταση. Ένας στόχος της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθούν οι διαφορετικοί τρόποι αντίληψης του άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί.
- b) Η χρήση της τέχνης για την διατήρηση και προαγωγή της ψυχοσωματικής υγείας των εργαζομένων έχει εφαρμοστεί, κυρίως στο εξωτερικό. Έρευνες όπως εκείνη του Cooper C. (2015) αποδεικνύουν την σημαντικότητα της. Η παρούσα έρευνα στοχεύει στην μελέτη του βαθμού χρήσης της τέχνης για την διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών και παιδαγωγών στην Ελλάδα.
- c) Οι Folkman και Lazarus τονίζουν ότι υπάρχει ένα εύρος υποκειμενικών τρόπων αντιμετώπισης των αγχογόνων και στρεσογόνων καταστάσεων. Η έρευνα

προσπαθεί να αναλύσει τις διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και του στρες και τους τρόπους που διαχειρίζονται οι εκπαιδευτικοί τις επιπτώσεις του στρες σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο

- d) Τελευταίος επιμέρους στόχος της μελέτης είναι να γίνει συσχέτιση κάποιων δημογραφικών στοιχείων με την χρήση της τέχνης και την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων από τους εκπαιδευτικούς – παιδαγωγούς.

2.1.4 Ερευνητικά ερωτήματα - υποθέσεις

Δεδομένων των στόχων και του κύριου σκοπού της έρευνας, που έχουν αναφερθεί παραπάνω, διατυπώνονται τα ερευνητικά ερωτήματα:

- 1) Πόσο επηρεάζει η ενασχόληση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες τον τρόπο αντιμετώπισης στρεγογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί-παιδαγωγοί.
- 2) Πόσο επηρεάζει η αρχιτεκτονική διαμόρφωση του εργασιακού χώρου τον τρόπο αντιμετώπισης στρεγογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί-παιδαγωγοί.
- 3) Σε ποιο βαθμό η καλλιτεχνική διακόσμηση (εικαστική και μουσική) των σχολείων επηρεάζει τον τρόπο αντιμετώπιση στρεγογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί-παιδαγωγοί.
- 4) Σε ποιο βαθμό η προσωπική άποψη των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών για την χρήση της τέχνης επηρεάζει τον τρόπο αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων που αντιμετωπίζουν

2.1.5 Μεθοδολογικά εργαλεία

Η παρούσα έρευνα είναι πλήρως συμμορφωμένη με την Ελληνική Νομοθεσία και τον Ευρωπαϊκό Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (EU General Data Protection Regulation – GDPR) κατά τη στατιστική επεξεργασία και ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων.

Στην ανάλυση χρησιμοποιήθηκε τόσο ποσοτική όσο και ποιοτική μεθοδολογία. Η επιλογή μεικτών μεθοδολογικών προσεγγίσεων στοχεύει στην πληρέστερη, συνολικότερη και βαθύτερη μελέτη, κατάδειξη και ερμηνεία των φαινομένων που άπτονται της έρευνας.

2.1.5.1 Μεθοδολογικά Εργαλεία ποσοτικής έρευνας - Ερωτηματολόγια

Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε δομημένο ερωτηματολόγιο που αποτελείται από τέσσερις ενότητες που μετρούν διαφορετικά χαρακτηριστικά. Σε αυτές συμπεριλαμβάνεται έντυπο συναίνεσης και επεξηγηματικό κείμενο. (βλ. Παράρτημα 2). Στις ερωτήσεις χρησιμοποιήθηκε κατά κύριο λόγο η 4βαθμη και 5βαθμη κλίματα Likert, το «Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberg – (STAI-Trait)», καθώς και η «Κλίμακα

Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχογόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) (Ways of coping) των Folkman και Lazarus»

Η πρώτη ενότητα (Α) αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και χωρίζεται σε 8 υποκατηγορίες ερωτήσεων οι οποίες εξετάζουν το φύλο, την ηλικία, την εκπαιδευτική βαθμίδα εργασίας, την κατοχή θέσης ευθύνης, τα χρόνια εργασίας, τα χρόνια εργασίας σε θέση ευθύνης, τα τυπικά προσόντα και την Περιφέρεια στην οποία ανήκει το σχολείο των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών.

Η δεύτερη ενότητα (Β) μετρά τις υφιστάμενες συνθήκες και την αντίληψη των εκπαιδευτικών για την χρήση της τέχνης στους χώρους εργασίας τους. Η ενότητα αυτή χωρίζεται σε 5 υποκατηγορίες ερωτήσεων που αφορούν την ενασχόληση με την τέχνη, την διαμόρφωση, την καλλιτεχνική διακόσμηση και την μουσική υπόκρουση των εργασιακών χώρων και την προσωπική άποψη των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών για την χρήση της τέχνης σε εργασιακούς χώρους. Η μέτρηση στα ερωτηματολόγια της ενότητας Β γίνεται με 5βαθμη κλίμακα Likert όπου 1=καθόλου και 5=Πάρα πολύ. Η ενότητα αυτή συντάχθηκε από την ερευνήτρια για την εξυπηρέτηση του σκοπού της συγκεκριμένης μελέτης.

Στην τρίτη ενότητα (Γ) διερευνάται το επίπεδο άγχους ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των εκπαιδευτικών με χρήση του Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger – (STAI-Trait) σε 4βαθμη κλίμακα Likert όπου 1=Σχεδόν Ποτέ και 4=Σχεδόν Πάντα. Η εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου διασφαλίζεται τόσο από την στάθμιση και προσαρμογή του στα δεδομένα του ελληνικού πληθυσμού, όσο και στην επαναλαμβανόμενη χρήση του συγκεκριμένου εργαλείου. (Λιάκος και Γιαννίτση, 1984). Αυτή η ενότητα ερωτήσεων αποτελείται από 20 ερωτήσεις. Για την καλύτερη διαχείριση του όγκου και για τη στατιστική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν διενεργήθηκε factor analysis για την ομαδοποίηση των ερωτήσεων της ενότητας Γ «Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger – (STAI-Trait)». Το αποτέλεσμα της ανάλυσης έδειξε τέσσερις διακριτές κατηγορίες ερωτήσεων με συσχέτιση μεταξύ τους οι οποίες είναι: Γ1. Αναποφασιστικότητα – αναίτιο άγχος, Γ2. Θετική αίσθηση εαυτού, Γ4. Ένταση – Αγωνία και Γ4. Αποφυγή- Έλλειψη αυτοπεποίθησης - Ευχολογία. (βλ. Παράρτημα 1, ΠΙΝΑΚΑΣ 1).

Στην τέταρτη ενότητα (Δ) ερωτήσεων εντοπίζονται οι τρόποι αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων από τους εκπαιδευτικούς – παιδαγωγούς με την χρήση της Κλίμακας Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχογόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) (Ways of coping) των Folkman και Lazarus σε 4βαθμη κλίμακα Likert όπου 1=Ποτέ και 4=Συχνά. Το ερωτηματολόγιο ΣΑΑΚ αποτελείται από 34 ερωτήσεις οι οποίες συνοψίζονται σε πέντε παράγοντες - κατηγορίες στρατηγικής αντιμετώπισης: Δ1. Θετική προσέγγιση, Δ2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, Δ3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση, Δ4. Αποφυγή/Διαφυγή και Δ5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος. Η αξιοπιστία και η καταλληλότητα του ερωτηματολογίου βασίστηκε στην προσαρμογή του ερωτηματολογίου

στον ελληνικό πληθυσμό και στην εγκυρότητα της ομαδοποίησης λόγω της χρήσης του σε πολλές έρευνες. (Καραδήμας, 1998). (βλ. Παράρτημα 1, ΠΙΝΑΚΑΣ 2).

2.1.5.2 Μεθοδολογικά εργαλεία ποιοτικής έρευνας – Συνεντεύξεις

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η ερμηνευτική φαινομενολογία διότι επιδιώκεται όχι μόνο η περιγραφή αλλά και η βαθιά ανάλυση και κατανόηση των εμπειριών των συμμετεχόντων. Στόχος είναι να «δούμε» με τα μάτια των εκπαιδευτικών και να «ζήσουμε» τις εμπειρίες τους. Η χρήση της μεθόδου αυτής θα δώσει αποτελέσματα που δεν μπορούν να δώσουν οι στατιστικές αναλύσεις δεδομένων.

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν αρχικά για την φύση της έρευνας και για την ηθική δεοντολογία των ερωτήσεων. Οι ερωτήσεις είχαν ημι- δομημένη μορφή και δόθηκαν προς επεξεργασία στους συμμετέχοντες πριν οριστούν συγκεκριμένα ραντεβού για τις συνεντεύξεις. (βλ. Παράρτημα 3). Κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων υπήρχε δυνατότητα περαιτέρω συζήτησης και αναφορών σε παρεμφερή θέματα. Υπήρχε άνεση χρόνου και πολύ καλό κλίμα την ώρα της συζήτησης. Η ερευνήτρια κρατούσε σημειώσεις από κάθε συνέντευξη διότι υπήρχε από όλους τους συμμετέχοντες η αίτηση να μην καταγραφεί η συνομιλία. Όλες οι απαντήσεις, πληροφορίες, σημειώσεις, αναλύσεις και απόψεις που προέκυψαν κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων καταγράφηκαν μετά το πέρας των συνεντεύξεων, και με την σύμφωνη γνώμη των συμμετεχόντων, σε έντυπη μορφή.

2.1.5.3 Μεθοδολογικό εργαλείο ποιοτικής έρευνας βασισμένη στην τέχνη (art based method)

Ως μεθοδολογικά εργαλεία μεθόδων βασισμένων στην τέχνη χρησιμοποιήθηκαν μάνταλα και ελεύθερα καλλιτεχνικά εκφραστικά μέσα. Αρχικά δόθηκαν εξηγήσεις για το πεδίο της έρευνας. Διευκρινίστηκε ότι ήταν απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν και τα δύο προαναφερόμενα μεθοδολογικά εργαλεία. Ζητήθηκε να εστιάσουν στα επίπεδα μείωσης του άγχους μετά από κάθε καλλιτεχνικό μέσο που θα χρησιμοποιούσαν. Οι συμμετέχοντες επέλεξαν, μέσα από ένα πλήθος, ένα μάνταλα το οποίο ζωγράφισαν όπως ήθελαν. Κατόπιν επέλεξαν να ζωγραφίσουν σε ελεύθερο σχέδιο. Οι οδηγίες που δόθηκαν για το ελεύθερο σχέδιο ήταν να αποτυπώσουν είτε το στρες και το άγχος που βιώνουν στην εργασία τους είτε κάτι που θεωρούσαν ότι θα τους ηρεμούσε. Μετά το πέρας της διαδικασίας ζητήθηκε να δηλώσουν με ποιον από τους δύο τρόπους καλλιτεχνικής έκφρασης ένιωσαν ότι ηρέμησαν και μείωσαν τα επίπεδα άγχους τους.

2.2 Στατιστική Ανάλυση

Στην έρευνα έγινε τυχαία δειγματοληψία κατά συστάδες. Στο σύνολο τους οι συμμετέχοντες ήταν 125 εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί εκ των οποίων 71 προέρχονταν από την Περιφέρεια Αττικής και 54 από την Περιφέρεια Κρήτης.

2.2.1 Έλεγχος αξιοπιστίας ερωτηματολογίων

Για την επιπλέον διασφάλιση της αξιοπιστίας και εγκυρότητας διενεργήθηκε αρχικά πιλοτική έρευνα με συλλογή δεδομένων από ερωτηματολόγια με χρονική διαφορά περίπου είκοσι ημερών από την τελική έρευνα στην οποία συμμετείχε μέρος από το ίδιο δείγμα πληθυσμού. Το ερωτηματολόγιο συντάχθηκε και διακινήθηκε μέσω του Google forms ενώ έγινε συντακτική διόρθωση πριν λάβει την τελική μορφή του. Για την διασφάλιση της αξιοπιστίας των ενοτήτων του τελικού ερωτηματολογίου διενεργήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας του Cronbach α των δεδομένων σε κάθε μία από τις τέσσερις ενότητες ερωτήσεων του δομημένου ερωτηματολογίου. (Για επιπλέον πληροφορίες βλ. Παράρτημα 1, ΠΙΝΑΚΑΣ 3).

Η ανάλυση αξιοπιστίας έγινε με την βοήθεια του SPSS v26 σε όλες τις ενότητες των ερωτήσεων και για κάθε μια ερώτηση ξεχωριστά, όπου διαπιστώθηκε η στατιστική αξιοπιστία και συσχέτιση όλων των ερωτήσεων των ενοτήτων του ερωτηματολογίου. (Πίνακας 2.1). (Για επιπλέον πληροφορίες βλ. Παράρτημα 1, ΠΙΝΑΚΕΣ 4, 5,6).

Πίνακας 2.1: Δείκτες Αξιοπιστίας Cronbach's Alpha όλων των ενοτήτων

Δείκτες Αξιοπιστίας Cronbach's Alpha		
ΕΝΟΤΗΤΑ	ΛΕΚΤΙΚΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ	ΔΕΙΚΤΗΣ Cronbach's Alpha
Ενότητα Βα:	Καλλιτεχνική Ενασχόληση	0,752
Ενότητα Ββ:	Διαμόρφωση Εργασιακών Χώρων	0,862
Ενότητα Βγ:	Καλλιτεχνική Διακόσμηση Εργασιακών Χώρων	0,846
Ενότητα Βδ:	Μουσική Υπόκρουση στους Εργασιακούς Χώρους	0,821
Ενότητα Βε:	Προσωπική Άποψη για Χρήση Τέχνης σε Εργασιακούς Χώρους	0,861
Ενότητα Γ:	Ερωτηματολόγιο Άγχους Spielberger (STAI - Trait)	0,746
Ενότητα Δ:	Κλίμακα Αντιμετώπισης Αγχογόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) Folkman & Lazarus	0,872

Ωστόσο, στον έλεγχο του Cronbach α διαπιστώθηκαν πολύ χαμηλοί δείκτες συσχέτισης σε κάποιες μεμονωμένες μεταβλητές του Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger – (STAI) που υποδηλώνουν διαφοροποιήσεις και επιβαρύνουν την αξιοπιστία. Συγκεκριμένα εντοπίζονται οι εξής ερωτήσεις με αρνητική συσχέτιση (βλ. Πίνακα 2.2). (Για περισσότερη ανάλυση ανατρέξτε στο Παράρτημα 1, ΠΙΝΑΚΑΣ 5)

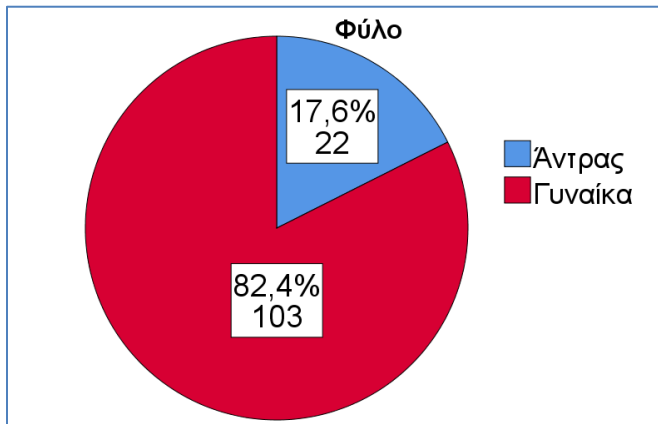
Πίνακας 2.2: Ερωτήσεις Επιβάρυνσης Αξιοπιστίας

Γ. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ SPIELBERGER (STAI- Trait)		
Item-Total Statistics Αρνητική Συσχέτιση		
α/α ερωτηματολογίου		Corrected Item-Total Correlation
1	Αισθάνομαι ευχάριστα	-0,117
6	Αισθάνομαι αναπαυμένος / η	-0,048
7	Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/η	-0,147
13	Αισθάνομαι ασφαλής	-0,217
16	Είμαι ικανοποιημένος / η	-0,183

Οι απαντήσεις που δόθηκαν στις ερωτήσεις του Πίνακα 2.2 υποδηλώνουν την υποκειμενικότητα και ψυχολογική κατάσταση του κάθε ερωτώμενου που σε διαφορετικές χρονικές στιγμές μπορεί να αλλάζουν. Η αστάθεια που παρουσιάζεται ερμηνεύεται επίσης από εξωτερικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν κάθε φορά τα άτομα.

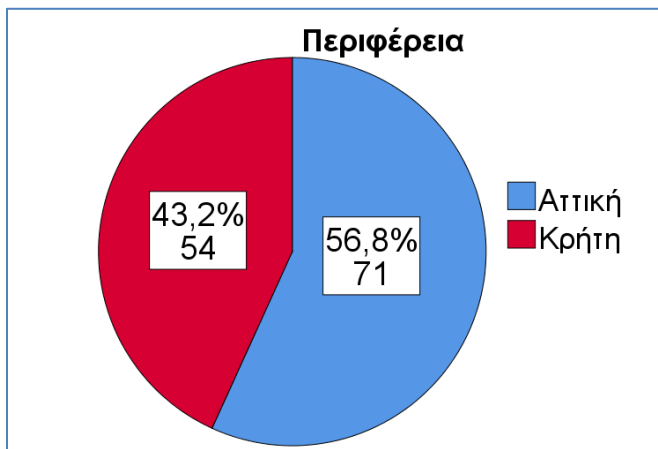
2.3 Αποτελέσματα Ποσοτικής Έρευνας

2.3.1 Δημογραφικά Στοιχεία



Διάγραμμα 2.1: Δημογραφικά – Φύλο

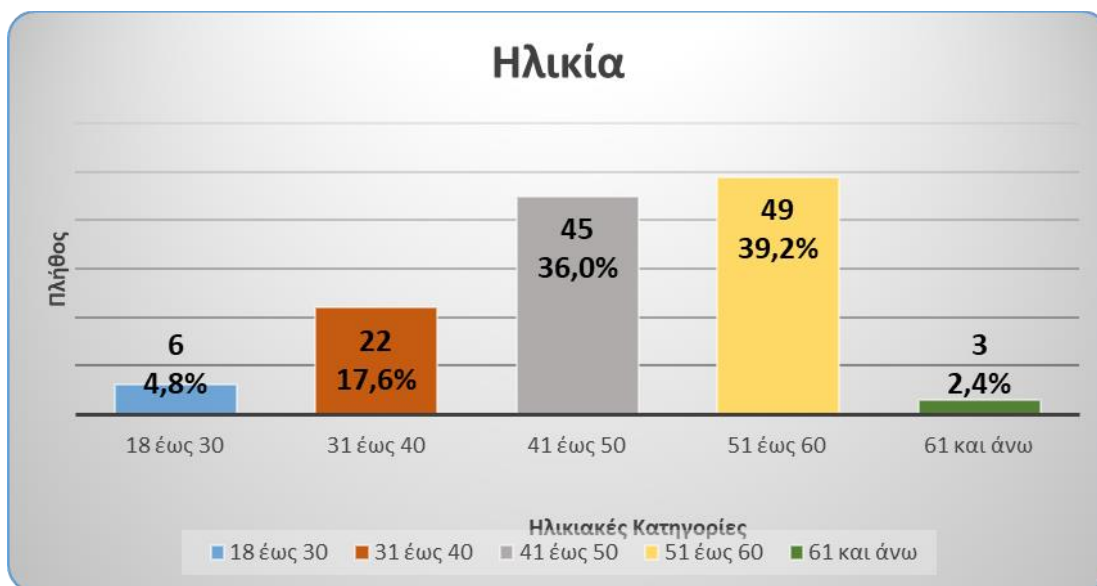
Από τον 125 συμμετέχοντες 22 ήταν άνδρες (17,60%) και 103 γυναίκες (82,40%) (Διάγραμμα 2.1)



Διάγραμμα 2.2: Δημογραφικά - Περιφέρεια

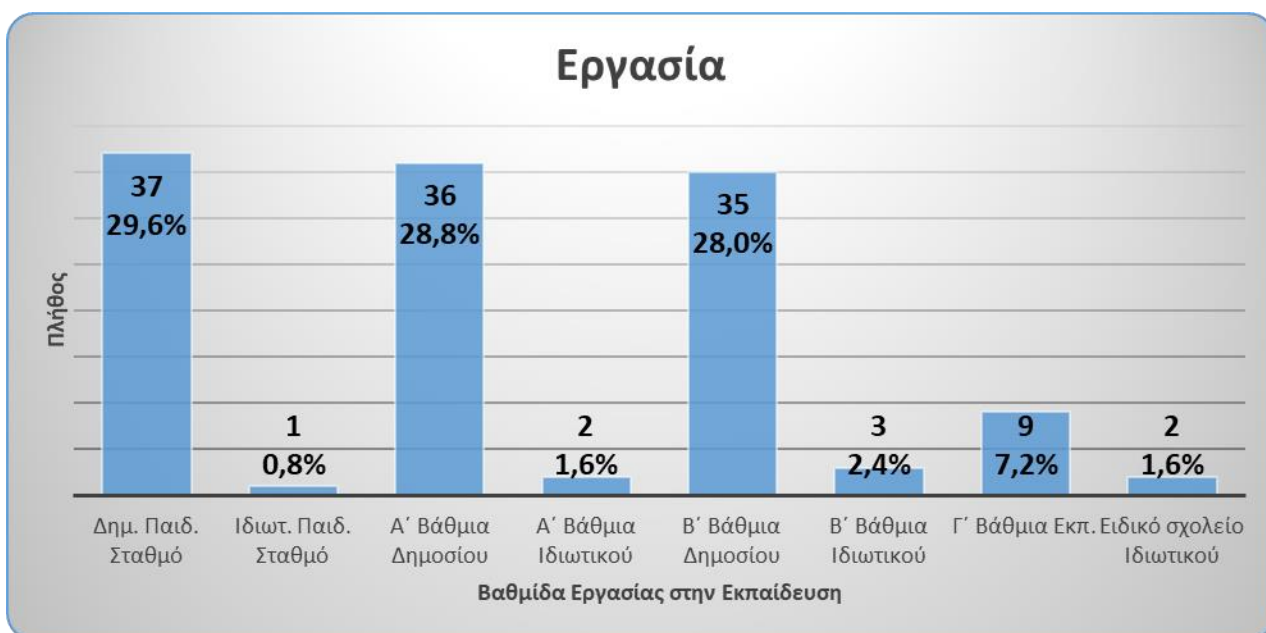
Από το δείγμα 71 άτομα (56,8%) είναι από την Περιφέρεια Αττικής και 54 (43,2%) από την Περιφέρεια Κρήτης. (Διάγραμμα 2.2)

Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ηλικιών των συμμετεχόντων αφορά τις ηλικιακές κατηγορίες 51 έως 60 ετών με ποσοστό 39,2% και 41 έως 50 ετών με 36%. Στην συνέχεια ακολουθεί με 17,6% η κατηγορία μεταξύ 31 έως 40 ετών. Από 18 έως 30 ετών παρουσιάζεται 4,8% και από 61 και άνω 2,4%. Συνεπώς στο δείγμα οι περισσότεροι είναι μεταξύ των ηλικιών 41 έως 60 ενώ στις μικρές και άνω των 61 ετών ηλικίες υπάρχουν αμελητέα ποσοστά συμμετοχής (Διάγραμμα 2.3)



Διάγραμμα 2.3: Δημογραφικά – Ηλικία

Στην έρευνα συμμετείχαν 37 (29,6%) εργαζόμενοι σε Δημοτικό παιδικό σταθμό, 36 (28,8%) στην Α΄ βάρθμια Εκπαίδευση δημοσίου τομέα, 35 (28%) στην Β΄ βάρθμια Εκπαίδευση δημοσίου τομέα ενώ με μικρότερο ποσοστό συμμετοχής 9 (7,2%) άτομα εργάζονται στην Γ΄ βάρθμια Εκπαίδευση, 3 (2,4%) στην Β΄ βάρθμια Εκπαίδευση ιδιωτικού τομέα, 2 (1,6%) στην Α΄ βάρθμια Εκπαίδευση ιδιωτικού τομέα, 2 (1,6%) σε Ειδικό σχολείο ιδιωτικού τομέα και 1 (0,8%) σε ιδιωτικό παιδικό σταθμό. Συμπερασματικά το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος εργάζεται σε Δημοτικούς παιδικούς σταθμούς στην Α΄ βάρθμια και στην Β΄ βάρθμια δημόσια εκπαίδευση. (Διάγραμμα 2.4)



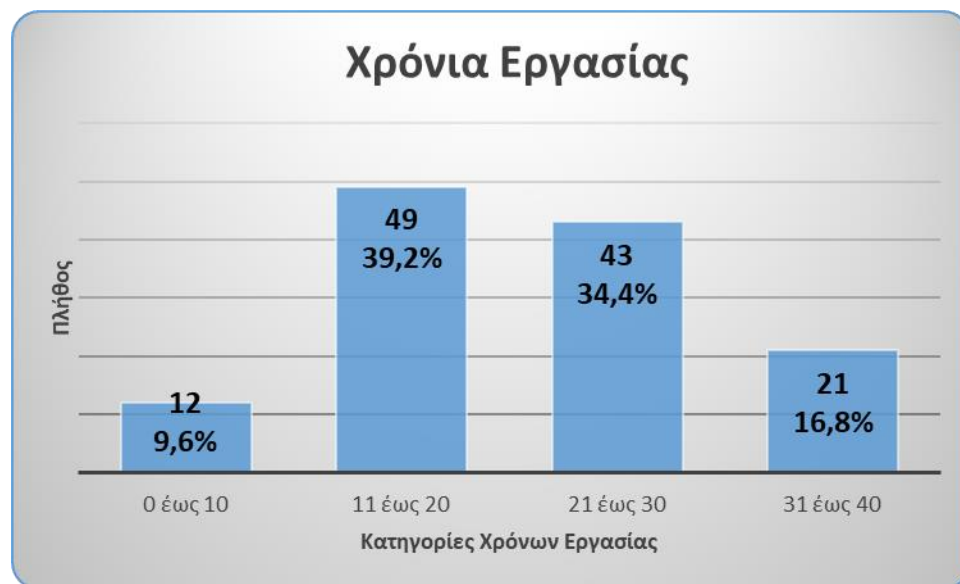
Διάγραμμα 2.4: Δημογραφικά – Εργασία

Στο σύνολο των 125 συμμετεχόντων οι 80 (64%) κατέχουν θέση εκπαιδευτικού – παιδαγωγού, 35 (28%) κατέχουν θέση ευθύνης, 7 (5,6%) έχουν άλλη θέση στην εκπαιδευτική δομή και 3 (2,4%) ανήκουν στην διοικητική – γραμματειακή υποστήριξη της εκπαιδευτικής δομής. (Διάγραμμα 2.5)



Διάγραμμα 2.5: Δημογραφικά – Θέση Εργασίας

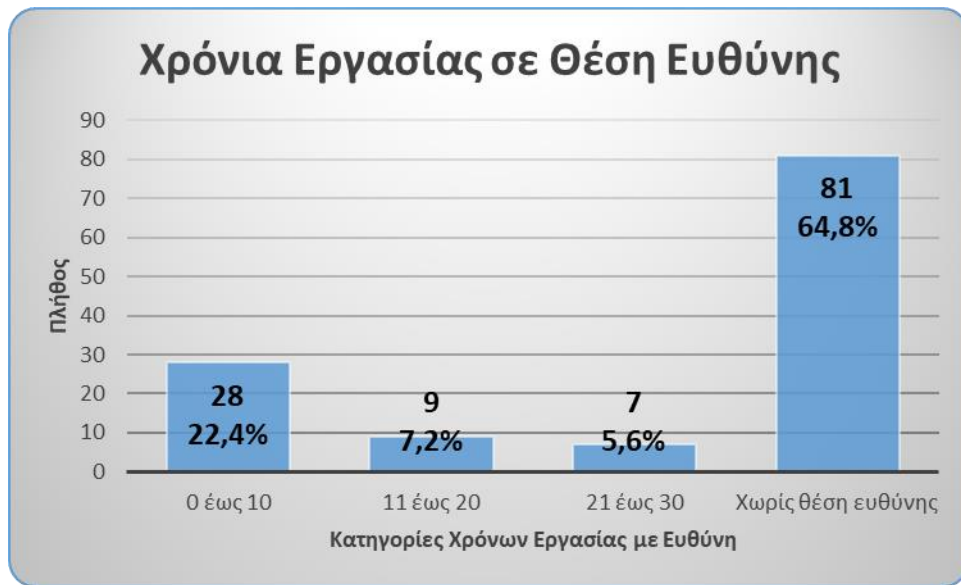
Όσον αφορά στα χρόνια εργασίας 49 άτομα (39,2) εργάζονται από 11 έως 20 χρόνια, 43 (34,4%) έχουν από 21 έως 30 χρόνια εργασίας, 21 άτομα (16,8%) από 31 έως 40 και 12 (9,6%) από 0 έως 10 χρόνια υπηρεσίας. Οι περισσότεροι εργάζονται από 11 έως 30 έτη. (Διάγραμμα 2.6)



Διάγραμμα 2.6: Δημογραφικά – Χρόνια Εργασίας

Από το σύνολο των 125 συμμετεχόντων οι 81 (64,8%) δεν έχουν θέση ευθύνης, 28 (22,4%) έχουν από 0 έως 10 χρόνια σε θέση ευθύνης, 9 (7,2%) από 11 έως 20 και 7 (5,6%)

έχουν από 21 έως 30 χρόνια υπηρεσίας σε θέση ευθύνης. Οι περισσότεροι δεν έχουν θέση ευθύνης, ενώ από τους κατέχοντες διευθυντική θέση οι περισσότεροι βρίσκονται στην θέση αυτή από 0 έως 10 χρόνια. (Διάγραμμα 2.7)



Διάγραμμα 2.7: Δημογραφικά – Χρόνια Εργασίας σε θέση Ευθύνης

Στα τυπικά προσόντα παρουσιάζονται 57 (45,6%) με πτυχίο ΠΕ, 26 (20,8%) με μεταπτυχιακό/α, 21 (16,8%) ΤΕ, 9 (7,2%) κατέχουν διδακτορικό/α, 6 (4,8%) ΔΕ και 6 (4,8%) με Πιστοποίηση ΙΕΚ. Οι περισσότεροι έχουν πτυχίο ΠΕ, μεταπτυχιακό/α και πτυχίο ΤΕ. (Διάγραμμα 2.8)



Διάγραμμα 2.8: Δημογραφικά – Τυπικά Προσόντα

2.3.2 Δημογραφικά Στοιχεία Σχέσης με Τέχνη

Στα διαγράμματα 2.9 και 2.10 και στον πίνακα 2.3 εμφανίζονται τα ποσοστά ενασχόλησης με την τέχνη (επαγγελματικά, ως χόμπι, παρακολούθηση καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, παρακολούθηση μαθημάτων τέχνης, παρακολούθηση μαθημάτων θεραπείας μέσω της τέχνης) ανά Περιφέρεια και συνολικά.. Συγκεκριμένα 36 (50,7%) εκπαιδευτικοί στην Αττική και 33 (61,1%) στην Κρήτη δεν ασχολούνται καθόλου με κάποια μορφή τέχνης. 25 άτομα (35,2%) στην Αττική και 14 (25,9%) στην Κρήτη ασχολούνται λίγο, 8 (11,3%) στην Αττική και 4 (7,4%) στην Κρήτη ασχολούνται αρκετά ενώ 2 (2,8%) στην Αττική και 3 (5,6%) στην Κρήτη ασχολούνται πολύ.

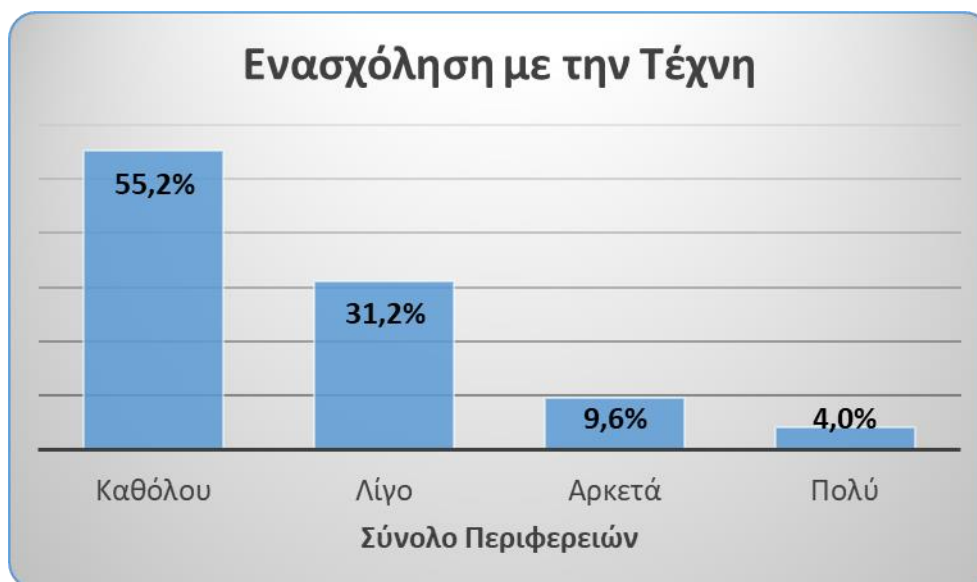
Στο σύνολο των Περιφερειών (διάγραμμα 2.10 και παράρτημα 3 πίνακας 1) παρατηρούμε ότι 69 άτομα (55,2%) απαντούν ότι δεν ασχολούνται καθόλου ή σχεδόν καθόλου με τις τέχνες, 39 (31,2%) ασχολούνται λίγο, 12 (9,6%) αρκετά και 5 (4%) πολύ. Φαίνεται ότι οι περισσότεροι ασχολούνται ελάχιστα με τις τέχνες, ενώ γενικά δεν υπάρχει αξιοσημείωτη διαφορά μεταξύ Αττικής και Κρήτης.



Διάγραμμα 2.9: Δημογραφικά – Ενασχόληση με Τέχνη ανά Περιφέρεια

Πίνακας 2.3: Ενασχόληση με την Τέχνη

Ενασχόληση με την Τέχνη	Αττική		Κρήτη		Σύνολο Περιφερειών	
Καθόλου	36	50,7%	33	61,1%	69	55,2%
Λίγο	25	35,2%	14	25,9%	39	31,2%
Αρκετά	8	11,3%	4	7,4%	12	9,6%
Πολύ	2	2,8%	3	5,6%	5	4,0%
ΣΥΝΟΛΑ	71	100,0%	54	100,0%	125	100,0%



Διάγραμμα 2.10: Ενασχόληση με την τέχνη - Σύνολο των περιφερειών

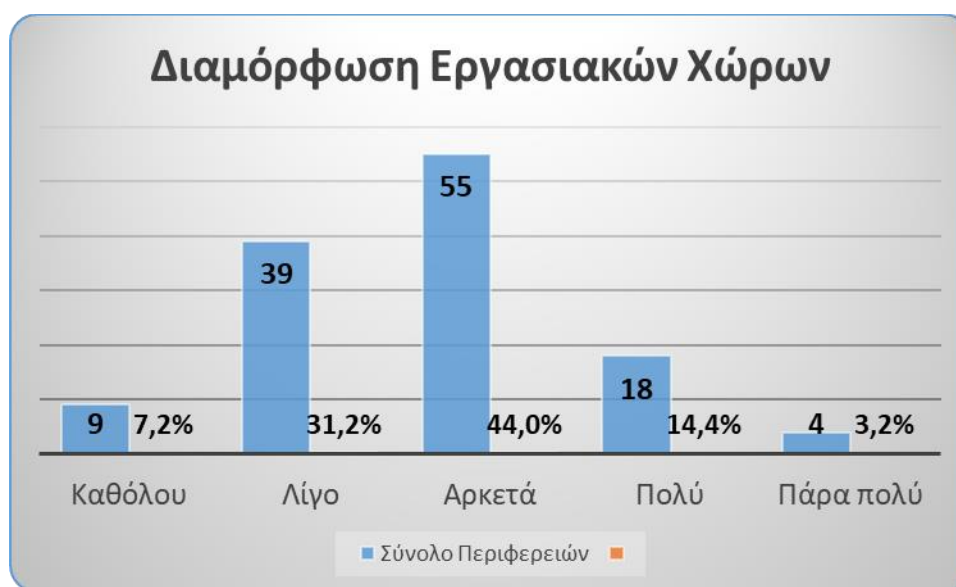
Στον πίνακα 2.4 και στα διαγράμματα 2.11 και 2.12 εμφανίζονται τα ποσοστά διαμόρφωσης των εργασιακών χώρων (άνεση, ασφάλεια, προσβασιμότητα, φωτεινότητα, λειτουργικότητα, αρχιτεκτονική αισθητική, τακτική και καλή συντήρηση των χώρων) ανά Περιφέρεια και συνολικά αντίστοιχα. Συγκεκριμένα το 45,1% από την Περιφέρεια Αττικής απάντησε ότι είναι αρκετά καλή η διαμόρφωση των εργασιακών τους χώρων ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στην Περιφέρεια Κρήτης είναι 42,6%. Το 32,4% στην Αττική και το 29,6% στην Κρήτη απάντησαν ότι η διαμόρφωση των εργασιακών τους χώρων είναι λίγο καλή. Πολύ καλή διαμόρφωση εργασιακών χώρων έχουν το 11,3% στην Αττική και το 18,5% στην Κρήτη. Καθόλου καλή διαμόρφωση εργασιακών χώρων έχουν το 7% στην Αττική και το 7,4% στην Κρήτη, ενώ πάρα πολύ καλή διαμόρφωση εργασιακών χώρων έχουν το 4,2% στην Αττική και το 1,9% στην Κρήτη. Συνολικά τα στατιστικά στοιχεία μας δείχνουν ότι 55 άτομα (44%) απάντησαν ότι η διαμόρφωση των εργασιακών τους χώρων είναι αρκετά καλή, 39 (31,2%) ότι είναι λίγο καλή, 18 (14,4%) πολύ καλή, 9 (7,2%) καθόλου καλή και 4 (3,2) πολύ καλή. Συμπερασματικά, και με βάση τα δεδομένα, η διαμόρφωση εργασιακών χώρων εμφανίζεται λίγο καλύτερη στην Κρήτη σε σχέση με την Αττική.

Πίνακας 2.4: Διαμόρφωση Εργασιακών Χώρων

Διαμόρφωση Εργασιακών χώρων	Αττική	Κρήτη	Σύνολο Περιφερειών	
Καθόλου	7,0%	7,4%	9	7,2%
Λίγο	32,4%	29,6%	39	31,2%
Αρκετά	45,1%	42,6%	55	44,0%
Πολύ	11,3%	18,5%	18	14,4%
Πάρα πολύ	4,2%	1,9%	4	3,2%
ΣΥΝΟΛΟ	100,0%	100,0%	125	100,0%



Διάγραμμα 2.11: Δημογραφικά – Διαμόρφωση Εργασιακών Χώρων



Διάγραμμα 2.12: Διαμόρφωση Εργασιακών Χώρων – Σύνολο Περιφερειών

Τα διαγράμματα 2.13 και 2.14 και ο πίνακας 2.5 μας δείχνουν κατά πόσον υπάρχει καλλιτεχνική διακόσμηση στα σχολεία των Περιφερειών Αττικής και Κρήτης και την συνολικά εικόνα και στις δύο Περιφέρειες. Το 46,5% των εκπαιδευτικών της Αττικής και το 40,7% της Κρήτης δηλώνουν ότι υπάρχει λίγη καλλιτεχνική διακόσμηση στους χώρους των σχολείων τους. Το 39,4% στην Αττική και το 37% στην Κρήτη δεν έχουν καθόλου διακόσμηση στα σχολεία, το 9,9% στην Αττική και το 20,4% στην Κρήτη έχουν αρκετά καλή διακόσμηση, το 2,8% στην Αττική και το 1,9% στην Κρήτη έχουν πολύ καλή ενώ το 1,4% στην Αττική έχουν πάρα πολύ καλή ενώ στην Κρήτη δεν εμφανίζονται απαντήσεις για πάρα πολύ καλή καλλιτεχνική διακόσμηση των σχολείων.

Επί συνόλου 55 εκπαιδευτικοί (44%) απάντησαν ότι έχουν λίγη καλλιτεχνική διακόσμηση τα σχολεία τους, 48 (38,4%) δεν έχουν καθόλου, 18 (14,4%) έχουν αρκετή, 3 (2,4%) έχουν πολύ και 1 (0,8%) έχουν πάρα πολύ καλή διακόσμηση.

Τα σχολεία της Αττικής υστερούν λίγο στην καλλιτεχνική διακόσμηση έναντι εκείνων της Κρήτης καθώς εμφανίζονται να έχουν 20,4% αρκετά καλή διακόσμηση σε σχέση με το 9,9% της αντίστοιχης κατάταξης της Αττικής.

Συμπερασματικά στα σχολεία της Αττικής και της Κρήτης υπάρχει ελάχιστη καλλιτεχνική διακόσμηση.



Διάγραμμα 2.13: Δημογραφικά – Καλλιτεχνική Διακόσμηση Χώρων

Πίνακας 2.5: Καλλιτεχνική Διακόσμηση Χώρων

Καλλιτεχνική Διακόσμηση	Αττική	Κρήτη	Σύνολο Περιφερειών	
Καθόλου	39,4%	37,0%	48	38,4%
Λίγο	46,5%	40,7%	55	44,0%
Αρκετά	9,9%	20,4%	18	14,4%
Πολύ	2,8%	1,9%	3	2,4%
Πάρα πολύ	1,4%	0,0%	1	0,8%
ΣΥΝΟΛΟ	100,0%	100,0%	125	100,0%



Διάγραμμα 2.14: Καλλιτεχνική Διακόσμηση Χώρων – Σύνολο Περιφερειών

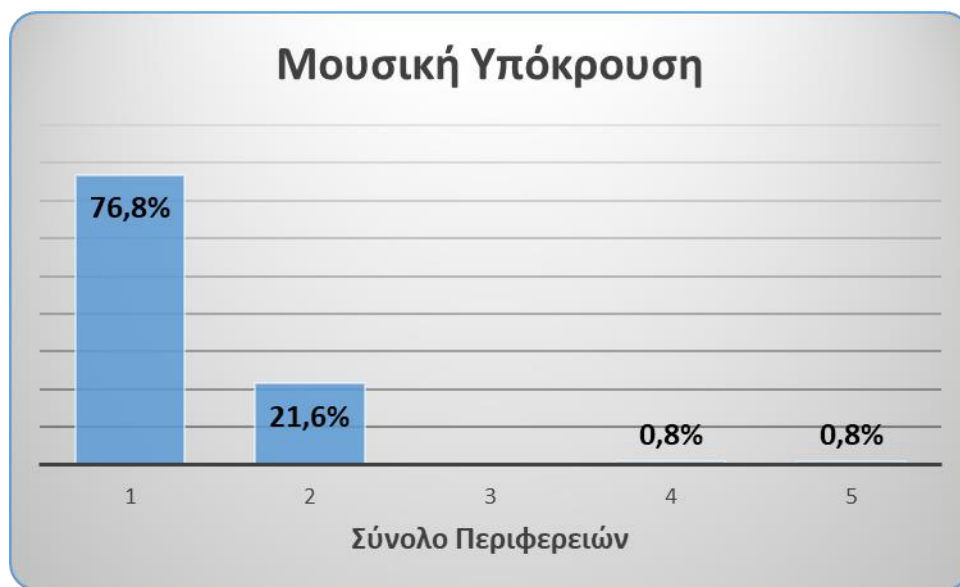
Στο διάγραμμα 2.15 και 2.16 και στον πίνακα 2.6 φαίνεται η συχνότητα μουσικής υπόκρουσης ανά Περιφέρεια και συνολικά αντίστοιχα. Και στις δύο Περιφέρειες φαίνεται ότι, ως επί των πλείστων, δεν κάνουν χρήση μουσικής υπόκρουσης στα σχολεία.



Διάγραμμα 2.15: Δημογραφικά – Μουσική Υπόκρουση

Πίνακας 2.6: Μουσική Υπόκρουση στα σχολεία

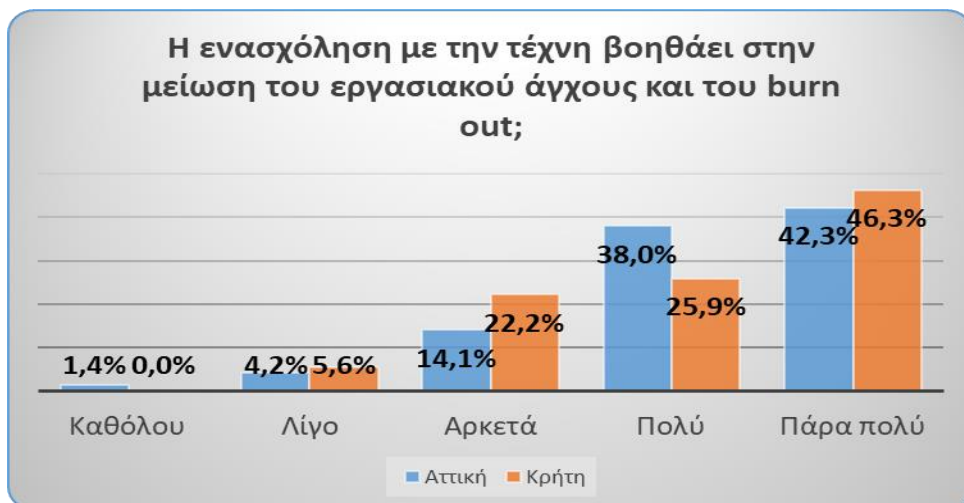
Μουσική Υπόκρουση	Αττική	Κρήτη	Σύνολο Περιφερειών	
Καθόλου	74,6%	79,6%	96	76,8%
Λίγο	23,9%	18,5%	27	21,6%
Αρκετά				
Πολύ	1,4%	0,0%	1	0,8%
Πάρα πολύ	0,0%	1,9%	1	0,8%
ΣΥΝΟΛΟ	100,0%	100,0%		100,0%



Διάγραμμα 2.16: Μουσική Υπόκρουση – Σύνολο Περιφερειών

Στα διαγράμματα 2.17 και 2.18 αποτυπώνεται η άποψη των εκπαιδευτικών για το εάν η ενασχόληση με κάποια μορφή τέχνης βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης ανά Περιφέρεια και στον πίνακα 2.7 δίνεται η συνολική εικόνα. Υπάρχει μια παρόμοια τάση και των δύο Περιφερειών. Το 46,3% των ερωτηθέντων της Κρήτης και το 42,3% της Αττικής πιστεύουν ότι η τέχνη προσφέρει πάρα πολύ στην μείωση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αυτή η άποψη υποστηρίζεται στο επίπεδο του πολύ από το 38% στην Αττική και το 25,9% στην Κρήτη, στην κλίμακα του αρκετά από το 22,2% στην Κρήτη και το 14,1% στην Αττική. Τα ποσοστά που έλαβαν στην επιλογή καθόλου και λίγο είναι πολύ μικρά.

Συμπεραίνουμε ότι και στις δύο Περιφέρειες υπερισχύει η πεποίθηση ότι η καλλιτεχνική ενασχόληση βοηθάει, σε μεγάλο βαθμό, στην μείωση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης



Διάγραμμα 2.17: Δημογραφικά - Άποψη σχέσης τέχνης με άγχος και burn out

Πίνακας 2.7: Άποψη για την σχέση τέχνης με άγχος και burn out

Η ενασχόληση με κάποια μορφή τέχνης βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης	Αττική	Κρήτη	Σύνολο Περιφερειών
Καθόλου	1,4%	0,0%	0,8%
Λίγο	4,2%	5,6%	4,8%
Αρκετά	14,1%	22,2%	17,6%
Πολύ	38,0%	25,9%	32,8%
Πάρα πολύ	42,3%	46,3%	44,0%
ΣΥΝΟΛΟ	100,0%	100,0%	100,0%



Διάγραμμα 2.18: Άποψη για την σχέση τέχνης με άγχος και burn out – Σύνολο Περιφερειών

Στα διαγράμματα 2.19 και 2.20 όπως και στον πίνακα 2.8 αποτυπώνεται η άποψη των εκπαιδευτικών για το εάν η ενασχόληση με κάποια μορφή τέχνης βοηθάει στην επίλυση διαφορών μεταξύ των εργαζομένων ανά Περιφέρεια και συνολικά. Παρατηρούμε ότι οι απόψεις των εκπαιδευτικών της Αττικής και της Κρήτης έχουν παρόμοια τάση. Στην Αττική το 43,7% θεωρεί αρκετά σημαντική την συμβολή της τέχνης στην επίλυση εργασιακών διαφορών έναντι του 33,3% της Κρήτης, το 31,5% στην Κρήτη και το 25,4% στην Αττική την θεωρούν πολύ σημαντική και το 22,2% στην Κρήτη και το 16,9% στην Αττική πάρα πολύ σημαντική. Στις κλίμακες καθόλου και λίγο εμφανίζονται πολύ μικρά ποσοστά.

Επί συνόλου παρατηρείται ότι το 39,2% απαντούν αρκετά, το 28% πολύ και το 19,2% πάρα πολύ. Συμπεραίνουμε ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων πιστεύουν στην συμβολή της τέχνης στην επίλυση εργασιακών διαφορών ενώ οι διαφορές μεταξύ των Περιφερειών είναι αμελητέες



Διάγραμμα 2.19: Δημογραφικά - Τέχνη-Επίλυση εργασιακών διαφορών

Πίνακας 2.8: Τέχνη – Επίλυση εργασιακών διαφορών

Η ενασχόληση με κάποια μορφή τέχνης βοηθάει στην επίλυση διαφορών μεταξύ εργαζομένων	Περιφέρεια		Σύνολο Περιφερειών
	Αττική	Κρήτη	
Καθόλου	4,2%	5,6%	4,8%
Λίγο	9,9%	7,4%	8,8%
Αρκετά	43,7%	33,3%	39,2%
Πολύ	25,4%	31,5%	28,0%
Πάρα πολύ	16,9%	22,2%	19,2%
ΣΥΝΟΛΟ	100,0%	100,0%	100,0%



Διάγραμμα 2.20: Τέχνη – Επίλυση εργασιακών διαφορών – Σύνολο Περιφερειών

Στα διαγράμματα 2.21 και 2.22 καθώς και στον πίνακα 2.9 αποτυπώνεται η άποψη των εκπαιδευτικών για την διακόσμηση των εργασιακών χώρων και την συμβολή της στην μείωση του εργασιακού άγχους ανά Περιφέρεια και συνολικά. Παρατηρούμε ότι τόσο στην Αττική όσο και στην Κρήτη επικρατεί η θετική αντίληψη για το θέμα. Το 39,4% στην Αττική και το 27,8% στην Κρήτη πιστεύουν ότι η καλλιτεχνική διακόσμηση συνδέεται πολύ με την μείωση του άγχους το 35,2% στην Κρήτη και το 32,4% στην Αττική πάρα πολύ, ενώ το 29,6% στην Κρήτη και το 22,5% στην Αττική αρκετά. Στην επιλογή καθόλου δεν υπήρχαν απαντήσεις και στην κλίμακα λίγο τα ποσοστά είναι πολύ μικρά.

Διαπιστώνουμε ότι στις δύο Περιφέρειες και συνολικά πιστεύουν σε μεγάλα ποσοστά ότι η καλλιτεχνική διακόσμηση βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι δεν υπήρξαν απαντήσεις στην επιλογή καθόλου.



Διάγραμμα 2.21: Δημογραφικά – Διακόσμηση-Άγχος

Πίνακας 2.9: Διακόσμηση-Άγχος

Η καλλιτεχνική διακόσμηση στους χώρους του σχολείου βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους	Αττική	Κρήτη	Σύνολο Περιφερειών
Καθόλου			
Λίγο	5,6%	7,4%	6,4%
Αρκετά	22,5%	29,6%	25,6%
Πολύ	39,4%	27,8%	34,4%
Πάρα πολύ	32,4%	35,2%	33,6%
ΣΥΝΟΛΟ	100,0%	100,0%	100,0%



Διάγραμμα 2.22: Διακόσμηση-Άγχος – Σύνολο Περιφερειών

Στα διαγράμματα 2.23 και 2.24 όπως και στον πίνακα 2.10 βλέπουμε τις απόψεις των συμμετεχόντων για την σύνδεση της μουσικής υπόκρουσης στους εργασιακούς τους χώρους με την αποδοτικότητα του εργαζόμενου ανά Περιφέρεια και συνολικά. Τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στην Αττική με 33,8% στην απάντηση πολύ, 29,6% αρκετά και 31% πάρα πολύ ενώ τα αντίστοιχα στην Κρήτη είναι 24,1%, 20,4% και 37%. Διαφορά επίσης υπάρχει στην απάντηση λίγο με την Κρήτη να δίνει 16,7% ποσοστό έναντι της Αττικής με 5,6%. Στην απάντηση καθόλου είναι αμελητέα τα ποσοστά.

Στο σύνολο το 33,6% πιστεύει ότι η μουσική υπόκρουση βοηθάει πάρα πολύ την αποδοτικότητα του εργαζόμενου, το 29,6% πολύ, το 25,6% αρκετά και το 10,4% λίγο.

Συμπερασματικά παρατηρούμε μια διαφορά μεταξύ των Περιφερειών με την Αττική να παρουσιάζει υψηλότερα ποσοστά στην απάντηση αρκετά και πολύ ενώ η Κρήτη δίνει υψηλότερο ποσοστό στην απάντηση πάρα πολύ και λίγο.

Στην συνολική εικόνα διαπιστώνουμε ότι οι περισσότεροι πιστεύουν ότι η αποδοτικότητα του εργαζόμενου αυξάνεται με την ύπαρξη μουσικής υπόκρουσης στους χώρους εργασίας.



Διάγραμμα 2.23: Δημογραφικά – Μουσική-Αποδοτικότητα

Πίνακας 2.10: Μουσική-Αποδοτικότητα

Η μουσική υπόκρουση βοηθάει την αποδοτικότητα του εργαζόμενου	Αττική	Κρήτη	Σύνολο Περιφερειών
Καθόλου	0,0%	1,9%	0,8%
Λίγο	5,6%	16,7%	10,4%
Αρκετά	29,6%	20,4%	25,6%
Πολύ	33,8%	24,1%	29,6%
Πάρα πολύ	31,0%	37,0%	33,6%
ΣΥΝΟΛΟ	100,0%	100,0%	100,0%



Διάγραμμα 2.24: Μουσική-Αποδοτικότητα – Σύνολο Περιφερειών

Στα διαγράμματα 2.25 και 2.26 και στον πίνακα 2.11 αποτυπώνεται η άποψη των εκπαιδευτικών για την συνεισφορά της μουσικής υπόκρουσης στην μείωση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών ανά Περιφέρεια και συνολικά. Παρατηρούμε ότι το 37% των εκπαιδευτικών στην Κρήτη και το 35,2% στην Αττική την θεωρούν πάρα πολύ σημαντική, το 31,5% στην Κρήτη και το 36,6% στην Αττική πολύ σημαντική, το 20,4% στην Κρήτη και το 18,3% στην Αττική αρκετά σημαντική ενώ μόνο το 11,1% στην Κρήτη και το 9,9% στην Αττική λίγο σημαντική. Αξιοσημείωτο κι εδώ είναι ότι κανένας συμμετέχων δεν επέλεξε την επιλογή καθόλου.

Στο σύνολο των Περιφερειών φαίνεται ότι οι περισσότεροι θεωρούν πολύ σημαντική την σχέση μουσικής υπόκρουσης και μείωσης του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών αφού το 36% απάντησε πάρα πολύ, το 34,4% πολύ και το 19,2% αρκετά.

Από την παραπάνω ανάλυση συμπεραίνουμε ότι στο σύνολό τους οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι η μουσική υπόκρουση βοηθάει στην μείωση του στρες και του άγχους σε μεγάλο βαθμό και παρατηρούμε ότι και στις δύο υπό εξέταση Περιφέρειες υπάρχει παρόμοια κατανομή απόψεων.



Διάγραμμα 2.25: Δημογραφικά – Μουσική Υπόκρουση-Στρες & Άγχος
Πίνακας 2.11: Μουσική Υπόκρουση – Στρες και άγχος

Η μουσική υπόκρουση στους χώρους του σχολείου βοηθάει στην μείωση τους στρες και του άγχους των παιδαγωγών - εκπαιδευτικών	Αττική	Κρήτη	Σύνολο Περιφερειών
Καθόλου			
Λίγο	9,9%	11,1%	10,4%
Αρκετά	18,3%	20,4%	19,2%
Πολύ	36,6%	31,5%	34,4%
Πάρα πολύ	35,2%	37,0%	36,0%
ΣΥΝΟΛΟ	100,0%	100,0%	100,0%



Διάγραμμα 2.26: Μουσική Υπόκρουση-Στρες & Άγχος – Σύνολο Περιφερειών

Τα διαγράμματα 2.27 και 2.28 και ο πίνακας 2.12 δείχνουν τα ποσοστά απαντήσεων των εκπαιδευτικών όσον αφορά στην χρήση καλλιτεχνικών μεθόδων στο σχολείο που υπηρετούν με στόχο την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν, ανά Περιφέρεια και συνολικά. Παρατηρούμε ότι το 45,1% στην Αττική και το 37% στην Κρήτη απάντησαν ότι δεν γίνεται καθόλου χρήση καλλιτεχνικών μεθόδων στο σχολείο τους, το 29,6% στην Αττική και το 35,2% στην Κρήτη ότι χρησιμοποιούν λίγο αυτές τις μεθόδους, το 11,3% στην Αττική και το 16,7% στην Κρήτη αρκετά ενώ μόνο το 9,9% στην Αττική και το 7,4% στην Κρήτη χρησιμοποιούν πολύ τις μεθόδους τέχνης και το 4,2% στην Αττική και το 3,7% στην Κρήτη κάνουν πάρα πολύ χρήση καλλιτεχνικών μεθόδων για την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων.

Στο σύνολο αποτυπώνεται ότι δεν χρησιμοποιούνται καλλιτεχνικές μέθοδοι καθόλου με ποσοστό 41,6%, λίγο με 32%, αρκετά με 13,6%, πολύ με 8,8% και πάρα πολύ με 4%.

Συμπεραίνουμε ότι κατά πλειοψηφία δεν γίνεται χρήση μεθόδων βασισμένων στην τέχνη για την διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί. Η απεικόνιση της κατάστασης είναι παρόμοια και στις δύο Περιφέρειες.



Διάγραμμα 2.27: Δημογραφικά – Χρήση Καλλιτεχνικών μεθόδων για διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων

Πίνακας 2.12: Χρήση Καλλιτεχνικών μεθόδων για διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων

Καλλιτεχνικές μέθοδοι χρησιμοποιούνται στο σχολείο μου για την διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί	Αττική	Κρήτη	Σύνολο Περιφερειών
Καθόλου	45,1%	37,0%	41,6%
Λίγο	29,6%	35,2%	32,0%
Αρκετά	11,3%	16,7%	13,6%
Πολύ	9,9%	7,4%	8,8%
Πάρα πολύ	4,2%	3,7%	4,0%
ΣΥΝΟΛΟ	100,0%	100,0%	100,0%



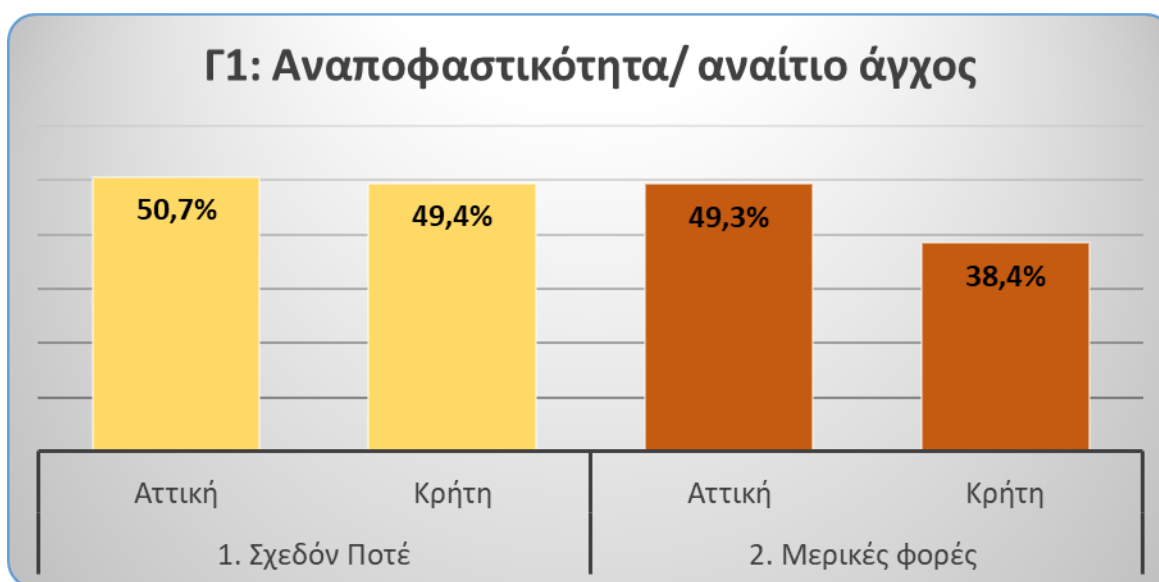
Διάγραμμα 2.28: Χρήση Καλλιτεχνικών μεθόδων για διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων – Σύνολο Περιφερειών

2.3.3 Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση

Στον ΠΙΝΑΚΑ 7 του Παραρτήματος 1 παρουσιάζονται οι πίνακες συχνοτήτων των απαντήσεων σε κάθε ερώτηση της κατηγορίας Γ του ερωτηματολογίου Άγχους του Spielberger–(STAI-Trait) σε τετραβάθμια κλίμακα Likert. Στα διαγράμματα 2.29, 2.30, 2.31, 2.32 παρουσιάζονται τα μεγαλύτερα ποσοστά που λαμβάνουν σε κάθε μια από τις κατηγορίες Άγχους των ερωτήσεων που ομαδοποιήθηκαν με Factor Analysis για κάθε Περιφέρεια ξεχωριστά.

Στο διάγραμμα 2.29 παρατηρούμε ότι στην κατηγορία Αναποφασιστικότητα/ Αναίτιο άγχος το 50,7% στην Αττική και το 49,4% στην Κρήτη απαντούν ότι δεν εμφανίζουν σχεδόν ποτέ και το 49,3% στην Αττική και το 38,4% στην Κρήτη δηλώνουν ότι έχουν μερικές φορές τα χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν.

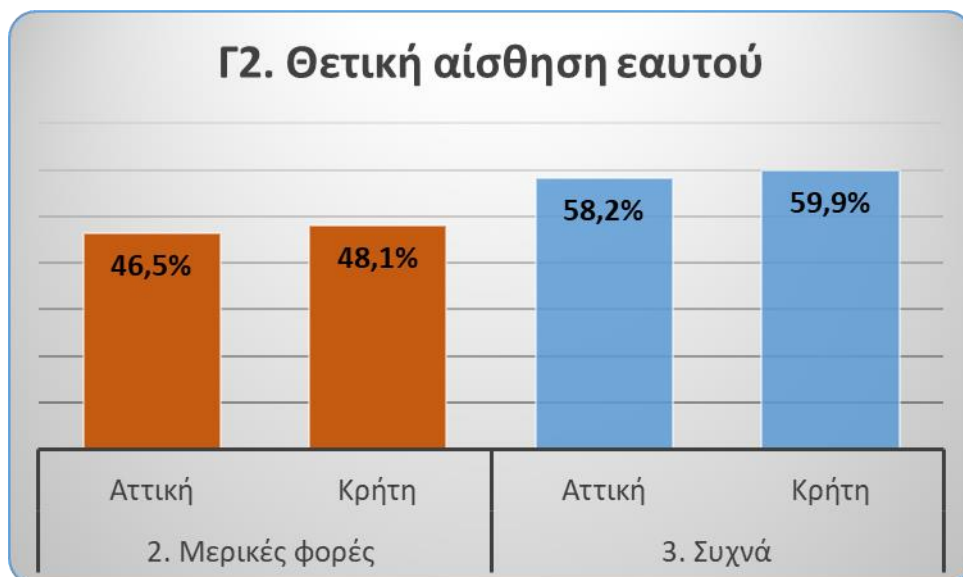
Συγκριτικά στην κατηγορία Γ1 διαπιστώνεται ότι στην Αττική εμφανίζεται εντονότερα το φαινόμενο της αναποφασιστικότητας και του αναίτιου άγχους αφού το 49,3% απαντά ότι εμφανίζει μερικές φορές αυτά τα χαρακτηριστικά έναντι του αντίστοιχου 38,4% της Κρήτης.



Διάγραμμα 2.29: Spielberger–(STAI-Trait) - Αναποφασιστικότητα/ Αναίτιο άγχος (Γ1)

Στο διάγραμμα 2.30 παρουσιάζεται θετική αίσθηση εαυτού μερικές φορές με ποσοστά 46,5% στην Αττική και 48,1% στην Κρήτη και συχνά με ποσοστά 58,2% στην Αττική και 59,9% στην Κρήτη.

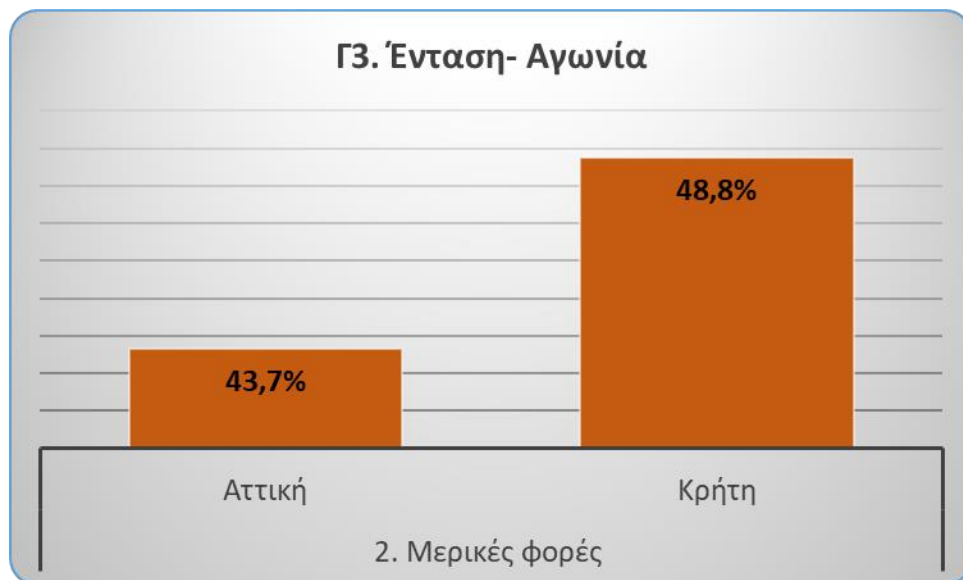
Συγκριτικά στην κατηγορία Γ2 παρατηρούμε ελαφρώς μεγαλύτερη η θετική αίσθηση εαυτού στην Κρήτη σε σχέση με την Αττική.



Διάγραμμα 2.30: Spielberger–(STAI-Trait) – Θετική αίσθηση εαυτού

Στο διάγραμμα 2.31 παρουσιάζεται η αίσθηση της έντασης – αγωνίας με 48,8% στην Κρήτη έναντι του 43,7% στην Αττική.

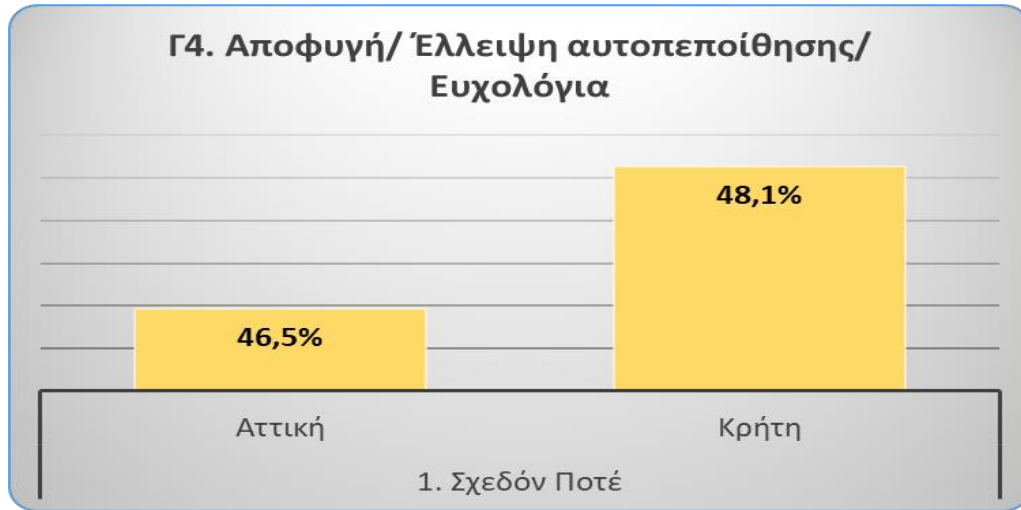
Στην περίπτωση της Γ3 κατηγορίας ομαδοποίησης των ερωτήσεων του άγχους του Spielberger–(STAI-Trait) παρατηρείται μεγαλύτερο ποσοστό εμφάνισης έντασης και αγωνίας στην Κρήτη σε σχέση με αυτό της Αττικής.



Διάγραμμα 2.31: Spielberger–(STAI-Trait) – Ένταση/ Αγωνία

Το διάγραμμα 2.32 μας δηλώνει ότι σχεδόν ποτέ δεν εμφανίζεται η αποφυγή/ έλλειψη αυτοπεποίθησης ή ευχολογία με ποσοστά 48,1% στην Κρήτη και 46,5% στην Αττική.

Συγκριτικά παρατηρούμε ότι στην Κρήτη δεν εμφανίζονται τα φαινόμενα αποφυγής/έλλειψης αυτοπεποίθησης ή ευχολογία σε μεγαλύτερο ποσοστό από ότι στην Αττική.

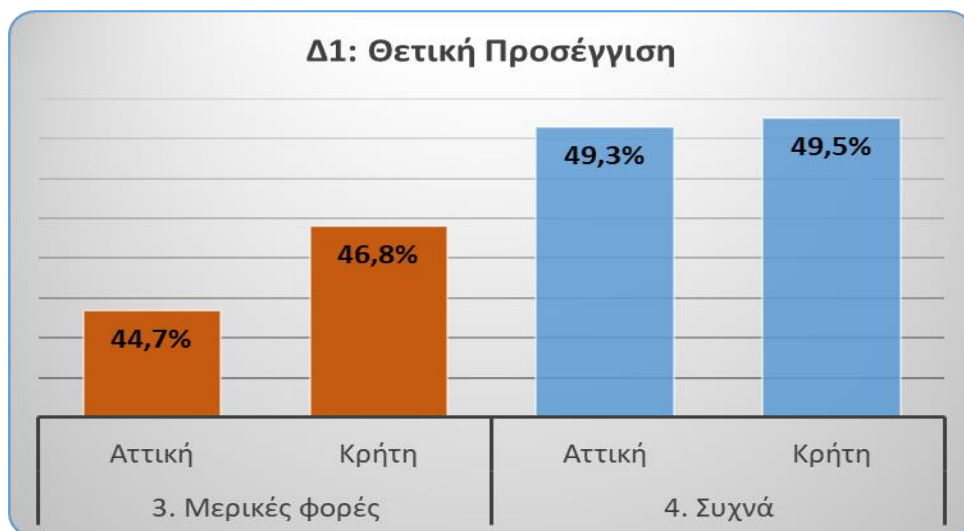


Διάγραμμα 2.32: Spielberger–(STAI-Trait) – Αποφυγή/ Έλλειψη αυτοπεποίθησης/ Ευχολογία

Στον ΠΙΝΑΚΑ 8 του Παραρτήματος 1 παρουσιάζονται οι πίνακες συχνοτήτων των απαντήσεων που δόθηκαν σε κάθε μια από τις ερωτήσεις της κλίμακας ΣΑΑΚ του ερωτηματολογίου των Folkman & Lazarus σε 4βάθμια κλίμακα Likert. Στα διαγράμματα 2.33, 2.34, 2.35, 2.36, 2.37 παρουσιάζονται τα μεγαλύτερα ποσοστά που λαμβάνουν σε κάθε μια από τις κατηγορίες ΣΑΑΚ των ερωτήσεων που ομαδοποιήθηκαν και ελέγχθηκαν επανειλημμένως από ερευνητές (Καραδήμας, 1998). (βλ. Παράρτημα 1, Πίνακα 2) για κάθε Περιφέρεια ξεχωριστά.

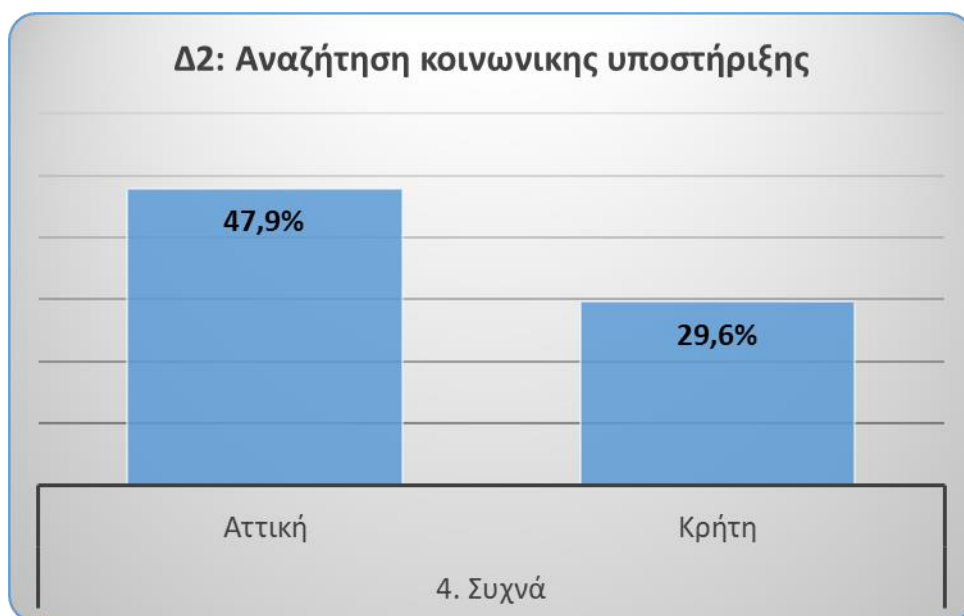
Στο διάγραμμα 2.33 παρατηρούμε ότι η θετική προσέγγιση ως ΣΑΑΚ επιλέγεται μερικές φορές με ποσοστά 46,8% στην Κρήτη και 44,7% στην Αττική ενώ εμφανίζεται συχνά κατά 49,5% στην Κρήτη και 49,3% στην Αττική.

Συγκριτικά η Κρήτη εμφανίζεται με ελαφρώς μεγαλύτερα ποσοστά στην θετική προσέγγιση των ΣΑΑΚ.



Διάγραμμα 2.33: ΣΑΑΚ – Δ1 Θετική Προσέγγιση

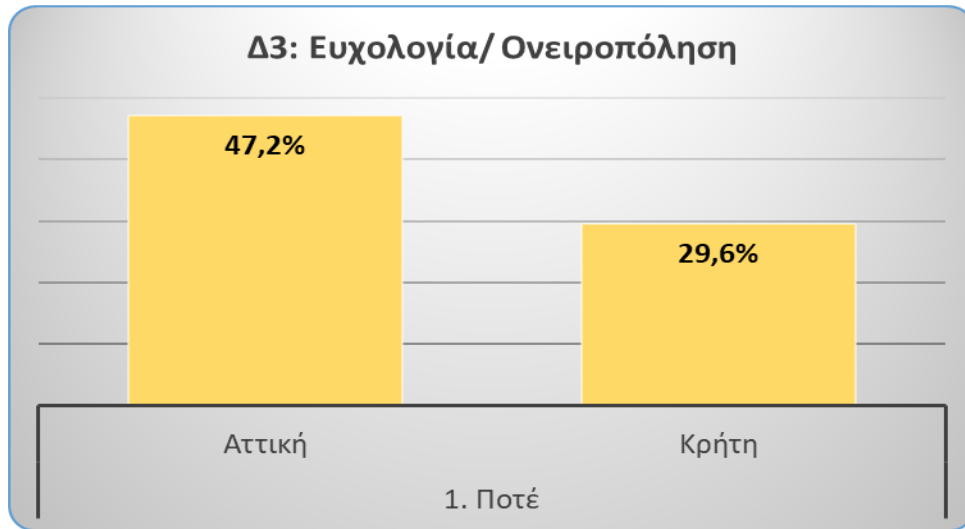
Στο διάγραμμα 2.34 παρατηρούμε ότι οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί αναζητούν κοινωνική υποστήριξη για τις ΣΑΑΚ σε ποσοστά 47,9% στην Αττική και 29,6% στην Κρήτη. Τούτο υποδηλώνει ότι στην κατηγορία Δ2 μεγαλύτερο ποσοστό εκπαιδευτικών στην Αττική στρέφονται στην κοινωνική υποστήριξη σε σχέση με την Κρήτη.



Διάγραμμα 2.34: ΣΑΑΚ – Δ2 Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης

Τα ποσοστά που εμφανίζονται στο διάγραμμα 2.35 μας δείχνουν ότι το 47,2% στην Αττική και το 29,6% στην Κρήτη δεν στρέφονται ποτέ στην Ευχολογία/ Ονειροπόληση. Παρατηρείται μια έντονη διαφοροποίηση μεταξύ των Περιφερειών, με την Αττική να

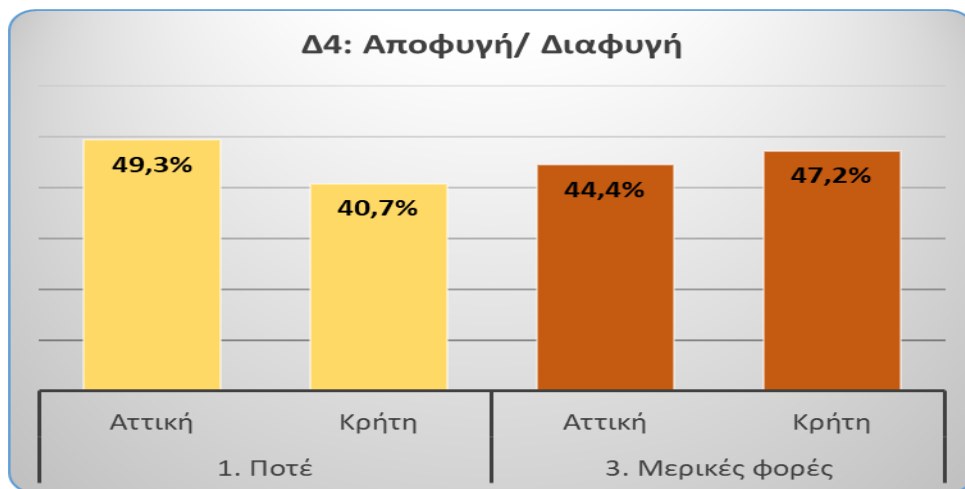
εμφανίζει μεγαλύτερα ποσοστά στην μη επιλογή της ευχολογίας/ ονειροπόλησης ως ΣΑΑΚ.



Διάγραμμα 2.35: ΣΑΑΚ – Δ3 Ευχολογία/ Ονειροπόληση

Στο διάγραμμα 2.36 φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί δεν επιλέγουν ποτέ την στρατηγική αποφυγή/ διαφυγής ως ΣΑΑΚ με ποσοστά 49,3% στην Αττική και 40,7% στην Κρήτη, ενώ την επιλέγουν μερικές φορές σε ποσοστά 47,2% στην Κρήτη και 44,4% στην Αττική.

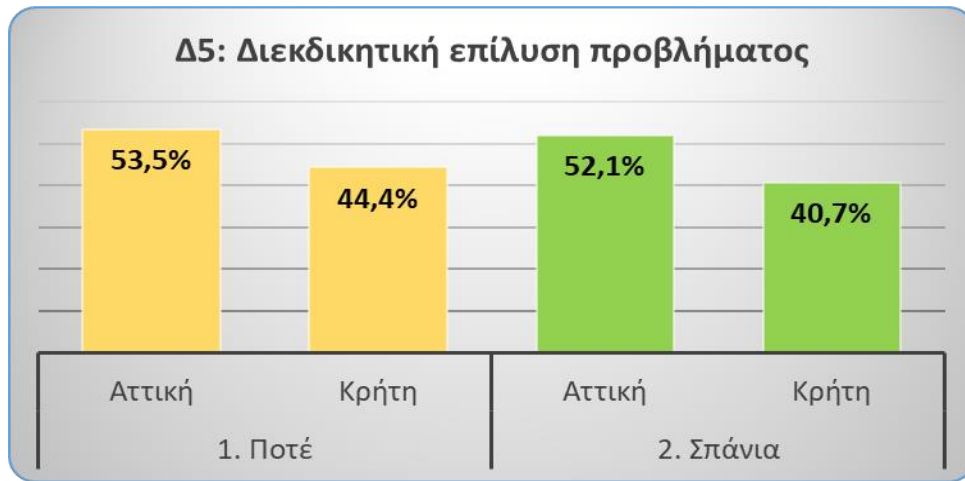
Συγκριτικά η Αττική εμφανίζει μεγαλύτερα ποσοστά παντελούς έλλειψης της επιλογής αποφυγή/ διαφυγή από τις στρεσογόνες καταστάσεις η οποία ενισχύεται και από τα μικρότερα ποσοστά επιλογής της στην κατηγορία μερικές φορές σε σχέση με την Κρήτη.



Διάγραμμα 2.36: ΣΑΑΚ – Δ4 Αποφυγή/ Διαφυγή

Η διεκδικητική επίλυση των προβλημάτων που αποτυπώνεται ως ΣΑΑΚ στο διάγραμμα 2.37 δείχνει ότι η Αττική δεν επιλέγει ποτέ αυτή την μέθοδο με ποσοστό 53,5% έναντι του 44,4% της Κρήτης, ενώ σπάνια επιλέγεται με ποσοστό 52,1% στην Αττική και 40,7% στην Κρήτη.

Συγκριτικά στην Αττική οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί επιλέγουν σπάνια ή ποτέ την διεκδικητική επίλυση των προβλημάτων ως ΣΑΑΚ σε μεγαλύτερα ποσοστά σε σχέση με αυτούς της Κρήτης.



Διάγραμμα 2.37: ΣΑΑΚ – Δ5 Διεκδικητική επίλυση προβλήματος

2.3.4 Επαγωγική Στατιστική Ανάλυση – Έλεγχος Υποθέσεων

Για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων χρησιμοποιήθηκε η ομαδοποίηση της κλίμακας Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχωγόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) των Folkman και Lazarus η οποία βασίστηκε στην προσαρμογή του ερωτηματολογίου στον ελληνικό πληθυσμό και στην εγκυρότητα της ομαδοποίησης λόγω της χρήσης του σε πολλές έρευνες. (Καραδήμας, 1998). (βλ. Παράρτημα 1, ΠΙΝΑΚΑΣ 2).

Για την στατιστική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν διενεργήθηκε χ^2 test μεταξύ όλων των υποκατηγοριών των ερωτήσεων της δεύτερης ενότητας ερωτήσεων (B), με την κλίμακα ΣΑΑΚ, για να διαπιστωθεί η συσχέτιση ή μη συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών με στόχο την εξερεύνηση και απάντηση των ερευνητικών ερωτήσεων – υποθέσεων.

Για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων χρησιμοποιήθηκε το χ^2 test και γραμμική παλινδρόμηση. Πιο συγκεκριμένα διενεργήθηκε χ^2 test συσχέτισης για κάθε μια από τις ερωτήσεις της κάθε ομάδας ερωτήσεων της ενότητας B με το σύνολο των ερωτήσεων της ενότητας Δ «Κλίμακα Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχωγόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) (Ways of coping) Folkman και Lazarus» για την διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων θέτοντας **εξαρτημένες μεταβλητές** τις ερωτήσεις από τις ομάδες ερωτήσεων της ενότητας B:

Bα. Ενασχόληση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες (πέντε ερωτήσεις)

Bβ. Αρχιτεκτονική, λειτουργική και καλλιτεχνική διαμόρφωση εργασιακών χώρων (επτά ερωτήσεις)

Bγ. Καλλιτεχνική διακόσμηση εργασιακών χώρων (οκτώ ερωτήσεις)

Bδ. Μουσική υπόκρουση εργασιακών χώρων (οκτώ ερωτήσεις)

Bε. Προσωπική άποψη για χρήση της τέχνης σε εργασιακούς χώρους (έξι ερωτήσεις). (Πώς η προσωπική άποψη για την χρήση της τέχνης στην εργασία μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων) (κοσμοθεωρία , point of view)

και **ανεξάρτητες μεταβλητές** το σύνολο των τριάντα τεσσάρων ερωτήσεων από την Κλίμακα ΣΑΑΣ των Folkman και Lazarus. (βλ. Παράρτημα 1 ΠΙΝΑΚΕΣ 9,10,11,12)

Η παραπάνω στατιστική ανάλυση οδήγησε στα εξής συμπεράσματα, όσον αφορά στην συσχέτιση των μεταβλητών, για τις ερευνητικές υποθέσεις:

- 1) Ερευνητικό ερώτημα 1^ο: Πόσο επηρεάζει η **ενασχόληση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες** την **αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων** τους εκπαιδευτικούς- παιδαγωγούς.

Μετά την διενέργεια χ^2 test μεταξύ κάθε μεταβλητής της Βα ενότητας με το σύνολο των ερωτημάτων της Δ ενότητας συλλέχθηκαν τα δεδομένα που εμφανίζεται στον Πίνακα 9

του Παραρτήματος 1 για τον έλεγχο της στατιστικής σημαντικότητας στην σχέση των μεταβλητών σύμφωνα με τις απαντήσεις που δόθηκαν.

Η ενασχόληση με τις τέχνες περιλαμβάνει την επαγγελματική ασχολία, την ενασχόληση ως χόμπι, την παρακολούθηση καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, την παρακολούθηση μαθημάτων τέχνης και μαθημάτων θεραπείας μέσω της τέχνης.

Για το 1^ο ερευνητικό ερώτημα συμπεραίνεται ότι η ενασχόληση με καλλιτεχνικές δράσεις συσχετίζονται με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (ΣΑΑΚ) στα πεδία:

- **Θετική προσέγγιση**, που σημαίνει ότι όσοι ασχολούνται με την τέχνη μπορούν να αντιμετωπίσουν με θετικό τρόπο τις αγχογόνες καταστάσεις που ζούνε. Συγκεκριμένα στην Αττική υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση στην ερασιτεχνική ενασχόληση με την τέχνη, στην παρακολούθηση καλλιτεχνικών εκδηλώσεων στην παρακολούθηση μαθημάτων τέχνης και θεραπείας μέσω της τέχνης. Αυτή η διαπίστωση στοιχειοθετείτε περισσότερο στην περιφέρει Αττικής, στην οποία παρατηρούμε πολλούς δείκτες $<0,05$, ενώ στην Κρήτη υπάρχουν λιγότεροι δείκτες.
- **Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης**. Η κοινωνικότητα σχετίζεται με την καλλιτεχνική ενασχόληση και στις δύο Περιφέρειες παρόμοια.
- **Ευχολογία / Ονειροπόληση**. Τα στοιχεία αυτά συνδέονται με τους φίλους των τεχνών. Η σχέση εμφανίζεται στην παρακολούθηση μαθημάτων θεραπείας μέσω της τέχνης μόνο στην Αττική, με δείκτη απόλυτης συσχέτισης 0,00. Στην Κρήτη η συσχέτιση εμφανίζεται μόνο στην παρακολούθηση καλλιτεχνικών εκδηλώσεων και δεν είναι τόσο στατιστικά σημαντική εφόσον ο δείκτης είναι $0,07 < 0,1$.
- **Αποφυγή / Διαφυγή**. Η στατιστική σημαντικότητα αυτής της παραμέτρου εμφανίζεται στην Κρήτη και σχετίζεται με την ερασιτεχνική ενασχόληση με τις τέχνες και την παρακολούθηση καλλιτεχνικών εκδηλώσεων.
- **Διεκδικητική Επίλυση προβλήματος**. Ο συγκεκριμένος τρόπος ΣΑΑΚ εμφανίζεται συχνότερα στην Κρήτη ενώ παρουσιάζεται απόλυτη συσχέτιση με την παρακολούθηση θεραπείας μέσω της τέχνης.

Συγκριτικά η Περιφέρεια Αττικής παρουσιάζει περισσότερο ως ΣΑΑΚ την θετική προσέγγιση και ευχολογία / ονειροπόληση, η Περιφέρεια Κρήτης παρουσιάζεται η αποφυγή / διαφυγή και η διεκδικητική επίλυση προβλήματος ενώ και στις δύο Περιφέρειες οι εκπαιδευτικοί αναζητούν κοινωνική υποστήριξη εξίσου.

Απαντώντας στο 1ο ερευνητικό ερώτημα, συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι η ενασχόληση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες επηρεάζει την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών. Όσοι από τους συμμετέχοντες απάντησαν ότι έχουν κάποιου είδους ενασχόληση με την τέχνη μπορούν να διαχειριστούν το εργασιακό άγχος και το στρες με αποτελεσματικότερο τρόπο.

- 2) Ερευνητικό ερώτημα 2^ο: Πόσο επηρεάζει η **γενική διαμόρφωση του εργασιακού χώρου** την **αντιμετώπιση στρεγογόνων καταστάσεων** τους εκπαιδευτικούς- παιδαγωγούς

Μετά την διενέργεια χ^2 test μεταξύ κάθε μεταβλητής της Ββ ενότητας με το σύνολο των ερωτημάτων της Δ ενότητας συλλέχθηκαν τα δεδομένα που εμφανίζεται στον Πίνακα 10 του Παραρτήματος 1, για τον έλεγχο της στατιστικής σημαντικότητας στην σχέση των μεταβλητών σύμφωνα με τις απαντήσεις που δόθηκαν.

Η διαμόρφωση εργασιακών χώρων περιλαμβάνει την άνεση, την ασφάλεια, την προσβασιμότητα, την φωτεινότητα, την λειτουργικότητα, την αρχιτεκτονική αισθητική και την τακτική και καλή συντήρηση των χώρων.

Για το 2ο ερευνητικό ερώτημα συμπεραίνεται ότι η διαμόρφωση των εργασιακών χώρων συσχετίζονται με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (ΣΑΑΚ) στα πεδία:

- **Θετική προσέγγιση**, που σημαίνει ότι η διαμόρφωση των εργασιακών χώρων επηρεάζει θετικά τον τρόπο αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων που ζούνε οι εκπαιδευτικοί. Αυτή η διαπίστωση γίνεται εξίσου και στις δύο υπό μελέτη Περιφέρειες με δείκτες συνάφειας $<0,05$ όσον αφορά στην άνεση, την προσβασιμότητα την λειτουργικότητα και την συντήρηση των κτιρίων. Μεμονωμένα και μόνο στην Περιφέρεια Αττικής, ενώ δεν υπάρχει στην Κρήτη, υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση των ΣΑΑΚ με τη φωτεινότητα του κτιρίου και την αρχιτεκτονική αισθητική. Ομοίως μόνο στην Κρήτη εμφανίζουν στατιστική σημαντικότητα οι ΣΑΑΚ με ασφάλεια των χώρων.
- **Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης**. Η στατιστική σημαντικότητα της παραμέτρου παρουσιάζει δείκτες $<0,1$ και για τον λόγο αυτό χαρακτηρίζονται από μια πιο χαλαρή στατιστική συσχέτιση
- **Ευχολογία / Ονειροπόληση**. Ισχυρή συσχέτιση εμφανίζεται στην άνεση των χώρων στην Αττική, με δείκτη συσχέτισης 0,027 και στην συντήρηση των χώρων με δείκτη 0,034. Στην Κρήτη η συσχέτιση εμφανίζεται μόνο στην αρχιτεκτονική αισθητική των χώρων με δείκτη 0,031.
- **Αποφυγή / Διαφυγή**. Η στατιστική σημαντικότητα αυτής της παραμέτρου εμφανίζεται στην Αττική συνδέοντας τις ΣΑΑΚ με την άνεση και την συντήρηση των χώρων, και στην Κρήτη με την αρχιτεκτονική αισθητική τους ενώ και οι δύο Περιφέρειες εμφανίζουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση των ΣΑΑΚ με την ασφάλεια των εργασιακών χώρων.
- **Διεκδικητική Επίλυση προβλήματος**. Ο συγκεκριμένος τρόπος ΣΑΑΚ εμφανίζεται να έχει μια σημαντική συσχέτιση στην Αττική με την προσβασιμότητα, και την αρχιτεκτονική αισθητική ενώ στην Κρήτη παρουσιάζει συσχέτιση με την ασφάλεια και φωτεινότητα. Και οι δύο Περιφέρειες εμφανίζουν συσχέτιση του τρόπου ΣΑΑΚ με την λειτουργικότητα των χώρων.

Συγκριτικά οι δύο Περιφέρειες εμφανίζουν συσχετίσεις των ΣΑΑΚ με την διαμόρφωση εργασιακών χώρων σε διαφορετικές υποκατηγορίες της ομάδας ερωτήσεων για την διαμόρφωση. Τούτο σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί στην Αττική και στην Κρήτη αντιμετωπίζουν διαφορετικού είδους προβλήματα σε σχέση με τους εργασιακούς χώρους τους και από αυτό απορρέουν και οι ΣΑΑΚ που επιλέγουν σε κάθε περίπτωση.

Απαντώντας στο 2ο ερευνητικό ερώτημα, συμπερασματικά και συνολικά, διαπιστώνεται ότι η διαμόρφωση των εργασιακών χώρων επηρεάζει τους τρόπους που επιλέγουν οι εκπαιδευτικοί για να αντιμετωπίσουν τις στερεογόνες καταστάσεις που βιώνουν. Η άνεση, η ασφάλεια, η προσβασιμότητα, η φωτεινότητα, η λειτουργικότητα, η αρχιτεκτονική και η συντήρηση του κτηρίου επηρεάζουν τους εκπαιδευτικούς ως προς την αντιμετώπιση του άγχους και του στρες που βιώνουν στο εργασιακό περιβάλλον.

- 3) Ερευνητικό ερώτημα 3ο: Σε ποιο βαθμό η **καλλιτεχνική διακόσμηση** (εικαστική και μουσική) επηρεάζει την **αντιμετώπιση στρεγογόνων καταστάσεων** τους εκπαιδευτικούς- παιδαγωγούς

Μετά την διενέργεια χ^2 test μεταξύ κάθε μεταβλητής των Βγ και Βδ ενοτήτων με το σύνολο των ερωτημάτων της Δ ενότητας συλλέχθηκαν τα δεδομένα που εμφανίζεται στον Πίνακα 11 του Παραρτήματος 1 για τον έλεγχο της στατιστικής σημαντικότητας στην σχέση των μεταβλητών σύμφωνα με τις απαντήσεις που δόθηκαν.

Η καλλιτεχνική διακόσμηση περιλαμβάνει τόσο τον εικαστικό όσο και τον μουσικό καλλωπισμό των εργασιακών χώρων

Σύμφωνα με την ομαδοποίηση των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχογόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) των Folkman και Lazarus (βλ. Παράρτημα 1, Πίνακα 2) εξάγονται τα συμπεράσματα για το 3ο ερευνητικό ερώτημα. Έτσι παρατηρείται ότι η διαμόρφωση των εργασιακών χώρων συσχετίζονται με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (ΣΑΑΚ) στα πεδία:

- **Θετική προσέγγιση.** Και στις δύο Περιφέρειες παρουσιάζεται υψηλή στατιστικά συσχέτιση ΣΑΑΚ με την διακόσμηση των εργασιακών χώρων.
- Η Αναζήτηση **κοινωνικής υποστήριξης** εμφανίζεται να έχει μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μόνο στην Αττική με δείκτη 0,046
- **Ευχολογία / Ονειροπόληση.** Ο συγκεκριμένος τρόπος ΣΑΑΚ εμφανίζεται να έχει μια σημαντική συσχέτιση στην Αττική
- **Αποφυγή / Διαφυγή.** Εμφανίζεται συσχέτιση και στις δύο Περιφέρειες
- **Διεκδικητική Επίλυση προβλήματος.** Παρουσιάζεται συσχέτιση και στις δύο Περιφέρειες

Για το 3ο ερευνητικό ερώτημα συμπεραίνεται ότι η καλλιτεχνική διακόσμηση επηρεάζει τις ΣΑΑΚ που επιλέγουν οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί κυρίως με την θετική σκέψη και προσέγγιση των θεμάτων και με την διεκδίκηση επίλυσης του προβλήματος, ενώ υπάρχει

συσχέτιση και με την ευχολογία και ονειροπόληση και την αποφυγή διαφυγή από το πρόβλημα.

- 4) Ερευνητικό ερώτημα 4ο: Σε ποιο βαθμό η **προσωπική άποψη** των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών για την χρήση της τέχνης επηρεάζει **τον τρόπο αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων** που αντιμετωπίζουν

Μετά την διενέργεια χ^2 test μεταξύ κάθε μεταβλητής της Βε ενότητας με το σύνολο των ερωτημάτων της Δ ενότητας συλλέχθηκαν τα δεδομένα που εμφανίζεται στον Πίνακα 12 του Παραρτήματος 1 για τον έλεγχο της στατιστικής σημαντικότητας στην σχέση των μεταβλητών σύμφωνα με τις απαντήσεις που δόθηκαν.

Οι συμμετέχοντες καλέστηκαν να απαντήσουν εάν η ενασχόληση με την τέχνη βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους, του burn out και την επίλυση διαφορών μεταξύ των εργαζομένων, εάν η καλλιτεχνική διακόσμηση προσφέρει στην μείωση του εργασιακού άγχους, εάν μουσική υπόκρουση βοηθάει στην αποδοτικότητα και τέλος εάν ακολουθούνται καλλιτεχνικές μέθοδοι στο σχολείο που υπηρετούν για την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι ίδιοι.

Σύμφωνα με την ομαδοποίηση των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχογόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) των Folkman και Lazarus (βλ. Παράρτημα 1, Πίνακα 2) εξάγονται τα συμπεράσματα για το 4ο ερευνητικό ερώτημα διαπιστώνοντας συσχέτιση στα πεδία:

- **Θετική προσέγγιση.** Και στις δύο Περιφέρειες παρουσιάζεται υψηλή στατιστικά συσχέτιση ΣΑΑΚ με την διακόσμηση των εργασιακών χώρων. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι στην Αττική δεν υπάρχει σημαντική στατιστικά συσχέτιση σε καμία από τις κατηγορίες των ομαδοποιημένων ερωτήσεων ΣΑΑΚ της ερώτησης εάν η ενασχόληση με την τέχνη βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, αντίθετα με την Κρήτη όπου εμφανίζεται στατιστική σημαντικότητα.
- **Η Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης** εμφανίζεται να έχει μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μόνο στην Αττική. Τούτο σημαίνει ότι στην Κρήτη η άποψη των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών για την χρήση της τέχνης στις ΣΑΑΚ δεν συνδέεται ιδιαίτερα με την αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης
- **Ευχολογία / Ονειροπόληση** Ο συγκεκριμένος τρόπος ΣΑΑΚ εμφανίζεται να έχει μια σημαντική συσχέτιση στην Αττική
- **Αποφυγή / Διαφυγή.** Εμφανίζεται συσχέτιση και στις δύο Περιφέρειες
- **Διεκδικητική Επίλυση προβλήματος.** Παρουσιάζεται συσχέτιση και στις δύο Περιφέρειες

Για το 4^ο ερευνητικό ερώτημα συμπεραίνεται ότι η άποψη των εκπαιδευτικών για τον ρόλο της τέχνης στην μείωση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν συσχετίζεται με τις ΣΑΑΚ στα πεδία της θετικής προσέγγισης, αποφυγής /διαφυγής και διεκδικητικής επίλυσης προβλήματος και στις δύο Περιφέρειες. Στα πεδία αναζήτηση κοινωνικής

υποστήριξης και ευχολογία/ ονειροπόληση εμφανίζεται συσχέτιση μόνο στην Περιφέρεια Αττικής.

2.4 Αποτελέσματα Ποιοτικής Έρευνας

Οι συμμετέχοντες είχαν από 17 έως 33 χρόνια εκπαιδευτική εμπειρία εκτός ενός με 8 χρόνια εμπειρίας από την Περιφέρεια της Κρήτης. Από τους τέσσερις συμμετέχοντες της Αττικής ένας εργάζεται στην Β΄βάθμια, μία στην Α΄βάθμια γενικής παιδείας, μια σε Δημοτικούς Παιδικούς Σταθμούς και μία με 2ετή εμπειρία σε ΚΑΠΗ και 28 έτη σε ειδικό σχολείο Α΄βάθμιας. Από τους συμμετέχοντες της Κρήτης μία εργάζεται στην Β΄βάθμια, μία στην Α΄βάθμια και μία στην Α΄βάθμια ειδικής αγωγής. (πίνακας 2.13)

Πίνακας 2.13: Συμμετέχοντες στην συνέντευξη

Συμμετέχοντες σε συνέντευξη		
Εργασία σε:	Αττική	Κρήτη
Παιδικός Σταθμός	1	
Α΄βάθμια γενικής	1	1
Α΄βάθμια ειδικής	1	1
Β΄βάθμια	1	1

Στο σύνολο των συμμετεχόντων γίνεται αποδεκτό το γεγονός ότι το στρες και το άγχος είναι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργία τους στο εργασιακό περιβάλλον.

Οι στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνονται από τους εκπαιδευτικούς- παιδαγωγούς και των δύο Περιφερειών είναι η πειθαρχία και η συμπεριφορά των μαθητών, η αντιμετώπιση των συναδέλφων, η αντιπαλότητα μεταξύ συναδέλφων, δυσκολίες συνεργασίας με γονείς και συναδέλφους, η συνεργασία με διαφορετικές προσωπικότητες ατόμων. Το επάγγελμα του παιδαγωγού- εκπαιδευτικού αν και ευχάριστο «δεν παύει να επιφέρει άγχος συνειδητά ή ασυνείδητα λόγω της ευθύνης που προκύπτει από την ενασχόληση με ανήλικα και μικρής ηλικίας παιδιά.» δήλωσε η Κ.Κ. καταδεικνύοντας το στοιχείο του ασυνείδητου άγχους. Για την συνεργασία με τους γονείς η Κ.Κ. δήλωσε ότι οι «απαιτήσεις και οι απόψεις των γονέων που σε πολλές περιπτώσεις προσπαθούν να διεισδύσουν στον τρόπο που δουλεύεις» σε συνάρτηση με την συνεργασία με «διαφορετικούς ανθρώπους αυξάνουν ακόμα περισσότερο το αίσθημα του άγχους».

Επιπλέον ως στρεσογόνες καταστάσεις οι εκπαιδευτικοί στην Αττική αναφέρουν τις καταλήψεις, το διαφορετικό γνωσιακό επίπεδο των μαθητών, τις διαφορετικές οπτικές διδασκαλίας, την θέση ευθύνης, τη διαδικασία επαναλαμβανόμενων επεξηγήσεων για την αναγκαιότητα διασφάλισης κάποιου επιπέδου σε μαθήματα που στην συνείδηση των συναδέλφων θεωρούνται δευτερεύουσας σημασίας και τις συνεχόμενες μετακινήσεις σε διαφορετικά σχολεία. Ιδιαίτερα για το διαφορετικό επίπεδο στις γνώσεις των μαθητών ο εκπαιδευτικός Ι.Α είπε: «Με οδηγεί σε διαφοροποιημένη διδασκαλία, για την οποία δεν υπάρχει ο απαιτούμενος χρόνος». Ενδιαφέρουσα είναι η περίπτωση της Μ.Ε. που αναφέρει

ως «λυπηρή και ψυχοφθόρα» την διαδικασία επεξηγήσεων προς τους συναδέλφους. Όντας μουσικός η Μ.Ε. δηλώνει: «αυτή η διαδικασία, επεξηγήσεων κ.λπ. προς τους/τις συναδέλφους έπρεπε να την επαναλαμβάνω κάθε μήνα, σε κάθε τμήμα, σε κάθε σχολείο, κάθε φορά, κάθε χρονιά... Σα να έπρεπε να αναχαιτίζω στερεοτυπικές συμπεριφορές ανθρώπων με σοβαρά προβλήματα μνήμης...». Για τις συχνές μετακινήσεις των εκπαιδευτικών η Μ.Ε. παρουσιάζει με γλαφυρότητα την κατάσταση: «έπρεπε...λόγω ειδικότητας, κάθε χρόνο να μετακινούμαι σε 5-6 σχολεία, τα περισσότερα διαφορετικά από χρονιά σε χρονιά, να έχω 400-600 διαφορετικούς/ές μαθητές/τριες και με 3 μονώωρα μαθήματα τον μήνα και για κάποιες τάξεις 2 δίωρα μαθήματα σε άλλες, να ετοιμάζω σε όλα τα σχολεία κάθε μήνα από 5-6 γιορτές ανοιχτές στο κοινό της σχολικής κοινότητας».

Για τους εκπαιδευτικούς της Κρήτης αναφέρονται επιπλέον η προσπάθεια συναισθηματικής προστασίας των μαθητών, ο συγκεντρωτισμός και η αρνητική και εχθρική συμπεριφορά του Διευθυντή, η έλλειψη συνεργασίας και επικοινωνίας με τον Διευθυντή, η απαξίωση της προώθησης επαγγελματικής εξέλιξης και τα κτηριακά προβλήματα. (πίνακας 2.14). Η Ε.Μ. εκπαιδευτικός της ειδικής αγωγής στην Κρήτη δήλωσε: «Υπήρξε Διευθυντής που επιδείκνυε κυρίως αρνητική – εχθρική συμπεριφορά, δεν εμπιστευόταν τους άλλους, ήταν συγκεντρωτικός, δεν δημιουργούσε προϋποθέσεις συνεργασίας και επικοινωνίας, δεν προωθούσε την επαγγελματική εξέλιξη των εκπαιδευτικών».

Το πιο αξιοσημείωτο στοιχείο που αναδύθηκε από τις συνεντεύξεις, όσον αφορά τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί αφορά την Ε.Κ, εκπαιδευτικό της Α΄βάθμιας γενικής παιδείας της Κρήτης. Εργαζόμενη όντας σε μια κοινωνικά βεβαρημένη περιοχή με προβλήματα που σχετίζονται με ναρκωτικά, γονείς παιδιών, όπου ο ένας είτε είναι στην φυλακή, είτε έχει πεθάνει, καλείται να αντιμετωπίσει την θλίψη, την υπερευαισθησία και την επιθετικότητα των παιδιών. Η δήλωση της συμμετέχουσας «κι εγώ πρέπει, γνωρίζοντας τα γεγονότα, να προσπαθώ να τα προστατέψω συναισθηματικά» είναι αποκαλυπτική. Όλες οι υπόλοιπες αιτίες στρεσογόνων καταστάσεων ωχριούν μπροστά σε αυτή τη αιτία. Η προσπάθεια που κάνει αυτή η εκπαιδευτικός είναι πέραν των υποχρεώσεων που απορρέουν από το επάγγελμά της. Και έχει κάθε δίκιο όταν με τρεμάμενη φωνή είπε: «Αυτό εμένα μου δημιουργεί πολύ στρες και άγχος». Μπορεί κι εκείνη να αντιμετωπίζει προβλήματα παρόμοια με των άλλων συναδέλφων της που της προκαλούν άγχος. Όμως, θέτοντας προτεραιότητες δεν επέλεξε καμία άλλη αιτία άγχους παρά μόνο την προαναφερόμενη. Η περίπτωση της Ε.Κ αντανακλά απόλυτα την θέση της Μούζουρα Ε. (2005) η οποία παραθέτετε στην διατριβή της «Πηγές και αντιμετώπιση επαγγελματικού - συναισθηματικού φόρτου εκπαιδευτικών: σύνδεση ατομικών και κοινωνικών συνθηκών έντασης». Η άποψη της Μούζουρα είναι ότι η υποκειμενική αντίληψη των εκπαιδευτικών για τις ικανότητες που διαθέτουν, προς κάλυψη των κοινωνικών αναγκών που επιβάλλει ο ρόλος τους, είναι αυτή που τους οδηγεί σε εργασιακό άγχος και όχι η αντικειμενική ικανότητά τους, την οποία δεν μπορούν να μετρήσουν.

Τα συναισθήματα που προκαλούνται από τις στρεσογόνες καταστάσεις στους συμμετέχοντες, όπως φαίνονται και στον πίνακα 2.15, είναι ψυχική κόπωση, απογοήτευση θυμός και πίεση και στις δύο Περιφέρειες. Επιπλέον στην Αττική εμφανίζονται ανησυχία, αγωνία, ανασφάλεια και παράπονο ενώ στην Κρήτη εμφανίζονται επιπλέον τα συναισθήματα της άρνησης, του φόβου και της θλίψης, της ντροπής.

Πίνακας 2.14: Στρεσογόνες Καταστάσεις Εκπαιδευτικών

Ομαδοποίηση Στρεσογόνων καταστάσεων	Συμμετέχοντες σε συνέντευξη		
	Στρεσογόνες καταστάσεις:	Αττική	Κρήτη
Διαπροσωπικές Σχέσεις	Καταλήψεις	v	
	Διαφορετικό γνωσιακό επίπεδο	v	
	Πειθαρχία - Συμπεριφορά μαθητών	v	v
	Διαφορετικές οπτικές διδασκαλίας	v	
	Αντιμετώπιση συναδέλφων	v	v
	Αντιπαλότητα - Δυσκολίες συνεργασίας με συναδέλφους	v	v
	Διαδικασία επαναλαμβανόμενων επεξηγήσεων	v	
	Συνεργασίας με γονείς - Συμπεριφορά κηδεμόνων	v	v
	Συγκετρωτισμός Διευθυντή		v
	Αρνητική - εχθρική συμπεριφορά Διευθυντή		v
	Ελλειπής συνεργασία και επικοινωνία με Διευθυντή		v
	Απαξίωση προσπάθειας επαγγελματικής εξέλιξης		v
	Προσπάθεια συναισθηματικής προστασίας μαθητών		v
	Προσωπικά Βιώματα	Θέση ευθύνης	v
Συνεχόμενες μετακινήσεις σε σχολεία		v	
Εργασιακό Περιβάλλον	Κτηριακά προβλήματα		v

Πίνακας 2.15: Συναισθήματα Στρεσογόνων Καταστάσεων

Συμμετέχοντες σε συνέντευξη		
Συναισθήματα στρεσογόνων καταστάσεων	Αττική	Κρήτη
Ανησυχία	v	
Αγωνία	v	
Ψυχική κόπωση	v	v
Απογοήτευση	v	v
Ανασφάλεια	v	
Θυμός - Οργή	v	v
Ένταση	v	
Παράπονο	v	
Πίεση	v	v
Ντροπή		v
Άρνηση		v
Φόβο		v
Θλίψη		v

Ως παράγοντες εμφάνισης στρες και άγχους οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί και των δύο Περιφερειών θεωρούν το φύλο, την ηλικία τα χρόνια υπηρεσίας, τον χαρακτήρα και την προσωπικότητα, την θέση ευθύνης, τις διαπροσωπικές σχέσεις και την έλλειψη υποστήριξης και κοινωνικοπολιτικούς παράγοντες. (πίνακας 2.16). «Πάντα υπάρχει άγχος... Σαν νεοδιόριστος που δεν ξέρεις καλά το αντικείμενο» δήλωσε η Ν.Π. ενώ η άποψη της Κ.Κ είναι ότι «το άγχος που εμφανίζεται στον εργαζόμενο οφείλεται περισσότερο στον χαρακτήρα του καθενός και λιγότερο στο φύλο ή την ηλικία..... πιστεύω ότι η εκ φύσεως αυτοδιαχείριση εξομαλύνει τα πράγματα».

Στην Αττική επιπλέον παράγοντες εμφάνισης άγχους παρουσιάζονται οι προσωπικοί στόχοι, τα επίπεδα αντοχής και η σωματική διάπλαση – στάση – φωνή. Σύμφωνα με την δήλωση της Μ.Ε. «το περίφημο burn out θεωρείται μάλιστα για το επάγγελμα των εκπαιδευτικών..... Είναι επίσης σημαντικό... τι στόχους έχεις θέσει, πόσες δυσκολίες αντέχεις να αντιμετωπίσεις μέχρι να ολοκληρώσεις την επίτευξή τους... Έχει να κάνει με την προσωπικότητα και την ανθεκτικότητα του καθενός/ της κάθε μίας».

Στην Κρήτη ως επιπλέον παράγοντες άγχους και στρες βρίσκουμε την έλλειψη αυτονομίας, κοινού αξιακού συστήματος και συναισθηματικής νοημοσύνης και την αντιμετώπιση μαθησιακών δυσκολιών. Η Ε.Μ. τονίζει «ευθύνονται...η έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης.... στα στελέχη που εμποδίζουν τον συντονισμό και την

κινητοποίηση των ατόμων σε συναισθηματικό διάλογο σε συλλογικό επίπεδο για να μετασχηματιστεί το σχολείο σε ένα συναισθηματικά ευφυή οργανισμό».

Πίνακας 2.16: Παράγοντες Εμφάνισης Στρες και άγχους.

Ομαδοποίηση	Παράγοντες εμφάνισης στρες και άγχους	Αττική	Κρήτη
Δημογραφικά	Φύλο	✓	✓
	Ηλικία	✓	✓
	Θέση ευθύνης	✓	✓
	Χρόνια υπηρεσίας	✓	✓
Προσωπικά Χαρακτηριστικά και Βιώματα	Χαρακτήρας - Προσωπικότητα	✓	✓
	Προσωπικοί στόχοι	✓	
	Επίπεδα αντοχής	✓	
	Σωματική διάπλαση - στάση - φωνή	✓	
Διαπροσωπικές Σχέσεις	Διαπροσωπικές σχέσεις	✓	✓
	Έλλειψη υποστήριξης	✓	✓
	Κοινωνικοπολιτικοί	✓	✓
	Έλλειψη αυτονομίας - κοινού αξιακού συστήματος - συναισθηματικής νοημοσύνης		✓
	Αντιμετώπιση μαθησιακών δυσκολιών		✓

Όλοι οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με εργασιακές συγκρούσεις και σε γενικές γραμμές δηλώνουν ότι προσπαθούν να αποφύγουν της συγκρούσεις κυρίως μέσω της υποχώρησης.. Οι τρεις από τους τέσσερις εκπαιδευτικούς της Αττικής δήλωσαν ότι έχουν εμπλακεί σε συγκρούσεις και ένας ότι δεν έχει εμπλακεί. Οι εκπαιδευτικοί της Περιφέρειας Κρήτης δήλωσαν ότι δεν εμπλέκονται αλλά φορτίζονται συναισθηματικά με τις συγκρούσεις μεταξύ συναδέλφων τους. Τα συναισθήματα που προκαλούν οι εργασιακές συγκρούσεις είναι θλίψη, ντροπή, αηδία, θυμό και αδυναμία προσφοράς άμεσης βοήθειας και ψυχολογική φόρτιση. (Πίνακας 2.17).

Χαρακτηριστική είναι η δήλωση της Ε.Κ που έγινε μάρτυρας τέτοιων συγκρούσεων. «Συνάδελφοι να τσακώνονται μπροστά στα παιδιά για θέματα που αφορούν την εκπαιδευτική διαδικασία. Μόνο ντροπή και θλίψη μπορείς να νιώσεις για τέτοιες καταστάσεις.». Η Ε.Μ. έχει βιώσει αρκετές φορές συγκρούσεις «τόσο σε επίπεδο λήψης αποφάσεων, όσο και σύναψης επαγγελματικών δεσμών» όπως ανέφερε. Με τον ρόλο της διευθύντριας η Μ.Ε ενεπλάκη αναγκαστικά σε συγκρούσεις μεταξύ συναδέλφων και αναφέρει χαρακτηριστικά: « δε μπορώ να ξεχάσω εκείνες τις πολλές φορές που σα δ/τρια έπρεπε να διαχειριστώ τις μικρότητες και τις αντιπαραθέσεις μεταξύ συναδέλφων που ήταν φίλοι καρδιακοί! μεταξύ τους... αλλά ήθελαν τη συνδρομή μου για την επίλυση των διαφορών τους!!!». Σημαντική επίσης ήταν η δήλωση της Ν.Π. που είπε: « Είχα εμπλακεί σε μια περίπτωση που πήγα μάρτυρας υπεράσπισης της Δ/τριας μου που υπέστη μπουύλγκ από άλλο εκπαιδευτικό.».

Πίνακας 2.17: Εμπλοκή σε εργασιακές συγκρούσεις

Εμπλοκή σε συγκρούσεις μεταξύ εκπαιδευτικών						
	ΝΑΙ			ΌΧΙ		
Αττική	v	v	v	v		
Κρήτη				v	v	v
Συναίσθημα από εμπλοκή σε συγκρούσεις						
	Θυμός - Οργή	Ντροπή	Θλίψη	Αηδία	Αδυναμία προσφοράς βοήθειας	Ψυχολογική φόρτιση
Αττική	v			v	v	
Κρήτη		v	v			v

Η κόπωση είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται σε όλους τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς εκτός ενός που δηλώνει ότι το παρόν εργασιακό του περιβάλλον δεν τον κουράζει. Τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι εκπαιδευτικοί από την κόπωση είναι ίλιγγος, στομαχόπονος, κοινωνική απομάκρυνση, εξασθένηση και αδιαθεσία, αύξηση ρυθμών καθημερινότητας, εξάντληση και ψυχοσωματικά προβλήματα. (Πίνακας 2.18)

Πίνακας 2.18: Συμπτώματα κόπωσης

	Κόπωση - Συμπτώματα	Αττική	Κρήτη
Ψυχοσωματικά προβλήματα	Ίλιγγος	v	
	Στομαχόπονος	v	
	Εξασθένηση-Αδιαθεσία	v	
	Εξάντληση		v
	Ψυχοσωματικά συμπτώματα		v
Κοινωνικά προβλήματα	Αύξηση καθημερινών ρυθμών	v	
	Κοινωνική απομάκρυνση	v	

Οι στρεσογόνες καταστάσεις αντιμετωπίζονται από τους εκπαιδευτικούς με δημιουργικές δραστηριότητες, όπως χορός, ζωγραφική, εικαστικές δημιουργίες, μουσική, με διάβασμα βιβλίων και με αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης και στις δύο Περιφέρειες. Οι συμμετέχοντες από την Αττική απάντησαν ότι χρησιμοποιούν επιπλέον την ορθολογική σκέψη και την προσπάθεια εξεύρεσης πιθανών λύσεων, την επαναξιολόγηση των καταστάσεων, την προσαρμογή και προετοιμασία για επερχόμενες δυσκολίες ενώ μια εκπαιδευτικός της Κρήτης αντιμετωπίζει το στρες με θετική σκέψη για ένα καλύτερο μέλλον (Πίνακας 2.19).

Η εκπαιδευτικός Α'βάθμιας Ε.Κ. που αντιμετωπίζει δυσκολίες σε σχέση με την συμπεριφορά των παιδιών δηλώνει: «Προσπαθώ όμως να σκέφτομαι ότι αν καταφέρω να πετύχω έστω και μια μικρή θετική εξέλιξη στη συμπεριφορά τους τότε αξίζει τον κόπο».

Μια διαφορετική οπτική παρουσιάζεται από την Ν.Π: «Προσπαθώ να μη σκέφτομαι το σχολείο.»

Πίνακας 2.19: Τρόποι Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων

Ομαδοποίηση	Αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων	Αττική	Κρήτη
Θετική Προσέγγιση	Ορθολογισμό- λογική σκέψη	v	
	Δημιουργικότητα-καλλιτεχνικές δράσεις	v	v
	Αναζήτηση πιθανών λύσεων	v	
	Επαναξιολόγηση -Ετοιμότητα	v	
	Διάβασμα	v	v
	Θετική σκέψη		v
Αποφυγή- Διαφυγή	Προσαρμογή	v	
Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	Ζήτηση βοήθειας από άλλους	v	v

Όσον αφορά την καλλιτεχνική διακόσμηση και διαρρύθμιση των χώρων των σχολείων στα οποία υπηρετούν, οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί της Αττικής είναι ικανοποιημένοι με την αισθητική και χωροταξική διάταξη. Τα σχολεία αυτά διαθέτουν αίθουσες ειδικών χρήσεων όπως αίθουσα πληροφορικής, μουσικής, εικαστικών, θετικών επιστημών, αίθουσα προβολών με διαδραστικούς πίνακες, αίθουσες πολλαπλών χρήσεων καθώς και χώρο θεατρικών παραστάσεων. Η μόνο διαφοροποίηση στις δηλώσεις έρχεται από την Ν.Π, εκπαιδευτικό Α΄ βάρθμιας ειδικού σχολείου της Αττικής η οποία αναφέρει την αισθητική βελτίωση του σχολείου της αλλά τονίζει την ακαταλληλότητα των αιθουσών όσον αφορά στο μέγεθος και την αρχιτεκτονική διάταξη: «..... οι τάξεις είναι πολύ μικρές και ο χώρος δεν είναι και ο καλύτερος για ένα ειδικό σχολείο».

Στον αντίποδα βρίσκεται η καλλιτεχνική διακόσμηση και διαρρύθμιση των σχολείων της Κρήτης. Οι συμμετέχοντες αυτής της Περιφέρειας στην πλειοψηφία τους αναφέρουν σοβαρές ελλείψεις και ανυπαρξία αισθητικής. «Πρόκειται για ένα κτίριο του 1930. Η λειτουργικότητα, συντήρηση και διακόσμηση για ένα σχολείο Ειδικής Αγωγής είναι απαράδεκτη» δήλωσε η Ε.Μ. ενώ η Ι.Κ. παντελή απουσία αισθητικής, λειτουργικότητας, υλικοτεχνικής υποδομής και συντήρησης του σχολείου στο οποίο εργάζεται. Μοναδική εξαίρεση αποτελεί το σχολείο της Ε.Κ. που επισημαίνει ότι η καλλιτεχνική αισθητική στο σχολείο της είναι αρκετά καλή.

Στο σύνολό τους οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν την επιρροή της αισθητικής των εργασιακών τους χώρων στην ψυχολογία τους. Θεωρούν ότι ένας ωραία διαμορφωμένος και καλλιτεχνικά προσεγμένος χώρος βοηθάει στην ψυχολογική ισορροπία των εκπαιδευτικών. Ο Ι.Α., εκπαιδευτικός Β΄ βάρθμιας, που εργάζεται σε ένα πολύ αισθητικά προσεγμένο σχολείο δήλωσε: «Πιστεύω ότι η διάθεση επηρεάζεται από τα καλλιτεχνικά βιώματα κάθε μορφής και βελτιώνεται έτσι η ψυχολογία του εργαζομένου σε αυτό το χώρο. Προσωπικά επηρεάζομαι θετικά, ηρεμώ και γίνομαι δημιουργικότερος.».

Οι εκπαιδευτικοί και από τις δύο Περιφέρειες έχουν ενεργό ρόλο στην καλλιτεχνική διαμόρφωση των εργασιακών τους χώρων. Με προσωπική ή συλλογική πρωτοβουλία αναλαμβάνουν να διακοσμήσουν τους χώρους γιατί «το κάτι παραπάνω που προσφέρει η τέχνη είναι το ζητούμενο για το κάτι παραπάνω που μπορεί να προστεθεί στην εκπαίδευση και στα αποτελέσματά της» όπως τόνισε η Μ.Ε. Για τον λόγο αυτό η Ι.Σ., εκπαιδευτικός Β΄βάθμιας της Κρήτης, που εργάζεται σε ένα πολύ παλιό κτήριο με σοβαρές ελλείψεις σε πολλούς τομείς, δηλώνει «Τη δική μου τάξη την έχω διακοσμήσει με την προσωπική μου άποψη για να νιώθω χαρούμενα, άνετα και όμορφα καθώς με επηρεάζει πολύ η αισθητική του χώρου» (Πίνακας 2.20)

Πίνακας 2.20: Αισθητική Διαμόρφωση Σχολικών Χώρων

Καλλιτεχνική διακόσμηση και διαμόρφωση σχολείων	Αττική	Κρήτη
Παλιό κτήριο		v
Έλλειψη συντήρησης		v
Μικρές αίθουσες	v	
Αίθουσες εξειδικευμένης χρήσης	v	
Καλή συντήρηση	v	
Καλλιτεχνική διακόσμηση χώρων	v	
Ενεργή συμμετοχή στην αισθητική διαμόρφωση	v	v

Όλοι οι συμμετέχοντες ασχολούνται με κάποιο είδος τέχνης και πιστεύουν ότι η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να προσφέρει στην ψυχική υγεία του ανθρώπου. Στον πίνακα 2.21 παρατηρούμε την κατανομή των απόψεών τους για την συνεισφορά της τέχνης. Και στις δύο Περιφέρειες θεωρούν ότι η ενασχόληση με τις τέχνες προσφέρει ηρεμία, θετική οπτική, μείωση του στρες και του άγχους και ευεξία συμβάλλοντας στην ψυχική του υγεία του ανθρώπου. Βοηθάει το άτομο «να δει την πραγματικότητα αλλιώς» όπως τόνισε η Μ.Ε.

Οι εκπαιδευτικοί της Αττικής πιστεύουν ότι «η τέχνη ισορροπεί τον άνθρωπο, τον ηρεμεί και τον κάνει δημιουργικό» όπως είπε ο Ι.Α. ενώ η Μ.Ε. δηλώνει ότι βοηθάει «να επαναπροσδιορίσει (ο άνθρωπος) τη σχέση του με τον εαυτό του, να απαγχωθεί.... να ξεπεράσει τα καθιερωμένα.... να εξοικειωθεί με τον κώδικα της τέχνης». Οι εκπαιδευτικοί της Κρήτης πιστεύουν, επιπλέον, ότι η δημιουργικότητα είναι μια «διέξοδος σε πολλές δύσκολες και μη καταστάσεις.» όπως αναφέρει η Ι.Σ.

Υπάρχει, γενικά, μια θετική άποψη για την ατομική ή ομαδική δημιουργικότητα, ωστόσο παρουσιάζεται ένας ενδοιασμός από την Ε.Μ. η οποία δηλώνει: «Εξαρτάται από το τι είναι αυτό που ταιριάζει στον καθένα και τον βοηθά ώστε να συμβάλει στην ψυχική του υγεία. Μια ελαφρώς διαφοροποιημένη άποψη παρατηρείται από τη Κ.Κ. που πιστεύει ότι η ατομική καλλιτεχνική δημιουργία προσφέρει περισσότερο σε σχέση με την ομαδική. Ορμώμενη από τις προσωπικές προτιμήσεις της τονίζει: «...εμένα προσωπικά με εκφράζει η ατομική ενασχόληση με την τέχνη.....Η παρουσία άλλων ατόμων στο χώρο μου

προκαλεί αναστάτωση και άγχος για το αποτέλεσμα...». Αντίθετα η άποψη του Ι.Α είναι ότι η συλλογική δημιουργική έκφραση φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά και βελτιώνει τις κοινωνικές σχέσεις.

Πίνακας 2.21: Άποψη για καλλιτεχνική δημιουργικότητα

Άποψη για ομαδική ή ατομική δημιουργικότητα	Αττική	Κρήτη
Ισορροπεί τον άνθρωπο	v	
Προσφέρει ηρεμία	v	v
Ενίσχυση δημιουργικότητας	v	
Αυτοαξιολόγηση	v	
Εξάληψη άγχους	v	v
Θετική οπτική	v	v
Βελτίωση κοινωνικών σχέσεων	v	
Εξοικείωση με καλλιτεχνικούς κώδικες	v	
Ευεξία - Ψυχική υγεία	v	v
Διέξοδος στις δυσκολίες		v

Από την ποιοτική ανάλυση αναδύθηκαν διάφοροι προτεινόμενοι τρόποι χρήσης της τέχνης για την αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους και στρες. Οι προτάσεις και στις δύο Περιφέρειες είναι οι συμμετοχικές καλλιτεχνικές δράσεις, και συνεργασίες με καλλιτεχνικές ομάδες για την επίτευξη κάποιου καλλιτεχνικού στόχου. Χαρακτηριστικά η Ν.Π είπε: «Κατάλληλοι εκπαιδευτικοί, καλλιτεχνικοί, μουσικοί, σε συνεργασία με τους δασκάλους μπορούν να αλλάξουν τα πράγματα και να μειωθεί το άγχος.»

Στην Αττική οι εκπαιδευτικοί προτείνουν επίσης την διακόσμηση των σχολικών χώρων με έργα τέχνης και την καλλιτεχνική εκπαίδευση των εκπαιδευτικών ενώ στην Κρήτη παρουσιάζονται οι προτάσεις της ψυχοθεραπείας μέσω της τέχνης, των βιωματικών εργαστηρίων και των καινοτόμων προγραμμάτων.(Πίνακας 2.22)

Πίνακας 2.22: Προτάσεις για χρήση της τέχνης ενάντια στο στρες και το άγχος

Τρόποι Χρήσης της τέχνης ενάντια στρες και άγχους	Αττική	Κρήτη
Έκθεση προϊόντων τέχνης στο σχολείο	v	
Ενεργός συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δράσεις	v	v
Αισθητική εκπαίδευση εκπαιδευτικών	v	
Καλλιτεχνικές συνεργασίες	v	v
Ψυχοθεραπεία		v
Βιωματικά εργαστήρια		v
Καινοτόμα προγράμματα		v

Από το σύνολο των συμμετεχόντων δύο εκπαιδευτικοί από την Αττική και μία από την Κρήτη γνωρίζουν τι είναι η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy). Ωστόσο, στο σύνολό

τους, οι συμμετέχοντες κατανοούν τις ευεργετικές δυνατότητες που έχει η χρήση της. (Πίνακας 2.23). Η Κ.Κ., παιδαγωγός σε παιδικό σταθμό είναι μια από τις εκπαιδευτικούς που γνωρίζει πολύ καλά ότι η art therapy «είναι μια μορφή θεραπείας που χρησιμοποιεί τη δημιουργική διαδικασία μέσω της τέχνης για να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση ενός ατόμου καθώς και την ψυχική και συναισθηματική του ευεξία..... να ανακαλύψει ο συμμετέχων δυνατότητες που έχει και δεν το γνώριζε.»

Όλοι οι εκπαιδευτικοί συμφωνούν ότι η art therapy συμβάλει στην διαχείριση του στρες και του άγχους όλων των ανθρώπων. Μέσω της αποδοχής και εκτίμησης του εαυτού και των δυνατοτήτων του το άτομο οδηγείται σε ψυχική και σωματική ευεξία με αποτέλεσμα την μείωση των εργασιακών κρίσεων και του στρες. Η Μ.Ε. χαρακτηριστικά είπε: «θεωρώ ότι κάθε μορφή θεραπείας που χρησιμοποιεί την τέχνη... και εφαρμόζεται από πιστοποιημένο, έμπειρο θεραπευτή συμβάλλει στον τελικό στόχο της θεραπείας του ατόμου που είναι η αυτοαποδοχή, η αυτοεκτίμηση, η επίτευξη αυτορρύθμισης, εν κατακλείδι η ευεξία.».

Πίνακας 2.23: Απόψεις για προσφορά της Art therapy

Art Therapy - διαχείριση στρες και άγχους	Αττική	Κρήτη
Αυτοεκτίμηση	v	v
Ανακάλυψη ατομικών δυνατοτήτων	v	v
Αυτοαποδοχή	v	v
Αυτορύθμιση	v	v
Ψυχική και σωματική υγεία	v	v
Μείωση εργασιακού στρες	v	v
Μείωση εργασιακών κρίσεων	v	v

Σύμφωνα με τις απόψεις που έθεσαν οι συμμετέχοντες θεωρείται ότι οι εργοδότες εκπαιδευτικών δομών θα έπρεπε να εφαρμόζουν δράσεις καλλιτεχνικής έκφρασης με στόχο της προαγωγή και διατήρηση της ψυχική υγείας και την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων. Πιστεύουν όμως, ότι η πραγματοποίηση τέτοιων δράσεων είναι ουτοπική όταν λείπουν στοιχεία τα οποία προέχουν για την επιτέλεση του εκπαιδευτικού έργου τους. Η Ε.Κ., ζώντας μια άσχημη εργασιακή πραγματικότητα με πολλές ελλείψεις, δηλώνει: «Από τη στιγμή που δεν μπορούμε να έχουμε τα απαραίτητα για να κάνουμε τη δουλειά μας όπως θα θέλαμε, τουλάχιστον εμείς οι νηπιαγωγοί δεν το θεωρούμε πρωτεύον ζήτημα.» και η Ε.Μ συμπληρώνει: «Είναι πολύ δύσκολο λόγω έλλειψης χώρου, χρόνου, υλικοτεχνικής υποδομής και προσωπικής θέλησης για αυτογνωσία και αυτοβελτίωση».

Ως ανασταλτικοί παράγοντες για την υλοποίηση καλλιτεχνικών δράσεων αναφέρονται η έλλειψη χρόνου, υποδομών, πόρων, γνώσης και ενημέρωσης για την δράση, οργάνωση, υποστήριξη και συνεργασία από φορείς και διάθεσης των εκπαιδευτικών. (Πίνακας 2.24)

Πίνακας 2.24: Ανασταλτικοί παράγοντες για καλλιτεχνικές δράσεις

Ανασταλτικοί παράγοντες για καλλιτεχνικές δράσεις	Αττική	Κρήτη
Χώροι - Υποδομές	v	v
Πόροι	v	v
Υποστήριξη - Συνεργασία από φορείς	v	v
Οργάνωση	v	
Ενημέρωση και γνώση για την δράση		v
Διάθεση - φιλότιμο - σύμπνοια εμπλεκομένων	v	v
Χρόνος - προσωπικές υποχρεώσεις	v	v

Τα αποτελέσματα της ποιοτικής ανάλυσης με χρήση μεθόδων τέχνης έδειξαν ότι στην πλειοψηφία τους οι εκπαιδευτικοί ένιωσαν ότι μειώνεται το άγχος τους με τον χρωματισμό μάνταλα. Τα αποτελέσματα της παρούσης ενισχύουν τα ευρήματα της έρευνας των Nancy A. Curry and Tim Kasser, Galesburg, IL (2005) γιατί η ολοκλήρωση των μάνταλα απαιτούσε κάποια προσοχή, αλλά όχι ιδιαίτερη σκέψη, όπως στην περίπτωση του ελεύθερου σχεδίου που απαιτούσε συντονισμό, οργάνωση και συγκέντρωση για να εκφράσουν ζωγραφικά τα συναισθήματά τους (βλ. Παράρτημα 5).

2.5 Συζήτηση

2.5.1 Συζήτηση επί της ποσοτικής ανάλυσης

Όσον αφορά το στρες και το άγχος που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί-παιδαγωγοί στις Περιφέρειες της Αττικής και της Κρήτης παρατηρούμε κάποιες διαφοροποιήσεις. (βλ. διαγράμματα 2.29, 2.30, 2.31, 2.32). Στην Αττική διαπιστώνεται μεγαλύτερο ποσοστό εκπαιδευτικών που παρουσιάζουν μερικές φορές αναποφασιστικότητα και αναίτιο άγχος (διάγραμμα 2.29). Αυτό ενδεχομένως να συνδέεται με τους εντονότερους ρυθμούς ζωής και στην μεγαλύτερη αστικοποίηση στην Αττική έναντι της Κρήτης, στον μεγαλύτερο ανταγωνισμό για επίτευξη προσωπικών στόχων, στις περισσότερες και εντονότερες πιέσεις που μπορεί να βιώνουν οι εκπαιδευτικοί στην Αττική λόγω διαφορετικών συνθηκών εργασίας και στον διαφορετικό τρόπο σκέψης, προσέγγισης και φιλοσοφικής θεώρησης των πραγμάτων μεταξύ των εκπαιδευτικών των δύο Περιφερειών που απορρέει από κοινωνικές και πολιτισμικές διαφοροποιήσεις κουλτούρας. Η διαφοροποίηση αυτή μπορεί να οφείλεται σε αυτό που η Κωσταρίδου – Ευκλείδη (1995) ονομάζει «άγχος της πραγματικότητας» και αφορά την προσωπική αντίληψη των καταστάσεων, δηλαδή είναι μια υποκειμενική πρόσληψη της πραγματικότητας. Σε αντιδιαστολή βρίσκουμε ότι οι εκπαιδευτικοί στην Κρήτη εμφανίζονται μερικές φορές να διακατέχονται από ένταση και αγωνία σε ελαφρώς μεγαλύτερα ποσοστά από εκείνα των εκπαιδευτικών της Αττικής (διάγραμμα 2.31). Αυτή η διαφοροποίηση μπορεί να έχει τις ρίζες τις στις υψηλές απαιτήσεις σε προσωπικό επίπεδο που στην προσπάθεια εκπλήρωσής τους προκαλούν στο άτομο τα δυσάρεστα αυτά συναισθήματα. Ένταση και αγωνία, ωστόσο μπορεί να προκαλέσει και η αρνητική αντίληψη για το απρόβλεπτο του μέλλοντος σύμφωνα με το

γνωσιακό μοντέλο των Blackburn και Davidson (1990). (βλ. σελ. 8). Μια άλλη εξήγηση είναι η διαφορετική ένταση των κοινωνικών δεσμών. Η ανάγκη αποδοχής από τους συναδέλφους, τους μαθητές και την εκπαιδευτική κοινότητα μπορεί να προκαλέσει ένταση και αγωνία. Στην Αττική πιθανόν να υπάρχει μια πιο χαλαρή άποψη για την αναγκαιότητα αυτή σε σχέση με την Κρήτη. Αυτή η άποψη ενισχύεται από το γεγονός ότι γενικότερα οι κοινωνικές σχέσεις στην Αττική είναι χαλαρότερες συγκριτικά με εκείνες της Κρήτης. Ωστόσο το γεγονός ότι και στις δύο Περιφέρειες παρατηρούνται υψηλά ποσοστά της θετικής αίσθησης του εαυτού (διάγραμμα 2.30) είναι ευόιο για την ψυχολογική ισορροπία των εκπαιδευτικών, την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση τους, στοιχεία απαραίτητα για την συνέχιση του δύσκολου και σημαντικού έργου τους. Η θετική αίσθηση του εαυτού συνδέεται, όσον αφορά το άγχος που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί του δείγματος, με την σχεδόν παντελή απουσία της ευχολογίας, έλλειψης αυτοπεποίθησης και προσπάθειας αποφυγής από δύσκολες καταστάσεις και από τις δύο Περιφέρειες. (διάγραμμα 2.32).

Όσον αφορά στις στρατηγικές αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων (ΣΑΑΚ) που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί των Περιφερειών της Αττικής και της Κρήτης από την στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας διαπιστώνουμε ότι χρησιμοποιούν περίπου τις ίδιες στρατηγικές, οι οποίες επηρεάζονται από την ενασχόλησή τους με τις τέχνες και την διαμόρφωση και καλλιτεχνική διακόσμηση των εργασιακών τους χώρων. Η ανάλυση των προσωπικών απόψεων των εκπαιδευτικών για την συμβολή της τέχνης σε εργασιακά περιβάλλοντα μας έδειξε την κοσμοθεωρία που πρεσβεύουν σχετικά με το θέμα. Αναδεικνύονται όλες τις πτυχές που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπισή των στρεσογόνων καταστάσεων.

Συγκριτικά και μέσα από την ανάλυση συχνοτήτων (διάγραμμα 2.33) συμπεραίνουμε ότι η Κρήτη εμφανίζεται με ελαφρώς μεγαλύτερα ποσοστά στην θετική προσέγγιση των ΣΑΑΚ από την Αττική. Κοινωνική συνοχή μέσω της αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης. Αντιλαμβάνονται ότι δεν αντιμετωπίζουν μόνοι τους τις δυσκολίες στην εργασία τους. Υπάρχουν και άλλοι συνάδελφοι που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις. Η συλλογική προσέγγιση, η ομαδική διαλλακτική σκέψη, η ανταλλαγή απόψεων και προσεγγίσεων είναι πολύ καθοριστική για την ουσιαστική και ορθότερη αντιμετώπιση της δυσάρεστης αίσθησης που προξενούν το άγχος και το στρες.

Από το διάγραμμα 2.34 παρατηρούμε ότι οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί αναζητούν κοινωνική υποστήριξη για τις ΣΑΑΚ σε ποσοστά 47,9% στην Αττική και 29,6% στην Κρήτη. Τούτο υποδηλώνει ότι στην κατηγορία Δ2 μεγαλύτερο ποσοστό εκπαιδευτικών στην Αττική στρέφονται στην κοινωνική υποστήριξη σε σχέση με την Κρήτη.

Τα ποσοστά που εμφανίζονται στο διάγραμμα 2.35 μας δείχνουν ότι το 47,2% στην Αττική και το 29,6% στην Κρήτη δεν στρέφονται ποτέ στην Ευχολογία/ Ονειροπόληση. Παρατηρείται μια έντονη διαφοροποίηση μεταξύ των Περιφερειών. Τούτο μπορεί να ερμηνευτεί με την διαφορετικότητα που υπάρχει στο πολιτισμικό και κοινωνικό τομέα

μεταξύ των δύο Περιφερειών. Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στην Αττική μάλλον είναι μεγαλύτερες από εκείνες στην Κρήτη. Αποτέλεσμα αυτού είναι η συχνότερη εμφάνιση της ευχολογίας / ονειροπόλησης στην Αττική καθώς οι εκπαιδευτικοί μπορεί να φτάνουν στα όρια των αντοχών τους και να αναγκάζονται να επιλέγουν τις συγκεκριμένες στρατηγικές για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν.

Στο διάγραμμα 2.36 φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί δεν επιλέγουν ποτέ την στρατηγική αποφυγή/ διαφυγής ως ΣΑΑΚ σε μεγαλύτερα ποσοστά από εκείνα της Κρήτη. Αυτή η διαπίστωση ενισχύεται και από τα μικρότερα ποσοστά επιλογής της συγκεκριμένης ΣΑΑΚ στην κατηγορία μερικές φορές σε σχέση με την Κρήτη. Η γενική διαπίστωση είναι ότι στην Αττική οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί δεν επιλέγουν ή επιλέγουν μερικές φορές την αποφυγή/ διαφυγή ως στρατηγική αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων σε σχέση με την Κρήτη.

Η αποφυγή του στρεσογόνου ερεθίσματος ως φαινόμενο που εμφανίζεται στην παρούσα έρευνα συνδέεται και εξηγείται από τις απόψεις των Maslach & Jackson, (1981) (βλ.σελ. 16) όπου διάφορες εργασιακές πιέσεις μπορεί να οδηγηθούν σε μια αίσθηση ανικανότητας, σύγχυση, απαξίωση του έργου τους, οργή και κατάθλιψη. Τα άτομα που εξακολουθούν να προσπαθούν να προσφέρουν έργο κάτω από αυτές τις «τοξικές» συνθήκες σταδιακά χάνουν την αυτοπεποίθησή τους, μειώνεται η δημιουργικότητα και η αποδοτικότητά τους και καταφεύγουν σε κάθε είδους υπηρεσιακές άδειες. Η ενασχόληση με τις τέχνες είναι μία διέξοδος που μπορεί να προσφέρει ψυχοσυναισθηματική ισορροπία (Stuckey H. L., Nobel J., 2010) (βλ.σελ.19).

Σύμφωνα λοιπόν με τις διαπιστώσεις του διαγράμματος 2.36 γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι στην Κρήτη οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί βιώνουν αισθήματα όπως αυτά που περιγράφουν οι Maslach & Jackson σε μεγαλύτερο βαθμό από εκείνους της Αττικής.

Συγκριτικά στην Αττική οι εκπαιδευτικοί – παιδαγωγοί επιλέγουν σπάνια ή ποτέ την διεκδικητική επίλυση των προβλημάτων ως ΣΑΑΚ σε μεγαλύτερα ποσοστά σε σχέση με αυτούς της Κρήτης (διάγραμμα 2.37).

2.5.2 Συζήτηση επί της ποιοτικής ανάλυσης

Στην εργασιακή σταδιοδρομία των συμμετεχόντων χαρακτηριστική και αξιοσημείωτη είναι η περίπτωση της Μ.Ε., εκπαιδευτικού Α΄βάθμιας γενικής παιδείας με την ειδικότητα μουσικού με 28 έτη υπηρεσίας. Η ακαδημαϊκή της καριέρα είναι εμπλουτισμένη με πλήθος θεωρητικών και όχι μόνο σπουδών που αποδεικνύουν την ασίγαστη δίψα για γνώση και ανάπτυξη ποικιλίας δεξιοτήτων και εμπειριών. Αριστούχος του τμήματος Νηπιαγωγών του ΕΚΠΑ και κάτοχος πτυχίων Ανώτερων θεωρητικών σπουδών μουσικής, η Μ.Ε. ασχολήθηκε με θέματα εκπαίδευσης και αγωγής ΑμΕΑ, ειδικεύτηκε σε μουσικοπαιδαγωγικά συστήματα και απέκτησε πτυχίο μεταπτυχιακών σπουδών στο τομέα της Μουσικής Εκπαίδευσης στο Λονδίνο, με υποτροφία του Ι.Κ.Υ. Υπήρξε υπεύθυνη

Πολιτιστικών Θεμάτων και Καλλιτεχνικών Αγώνων στην διεύθυνση Α΄βάθμιας Πειραιά, αξιολογήτρια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου στο έργο συγγραφής διδακτικών πακέτων μουσικής, επιμορφώτρια ΠΕΚ, διοργανώτρια σεμιναρίων επιμόρφωσης εκπαιδευτικών σε θέματα αισθητικής αγωγής και πολιτισμού και διευθύντρια και υποδιευθύντρια Α΄βάθμιας σχολικής μονάδας. Η συμμετοχή της Μ.Ε. αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για την ερευνήτρια και πολύτιμη συνεργασία για την έρευνα. Το πλήθος των θεωρητικών γνώσεων και των εμπειριών της αποτέλεσε πηγή σημαντικών πληροφοριών για την εξαγωγή αξιοσημείωτων αποτελεσμάτων. Σημαντική, ωστόσο, και πολύτιμη ήταν η συμβολή των εκπαιδευτικών που εργάζονται σε σχολεία ειδικής αγωγής. Η διαφορετικές συνθήκες και απαιτήσεις εργασίας, σε σχέση με εκείνες της γενικής παιδείας, ανέδειξαν και διαφορετικές προσεγγίσεις στο θέμα της έρευνας, τονίζοντας στοιχεία τα οποία υπάρχουν σε όλα τα είδη εκπαίδευσης αλλά δεν γίνονται πάντα αντιληπτά.

Οι στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις, αφορούν κυρίως τις διαπροσωπικές σχέσεις, δηλαδή την διατάραξη των ισορροπιών στις σχέσεις τους με τους μαθητές, τους συναδέλφους και τους γονείς. Αν και αναμενόμενα τα δυσάρεστα αυτά φαινόμενα δεν αποτελούν μια πραγματικότητα μόνο στον Ελλαδικό χώρο. Η θέση ευθύνης και οι συνεχόμενες μετακινήσεις σε σχολεία αφορούν καταστάσεις που βιώνουν προσωπικά κάποιοι εκπαιδευτικοί στις οποίες δεν εμπλέκονται και δεν σχετίζονται με άλλα άτομα. Τα κτηριακά προβλήματα που δηλώθηκαν ως αιτία άγχους αφορούν περιβαλλοντικούς παράγοντες που σχετίζονται με τις εργασιακές συνθήκες και υποδηλώνει, ενδεχομένως, την ελλιπή συντήρηση και αδιαφορία από τους αρμόδιους φορείς. Οι δηλώσεις των εκπαιδευτικών για τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν οι ίδιοι ερμηνεύεται από τον Spielberg (1972) ο οποίος διαχωρίζει το άγχος σε παρούσα κατάσταση (state anxiety) και σε χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait anxiety). Το άγχος σε παρούσα κατάσταση αφορά την δυσάρεστη αίσθηση που δημιουργείται στο άτομο ενώ το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας αναφέρεται στην τάση που έχουν κάποια άτομα να βιώνουν εντονότερα το άγχος από άλλους ανθρώπους (βλ.σελ.11). Συνεπώς οι απαντήσεις των συμμετεχόντων εμπεριέχουν μια υποκειμενικότητα.

Αξιοσημείωτη είναι η παρατήρηση – πρόταση της Κ.Κ που τονίζει ότι «οι στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων θα πρέπει να αποτελούν μέρος της εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών». Με την δήλωση της η Κ.Κ. αναδεικνύει το κενό που υπάρχει στην προετοιμασία των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών για την άσκηση του επαγγέλματός τους στην Ελλάδα το οποίο παρουσιάζεται και στην μελέτη της Μούζουρα 2005 (βλ. σελ. 10). Ως δυνητικούς παράγοντες εμφάνισης στρες και άγχους οι συμμετέχοντες θεωρούν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως το φύλο, την ηλικία και τα χρόνια υπηρεσίας, τα προσωπικά χαρακτηριστικά και βιώματα, όπως η προσωπικότητα, οι στόχοι, η ανθεκτικότητα και η σωματική διάπλαση και τις διαπροσωπικές σχέσεις με ενδοσχολικούς και εξωσχολικούς οργανισμούς ή άτομα, όπως η έλλειψη υποστήριξης,

αυτονομίας, κοινού αξιακού συστήματος και συναισθηματικής νοημοσύνης από τους διευθυντές και η αντιμετώπισης μαθησιακών δυσκολιών.

Τόσο οι στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί, όσο και δυνητικοί παράγοντες εμφάνισης στρες και άγχους που αναφέρθηκαν στις συνεντεύξεις εμπίπτουν στις διακριτές περιπτώσεις εμφάνισης του στρες των Di Matteo & Martin (2006), Καραδήμας (2005) Βάρβογλη (2006) Folkman & Lazarus, 1980 Lazarus & Folkman, 1984 και Lazarus, 1999. Σε αυτές τις περιπτώσεις αναφέρεται ότι το στρες εμφανίζεται:

- Ως μετρήσιμος περιβαλλοντικός παράγοντας
- Ως υποκειμενική αντίδραση σε στρεσογόνες εξωτερικές πηγές
- Ως μια δυναμική αλληλεπίδραση ατομικών και περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών
- Ως προσωπικός, υποκειμενικός παράγοντας αξιολόγησης των στρεσογόνων καταστάσεων. (βλ. σελ. 10-11)

Οι εκπαιδευτικοί δήλωσαν στις συνεντεύξεις ότι αισθάνονται εργασιακή κόπωση. Οι απαντήσεις τους δείχνουν διαφοροποιήσεις τόσο στην ένταση όσο και στην συμπτωματολογία βίωσης της κόπωσης. Οι περισσότεροι βιώνουν έντονη κόπωση. Υπάρχει, ωστόσο, μια περίπτωση από την Περιφέρεια Αττική η οποία δηλώνει ότι υπάρχουν κάποιες περίοδοι που αισθάνεται περισσότερη κόπωση και μια περίπτωση εκπαιδευτικού που δηλώνει ότι δεν αισθάνεται κόπωση στο συγκεκριμένο εργασιακό περιβάλλον.

Τα συναισθήματα που απορρέουν από τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί και αναδείχθηκαν μέσα από την ποιοτική έρευνα και τα ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως ο ίλιγγος και ο στομαχόπονος της Ν.Π., αναφέρονται σε πολλές έρευνες. Στην έρευνα του Μαδιανού Μ. (2003) παρουσιάζονται ως αποτελέσματα βίωσης έντονου στρες (βλ. σελ. 15-16).

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι τρόποι αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις. Οι δημιουργικές δράσεις, η ανάδειξη της κοινωνικής επαφής και συμβολής, η θετική σκέψη και όλοι οι άλλοι τρόποι με τους οποίους οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν το στρες και το άγχος που βιώνουν δείχνουν την κοσμοθεωρία και την αντίληψή τους επί των ανθρωπίνων φαινομένων και καταστάσεων. Μέσα από την συζήτηση διαπιστώνεται το ενδιαφέρον και η θετική επίδραση που έχουν οι τέχνες στην ψυχολογία των εκπαιδευτικών. Η χρήση τους, κυρίως σε προσωπικό επίπεδο, βοηθάει στην εξάλειψη της έντασης, στην συγκέντρωση και στην εκτόνωση του άγχους και των αρνητικών συναισθημάτων. Τα ενθαρρυντικά ευρήματα της παρούσας έρευνας, όσον αφορά στην επίδραση των τεχνών στην ζωή του ανθρώπου συμπορεύονται με την έρευνα των Stuckey H. L., Nobel J., (2010) που αφορά τον τρόπο χρήση των τεχνών για την προαγωγή και ευεξία των ανθρώπων σε χώρες της Β. Αμερικής και της Ευρώπης κατά την περίοδο 1995-2007. (βλ.σελ.20-21). Στην έρευνα αυτή

διαπιστώθηκε η οι καλλιτεχνικές μέθοδοι βελτιώνουν ολόπλευρα την υγεία του ανθρώπου ακόμα και σε διαφορετικές κουλτούρες.

Η εκπαιδευτικός Ε.Κ. που είπε: «Προσπαθώ όμως να σκέφτομαι ότι αν καταφέρω να πετύχω έστω και μια μικρή θετική εξέλιξη στη συμπεριφορά τους τότε αξίζει τον κόπο» σημασιοδοτεί την αντίληψη της γύρω από την διαχείριση δύσκολων καταστάσεων που βιώνει χωρίς να τις αποφεύγει. Η συνεχής, ωστόσο, ενασχόληση με τα εργασιακά προβλήματα, ακόμα και εκτός εργασίας, αποδεικνύει ότι δεν υπάρχει συναισθηματική αποφόρτιση καθώς δηλώνει: « Το στρες που ζω στην δουλειά μου είναι κάτι που μεταφέρω και στην υπόλοιπη ζωή μου.»

Η αισθητική και διαρρύθμιση των χώρων επηρεάζει την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του εργαζόμενου. Αυτή η διαπίστωση – αποτέλεσμα των συνεντεύξεων – δεν αποτελεί καινοτομία. Η εξαιρετικά μοναδική έρευνα του καθηγητή Cary Cooper αποδεικνύει την σχέση της ψυχικής υγείας, των εργασιακών χώρων και των προσδοκιών 7600 εργαζομένων από 16 χώρες που αφορούν τον σχεδιασμό και την αισθητική του χώρου εργασίας τους. (βλ. σελ.26-27).

Οι εκπαιδευτικοί, ορμώμενοι από μια εσωτερική δημιουργική παρώθηση προσπαθούν να «δημιουργήσουν» στους χώρους εργασίας τους. Αναγνωρίζουν τα θετικά αποτελέσματα της τέχνης επί της ανθρώπινης φύσης αφού «εμπλουτίζει τον συναισθηματικό κόσμο, άρα είναι κατάλληλη για το σχολείο» όπως είπε ο Ι.Α. Μέσα από μια συμμετοχή καλλιτεχνική διαδικασία διαμορφώνουν το εργασιακό περιβάλλον τους για να βρουν και να χάσουν τον εαυτό τους ταυτόχρονα όπως τονίζει ο Thomas Merton (2005).

Η θετική άποψη των συμμετεχόντων για την προσφορά της ατομικής και συλλογικής δημιουργικότητας συνδέεται με την έρευνα των Liliya A. Belozerova, Lubov V. Guryleva, (2018), που προτείνει την χρήση τεχνολογιών τέχνης ως πρόληψη κοινωνικοψυχολογικών δυσκολιών προσαρμοστικότητας και διατήρησης της ψυχικής υγείας των ατόμων που θα γίνουν επαγγελματίες παιδαγωγοί. (βλ. σελ.25)

Οι εκπαιδευτικοί αντιλαμβανόμενοι την ευεργετική επίδραση της τέχνης στην ψυχολογία του ανθρώπου μπορούν να προτείνουν πολλούς καλλιτεχνικούς τρόπους μέσω των οποίων «μπορεί να αποφορτίσει καταστάσεις και να βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό να διαχειριστεί το άγχος του.» όπως τόνισε η Κ.Κ. Πολλές μελέτες καταλήγουν επίσης σε αυτή την διαπίστωση (Stuckey H. L., Nobel J., 2010, Κρασανάκης Σ. – 2004).

Η θεωρία του Gordon Graham (2018), ότι η θεραπεία μέσω της τέχνης που προσδίδει ολιστική ευημερία του ατόμου βοηθώντας στην διαχείριση συγκρούσεων και στην κοινωνική συνοχή, αντικατοπτρίζεται και στις απόψεις των συμμετεχόντων για την συνεισφορά της σε συγκρουσιακές καταστάσεις και διαχείριση του στρες και του άγχους.

Οι συμμετέχοντες αν και γενικά πιστεύουν ότι θα πρέπει να εφαρμόζονται καλλιτεχνικές δράσεις οργανωμένες από τους εκπαιδευτικούς φορείς που θα στοχεύουν στην προαγωγή

και διατήρηση της ψυχοσυναισθηματικής υγείας των εκπαιδευτικών, θεωρούν ότι δεν μπορεί να γίνει καθώς υπάρχουν ανεπίλυτα ζητήματα που προέχουν στους χώρους που εργάζονται. Συνήθως τέτοιες δράσεις δεν υλοποιούνται στα Ελληνικά σχολεία παρά μόνο με προσωπική πρωτοβουλία η οποία «οφείλεται στην προσωπικότητα των εκπαιδευτικών» όπως είπε η Ι.Σ.

Η τελική αποτίμηση για την χρησιμότητα της τέχνης στην ζωή του ατόμου διαπιστώνεται εξίσου και στις δύο Περιφέρειες και διατυπώνεται γλαφυρά από την Ν.Π., εκπαιδευτικό της Αττικής και την Ε.Μ., εκπαιδευτικό της Κρήτης. Η Ε.Μ. τονίζει: «Μακάρι να κατανοήσουν όλοι οι άνθρωποι την αξία της τέχνης στη ζωή τους» και η Ν.Π. συνοψίζει: «Θα έπρεπε να έχουμε δουλέψει σε ένα σχολείο που να ασχολείται με την τέχνη, όπως υπάρχει στο εξωτερικό, για να είμαστε πιο αντικειμενικοί στο κατά πόσο αυτό θα βοηθούσε στη διαχείριση του άγχους. Όλα αυτά που είπαμε είναι προσωπικές εμπειρίες που ο καθένας τις βιώνει διαφορετικά».

2.6 Περιορισμοί έρευνας

Η μελέτη του θέματος άρχισε από τον Αύγουστο του 2020, η έρευνα διενεργήθηκε από τον Οκτώβριο έως και τον Δεκεμβρίου 2020 ενώ η συγγραφή ξεκίνησε από τον Αύγουστο του 2020 και η ανάλυση, ερμηνεία και ολοκλήρωση έγινε μέχρι τον Φεβρουάριο του 2021.

Στην βιβλιογραφική ανασκόπηση παρατηρήθηκε έλλειψη έγκυρων πηγών για το θέμα της συγκεκριμένης έρευνας όσον αφορά στον Ελλαδικό χώρο. Αυτό, αρχικώς, ερμηνεύτηκε ως θετικό στοιχείο διότι πρόσφερε ένα ευρύ ανεξερευνητο ερευνητικό πεδίο, αλλά στην πορεία διαπιστώθηκε ότι υπήρχε αρκετό επίπεδο δυσκολίας στην συσχέτιση της ξένης βιβλιογραφίας με την Ελληνική πραγματικότητα.

Αυτή ακριβώς η ελευθερία διερεύνησης διάφορων τομέων του θέματος, έγινε αιτία για όσο το δυνατόν μεγαλύτερη διεύρυνση των ερευνητικών πεδίων του θέματος της έρευνας. Τούτο είχε ως κατάληξη μια χρονική πίεση που μπορεί να έχει αντίκτυπο στην τελειοποίηση της εργασίας καθώς ο όγκος των δεδομένων ήταν μεγάλος και η ανάλυση απορρόφησε αρκετό χρόνο μέχρι την ολοκλήρωσή της.

Δεδομένων των συνθηκών του επιβεβλημένου lock down οι συνεντεύξεις δεν έγιναν διαζώσης. Έτσι ήταν δυσκολότερη η άμεση επαφή, η μελέτη, παρατήρηση και προσωπική κρίση της ερευνήτριας όσο αφορά την μη λεκτική επικοινωνία από την οποία θα μπορούσαν να εξαχθούν πολύτιμα συμπεράσματα.

2.7 Συμπεράσματα

Υπάρχει μια διαφοροποίηση μεταξύ της ποσοτικής και της ποιοτικής ανάλυσης και των αποτελεσμάτων τους. Παρατηρείται ότι ενώ η στατιστική ανάλυση δείχνει παρόμοιες καταστάσεις που προκαλούν άγχος και στρες στο δείγμα των εκπαιδευτικών, στην ποιοτική ανάλυση αναδεικνύονται πτυχές βαθύτερης ερμηνευτικής αξίας δεδομένου ότι άπτονται ενός ευρύτερου επιπέδου κοινωνικού ενδιαφέροντος. Οι απαντήσεις των

συμμετεχόντων στην συνέντευξη διεισδύουν στο φαινόμενο εμφάνισης των δυσάρεστων στρεσογόνων καταστάσεων παρουσιάζοντας μια εικόνα δοσμένη από πραγματικά περιστατικά και προσωπικές εμπειρίες που φτάνουν λ.χ. μέχρι την εσωτερική παρόρμηση του εκπαιδευτικού για συναισθηματική προστασία των μαθητών του.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών- παιδαγωγών έχει σε υψηλά επίπεδα θετική αίσθηση εαυτού και στις δύο υπό εξέταση Περιφέρειες. Αυτό είναι πολύ ενθαρρυντικό για τα επίπεδα αυτοεκτίμηση των εργαζόμενων σε ένα καθαρά ανθρωπιστικό επάγγελμα που απαιτεί ιδιαίτερες ψυχολογικές και συναισθηματικές αντοχές από εκείνους που το ασκούν. Ωστόσο, το άγχος φαίνεται να είναι αναπόφευκτα συνδεδεμένο με το επάγγελμα αφού τα ποσοστά εμφάνισης αναποφασιστικότητας και αναίτιου άγχους είναι υψηλά στην Αττική, ενώ αντίστοιχα υψηλά είναι τα ποσοστά εμφάνισης έντασης και αγωνίας στην Κρήτη. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν και συμπληρώνουν το πλήθος ανάλογων αποτελεσμάτων έγκριτων ερευνών που κατατάσσουν τους επαγγελματίες παιδαγωγούς – εκπαιδευτικούς στις ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση εργασιακού στρες, άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης (Lackritz JR., 2004, Zhang, 2009, Skaalvik & Skaalvik, 2009, Lazuras L., 2006, Male & May, 1997). (Διάγραμμα 2.38)



Διάγραμμα 2.38: Μεγαλύτερα εμφανιζόμενα ποσοστά Άγχους (factor analysis)

Η διαφοροποίηση μεταξύ ποσοτικής και ποιοτικής ανάλυσης όσον αφορά στις στρατηγικές που επιλέγονται για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων τονίζει τα στοιχεία

εκείνα στα οποία δίνεται μεγαλύτερη έμφαση από τους συμμετέχοντες. Στο διάγραμμα 2.39 παρουσιάζονται τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφάνισης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων που επιλέγουν οι εκπαιδευτικοί. Συγκρίνοντας το διάγραμμα 2.39 με τους πίνακες 2.14 έως 2.19 που δείχνουν τις δηλώσεις των εκπαιδευτικών για τις καταστάσεις που τους προκαλούν στρες και άγχος διαπιστώνουμε ότι στο σύνολό τους τα αποτελέσματα σε σχέση με τις ΣΑΑΚ ταυτίζονται, στην ποσοτική και στην ποιοτική ανάλυση, στην θετική προσέγγιση των πραγμάτων και αντιμετώπιση των καταστάσεων, στην προσπάθεια αποφυγής μέσω της προσαρμογής στις δεδομένες συνθήκες και την αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης. Οι τρόποι αυτοί, που αναδεικνύονται επικρατέστεροι στην διαχείριση άσχημων καταστάσεων, εμπλουτίζονται, μέσω της ποιοτικής έρευνας, με περαιτέρω ανάλυση για τις αιτίες και τους παράγοντες εμφάνισης των στρεσογόνων καταστάσεων και τα ψυχοσωματικά συμπτώματα και συναισθήματα των ατόμων που τις βιώνουν. Οι εκπαιδευτικοί, συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις στην παρούσα έρευνα, βιώνουν αρνητικά συναισθήματα που οφείλονται σε διατάραξη των διαπροσωπικών σχέσεων και εργασιακές συγκρούσεις, σε προσωπικά βιώματα και σε δύσκολα εργασιακά περιβάλλοντα ενώ παρουσιάζουν τέτοια ψυχολογική φόρτιση που μπορεί να οδηγήσει σε παθολογική συμπτωματολογία. Το συμπέρασμα αυτό ισχυροποιεί την θεωρία του Μαδιανού Μ., (2003).



Διάγραμμα 2.39: Μεγαλύτερα εμφανιζόμενα ποσοστά ΣΑΑΚ (ομαδοποίηση)

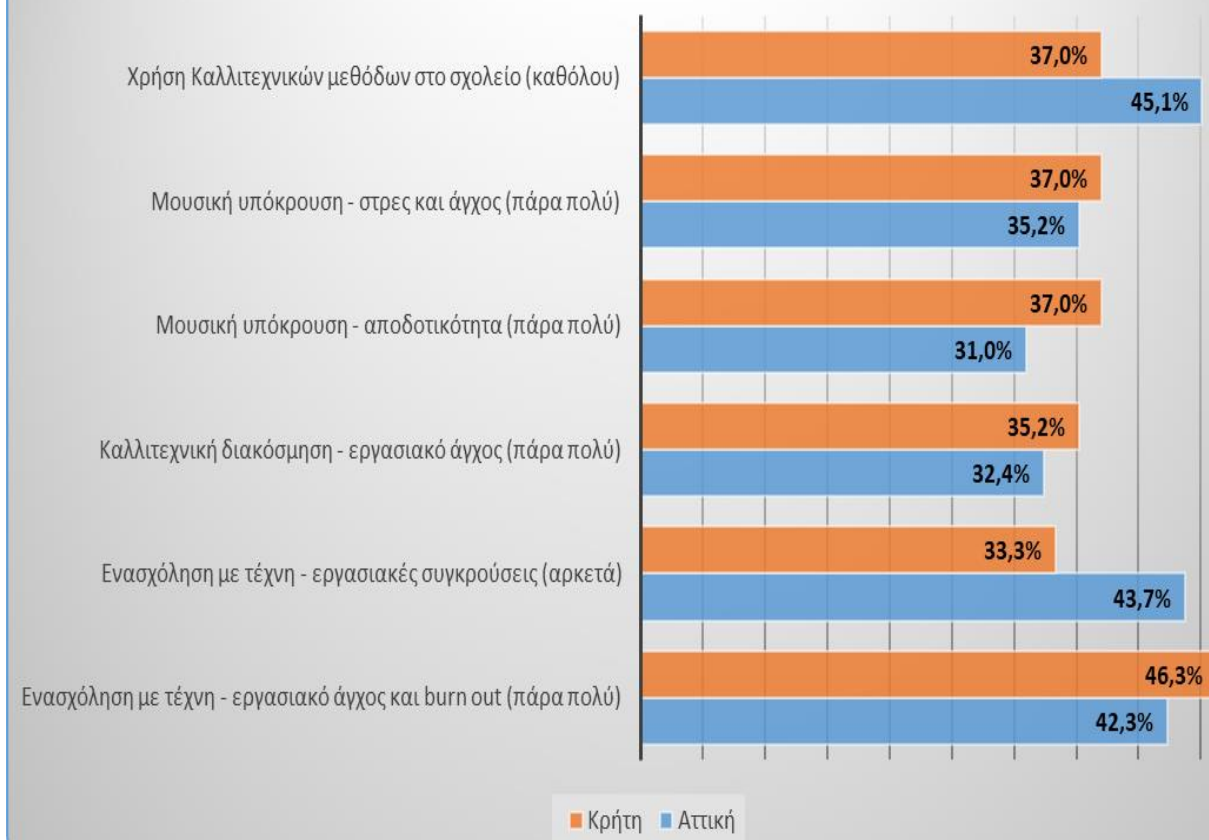
Τα αποτελέσματα που εμφανίζονται στο διάγραμμα 2.40 σε συνδυασμό με τους πίνακες 2.20 και 2.21, της ποιοτικής ανάλυσης, τονίζουν και ενισχύουν την σημαντικότητα και την αναγκαιότητα της τέχνης στην ζωή των εργαζομένων σε σχολικές δομές.

Τόσο στην ποσοτική όσο και στην ποιοτική ανάλυση διαπιστώνεται ότι η τέχνη σε εκπαιδευτικούς χώρους ενισχύει θετικά τους τρόπους που επιλέγουν οι εργαζόμενοι για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν. Στο διάγραμμα 2.40 αποτυπώνονται τα μεγαλύτερα ποσοστά που εμφανίζονται και αφορούν την χρήση της τέχνης σε σχέση με την πραγματικότητα που βιώνουν οι συμμετέχοντες. Παρατηρούμε ότι ενώ δεν χρησιμοποιούνται καλλιτεχνικοί μέθοδοι στα σχολεία, θεωρείται πάρα πολύ σημαντική η χρήση τους για την μείωση του άγχους που προκαλούν οι στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν. Το οξύμωρο αυτό αποτέλεσμα της έρευνας δεν είναι περίεργο για τα ελληνικά δεδομένα αφού:

- Η τέχνη στην Ελλάδα δεν αξιολογείται και δεν αξιοποιείται στο βαθμό που θα μπορούσε προς όφελος του κοινωνικού συνόλου, όπως γίνεται σε άλλες χώρες.
- Το Κράτος παραβλέπει το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών – παιδαγωγών παρ' όλες τις έρευνες που έχουν γίνει για την επικινδυνότητα της κατάστασης.

Ο συνδυασμός των δύο παραπάνω διατυπώσεων εξηγεί την σημερινή πραγματικότητα στα ελληνικά σχολεία όσον αφορά στην χρήση της τέχνης. Η οργάνωση μεθόδων βασισμένων στην τέχνη εξάλλου, με στόχο την διατήρηση και βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας, απαιτεί μελετημένες στρατηγικές επιλογής από τους αρμόδιους φορείς, πράγμα που δυστυχώς δεν αποτελεί προτεραιότητα της Κυβέρνησης. Οι μεμονωμένες περιπτώσεις εκπαιδευτικών και διευθυντών που προωθούν καλλιτεχνικές πρακτικές προς όφελος των εργαζομένων είναι φωτεινά παραδείγματα προς μήνυση αλλά παραμένουν στα περιθώρια της μειοψηφίας.

Μεγαλύτερα εμφανιζόμενα ποσοστά



Διάγραμμα 2.40: Μεγαλύτερα εμφανιζόμενα ποσοστά χρήσης τέχνης

3 Γενικά Συμπεράσματα

3.1 Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα προσφέρει στην ερευνητική κοινότητα και στην κοινωνία τα θετικά αποτελέσματα που μπορεί να έχει η χρήση της τέχνης σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Δεδομένης της έλλειψης παρόμοιων ερευνών στον Ελλαδικό χώρο, η συνεισφορά της θεωρείται αξιόλογη καθώς μπορεί να γίνει εφαλτήριο περαιτέρω μελετών προς διερεύνηση της σημαντικότητας της τέχνης τόσο στο προσωπικό όσο και στο εργασιακό επίπεδο.

Μέσα από την έρευνα αναδύεται η συγκρότηση της προσωπικότητας και της αυτοεκτίμησης των Ελλήνων εκπαιδευτικών – παιδαγωγών των Περιφερειών που μελετήθηκαν. Το άγχος, ωστόσο αποδεικνύεται ότι είναι αναπόφευκτα συνδεδεμένο με το επάγγελμα αφού το αναίτιο άγχος, η ένταση και η αγωνία εμφανίζονται στα αποτελέσματα της ποσοτικής και ποιοτικής ανάλυσης. Οι στρατηγικές που επιλέγουν οι εκπαιδευτικοί για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων είναι η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, η θετική και ορθολογική σκέψη και σε μεγάλο βαθμό η δημιουργικότητα. Το συμπέρασμα αυτό συνδέεται και ενισχύεται από τις απαντήσεις των ερευνητικών ερωτημάτων. Εκεί διαπιστώνεται μια ισχυρή συσχέτιση της ενασχόλησης με κάποια μορφή τέχνης, της διαμόρφωσης και καλλιτεχνικής διακόσμησης των εργασιακών χώρων και της προσωπικής θεώρησης για την χρήση της τέχνης, με τον τρόπο αντιμετώπισης του εργασιακού στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών.

Η παρούσα έρευνα καταλήγει στην βαθιά φιλοσοφημένη διαπίστωση του Νίτσε ότι «η τέχνη κατορθώνει να δαμάζει τη φρίκη και να εκτονώνει την αηδία μας για την ύπαρξη»

3.2 Προτάσεις

Η παρούσα έρευνα φιλοδοξεί να γίνει εφαλτήριο για περαιτέρω μελέτη καθώς, όπως είναι προφανές, δεν ήταν δυνατόν να καλύψει όλα τα προσφερόμενα επίπεδα διερεύνησης.

Θα μπορούσε να διεξαχθεί παρόμοια έρευνα και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας για να γίνει σύγκριση των αποτελεσμάτων. Ενδιαφέρον θα είχε και η συνδυαστική έρευνα άλλων πτυχών της ανθρώπινης φύσης των εκπαιδευτικών, όπως π.χ η υπομονή και η ενσυναίσθηση, που θα μπορούσαν να επηρεαστούν από καλλιτεχνικές μεθόδους και πρακτικές. Σημαντική θα ήταν και μια έρευνα για την διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών με μοναδικό μεθοδολογικό εργαλείο καλλιτεχνικές μεθόδους.

Μια βιβλιογραφική συγκριτική μελέτη του τρόπου χρήσης της τέχνης προς αντιμετώπιση του άγχους και του στρες των εκπαιδευτικών σε διάφορα κράτη θα ήταν επίσης πολύ χρήσιμη και θα βοηθούσε στην συνειδητοποίηση της αναγκαιότητας της και την Ελλάδα. Ενδιαφέρον θα είχε η συσχέτιση δημογραφικών στοιχείων, όπως το φύλο, με την χρήση της τέχνης στις στρατηγικές που επιλέγονται για την διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων.

Βιβλιογραφία

- Abel, M. H., & Sewell, J. (1999). Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *The Journal of Educational Research*, 92 (5), 287-293. Διαθέσιμο στο: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220679909597608> [Προσπελάστηκε 5 Αυγούστου 2020]
- Abel, M. H., & Sewell, J. (1999). *Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers*. The Journal of Educational Research, 92(5), 287-293. Διαθέσιμο στο: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220679909597608?casa_token=rwrJ6DQTrE8AAAAA:c-8FdINrKk5e20DDT5BxW1Txxl4T4maXep6q-DYMLHIHNyVTk4E6iH10PuOPLkQMxZ4TmgA4Myg [Προσπελάστηκε 1 Δεκεμβρίου 2020]
- Aydin, B. & Kaya, A. (2016). Sources of stress for teachers working in private elementary schools and methods of coping with stress. *Universal Journal of Educational Research*, 4 (21A), 186-195. Διαθέσιμο στο: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1126048.pdf> [Προσπελάστηκε 5 Αυγούστου 2020]
- Barone, Thomas (1995), *The purposes of arts-based educational research*, International Journal of Educational Research, Volume 23, Issue 2, Pages 169-180 Διαθέσιμο στο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/088303559591500G> [Προσπελάστηκε 6 Σεπτεμβρίου 2020]
- Barone, Tom & Eisner, Elliot (2006). "Arts-based Educational Research". Στο: Green, Judith, Camilli, Gregory & Elmore, Patricia Handbook of Complementary Methods in Education Research. NJ: AERA & LEA. (βιβλίο)
- Baynova Maria, Maslikov Vadim, Polyakova Svetlana, Palekhova Polina, Sulyagina Julia (2020), *The Use of Art Therapy in Conflictology in Education*, Universal Journal of Educational Research 8(2), 410-416 Διαθέσιμο στο: <http://www.hrpub.org/download/20200130/UJER11-19514426.pdf> [Προσπελάστηκε 5 Αυγούστου 2020]
- Bourriaud N. (2002), *Relational aesthetics*, Les Presses du reel, σελ. 14-16. Διαθέσιμο στο: http://artsites.ucsc.edu/sdaniel/230/Relational%20Aesthetics_entire.pdf [Προσπελάστηκε 10 Δεκεμβρίου 2020]
- Bryan A Hiebert, Ian Farber (1984) *Teacher Stress: A Literature Survey with a Few Surprises*, p. 17 διαθέσιμο στο: https://www.researchgate.net/publication/271793346_Teacher_Stress_A_Literature_Survey_with_a_Few_Surprises [Προσπελάστηκε στις 31 Οκτωβρίου 2020]
- Cohen, S. (1980). Aftereffects of stress on human performance and social behaviour: A review of research and theory. *Psychological Bulletin*, 88:82-108
- Cooper C., 2015, *Global Impact of Biophilic Design in the Workspace*, Human Spaces. Διαθέσιμο στο: <https://greenplantsforgreenbuildings.org/wp->

content/uploads/2015/08/Human-Spaces-Report-Biophilic-Global_Impact_Biophilic_Design.pdf [Προσπελάστηκε 7 Δεκεμβρίου 2020]

Cooper, C, και J Marshall, *Occupational sources of stress: a review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health*, *Journal of Occupational Psychology*, 49, 1976: 11-28.

Cox Tom, (1978). *Stress*, University Park Press. Διαθέσιμο στο: https://books.google.gr/books/about/Stress.html?id=u7VK107g_SAC&redir_esc=y [Προσπελάστηκε στις 21 Νοεμβρίου 2020]

Creswell, J. (2016). *Η Έρευνα στην Εκπαίδευση. Σχεδιασμός, Διεξαγωγή και Αξιολόγηση Ποσοτικής και Ποιοτικής Έρευνας*. Αθήνα: Ίων.

Di Matteo M. R., & Martin L. R. (2006). *Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Υγείας*. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.

Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (Eds.) (1974). *Stressful Life*. New York: Wiley.

Eisner, Elliot (1981). *On the differences between scientific and artistic approaches to qualitative research*, *Educational Researcher*, Volume 10, Issue 4, pages: 5-9 Διαθέσιμο στο: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3102/0013189X010004005?journalCode=edra#articlePermissionsContainer> [Προσπελάστηκε 6 Σεπτεμβρίου 2020]

Folkman S. & Lazarus R. S., (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 : 219-239.

Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter C., DeLongis, A., Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.

Freud, S. (1926/1959). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. Διαθέσιμο στο: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21674086.1936.11925292?src=recsys> [Προσπελάστηκε 22 Νοεμβρίου 2020]

Geving, A. M. (2007). Identifying the types of student and teacher behaviors associated with teacher stress. *Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies*, 23 (5), 624–640.

Gombrich E. H., 1989, Μετάφραση Λίνα Κάσδαγλη, *Το χρονικό της Τέχνης*, Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας (ανατύπωση του 2014), σελ. 15.

Gordon Graham (2018), Art, Therapy, and Design, *Oxford Academic Journal, The Monist*, Volume 101, Issue 1, January 2018, Pages 59–70 Διαθέσιμο στο: <https://academic.oup.com/monist/article-abstract/101/1/59/4782707?redirectedFrom=fulltext> [Προσπελάστηκε 5 Σεπτεμβρίου 2020]

Greenberg, M. T., Brown J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). *Teacher stress and health effects on teachers, students, and school*. Διαθέσιμο στο:

- <https://www.rwjf.org/en/library/research/2016/07/teacher-stress-and-health.html>
[Προσπελάστηκε 2 Αυγούστου 2020]
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1985). *Introduction to theories of personality*. New York: Wiley.
- Howard S & Johnson B (2004), *Resilient teachers: resisting stress and burnout*. *Social Psychology of Education*, 7, 399-420. Διαθέσιμο στο: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11218-004-0975-0> [Προσπελάστηκε 29 Νοεμβρίου 2020]
- ICAF, International Child Art Foundation, (1997) Διαθέσιμο στο: <https://www.icafe.org/>
[Προσπελάστηκε 6 Σεπτεμβρίου 2020]
- James Haywood Rolling, Jr., Ed.D 2013, *A Flexible Architecture for Theory-Building in Arts-Based Research*, The Curious Case of Objectivity in Science-Based Research, Arts-Based Research Primer © Chapter 2, Διαθέσιμο στο: https://www.academia.edu/996163/Arts_Based_Research_Primer [Προσπελάστηκε 28 Σεπτεμβρίου 2020]
- James Haywood Rolling, Jr., Ed.D., (2013), *Arts-Based Research Primer, Chapter 2, A Flexible Architecture for Theory-Building in Arts-Based Research*, p. 72-73 διαθέσιμο στο: https://www.academia.edu/996163/Arts_Based_Research_Primer [Προσπελάστηκε στις 22 Σεπτεμβρίου 2020]
- Jung C., 1964, *Man and his symbols*, Anchor Press, Doubleday, New York, London, Toronto, Sydney Auckland, Διαθέσιμο στο: <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/man-and-his-symbols.pdf> [Προσπελάστηκε 28 Ιανουαρίου 2021]
- Kenneth W. Thomas (1992), *Conflict and Conflict Management: Reflections and Update*, Wiley, *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 13, No. 3 Special Issue: Conflict and Negotiation in Organizations: Historical and Contemporary Perspectives, pp. 265-274. Διαθέσιμο στο: <https://core.ac.uk/download/pdf/36732642.pdf> [Προσπελάστηκε 10 Αυγούστου 2020]
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Lackritz JR (2004). Exploring burnout among university faculty: Incidence, performance, and demographic issues. *Teaching and Teacher Education*, 20, 713-729. Διαθέσιμο στο: https://www.researchgate.net/publication/222727045_Exploring_Burnout_Among_University_Faculty_Incidence_Performance_and_Demographic_Issues [Προσπελάστηκε 29 Νοεμβρίου 2020]
- Layton R., 2003, Μετάφραση Φώτης Τερζάκης, *Η Ανθρωπολογία της Τέχνης*, Εκδόσεις του 21ου
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Coping and adaptation*. In W. D. Gentry (Ed.), *Handbook of behavioral medicine* (pp.282-325). New York: The Guilford Press
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer-Verlag.

- Lazuras, L. (2006). *Occupational stress, negative affectivity and physical health in special and general education teachers in Greece*, British journal of special education, 33(4), 204-209.
- Leavy P. (editor), 2018, *Handbook of Arts-Based Research*, The Guilford Press, New York London, p. 507
- Liliya A. Belozeroва, Lubov V. Guryleva, (2018), Art-therapy as health-saving technology in social-psychological adaptation support among young teachers, *THE RUSSIAN JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 13 (4), σελ. 83-88 Διαθέσιμο στο: [\[Προσπελάστηκε 6 Αυγούστου 2020\]](#)
- Lily Martin, Renate Oepen , Katharina Bauer, Alina Nottensteiner, Katja Mergheim, Harald Gruber and Sabine C. Koch (2018), *Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review*, MDPI, Behavioral sciences, Διαθέσιμο στο: https://scholar.google.gr/scholar?q=Creative+Arts+Interventions+for+Stress+Management+and+Prevention%E2%80%94A+Systematic+Review&hl=el&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar [Προσπελάστηκε 27 Νοεμβρίου 2020]
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Nancy A. Curry and Tim Kasser, Galesburg, IL, 2005, *Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety?*, Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 22(2) pp. 81-85, Διαθέσιμο στο <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ688443.pdf> [Προσπελάστηκε 28 Ιανουαρίου 2021]
- NJ King, TH Ollendick, E Gullone, 1991, *Negative affectivity in children and adolescents: Relations between anxiety and depression*, Clinical Psychology Review, Vol. 11, pp. 441-459, Pergamon Press plc Διαθέσιμο στο: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41448863/Negative_affectivity_in_children_and_ado20160122-29135-1jytdw.pdf?1453505557=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DNegative_affectivity_in_children_and_ado.pdf&Expires=1606673776&Signature=Sg-HtEm~o9gtcPcdx05R5xQzkHzLM1sseAKRTu9GJfqR1G31fTggngAEgXkfz6Vy6CmT8lt6XB8tYJL~bTtWuneTGE7m-rMw2mF8MuhX7beXo2Ygdq76acWchN-IVXQ8mBXJIP6dKFBFEujWhic-iuVqg~ol4vmXZyvgHq4SQ-405F6m1e3ID3bx2Ac4gOfmel4f4wr916qmtWNGz~cckTChpoyM1lJuXLcL-xEZtv6Eey46OIEZKE52xB109ABYjiZOL6fsLYZ5iNZIdskcvY56~mJgqrb9PBeIpJYf-5OfM0SRTGN5vZ2ifTcj06LsCTCZf9~JuglnWgvONHTXVw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA [Προσπελάστηκε 29 Νοεμβρίου 2020]
- Pondy, L. R. (1967), 'Organizational conflict: Concepts and models', *Administrative Science Quarterly*, Vol. 12, No. 2, p. 296-320 Διαθέσιμο στο: <https://pdfs.semanticscholar.org/ac8e/e8e0c5bab2c391597d36ab6056e845943277.pdf?ga=2.267723406.1848273343.1597819713-1978853010.1597213413> [Προσπελάστηκε 13 Αυγούστου 2020]

- Potash J.S, Bardot H. Ho, RTH, (2012), Conceptualizing international art therapy education standards, *Pergamon, Arts In Psychotherapy*, 2012, v. 39 n. 2, p. 143-150, Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/10722/146801> [Προσπελάστηκε 12 Αυγούστου 2020]
- Potash, JS, Bardot H. Ho, RTH, 2012, *Conceptualizing international art therapy education standards*, *Arts In Psychotherapy*, 2012, v. 39 n. 2, p. 143-150 Διαθέσιμο στο: <https://core.ac.uk/download/pdf/37968084.pdf> [Προσπελάστηκε 21 Δεκεμβρίου 2020]
- research, *BPS Blackwell*, UK.
- Sanders, P. (1982). *Academy of Management Review 1982, Vol. 7, No. 3, 353-360. Phenomenology: A New Way of Viewing Organizational Research*. U.S.A: Central Connecticut State Collage. Διαθέσιμο στο: <https://www.jstor.org/stable/257327?origin=crossref&seq=1> [Προσπελάστηκε 28 Ιανουαρίου 2021]
- Sausen, K. P., Lovallo, W. R., Pincomb, G. A., & Wilson, M. F.(1992). Cardiovascular responses to occupational stress in male medical students: A paradigm foe ambulatory monitoring studies. *Health Psychology*, 11: 55-60.
- Siu, O. L. (1995), *Occupational stress among school teachers: A review of research findings relevant to policy formation*, Faculty of Social Sciences. Hong Kong: Lingnan College.
- Sorenson, D. R. (2007) Stress management in education: Warning signs and coping mechanisms. *British Educational Leadership*, 21 (3), 10-13.
- Spielberger (Ed.), *Anxiety and behaviour* (1966) (pp. 3-20). New York: Academic Press.
 Διαθέσιμο στο:
[https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=45pGBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq= Spielberger,+C.D.+\(1966\).+Theory+and+research+on+anxiety.+In+C.+D.&ots=C4ZiSTmBf_&sig=y_NdZQScm1U46gLBhz-KcxR7svc&redir_esc=y#v=onepage&q= Spielberger%2C%20C.D.%20\(1966\).%20Theory%20and%20research%20on%20anxiety.%20In%20C.%20D.&f=false](https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=45pGBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq= Spielberger,+C.D.+(1966).+Theory+and+research+on+anxiety.+In+C.+D.&ots=C4ZiSTmBf_&sig=y_NdZQScm1U46gLBhz-KcxR7svc&redir_esc=y#v=onepage&q= Spielberger%2C%20C.D.%20(1966).%20Theory%20and%20research%20on%20anxiety.%20In%20C.%20D.&f=false)
 [Προσπελάστηκε 30 Νοεμβρίου 2020]
- Spielberger Charles D, 1972, *Anxiety: Current Trends in Theory and Research, Volume II*, Academic Press, New York, San Francisco, London. Διαθέσιμο στο:
https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=UmhaBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq= anxiety+and+stress+theory&ots=9xg6mWOqFJ&sig=8IeD7c4O50FOPOCVj1ivJ6DCNHU&redir_esc=y#v=onepage&q= anxiety%20and%20stress%20theory&f=false
 [Προσπελάστηκε 29 Νοεμβρίου 2020]
- Spielberger, C.D. (1966). *Theory and research on anxiety*. In C. D.
- Stoner, James A. And R. Edward Freeman (1989). *Management – Fourth Edition, Prentice Hall PTR, Englewood Cliffs, New Jersey*
- Stuckey H. L., Nobel J., 2010, *The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature*, *American Journal of Public Health*, American Public

- Health Association. Διαθέσιμο στο:
<https://ajph.aphapublications.org/doi/pdfplus/10.2105/AJPH.2008.156497>
[Προσπελάστηκε 2 Δεκεμβρίου 2020]
- Thomas Merton, 2005, *No Man Is an Island*, Shambhala Διαθέσιμο στο:
https://www.goodreads.com/book/show/99690.No_Man_Is_an_Island [Προσπελάστηκε 6 Δεκεμβρίου 2020]
- Tjeu van den Berk, 2012, *Jung on Art: The Autonomy of the Creative Drive*, Routledge, Psychology Press, Taylor & Francis Group, Hove and N. York, σελ. 46, 47. Διαθέσιμο στο: https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=xE4nzQ-nM1gC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Carl+Jung+art&ots=r1oa-frMKc&sig=Z1SegPBMBsmKBojmwWdSAvMQzEQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Carl%20Jung%20art&f=false [Προσπελάστηκε 10 Δεκεμβρίου 2020]
- Tolstoi Leon, Μετάφραση Τομανάς Βασιλῆς (2009), *Τι είναι τέχνη*, Printa, σελ. 74-75, 195, 211-213, 215, 269.
- Valli, L., & Buese, D. (2007), *The changing roles of teachers in an era of high-stakes accountability*, American Educational Research Journal, 44(3), 519–558. Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.3102%2F0002831207306859> [Προσπελάστηκε 1 Δεκεμβρίου 2020]
- West, M. A. (2004). Effective Teamwork: practical lessons from organizational
- Wikipedia, 2020 *Ορισμός κουλτούρας*, Εντγκάρ Μορέν Διαθέσιμο στο:
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CF%85%CE%BB%CF%84%CE%BF%CF%8D%CF%81%CE%B1> [Προσπελάστηκε 21 Δεκεμβρίου 2020]
- Wisniewski, L., & Gargiulo, R. M. (1997), *Occupational stress and burnout among special educators: A review of the literature*. The Journal of Special Education, 31(3), 325-346.
- Yoon, J. S. (2002). Teacher characteristics as predictors of teacher-student relationships: Stress, negative effect, and self-efficacy. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 30 (5), 485–493.
- Yu, X., Wang, P., Zhai, X., Dai, H., & Yang, Q. (2015). The effect of work stress on job burnout among teachers: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*, 122 (3), 701–708.
- Zhang, 2009, *Exploration of teachers' Stress Management Principles*, RAO Shu-yuan, Huizhou University, Huizhou, Guangdong Διαθέσιμο στο:
http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTotat-JYKO201003012.htm [Προσπελάστηκε 29 Νοεμβρίου 2020]
- Αναστασία Δήμου-Τζαβάρρα, (2011), Δοκίμια Φιλοσοφικής Αισθητικής, εκδοτικός όμιλος Ιων, σελ. 68-69
- Βακόλα, Μ. & Νικολάου, Ι. (2012). *Οργανωσιακή Ψυχολογία και Συμπεριφορά*. Αθήνα: Εκδόσεις Rosili.

- Βάρβογλη, Λ. (2006). *Η νευροψυχολογία του στρες στην καθημερινή ζωή*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Ε.Καραγιάννη, Ι. Ρουσάκης (2015), Ανατομία και διαχείριση των συγκρούσεων μεταξύ των εκπαιδευτικών στη σχολική μονάδα: Θεώρηση, διερεύνηση και πρακτική, *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, τομ. 2015, αριθ. 1, διαθέσιμο στο: <https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/edusc/article/view/243> [Προσπελάστηκε στις 2 Αυγούστου 2020]
- Καντάς, Α. (1995). Οργανωτική - Βιομηχανική Ψυχολογία, μέρος 3ο, *Ελληνικά Γράμματα*.
- Καραδήμας Χ. Ευάγγελος, 1998, *Η προσαρμογή στα ελληνικά μιας κλίμακας μέτρησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων*, *Ψυχολογία*, 1998, 5 (3), σελ. 260-273. Διαθέσιμο στο: <http://pandemos.panteion.gr/index.php?op=record&pid=iid:11002&lang> [Προσπελάστηκε 21 Δεκεμβρίου 2020]
- Καραδήμας, Χ. Ε. (2005). *Ψυχολογία της Υγείας. Θεωρία και Κλινική Πράξη*. Αθήνα: Ελευθερουδάκης.
- Κρασανάκης Σ., 2004, *Δραματοθεραπευτική εισ-αγωγή*, Η Τέχνη ως Μέσον Θεραπευτικής Αγωγής, National Hellenic Research Foundation (helios), Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης. Διαθέσιμο στο: <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/1720/1/M01.035.05.pdf> [Προσπελάστηκε 4 Δεκεμβρίου 2020]
- Κωσταρίδου - Ευκλείδη, Α. (1995), *Ψυχολογία Κινήτρων*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα
- Λιάκος Α. και Γιαννίτση Σ., *Η αξιοπιστία και εγκυρότητα της τροποποιημένης ελληνικής κλίμακας άγχους του Spielberg*, *Εγκέφαλος*, τ. 21, 1984, σελ.71-76
- Μαδιανός, Μ. (2003), *Κλινική Ψυχιατρική*, Αθήνα, Καστανιώτη
- Μαργαρίτη Τ., Μαρδάς Ι., 2019, *Μάνταλα: Η σημασία τους από τους Αζτέκους έως τον Carl Jung*, Έντεχνη Δράση, Άρθρο. Διαθέσιμο στο: <https://www.art-therapy.center/mantala-i-simasia-tous-apo-tous-azteko/> [Προσπελάστηκε 28 Ιανουαρίου 2021]
- Μάρκου, Γ.Π., 2003, *Παλινοστούντες και αλλοδαποί μαθητές στην ελληνική εκπαίδευση* (τεύχος Α: Γενική περιγραφή), Ινστιτούτο Παιδείας Ομογενών και Διαπολιτισμικής εκπαίδευσης (ΙΠΟΔΕ), Διαθέσιμο στο: <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/891> [Προσπελάστηκε 7 Δεκεμβρίου 2020]
- Μητρούση Σ., Τραυλός Α., Κούκια Ε., Ζυγά Σ., (2017). *Θεωρίες άγχους: Μια κριτική ανασκόπηση*. *Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, Τεύχος 1 (Τόμος, 6), 21-27. διαθέσιμο στο: http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2013/11/theories_agxous_kritiki_anaskopisi.pdf [Προσπελάστηκε στις 21 Νοεμβρίου 2020]
- Μούζουρα, Ε. (2005). *Πηγές και αντιμετώπιση επαγγελματικού-συναισθηματικού φόρτου εκπαιδευτικών: σύνδεση ατομικών και κοινωνικών συνθηκών έντασης* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Σχολή Φιλοσοφική.

Τμήμα Ψυχολογίας). Διαθέσιμο στο:

<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/23716> [Προσπελάστηκε 20 Σεπτεμβρίου 2020]

Μπαμπινιώτης, Γ. (2008). *Άγχος: Λεξικό για το σχολείο & το γραφείο* (Β΄ έκδοση, σσ.11).

Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας Ε.Π.Ε.

Σαλαμούρα Χαρούλα, (2016), *Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας*, Διαθέσιμο στο:

http://www.gnamfissas.gr/files/STRESS_KAI_YGEIA.pdf [Προσπελάστηκε 27 Νοεμβρίου 2020]

Σταματοπούλου, Δ. (2010) *Το στρες, οι στρατηγικές διαχείρισής του και η αντίληψη κινδύνου για την υγεία στους εργαζομένους του Εθνικού Κέντρου Φυσικών Επιστημών (Ε.Κ.Ε.Φ.Ε) «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ»*. Μεταπτυχιακή εργασία. Αθήνα: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας. Διαθέσιμο στο: <http://hypatia.lb.teiath.gr/handle/11400/5930?mode=full> [Προσπελάστηκε 22 Νοεμβρίου 2020]

Τζαβάρας Γιάννης (2007), *Ανθολόγιο Αισθητικής*, Gutenberg, σελ. 30-43, 51-52, 66-67, 144-146,

Φρίντριχ Νίτσε (1872), *Η γέννηση της τραγωδίας*, Βάνιας, 2008, μετάφραση Ζήσης Σαρίκας

Διαθέσιμο στο: <http://www.ekivolos.gr/H%20gennhsh%20ths%20tragwdias-%20Friedrich%20Nietzsche.pdf> [Προσπελάστηκε 2 Αυγούστου 2020]

Παράρτημα 1 – Πίνακες

KMO and Bartlett's Test			
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.			,846
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square		951,820
	df		190
	Sig.		,000

Rotated Component Matrix^a

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Factor Analysis: Γ.Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger–(STAI-Trait)

α/α στο Ερωτηματολόγιο	Λεκτικό ερωτήσεων	Component/ Θεματική ομαδοποίηση			
		1	2	3	4
11	Έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα	,701			
17	Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και μ' ενοχλεί	,694			
5	Μένω πίσω στις δουλειές μου, γιατί δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα	,688			
9	Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία	,659			
18	Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά ώστε δεν μπορώ να τις διώξω από τη σκέψη μου	,657			
8	Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες συσσωρεύονται ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω	,621			
20	Έρχομαι σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες ασχολίες και τα ενδιαφέροντά μου	,590			
2	Κουράζομαι εύκολα	Εξαιρείται			
16	Είμαι ικανοποιημένος / η		,734		
13	Αισθάνομαι ασφαλής		,721		
7	Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/η		,692		
1	Αισθάνομαι ευχάριστα		,675		
6	Αισθάνομαι αναπαυμένος / η		,532		
19	Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας	Εξαιρείται			
10	Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση			,784	
15	Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση			,784	
3	Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία			,637	
14	Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας				,776
12	Μου λείπει η αυτοπεποίθηση				,671
4	Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι				,634
	Extraction Method: Principal Component Analysis.				
	Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.				
	a. Rotation converged in 6 iterations.				

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Δ. Ομαδοποίηση Κλίμακα Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχогόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) (Ways of coping) Folkman και Lazarus

α/α στο Ερωτηματολόγιο	Λεκτικό ερωτήσεων	Θεματική ομαδοποίηση
1	Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα	1. Θετική Προσέγγιση
3	Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω	
7	Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα	
11	Έβγαينا από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν	
14	Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή.	
16	Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό	
21	Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων	
27	Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις.	
29	Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο.	
33	Έβρισκα μία - δύο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα	
34	Άλλαζα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα	
5	Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερο για την κατάσταση.	
18	Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα	
22	Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι	
24	Μιλούσα σε κάποιον για το πώς νιώθω.	
6	Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή	3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση
8	Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα	
17	Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν	
20	Εύρισκα παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό	
28	Ευχόμουν να μπορούσα να αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα	
31	Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα	
32	Προσευχόμουν	

2	Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο	4. Αποφυγή/ Διαφυγή
4	Συμβιβάζομαι ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση	
9	Αποδεχόμαι τη μοίρα μου	
10	Συνέχιζα σαν να μην συμβαίνει τίποτα	
12	Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου	
15	Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα	
23	Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά	
30	Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα	
13	Εξέφραζα τον θυμό μου στο πρόσωπο που δημιουργούσε το πρόβλημα	5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος
19	Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο	
25	Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα	
26	Ξεσπούσα στους άλλους	

ΠΙΝΑΚΑΣ 3: Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach a

Scale: Βα. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ			Scale: Ββ. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ		
Reliability Statistics			Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,752	0,744	5	0,862	0,866	7
Scale: Βγ. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ			Scale: Βδ. ΜΟΥΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΟΥΣΗ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ		
Reliability Statistics			Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,846	0,85	8	0,821	0,846	8
Scale: Βε. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΗΣ ΣΕ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ					
Reliability Statistics					
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items			
0,861	0,868	6			
Scale: Γ. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ SPIELBERGER (STAI- Trait)			Scale: Δ. ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΓΧΟΓΟΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ (ΣΑΑΚ) FOLKMAN & LAZARUS		
Reliability Statistics			Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,746	0,726	20	0,872	0,873	34

ΠΙΝΑΚΑΣ 4: Σύσχεση ερωτήσεων Ερωτηματολογίων Δημογραφικών

Βα. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ		Ββ. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ	
Item-Total Statistics		Item-Total Statistics	
	Corrected Item-Total Correlation		Corrected Item-Total Correlation
Ασχολούμαι με κάποια μορφή τέχνης επαγγελματικά	0,512	Άνεση χώρων	0,617
Ασχολούμαι με κάποια μορφή τέχνης ερασιτεχνικά (ως χόμπι)	0,561	Ασφάλεια	0,786
Παρακολουθώ καλλιτεχνικές εκδηλώσεις	0,532	Προσβασιμότητα	0,632
Παρακολουθώ μαθήματα κάποιας μορφής τέχνης	0,688	Φωτεινότητα	0,532
Παρακολουθώ μαθήματα θεραπείας μέσω της τέχνης (art therapy)	0,316	Λειτουργικότητα	0,814
		Αρχιτεκτονική αισθητική	0,626
		Τακτική και καλή συντήρηση χώρων	0,459
Βγ. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ		Βδ. ΜΟΥΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΟΥΣΗ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ	
Item-Total Statistics		Item-Total Statistics	
	Corrected Item-Total Correlation		Corrected Item-Total Correlation
Καλλιτεχνική διακόσμηση κουζίνα-κυλικείο	0,424	Μουσική κουζίνα	0,570
Καλλιτεχνική διακόσμηση Γραφεία	0,659	Μουσική Γραφεία	0,609
Καλλιτ. διακόσ. τουαλέτες	0,580	Μουσική τουαλέτες	0,507
Καλλιτ. διακόσ. Διάδρομοι	0,663	Μουσική διάδρομοι\	0,656
Καλλιτ. διακόσ. Χώροι υποδοχής\	0,669	Μουσική χώροι υποδοχής	0,658
Καλλιτ. διακόσ. Εξωτερικοί χώροι	0,571	Μουσική εξωτερικοί χώροι	0,583
Καλλιτ. διακόσ. Χώροι πολιτιστικών εκδηλώσεων	0,590	Μουσική χώροι πολιτιστικών εκδηλώσεων	0,583
Καλλιτ. διακόσ. Αίθουσες	0,541	Μουσική αίθουσες	0,400
Βε. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΗΣ ΣΕ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ			
Item-Total Statistics			
			Corrected Item-Total Correlation
Η ενασχόληση με κάποια μορφή τέχνης βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης (burn out);			0,740
Η ενασχόληση με κάποια μορφή τέχνης βοηθάει στην επίλυση διαφορών μεταξύ εργαζομένων			0,677
Η καλλιτεχνική διακόσμηση στους χώρους του σχολείου βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους			0,738
Η μουσική υπόκρουση βοηθάει την αποδοτικότητα του εργαζόμενου			0,727
Η μουσική υπόκρουση στους χώρους του σχολείου βοηθάει στην μείωση τους στρες και του άγχους των παιδων - εκπαιδευτικών			0,803
Καλλιτεχνικές μέθοδοι χρησιμοποιούνται στο σχολείο μου για την διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί			0,317

ΠΙΝΑΚΑΣ 5: Συσχέτιση ερωτήσεων Ερωτηματολογίου STAI-Trait

Γ. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΥΣ SPIELBERGER (STAI- Trait)

Item-Total Statistics		
α/α		Corrected Item-Total Correlation
1	Αισθάνομαι ευχάριστα	-0,117
2	Κουράζομαι εύκολα	0,387
3	Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία	0,616
4	Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι	0,381
5	Μένω πίσω στις δουλειές μου, γιατί δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα	0,324
6	Αισθάνομαι αναπαυμένος / η	-0,048
7	Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/η	-0,147
8	Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες συσσωρεύονται ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω	0,548
9	Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία	0,555
10	Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση	0,498
11	Έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα	0,555
12	Μου λείπει η αυτοπεποίθηση	0,433
13	Αισθάνομαι ασφαλής	-0,217
14	Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας	0,305
15	Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση	0,487
16	Είμαι ικανοποιημένος / η	-0,183
17	Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και μ' ενοχλεί	0,487
18	Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά ώστε δεν μπορώ να τις διώξω από τη σκέψη μου	0,624
19	Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας	0,013
20	Έρχομαι σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες ασχολίες και τα ενδιαφέροντά μου	0,584

ΠΙΝΑΚΑΣ 6: Συσχέτιση ερωτήσεων Ερωτηματολογίου ΣΑΑΚ

Scale: ANTIMETΩΠΙΣΗ ΑΓΧΟΓΟΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ (ΣΑΑΚ) FOLKMAN & LAZARUS		
Item-Total Statistics		
α/α		Corrected Item-Total Correlation
1	Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα	0,283
2	Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο	0,324
3	Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω	0,256
4	Συμβιβάζομουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση	0,372
5	Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να ανιληφθώ περισσότερα για την κατάσταση	0,379
6	Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή	0,399
7	Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα	0,450
8	Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα	0,392
9	Αποδεχόμουν τη μοίρα μου	0,199
10	Συνέχιζα σαν να μην συμβαίνει τίποτα	0,417
11	Έβγαινα από αυτή την εμπειρία καλύτερος/η από πριν	0,391
12	Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου	0,287
13	Εξέφραζα τον θυμό μου στο πρόσωπο που δημιουργούσε το πρόβλημα	0,295
14	Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή	0,346
15	Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα	0,346
16	Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό	0,291
17	Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν	0,499
18	Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα	0,382
19	Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο	0,440
20	Εύρισκα παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό	0,409
21	Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων	0,465
22	Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι	0,349
23	Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά	0,420
24	Μιλούσα με κάποιον για το πώς νιώθω	0,423
25	Πείσμωννα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα	0,350
26	Ξεσπούσα στους άλλους	0,289
27	Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις	0,282
28	Ευχόμουν να μπορούσα αν αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα	0,479
29	Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο	0,416
30	Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα	0,423
31	Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα	0,570
32	Προσευχόμουν	0,443
33	Εύρισκα μια – δυο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα	0,412
34	Άλλαζα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα	0,501

ΠΙΝΑΚΑΣ 7: Συχνότητες Γ. Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger-(STAI-trait)

Πίνακας Συχνοτήτων Γ. Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger - (STAI- Trait)													
α/α	Λεκτικό Ερωτήσεων	1.Σχεδόν Ποτέ			2.Μερικές φορές			3.Συχνά			4.Σχεδόν πάντα		
		Αττική	Κρήτη	Σύνολο	Αττική	Κρήτη	Σύνολο	Αττική	Κρήτη	Σύνολο	Αττική	Κρήτη	Σύνολο
1	Αισθάνομαι ευχάριστα				18,3%	5,6%	12,8%	63,4%	75,9%	68,8%	18,3%	18,5%	18,4%
2	Κουράζομαι εύκολα	16,9%	20,4%	18,4%	60,6%	42,6%	52,8%	19,7%	31,5%	24,8%	2,8%	5,6%	4,0%
3	Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία	22,5%	16,7%	20,0%	46,5%	51,9%	48,8%	22,5%	18,5%	20,8%	8,5%	13,0%	10,4%
4	Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχημένος/η όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι	56,3%	48,1%	52,8%	35,2%	27,8%	32,0%	4,2%	13,0%	8,0%	4,2%	11,1%	7,2%
5	Μένω πίσω στις δουλειές μου, γιατί δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα	57,7%	55,6%	56,8%	28,2%	31,5%	29,6%	9,9%	13,0%	11,2%	4,2%		2,4%
6	Αισθάνομαι αναπαυμένος / η	16,9%	20,4%	18,4%	46,5%	48,1%	47,2%	28,2%	29,6%	28,8%	8,5%	1,9%	5,6%
7	Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/η	4,2%	5,6%	4,8%	15,5%	31,5%	22,4%	62,0%	44,4%	54,4%	18,3%	18,5%	18,4%
8	Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες συσσωρεύονται ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω	53,5%	46,3%	50,4%	35,2%	37,0%	36,0%	8,5%	16,7%	12,0%	2,8%		1,6%
9	Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία	31,0%	40,7%	35,2%	49,3%	31,5%	41,6%	15,5%	24,1%	19,2%	4,2%	3,7%	4,0%
10	Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση	32,4%	27,8%	30,4%	45,1%	46,3%	45,6%	14,1%	20,4%	16,8%	8,5%	5,6%	7,2%
11	Έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα	40,8%	46,3%	43,2%	45,1%	38,9%	42,4%	9,9%	11,1%	10,4%	4,2%	3,7%	4,0%
12	Μου λείπει η αυτοπεποίθηση	40,8%	44,4%	42,4%	38,0%	29,6%	34,4%	19,7%	16,7%	18,4%	1,4%	9,3%	4,8%
13	Αισθάνομαι ασφαλής	2,8%	1,9%	2,4%	25,4%	37,0%	30,4%	43,7%	37,0%	40,8%	28,2%	24,1%	26,4%
14	Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας	42,3%	51,9%	46,4%	35,2%	29,6%	32,8%	15,5%	14,8%	15,2%	7,0%	3,7%	5,6%
15	Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση	36,6%	29,6%	33,6%	39,4%	48,1%	43,2%	16,9%	20,4%	18,4%	7,0%	1,9%	4,8%
16	Είμαι ικανοποιημένος / η		3,7%	1,6%	23,9%	18,5%	21,6%	49,3%	59,3%	53,6%	26,8%	18,5%	23,2%
17	Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και μ' ενοχλεί	22,5%	35,2%	28,0%	57,7%	42,6%	51,2%	18,3%	18,5%	18,4%	1,4%	3,7%	2,4%
18	Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά ώστε δεν μπορώ να τις διώξω από τη σκέψη μου	33,8%	37,0%	35,2%	42,3%	38,9%	40,8%	18,3%	16,7%	17,6%	5,6%	7,4%	6,4%
19	Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας	4,2%	1,9%	3,2%	7,0%	13,0%	9,6%	43,7%	61,1%	51,2%	45,1%	24,1%	36,0%
20	Έρχομαι σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες ασχολίες και τα ενδιαφέροντά μου	32,4%	25,9%	29,6%	45,1%	40,7%	43,2%	21,1%	29,6%	24,8%	1,4%	3,7%	2,4%

ΠΙΝΑΚΑΣ 8: Συχνότητες Δ. Κλίμακα Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχωγόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) Folkman & Lazarus

Πίνακας Συχνοτήτων Δ. Κλίμακα Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχωγόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) (Ways of coping) Folkman και Lazarus													
α/α	Λεκτικό Ερωτήσεων	Ποσοστά απαντήσεων %											
		1. Ποτέ			2. Σπάνια			3. Μερικές φορές			4. Συχνά		
		Αττική	Κρήτη	Σύνολο	Αττική	Κρήτη	Σύνολο	Αττική	Κρήτη	Σύνολο	Αττική	Κρήτη	Σύνολο
1	Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα	1,4%		0,8%	4,2%	3,7%	4,0%	32,4%	38,9%	35,2%	62,0%	57,4%	60,0%
2	Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο	18,3%	9,3%	14,4%	18,3%	22,2%	20,0%	43,7%	42,6%	43,2%	19,7%	25,9%	22,4%
3	Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω				12,7%	11,1%	12,0%	46,5%	44,4%	45,6%	40,8%	44,4%	42,4%
4	Συμβιβάζομουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση	9,9%	7,4%	8,8%	31,0%	31,5%	31,2%	45,1%	46,3%	45,6%	14,1%	14,8%	14,4%
5	Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερα για την κατάσταση	7,0%	9,3%	8,0%	16,9%	14,8%	16,0%	36,6%	38,9%	37,6%	39,4%	37,0%	38,4%
6	Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή	42,3%	42,6%	42,4%	31,0%	25,9%	28,8%	23,9%	20,4%	22,4%	2,8%	11,1%	6,4%
7	Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα	8,5%	7,4%	8,0%	31,0%	22,2%	27,2%	38,0%	31,5%	35,2%	22,5%	38,9%	29,6%
8	Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα	47,9%	37,0%	43,2%	31,0%	31,5%	31,2%	19,7%	22,2%	20,8%	1,4%	9,3%	4,8%
9	Αποδεχόμουν τη μοίρα μου	52,1%	44,4%	48,8%	31,0%	31,5%	31,2%	12,7%	18,5%	15,2%	4,2%	5,6%	4,8%
10	Συνέχιζα σαν να μην συμβαίνει τίποτα	46,5%	37,0%	42,4%	23,9%	22,2%	23,2%	22,5%	29,6%	25,6%	7,0%	11,1%	8,8%
11	Έβγαινα από αυτή την εμπειρία καλύτερος από πριν				19,7%	9,3%	15,2%	32,4%	37,0%	34,4%	47,9%	53,7%	50,4%
12	Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου	15,5%	11,1%	13,6%	28,2%	37,0%	32,0%	33,8%	31,5%	32,8%	22,5%	20,4%	21,6%
13	Εξέφραζα τον θυμό μου στο πρόσωπο που δημιουργούσε το πρόβλημα	16,9%	11,1%	14,4%	52,1%	40,7%	47,2%	18,3%	33,3%	24,8%	12,7%	14,8%	13,6%
14	Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή				18,3%	13,0%	16,0%	43,7%	48,1%	45,6%	38,0%	38,9%	38,4%
15	Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα	36,6%	29,6%	33,6%	28,2%	37,0%	32,0%	26,8%	27,8%	27,2%	8,5%	5,6%	7,2%

16	Εμπνεόμενοι να κάνω κάτι δημιουργικό	8,5%	14,8%	11,2%	22,5%	22,2%	22,4%	46,5%	31,5%	40,0%	22,5%	31,5%	26,4%
17	Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν	28,2%	25,9%	27,2%	32,4%	31,5%	32,0%	29,6%	16,7%	24,0%	9,9%	25,9%	16,8%
18	Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα	9,9%	13,0%	11,2%	23,9%	22,2%	23,2%	39,4%	42,6%	40,8%	26,8%	22,2%	24,8%
19	Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο	52,1%	44,4%	48,8%	28,2%	35,2%	31,2%	14,1%	18,5%	16,0%	5,6%	1,9%	4,0%
20	Εύρισκε παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό	46,5%	22,2%	36,0%	14,1%	29,6%	20,8%	21,1%	22,2%	21,6%	18,3%	25,9%	21,6%
21	Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων	2,8%		1,6%	12,7%	14,8%	13,6%	38,0%	42,6%	40,0%	46,5%	42,6%	44,8%
22	Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι	1,4%	1,9%	1,6%	18,3%	20,4%	19,2%	32,4%	48,1%	39,2%	47,9%	29,6%	40,0%
23	Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά	12,7%	9,3%	11,2%	31,0%	29,6%	30,4%	43,7%	48,1%	45,6%	12,7%	13,0%	12,8%
24	Μιλούσα με κάποιον για το πώς νιώθω	4,2%	3,7%	4,0%	22,5%	25,9%	24,0%	32,4%	44,4%	37,6%	40,8%	25,9%	34,4%
25	Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα	5,6%	3,7%	4,8%	21,1%	14,8%	18,4%	28,2%	55,6%	40,0%	45,1%	25,9%	36,8%
26	Ξεσπούσα στους άλλους	54,9%	44,4%	50,4%	25,4%	37,0%	30,4%	16,9%	14,8%	16,0%	2,8%	3,7%	3,2%
27	Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις	5,6%	7,4%	6,4%	22,5%	22,2%	22,4%	45,1%	44,4%	44,8%	26,8%	25,9%	26,4%
28	Ευχόμουν να μπορούσα να αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα	16,9%	13,0%	15,2%	28,2%	24,1%	26,4%	33,8%	38,9%	36,0%	21,1%	24,1%	22,4%
29	Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο	5,6%	5,6%	5,6%	19,7%	14,8%	17,6%	35,2%	46,3%	40,0%	39,4%	33,3%	36,8%
30	Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περιμένα	26,8%	20,4%	24,0%	38,0%	44,4%	40,8%	26,8%	22,2%	24,8%	8,5%	13,0%	10,4%
31	Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα	19,7%	14,8%	17,6%	29,6%	38,9%	33,6%	36,6%	31,5%	34,4%	14,1%	14,8%	14,4%
32	Προσευχόμουν	40,8%	31,5%	36,8%	19,7%	16,7%	18,4%	21,1%	29,6%	24,8%	18,3%	22,2%	20,0%
33	Εύρισκε μια - δυο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα	2,8%	1,9%	2,4%	25,4%	14,8%	20,8%	50,7%	55,6%	52,8%	21,1%	27,8%	24,0%
34	Άλλαξα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα		1,9%	0,8%	28,2%	16,7%	23,2%	45,1%	57,4%	50,4%	26,8%	24,1%	25,6%

ΠΙΝΑΚΑΣ 9: Στατιστική Σημαντικότητα Ενασχόλησης με τέχνη (Ba) και ΣΑΑΚ

Ba ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ (Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων και Σχέσης ατόμων με Τέχνη)	x2 <0,05		x2 <0,1	
	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Ba1 Ασχολούμαι με κάποια μορφή τέχνης επαγγελματικά				
Εμπνεόμενοι να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση				0,059
Τολμούσα κάτι πολύ ρισκοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος		0,025		
Πείσμονα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος	0,037			0,053
Ba2 Ασχολούμαι με κάποια μορφή τέχνης ερασιτεχνικά (ως χόμπι)	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο 1. Θετική προσέγγιση		0,026		
Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. 1. Θετική προσέγγιση				0,070
Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	0,010			
Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης			0,077	
Συμβιβάζομουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,077
Τολμούσα κάτι πολύ ρισκοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος				0,085
Πείσμονα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος		0,026		
Ba3 Παρακολουθώ καλλιτεχνικές εκδηλώσεις	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Άλλαξα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση				0,059
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο 1. Θετική προσέγγιση	0,008			
Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερο για την κατάσταση 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	0,021			
Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης			0,068	
Μιλούσα με κάποιον για το πώς νιώθω 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	0,000	0,001		
Προσευχόμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,070
Αποδεχόμουν τη μοίρα μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή		0,045	0,071	
Συνέχιζα σαν να μην συμβαίνει τίποτα 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,097
Ba4 Παρακολουθώ μαθήματα κάποιας μορφής τέχνης	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα 1. Θετική προσέγγιση	0,001			
Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερο για την κατάσταση 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης		0,037		
Συμβιβάζομουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση 4. Αποφυγή/ Διαφυγή			0,072	
Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,089
Τολμούσα κάτι πολύ ρισκοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος		0,004		
Ba5 Παρακολουθώ μαθήματα θεραπείας μέσω της τέχνης (art therapy)	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Άλλαξα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση		0,000		

Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση	0,000			
Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. 1. Θετική προσέγγιση	0,035			
Έβγαινα από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν 1. Θετική προσέγγιση			0,064	
Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα 1. Θετική προσέγγιση	0,003			
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,000			
Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά 4. Αποφυγή/ Διαφυγή		0,015		
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος		0,000		

ΠΙΝΑΚΑΣ 10: Στατιστική Σημαντικότητα Διαμόρφωσης Εργασιακών Χώρων (Ββ) με ΣΑΑΚ

Ββ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ (Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων και διαμόρφωση εργασιακών χώρων)	x2 <0,05		x2 <0,1	
	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Ββ1 Άνεση Εργασιακών Χώρων				
Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση	0,004			
Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή. 1. Θετική προσέγγιση		0,036		
Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση		0,002		
Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα 1. Θετική προσέγγιση	0,015			
Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,027			
Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,057	0,094
Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,003			
Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,005			
Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,010			
Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος				0,067
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος			0,053	
Ββ2 Ασφάλεια Εργασιακών Χώρων	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Έβρισκα μία - δύο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα		0,021		
Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση				0,072
Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης			0,100	
Μιλούσα με κάποιον για το πώς νιώθω 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης			0,066	
Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,068
Συμβιβαζόμουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση 4. Αποφυγή/ Διαφυγή		0,014		

Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,033			
Ξεσπούσα στους άλλους 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος		0,008		
Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος		0,019		
Τολμούσα κάτι πολύ ρισοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος			0,090	
Ββ3 Προσβασιμότητα Εργασιακών Χώρων	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Έβγαινα από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν 1. Θετική προσέγγιση			0,088	
Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση				0,073
Άλλαξα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση		0,034		
Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα 1. Θετική προσέγγιση	0,031			
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο 1. Θετική προσέγγιση	0,025			
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,058	
Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα 4. Αποφυγή/Διαφυγή			0,095	
Τολμούσα κάτι πολύ ρισοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	0,043			
Ββ4 Φωτεινότητα Εργασιακών Χώρων	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο 1. Θετική προσέγγιση	0,011			
Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα 1. Θετική προσέγγιση	0,023			
Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,063
Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,054
Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα 4. Αποφυγή/Διαφυγή			0,074	
Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος		0,039	0,100	
Ββ5 Λειτουργικότητα Εργασιακών Χώρων	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή. 1. Θετική προσέγγιση		0,033	0,069	
Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση		0,039		
Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση	0,000			
Προσευχόμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,093	
Ευχόμουν να μπορούσα αν αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,060	
Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,056
Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα 4. Αποφυγή/Διαφυγή			0,075	
Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος		0,000		
Εξέφραζα τον θυμό μου στο πρόσωπο που δημιουργούσε το πρόβλημα 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος				0,052
Ξεσπούσα στους άλλους 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος	0,019			
Ββ5 Αρχιτεκτονική Αισθητική Εργασιακών Χώρων	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή. 1. Θετική προσέγγιση			0,089	
Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση	0,020			
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση		0,031		
Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,092
Συμβιβαζόμουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση 4. Αποφυγή/ Διαφυγή		0,047		

Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	0,004			
Ββ6 Τακτική και καλη Συντήρηση Εργασιακών Χώρων	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση			0,079	
Εμπνεόμεν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση		0,035		
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο 1. Θετική προσέγγιση	0,017			
Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω 1. Θετική προσέγγιση	0,007			
Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης				0,080
Εύρισκε παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,034			
Ευχόμεν να μπορούσα αν αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,058	
Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,080
Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,074	
Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,031			
Συμβιβάζόμουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,006			
Συνέχιζα σαν να μην συμβαίνει τίποτα 4. Αποφυγή/ Διαφυγή			0,086	
Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή			0,100	
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος			0,065	

ΠΙΝΑΚΑΣ 11: Στατιστική Σημαντικότητα Καλλιτεχνικής Διακόσμησης και Μουσικής Υπόκρουσης σε Εργασιακούς Χώρους (Βγ. & Βδ) με ΣΑΑΚ

Βγ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ (Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων και καλλιτεχνική διακόσμηση εργασιακών χώρων)	x2 <0,05		x2 <0,1	
	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Βγ1 Καλλιτεχνική Διακόσμηση Κουζίνα-κυλικείο				
Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση	0,006			
Ευχόμεν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,071
Προσευχόμεν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,004			
Βγ2 Καλλιτεχνική Διακόσμηση Γραφεία				
Εμπνεόμεν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση			0,061	
Προσευχόμεν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,076	
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	0,000	0,000		
Βγ3 Καλλιτεχνική Διακόσμηση Τουαλέτες	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. 1. Θετική προσέγγιση				0,100
Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα 1. Θετική προσέγγιση		0,000		
Εμπνεόμεν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση	0,003			
Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερα για την κατάσταση 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης			0,086	
Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης			0,088	

Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,017			
By4 Καλλιτεχνική Διακόσμηση Διάδρομοι	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Έβρισκα μία - δύο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα		0,022		
Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα 1. Θετική προσέγγιση				0,070
Εμπνεόμεν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση	0,013			
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος		0,025	0,099	
By5 Καλλιτεχνική Διακόσμηση Χώροι Υποδοχής	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. 1. Θετική προσέγγιση		0,001		
Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,076	
Εύρισκα παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,050			
Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης				0,094
Ξεσπούσα στους άλλους 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος			0,077	
By6 Καλλιτεχνική Διακόσμηση Εξωτερικοί Χώροι	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω 1. Θετική προσέγγιση				0,054
Εμπνεόμεν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση			0,094	
Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,090
Προσευχόμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,092	
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	0,003			
Ξεσπούσα στους άλλους 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος			0,092	
By7 Καλλιτεχνική Διακόσμηση Χώροι Πολιτιστικών Εκδηλώσεων	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο 1. Θετική προσέγγιση		0,022		
Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω 1. Θετική προσέγγιση			0,068	
Εμπνεόμεν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση				0,091
Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερα για την κατάσταση 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	0,046			
Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,096
Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,074			
Εύρισκα παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,010			
Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,027			
Ξεσπούσα στους άλλους 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος				0,075
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος		0,002		
By8 Καλλιτεχνική Διακόσμηση Αίθουσες Διδασκαλίας	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Εμπνεόμεν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση			0,077	
Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση				
Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. 1. Θετική προσέγγιση		0,028		
Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση			0,051	
Εύρισκα παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,009			
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,070	
Αποδεχόμουν τη μοίρα μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή		0,032		
Ξεσπούσα στους άλλους 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος		0,021		
Εξέφραζα τον θυμό μου στο πρόσωπο που δημιουργούσε το πρόβλημα 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος			0,091	
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος			0,071	

Βδ ΜΟΥΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΟΥΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ (Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων και μουσική υπόκρουση σε εργασιακούς χώρους)	x2 <0,05		x2 <0,1	
Βδ1 Μουσική Κουζίνα	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης		0,005		
Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερα για την κατάσταση 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης			0,092	
Συμβιβάζομαι ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,088
Βδ2 Μουσική Γραφεία	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Εμπνεόμαι να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση			0,073	
Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης		0,000		
Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,076
Ευχόμουν να μπορούσα αν αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,022			
Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,067	
Βδ3 Μουσική τουαλέτες				
Άλλαξα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση	0,027			
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο. 1. Θετική προσέγγιση			0,097	
Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. 1. Θετική προσέγγιση	0,013	0,009		
Έβγαινα από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν 1. Θετική προσέγγιση	0,010			
Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση	0,000			
Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση	0,005			
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				
Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος			0,077	0,078
Βδ4 Μουσική διάδρομοι	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Έβρισκα μία - δύο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα				0,087
Έβγαινα από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν 1. Θετική προσέγγιση	0,001			
Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης		0,011		
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,052
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	0,006			
Βδ5 Μουσική Χώροι Υποδοχής	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. 1. Θετική προσέγγιση		0,021		
Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση	0,021			
Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης		0,043		
Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,053	
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση		0,014		
Αποδεχόμουν τη μοίρα μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,012			
Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα 4. Αποφυγή/ Διαφυγή			0,070	
Βδ6 Μουσική Εξωτερικοί Χώροι	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ

Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω 1. Θετική προσέγγιση	0,013			
Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση	0,001			
Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. 1. Θετική προσέγγιση				0,069
Άλλαζα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση	0,027			
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο. 1. Θετική προσέγγιση			0,061	
Προσευχόμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,072			
Συμβιβάζομουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,054
Βδ7 Μουσική Χώροι Πολιτιστικών Εκδηλώσεων	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις. 1. Θετική προσέγγιση				0,067
Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση	0,012			
Έβγαινα από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν 1. Θετική προσέγγιση			0,082	
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση		0,004		
Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,044			
Προσευχόμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,094	
Εύρισκε παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,049			
Ευχόμουν να μπορούσα αν αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,074	
Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά 4. Αποφυγή/ Διαφυγή			0,078	
Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή		0,008		
Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα	0,027			
Βδ8 Μουσική Αίθουσες Διδασκαλίας	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση	0,006			
Άλλαζα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση	0,001			
Έβγαινα από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν 1. Θετική προσέγγιση	0,012			
Ευχόμουν να μπορούσα αν αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,066	
Αποδεχόμουν τη μοίρα μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή			0,068	
Συμβιβάζομουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση 4. Αποφυγή/ Διαφυγή		0,042		
Συνέχιζα σαν να μην συμβαίνει τίποτα 4. Αποφυγή/ Διαφυγή			0,073	
Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα			0,084	
Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,032			

ΠΙΝΑΚΑΣ 12: Στατιστική Σημαντικότητα Προσωπικής Άποψης για Χρήση της Τέχνης (Βε) με ΣΑΑΚ

Βε ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΨΗ (Προσωπική άποψη εκπαιδευτικών για την χρήση της τέχνης στην Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων)	x2 <0,05		x2 <0,1	
	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Βε1 Ενασχόληση με τέχνη - μείωση του εργασιακού άγχους και burn out	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση		0,019	0,088	
Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή. 1. Θετική προσέγγιση				0,092
Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση			0,079	
Άλλαξα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση		0,004		
Αποδεχόμουν τη μοίρα μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,094
Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος		0,032		
Βε2 Ενασχόληση με τέχνη - επίλυση διαφορών μεταξύ εργαζομένων	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση		0,036		
Άλλαξα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση				0,079
Έβγαينا από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν 1. Θετική προσέγγιση	0,049			
Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή. 1. Θετική προσέγγιση		0,012		
Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση		0,000	0,058	
Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης				0,083
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση			0,064	
Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,011			
Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση		0,003		
Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα 4. Αποφυγή/Διαφυγή			0,065	
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	0,004			
Ξεσπούσα στους άλλους 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος			0,067	
Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος	0,032	0,015		
Βε3 Η καλλιτεχνική διακόσμηση στους χώρους του σχολείου βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση		0,007		
Άλλαξα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση	0,013	0,005		
Εύρισκα μία - δύο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα 1. Θετική προσέγγιση		0,049		
Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα 1. Θετική προσέγγιση	0,009			
Μιλούσα με κάποιον για το πώς νιώθω 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	0,047			
Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση	0,018			
Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο 4. Αποφυγή/ Διαφυγή				0,061
Εξέφραζα τον θυμό μου στο πρόσωπο που δημιουργούσε το πρόβλημα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος	0,031			
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος	0,006			
Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος	0,039			
Βε4 Η μουσική υπόκρουση βοηθάει την αποδοτικότητα του εργαζόμενου	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο. 1. Θετική προσέγγιση				0,067
Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό 1. Θετική προσέγγιση				0,072

Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή. 1. Θετική προσέγγιση	0,027			0,083
Μιλούσα με κάποιον για το πώς νιώθω 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	0,037			
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος			0,071	
Βε5 Μουσική - μείωση στρες και άγχους εκπαιδευτικών	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Αλλάζω κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα 1. Θετική προσέγγιση	0,026			
Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων 1. Θετική προσέγγιση		0,003		
Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο. 1. Θετική προσέγγιση				0,051
Έβγαينا από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν 1. Θετική προσέγγιση		0,005	0,060	
Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερα για την κατάσταση 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης				0,080
Μιλούσα με κάποιον για το πώς νιώθω 2. Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	0,015			
Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα 5. Διεκδικητ. Επίλυση προβλήματος		0,040		
Βε6 Καλλιτεχνικές μέθοδοι χρησιμοποιούνται στο σχολείο μου για την διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ	ΑΤΤΙΚΗ	ΚΡΗΤΗ
Ευχόμουν να μπορούσα αν αλλάζω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,084
Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή 3. Ευχολογία/ Ονειροπόληση				0,093
Αποδεχόμουν τη μοίρα μου 4. Αποφυγή/ Διαφυγή	0,012			
Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά 4. Αποφυγή/ Διαφυγή		0,005		
Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο 5. Διεκδικητική επίλυση προβλήματος		0,006	0,063	

Παράρτημα 2 – Ερωτηματολόγιο



Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
University of West Attica
Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών
Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων»

«Ο ρόλος της Τέχνης στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν Παιδαγωγοί - Εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα»

ΔΕΜ 1910 Κουτσουράκη Ελένη

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Το ερωτηματολόγιο που κρατάτε στα χέρια σας εξετάζει ζητήματα σχετικά με την χρήση της τέχνης στον περιορισμό και την εξάλειψη στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι παιδαγωγοί - εκπαιδευτικοί. Αποτελεί μέρος μιας έρευνας η οποία γίνεται στα πλαίσια διπλωματικής του μεταπτυχιακού προγράμματος «Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων» από τον Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Οι απαντήσεις σας είναι **εντελώς ανώνυμες** και δε χρειάζεται να συμπληρώσετε πουθενά το όνομά σας. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις - αυτό που μας ενδιαφέρει είναι οι πραγματικές σας απόψεις.

Στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου προχωρήστε από τη μια ενότητα στην επόμενη.

Πριν επιστρέψετε το ερωτηματολόγιο **βεβαιωθείτε ότι έχετε απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις.**

Ο συνολικός χρόνος που θα χρειαστείτε για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι περίπου 5 λεπτά.

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή σας!

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω ερωτήσεις και απαντήστε τσεκάροντας με ένα (✓) το τετραγωνάκι που σας αντιπροσωπεύει.

Α. Δημογραφικά Στοιχεία

A1. Φύλο

A2. Ηλικία

1. <input type="checkbox"/> Άνδρας	1. <input type="checkbox"/> 18-30
	2. <input type="checkbox"/> 31-40
	3. <input type="checkbox"/> 41-50
2. <input type="checkbox"/> Γυναίκα	4. <input type="checkbox"/> 51-60
	5. <input type="checkbox"/> 61 και άνω

A3. Εργάζεστε σε (συμπληρώστε με ✓ μια απάντηση):

1. <input type="checkbox"/> Δημοτικό Παιδικό Σταθμό	7. <input type="checkbox"/> Γ΄ Βάθμια Εκπαίδευση
2. <input type="checkbox"/> Ιδιωτικό Παιδικό Σταθμό	8. <input type="checkbox"/> Ειδικό σχολείο δημόσιου τομέα
3. <input type="checkbox"/> Α΄ Βάθμια Εκπαίδευση δημοσίου τομέα	9. <input type="checkbox"/> Ειδικό σχολείο ιδιωτικού τομέα
4. <input type="checkbox"/> Α΄ Βάθμια Εκπαίδευση ιδιωτικού τομέα	10. <input type="checkbox"/> Κέντρο Υποδοχής μεταναστών και προσφύγων
5. <input type="checkbox"/> Β΄ Βάθμια Εκπαίδευση δημοσίου τομέα	11. <input type="checkbox"/> Εκπαιδευτική μονάδα φυλακών - αναμορφωτηρίων
6. <input type="checkbox"/> Β΄ Βάθμια Εκπαίδευση ιδιωτικού τομέα	

A4. Κατέχετε θέση (συμπληρώστε με ✓ μια απάντηση)::

1. <input type="checkbox"/> Εκπαιδευτικού - Παιδαγωγού	3. <input type="checkbox"/> Εκπαιδευτικού - Παιδαγωγού διοικητικής - γραμματειακής υποστήριξης
2. <input type="checkbox"/> Εκπαιδευτικού - Παιδαγωγού με θέση ευθύνης	4. <input type="checkbox"/> Άλλη θέση στην εκπαιδευτική δομή

A5. Πόσα χρόνια εργάζεστε; (συμπληρώστε με ✓ μια απάντηση)::

1. <input type="checkbox"/> 0-10
2. <input type="checkbox"/> 11-20
3. <input type="checkbox"/> 21-30
4. <input type="checkbox"/> 31-40

A6. Πόσα χρόνια εργάζεστε σε θέση ευθύνης; (συμπληρώνεται μόνο από εκείνες/ους που κατέχουν θέση ευθύνης)

1. <input type="checkbox"/> 0-10
2. <input type="checkbox"/> 11-20
3. <input type="checkbox"/> 21-30
4. <input type="checkbox"/> 31-40

A7. Τυπικά προσόντα (συμπληρώστε με ✓ τις απαντήσεις που σας αντιπροσωπεύουν.):

1. <input type="checkbox"/> Υποχρεωτική Εκπαίδευση (ΥΕ)	5. <input type="checkbox"/> Πανεπιστημιακή Εκπαίδευση (ΠΕ)
2. <input type="checkbox"/> Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (ΔΕ)	6. <input type="checkbox"/> Μεταπτυχιακό/ά
3. <input type="checkbox"/> Πιστοποίηση ΙΕΚ	7. <input type="checkbox"/> Διδακτορικό/ά
4. <input type="checkbox"/> Τεχνολογική Εκπαίδευση (ΤΕ)	

A8. Περιφέρεια που ανήκετε:

1. <input type="checkbox"/> Αττικής
2. <input type="checkbox"/> Κρήτης

B. Δημογραφικά Στοιχεία σχέσης με Τέχνες

Βα. Οι παρακάτω προτάσεις δείχνουν τον βαθμό ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΣΑΣ ΜΕ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΕΝΙΚΑ. Τοποθετήστε ένα (✓) στο τετράγωνο της απάντησης που σας ταιριάζει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλούμε να απαντήσετε σε ΟΛΕΣ τις ερωτήσεις της Ενότητας.

(1=Καθόλου, 2=Λίγο, 3=Αρκετά, 4=Πολύ, 5=Πάρα πολύ)

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Ασχολούμαι με κάποια μορφή τέχνης επαγγελματικά	1	2	3	4	5
2. Ασχολούμαι με κάποια μορφή τέχνης ερασιτεχνικά (ως χόμπι)	1	2	3	4	5
3. Παρακολουθώ καλλιτεχνικές εκδηλώσεις (σε μουσεία, θέατρα, κινηματογράφο, συναυλίες, εκθέσεις κ.λ.π)	1	2	3	4	5
4. Παρακολουθώ μαθήματα κάποιας μορφής τέχνης	1	2	3	4	5
5. Παρακολουθώ μαθήματα θεραπείας μέσω της τέχνης (art therapy)	1	2	3	4	5

Οι παρακάτω προτάσεις περιγράφουν την Αρχιτεκτονική, Λειτουργική και Καλλιτεχνική ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ σχολείων. Τοποθετήστε ένα (✓) στο τετράγωνο της απάντησης που σας ταιριάζει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλούμε να απαντήσετε σε ΟΛΕΣ τις ερωτήσεις της Ενότητας.

Ββ. Σε σχέση με τον σκοπό για τον οποίο έχει χτιστεί, ΣΤΟ ΚΤΗΡΙΟ του σχολείου στο οποίο εργάζομαι, σε γενικές γραμμές ΥΠΑΡΧΕΙ: (1=Καθόλου, 2=Λίγο, 3=Αρκετά, 4=Πολύ, 5=Πάρα πολύ)

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα Πολύ
1. Άνεση χώρων	1	2	3	4	5
2. Ασφάλεια	1	2	3	4	5
3. Προσβασιμότητα	1	2	3	4	5
4. Φωτεινότητα	1	2	3	4	5
5. Λειτουργικότητα	1	2	3	4	5
6. Αρχιτεκτονική αισθητική	1	2	3	4	5
7. Τακτική και καλή συντήρηση χώρων	1	2	3	4	5

Βγ. Σε σχέση με τον σκοπό για τον οποίο έχει χτιστεί το κτήριο του σχολείου στο οποίο εργάζομαι, υπάρχει ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ (ζωγραφικής, γλυπτικής, κλπ) των χώρων (1=Καθόλου, 2=Λίγο, 3=Αρκετά, 4=Πολύ, 5=Πάρα πολύ)

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα Πολύ
1. Κουζίνα - κυλικείο	1	2	3	4	5
2. Γραφεία	1	2	3	4	5
3. Τουαλέτες	1	2	3	4	5
4. Διάδρομοι	1	2	3	4	5
5. Χώροι υποδοχής	1	2	3	4	5
6. Εξωτερικοί χώροι	1	2	3	4	5
7. Χώροι πολιτιστικών εκδηλώσεων	1	2	3	4	5
8. Αίθουσες διδασκαλίας	1	2	3	4	5

Βδ. Σε σχέση με τον σκοπό για τον οποίο έχει χτιστεί, το κτήριο του σχολείου στο οποίο εργαζομαι, υπάρχει (έστω για κάποιες ώρες) ΜΟΥΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΟΥΣΗ στους χώρους
(1=Καθόλου, 2=Λίγο, 3=Αρκετά, 4=Πολύ, 5=Πάρα πολύ)

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα Πολύ
1. Κουζίνα - κυλικείο	1	2	3	4	5
2. Γραφεία	1	2	3	4	5
3. Τουαλέτες	1	2	3	4	5
4. Διάδρομοι	1	2	3	4	5
5. Χώροι υποδοχής	1	2	3	4	5
6. Εξωτερικοί χώροι	1	2	3	4	5
7. Χώροι πολιτιστικών εκδηλώσεων	1	2	3	4	5
8. Αίθουσες διδασκαλίας	1	2	3	4	5

Βε. Στις παρακάτω προτάσεις τοποθετήστε ένα (✓) στο τετράγωνο της απάντησης που ταιριάζει στην ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΠΟΨΗ. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλούμε να απαντήσετε σε ΟΛΕΣ τις ερωτήσεις της Ενότητας.

(1=Καθόλου, 2=Λίγο, 3=Αρκετά, 4=Πολύ, 5=Πάρα πολύ)

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα
1. Η ενασχόληση με κάποια μορφή τέχνης βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης (burn out);	1	2	3	4	5
2. Η ενασχόληση με κάποια μορφή τέχνης βοηθάει στην επίλυση διαφορών μεταξύ εργαζομένων	1	2	3	4	5
3. Η καλλιτεχνική διακόσμηση στους χώρους του σχολείου βοηθάει στην μείωση του εργασιακού άγχους	1	2	3	4	5
4. Η μουσική υπόκρουση βοηθάει την αποδοτικότητα του εργαζόμενου	1	2	3	4	5
5. Η μουσική υπόκρουση στους χώρους του σχολείου βοηθάει στην μείωση τους στρες και του άγχους των παιδαγωγών - εκπαιδευτικών	1	2	3	4	5
6. Καλλιτεχνικές μέθοδοι χρησιμοποιούνται στο σχολείο μου για την διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί	1	2	3	4	5

Γ. Ερωτηματολόγιο Άγχους του Spielberger - (STAI- Trait)

Παρακάτω υπάρχουν φράσεις που οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε φράση και μετά επιλέξτε τον αντίστοιχο αριθμό στα δεξιά της φράσης για να δείξετε ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΣΥΝΗΘΩΣ. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην ξοδεύετε πολλή ώρα για κάθε φράση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να ταιριάζει πιο καλά σ' αυτό που αισθάνεστε Γ Ε Ν Ι Κ Α. (1=Σχεδόν Ποτέ, 2=Μερικές φορές, 3=Συχνά, 4=Σχεδόν Πάντα)

		1	2	3	4
1.	Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4
2.	Κουράζομαι εύκολα	1	2	3	4
3.	Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία	1	2	3	4
4.	Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχημένος όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι	1	2	3	4
5.	Μένω πίσω στις δουλειές μου, γιατί δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα	1	2	3	4
6.	Αισθάνομαι αναπαυμένος / η	1	2	3	4
7.	Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/η	1	2	3	4
8.	Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες συσσωρεύονται ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω	1	2	3	4
9.	Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία	1	2	3	4
10.	Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση	1	2	3	4
11.	Έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα	1	2	3	4
12.	Μου λείπει η αυτοπεποίθηση	1	2	3	4
13.	Αισθάνομαι ασφαλής	1	2	3	4
14.	Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας	1	2	3	4
15.	Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση	1	2	3	4
16.	Είμαι ικανοποιημένος / η	1	2	3	4
17.	Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και μ' ενοχλεί	1	2	3	4
18.	Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά ώστε δεν μπορώ να τις διώξω από τη σκέψη μου	1	2	3	4
19.	Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας	1	2	3	4
20.	Έρχομαι σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες ασχολίες και τα ενδιαφέροντά μου.....	1	2	3	4

Δ. Κλίμακα Στρατηγικών Αντιμετώπισης Αγχογόνων Καταστάσεων (ΣΑΑΚ) (Ways of coping) Folkman & Lazarus

Οι παρακάτω προτάσεις δείχνουν τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν αγχογόνες καταστάσεις της ζωής τους. Θέλουμε να δηλώσετε **ΤΙ ΚΑΝΑΤΕ ΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΟΤΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΑΤΕ ΜΙΑ ΔΥΣΚΟΛΗ**, τοποθετώντας ένα (✓) στον αριθμό του τετραγώνου της απάντησης που σας ταιριάζει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλούμε να απαντήσετε σε **ΟΛΕΣ** τις ερωτήσεις της Ενότητας.

(1=Ποτέ, 2=Σπάνια, 3=Μερικές φορές, 4=Συχνά)

		Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1.	Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα	1	2	3	4
2.	Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο	1	2	3	4
3.	Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω	1	2	3	4
4.	Συμβιβάζομουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση	1	2	3	4
5.	Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερα για την κατάσταση	1	2	3	4
6.	Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιο τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή	1	2	3	4
7.	Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα	1	2	3	4
8.	Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα	1	2	3	4
9.	Αποδεχόμουν τη μοίρα μου	1	2	3	4

10.	Συνέχιζα σαν να μην συμβαίνει τίποτα	1	2	3	4
11.	Έβγαινα από αυτή την εμπειρία καλύτερος/η από πριν	1	2	3	4
12.	Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου	1	2	3	4
13.	Εξέφραζα τον θυμό μου στο πρόσωπο που δημιουργούσε το πρόβλημα	1	2	3	4
14.	Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή	1	2	3	4
15.	Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα	1	2	3	4
16.	Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό	1	2	3	4
17.	Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν	1	2	3	4
18.	Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα	1	2	3	4
19.	Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο	1	2	3	4
20.	Εύρισμα παρηγοριά στην πίστη μου στον Θεό	1	2	3	4
21.	Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων	1	2	3	4
22.	Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι	1	2	3	4
23.	Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά	1	2	3	4
24.	Μιλούσα με κάποιον για το πώς νιώθω	1	2	3	4
25.	Πείσμωννα και πολεμούσα να πετύχω ότι ήθελα	1	2	3	4

26.	Ξεσπούσα στους άλλους	1	2	3	4
27.	Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις	1	2	3	4
28.	Ευχόμουν να μπορούσα να αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα	1	2	3	4
29.	Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο	1	2	3	4
30.	Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα	1	2	3	4
31.	Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα	1	2	3	4
32.	Προσευχόμουν	1	2	3	4
33.	Εύρισκα μια - δυο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα	1	2	3	4
34.	Άλλαξα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα	1	2	3	4

Παράρτημα 3-Ερωτήσεις Συνεντεύξεων



Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα
«Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων»

Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων
Σχολή Διοικητικών Οικονομικών και
Κοινωνικών Επιστημών

Έντυπο Συναίνεσης Συμμετοχής σε Συνέντευξη

Η συνέντευξη πραγματοποιείται στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων», του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Διοίκησης και Οικονομίας του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων και για την εκπόνηση της Διπλωματικής μου Εργασίας με τίτλο: **Ο ρόλος της Τέχνης στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν Παιδαγωγοί - Εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα**

Σκοπός της εργασίας είναι να διαπιστωθεί ο βαθμός στον οποίο η τέχνη μπορεί να συμβάλει στην ελάττωση του φαινομένου εμφάνισης στρεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς

Η παρούσα έρευνα είναι πλήρως συμμορφωμένη με την Ελληνική Νομοθεσία και τον Ευρωπαϊκό Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (EU General Data Protection Regulation – GDPR) κατά τη στατιστική επεξεργασία και ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων.

Για τους σκοπούς της έρευνας **θα χρησιμοποιηθούν τα αποτελέσματα της ποιοτικής ανάλυσης**, τα οποία αφορούν ομάδες συμμετεχόντων και όχι μεμονωμένα άτομα. Τα αποτελέσματα θα είναι **ανώνυμα** λαμβάνοντας τα απαραίτητα μέτρα ώστε να μην είναι δυνατή η ταυτοποίηση των συμμετεχόντων και χρησιμοποιούνται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς.

Η συμμετοχή στην παρούσα έρευνα είναι εντελώς **εθελοντική** και μπορεί να ανακληθεί ανά πάσα στιγμή από τον/την συμμετέχοντα/ουσα.

Δεν θα υπάρξουν προσωπικά οφέλη από την συμμετοχή όσων λάβουν μέρος σε αυτή την έρευνα.

Ωστόσο, η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι καθοριστική για την προώθηση της ερευνητικής και εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Ο/Η δηλώνω ότι

- ✓ έχω λάβει γνώση των άνωθεν όρων σχετικά με τη συμμετοχή μου στη συνέντευξη και
- ✓ συναινώ να λάβω μέρος στη συνέντευξη, μέσω τηλεδιάσκεψης, η οποία θα καταγραφεί και απομαγνητοφωνηθεί

Υπογραφή

Ημερομηνία



Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής University of West Attica

Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών
Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων»

«Ο ρόλος της Τέχνης στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν Παιδαγωγοί - Εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα»

Ερωτήσεις Συνέντευξης

1. Περιγράψτε μας λίγο την εργασιακή διαδρομή σας
2. Στο εργασιακό σας περιβάλλον πιστεύεται ότι το στρες και το άγχος είναι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή σας λειτουργία; Μπορείτε να αναφερθείτε σε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις που σας έφεραν σε δύσκολη θέση και σας προκάλεσαν στρες και άγχος στην εργασία σας; Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκάλεσαν;
3. Θεωρείτε ότι παράγοντες όπως π.χ. το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας, η θέση ευθύνης παίζουν ρόλο στην εμφάνιση στρεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς; Ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρείτε ότι ευθύνονται;
4. Υπήρχαν περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ των υπαλλήλων στις δομές εκπαίδευσης στις οποίες έχετε εργαστεί; Έχετε ποτέ εμπλακεί σε τέτοιες καταστάσεις; Ποια ήταν τα συναισθήματα που βιώσατε σε κάθε περίπτωση; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;
5. Το εργασιακό περιβάλλον σας δημιουργεί κόπωση; Αν ναι, κάθε πότε εμφανίζεται, πώς εκδηλώνεται και ποια είναι τα συμπτώματα που βιώνετε; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;
6. Πώς προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε, εντός ή εκτός χώρου εργασίας, τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνετε στην εργασία σας;
7. Πώς θα περιγράφατε την αρχιτεκτονική και καλλιτεχνική διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων του σχολείου σας; (λειτουργικότητα κτηρίου, υλικοτεχνική υποδομή, συντήρηση, εσωτερική και εξωτερική διακόσμηση, μουσική κλπ) Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την διάθεση και την ψυχολογία των εκπαιδευτικών; Εσάς πόσο σας επηρεάζει;

8. Η ομαδική ή ατομική καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να ηρεμήσει τον άνθρωπο και να συμβάλει στην ψυχική υγεία του; Εσείς έχετε κάποια επαφή με κάποια μορφή τέχνης;
9. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η τέχνη στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;
10. Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) άρχισε να εφαρμόζεται το 20^ο αιώνα. Γνωρίζετε τι είναι. Αν όχι τι πιστεύετε ότι είναι; Νομίζεται ότι μπορεί να συνεισφέρει στην διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών; Έχετε ασχοληθεί κάποια περίοδο της ζωής σας με αυτήν;
11. Πιστεύετε ότι οι εργοδότες (κρατικοί η ιδιωτικοί φορείς) εκπαιδευτικών δομών θα έπρεπε να εφαρμόσουν δράσεις καλλιτεχνικής έκφρασης με άμεση ή έμμεση εμπλοκή των εκπαιδευτικών με στόχο την προαγωγή και διατήρηση της ψυχικής υγείας και την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που αυτοί βιώνουν; Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία; Τι συμβαίνει στο δικό σας σχολείο;
12. Πιστεύετε ότι το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε, χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα, να εφαρμόσει καλλιτεχνικές μεθόδους έκφρασης με στόχο την εξομάλυνση στρεσογόνων καταστάσεων. Ποια νομίζετε ότι θα ήταν τα εμπόδια για την επίτευξη αυτού του στόχου;
13. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε σε σχέση με τον ρόλο της τέχνης στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Σας ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σας.

Παράρτημα 4-Απαντήσεις Συνεντεύξεων

Απαντήσεις Συνέντευξης Ι.Α.

1. Περιγράψτε μας λίγο την εργασιακή διαδρομή σας

Εργάστηκα 12 χρόνια ως καθηγητής σε φροντιστήρια Μέσης Εκπαίδευσης. Από το 2003 είμαι μόνιμος δημόσιος υπάλληλος και εργάζομαι ως καθηγητής σε Δημόσια Λύκεια και Γυμνάσια. Από το 2014 έως το 2019 ήμουν υπεύθυνος εργαστηρίου στο σχολείο που εργάζομαι, ενώ από το 2019 είμαι υποδιευθυντής. Έχω λάβει μέρος 2 φορές σε ευρωπαϊκά προγράμματα κινητικότητας (Comenius και Erasmus+). Οργανώνω κάθε χρόνο το μουσικό συγκρότημα του σχολείου και συνεισφέρω στην προετοιμασία μαθητών για σχολικούς διαγωνισμούς στις θετικές επιστήμες.

2. Στο εργασιακό σας περιβάλλον πιστεύεται ότι το στρες και το άγχος είναι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή σας λειτουργία; Μπορείτε να αναφερθείτε σε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις που σας έφεραν σε δύσκολη θέση και σας προκάλεσαν στρες και άγχος στην εργασία σας; Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκάλεσαν;

Το στρες και το άγχος είναι καθημερινότητα για κάθε ευσυνείδητο εκπαιδευτικό, αφού πρέπει να διαχειρίζεται συνεχώς τη μαθησιακή διαδικασία αλλά και την κοινωνική συμπεριφορά των παιδιών. Επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργία σε επαγγελματικό επίπεδο, λαμβάνοντας διαρκώς αποφάσεις, αλλά και σε προσωπικό, καθώς οι καταστάσεις που καλούμαι να αντιμετωπίσω δεν εξαντλούνται στο ωράριο του σχολείου αλλά με απασχολούν πολλές φορές σε 24ωρη βάση.

Στρεσογόνος κατάσταση που δυστυχώς ζω σχεδόν κάθε χρόνο, είναι η κατάληψη του σχολείου από μαθητές. Μου δημιουργεί σοβαρό ηθικό δίλημμα, αφού πολλές φορές τα αιτήματα είναι δίκαια αλλά ο τρόπος μη αποδεκτός. Άλλη στρεσογόνος κατάσταση είναι η μεγάλη διαφορετικότητα των μαθητών σε γνωστικό επίπεδο που αντιμετωπίζω τα τελευταία χρόνια στην τάξη. Με οδηγεί σε διαφοροποιημένη διδασκαλία, για την οποία δεν υπάρχει ο απαιτούμενος χρόνος. Τέλος στρεσογόνος κατάσταση πολλές φορές είναι η αντιμετώπιση των συναδέλφων, που νιώθουν επιβαρυνμένοι με το ωρολόγιο πρόγραμμα, τις εφημερίες ή κάποιες εργασίες. Παλαιότερα με άγχωνε η πειθαρχία της τάξης αν υπήρχαν αρκετοί αδιάφοροι για τη γνώση μαθητές. Τώρα με πληγώνει η εικόνα των μασκών και των απόμακρων κοινωνικών επαφών.

Τα συναισθήματα που μου προκάλεσαν ήταν απογοήτευση, ανασφάλεια, θυμός, παράπονο, πίεση.

3. Θεωρείτε ότι παράγοντες όπως π.χ. το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας, η θέση ευθύνης παίζουν ρόλο στην εμφάνιση στεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς; Ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρείτε ότι ευθύνονται;

Ναι, παίζουν ρόλο στο βαθμό που εκδηλώνεται το στρες. Άλλοι παράγοντες που η έλλειψή τους κυρίως δημιουργεί στρες είναι η υποστήριξη από συναδέλφους και τη διεύθυνση, η προσωπικότητα του εκπαιδευτικού και ακόμη και η σωματική διάπλαση – στάση – φωνή.

4. Υπήρχαν περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ των υπαλλήλων στις δομές εκπαίδευσης στις οποίες έχετε εργαστεί; Έχετε ποτέ εμπλακεί σε τέτοιες καταστάσεις; Ποια ήταν τα συναισθήματα που βιώσατε σε κάθε περίπτωση; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Υπήρχαν συγκρούσεις στις οποίες όμως δεν έχω εμπλακεί καθώς πολύ νωρίς υπήρχε η κατάλληλη υποχώρηση είτε από εμένα είτε από κάποιον συνάδελφο. Συχνά ήταν σχετικές με την ανάθεση μαθημάτων ή εργασιών. Δεν θέλω να αναφέρω συγκεκριμένο περιστατικό.

5. Το εργασιακό περιβάλλον σας δημιουργεί κόπωση; Αν ναι, κάθε πότε εμφανίζεται, πώς εκδηλώνεται και ποια είναι τα συμπτώματα που βιώνετε; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Το παρόν εργασιακό περιβάλλον, εκτός των στρεσογόνων καταστάσεων που αναφέρθηκαν δεν με κουράζει. Ως προς αυτές τις καταστάσεις, δεν βιώνω ιδιαίτερα συμπτώματα εκτός από κάποια περιστασιακή κοινωνική απομάκρυνση.

6. Πώς προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε, εντός ή εκτός χώρου εργασίας, τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνετε στην εργασία σας;

Με ορθολογισμό και δημιουργική σκέψη, προσπαθώ να βρω κάποιες πιθανές λύσεις, να επαναξιολογήσω τις καταστάσεις και να προσαρμόσω τη συμπεριφορά μου. Μερικές φορές ζητώ τη βοήθεια, ή τουλάχιστον τη γνώμη των συναδέλφων μου. Η ενασχόλησή μου με την μουσική με βοηθάει επίσης πάρα πολύ. Νιώθω πιο χαλαρός, το μυαλό μου αναπαύεται και μπορώ να συνεχίσω πιο άνετα ότι κάνω.

7. Πώς θα περιγράφατε την αρχιτεκτονική και καλλιτεχνική διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων του σχολείου σας; (λειτουργικότητα κτηρίου, υλικοτεχνική υποδομή, συντήρηση, εσωτερική και εξωτερική διακόσμηση, μουσική κλπ) Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την διάθεση και την ψυχολογία των εκπαιδευτικών; Εσάς πόσο σας επηρεάζει;

Με δεδομένο ότι πρόκειται για ένα παλιό κτίριο, του 1980, είναι αρκετά ευρύχωρο και λειτουργικό, με άνετους και ενδιαφέροντες εξωτερικούς χώρους. Λειτουργεί με τάξεις καθηγητών, διαθέτει υπολογιστή και video-προβολέα σε κάθε τάξη, έχει αίθουσα μουσικής, αίθουσα προβολών, εργαστήρια πληροφορικής και θετικών επιστημών, άνετο γραφείο καθηγητών, διευθυντή και υποδιευθυντή. Οι εκπαιδευτικοί, ζώντας σε αυτό το περιβάλλον, επίσης αποκτούμε καλλιτεχνικές εμπειρίες και πολλές φορές τα παιδιά μας εκπλήσσουν ευχάριστα με τις καλλιτεχνικές ανησυχίες και ικανότητές τους. Οι εικαστικές παρεμβάσεις είναι φιλότιμες αν και κάπως τυχαίες, κυρίως λόγω έλλειψης πόρων.

Πιστεύω ότι η διάθεση επηρεάζεται από τα καλλιτεχνικά βιώματα κάθε μορφής και βελτιώνεται έτσι η ψυχολογία του εργαζόμενου σε αυτό το χώρο. Προσωπικά επηρεάζομαι θετικά, ηρεμώ και γίνομαι δημιουργικότερος.

8. Η ομαδική ή ατομική καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να ηρεμήσει τον άνθρωπο και να συμβάλει στην ψυχική υγεία του; Εσείς έχετε κάποια επαφή με κάποια μορφή τέχνης;

Πιστεύω πως ναι, η τέχνη ισορροπεί τον άνθρωπο, τον ηρεμεί και τον κάνει δημιουργικό. Προσωπικά εργάζομαι περιστασιακά και ως μουσικός, παίζω και γράφω ερασιτεχνικά μουσική. Η σύζυγος και οι κόρες μου έχουν σπουδάσει εικαστικές τέχνες.

9. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η τέχνη στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Εκτός από την καθημερινή επαφή, πιστεύω ότι ιδιαίτερα αποτελεσματική είναι η ενεργός συμμετοχή σε κάποια καλλιτεχνική δραστηριότητα. Παλαιότερα είχαμε μουσικό συγκρότημα καθηγητών και οι συμμετέχοντες παρατήρησα ότι είχαμε θετικότερη στάση απέναντι στο σχολείο και τις επαγγελματικές υποχρεώσεις μας. Επίσης βελτιώθηκαν οι μεταξύ μας σχέσεις.

10. Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) άρχισε να εφαρμόζεται το 20^ο αιώνα. Γνωρίζετε τι είναι. Αν όχι τι πιστεύετε ότι είναι; Νομίζεται ότι μπορεί να συνεισφέρει στην διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών; Έχετε ασχοληθεί κάποια περίοδο της ζωής σας με αυτήν;

Δεν έχω ασχοληθεί, έχω ακουστά μόνο. Πιστεύω ότι είναι η ψυχική αλλά και σωματική βελτίωση του ανθρώπου μέσω της ενεργής ενασχόλησής του με κάποια μορφή τέχνης.

Πιστεύω ότι μπορεί να μειώσει το εργασιακό στρες και τις κρίσεις σε ένα εργασιακό χώρο, ειδικά αν συμμετέχουν ομαδικά, άτομα του χώρου αυτού.

11. Πιστεύετε ότι οι εργοδότες (κρατικοί η ιδιωτικοί φορείς) εκπαιδευτικών δομών θα έπρεπε να εφαρμόσουν δράσεις καλλιτεχνικής έκφρασης με άμεση ή έμμεση εμπλοκή των εκπαιδευτικών με στόχο την προαγωγή και διατήρηση της ψυχικής υγείας και την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που αυτοί βιώνουν; Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία; Τι συμβαίνει στο δικό σας σχολείο;

Ναι, πιστεύω ότι πρέπει να βιώνουν καλλιτεχνικές δραστηριότητες και τα παιδιά αλλά και οι εκπαιδευτικοί. Όπως είπα θεωρώ ότι η τέχνη κάνει τον άνθρωπο δημιουργικό, ενώ επί πλέον εμπλουτίζει το συναισθηματικό κόσμο, άρα είναι κατάλληλη για σχολείο.

Στα ελληνικά σχολεία η τέχνη έχει ελάχιστη θέση δυστυχώς. Τα ωρολόγια προγράμματα τη συμπεριλαμβάνουν ελάχιστα, ενώ η χρηματοδότησή της είναι μηδενική. Έτσι οι εκπαιδευτικοί αλλά και τα παιδιά δεν ενθαρρύνονται να δραστηριοποιηθούν σε κάποια μορφή τέχνης.

Τα σχολεία που καταφέρνουν να υλοποιήσουν καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι η εξαίρεση και αυτό γίνεται και σε βάρος του ελεύθερου χρόνου ή και της τσέπης των εκπαιδευτικών. Τα σχολεία ως οργανισμοί δεν έχουν υλικά μέσα (κυρίως χρήματα) ώστε να βοηθήσουν μια τέτοια υλοποίηση.

Στο σχολείο μας συνήθως παίζει μουσική στους διαδρόμους, έχουμε μουσικό συγκρότημα, θεατρική ομάδα και εικαστική ομάδα, που ασχολείται με τη διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων. Μερικές χρονιές έχουμε και χορευτική ομάδα. Στα γραφεία αλλά και σε μερικές τάξεις υπάρχουν διάφοροι πίνακες (συνήθως αντίγραφα) και αποσπάσματα λογοτεχνικών έργων. Σε έναν διάδρομο υπάρχει ένα δέντρο – γλυπτό, που αποτελεί την δανειστική βιβλιοθήκη. Προσπαθούμε δηλαδή τα παιδιά να αποκτούν διάφορες καλλιτεχνικές εμπειρίες.

12. Πιστεύετε ότι το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε, χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα, να εφαρμόσει καλλιτεχνικές μεθόδους έκφρασης με στόχο την εξομάλυνση στρεσογόνων καταστάσεων. Ποια νομίζετε ότι θα ήταν τα εμπόδια για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Δύσκολα, αλλά ναι πιστεύω. Παίρνοντας σαν παράδειγμα το δικό μου σχολείο, μπορεί να αναπτυχθεί κάποια περιορισμένη μάλλον καλλιτεχνική έκφραση. Ο περιορισμός είναι αναπόφευκτος αφού δεν υποστηρίζεται θεσμικά ή οικονομικά, αλλά έγκειται στο φιλότιμο και την αγάπη των εμπλεκόμενων για το αντικείμενο.

13. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε σε σχέση με τον ρόλο της τέχνης στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Πιστεύω ότι μέσω της ενασχόλησης με την τέχνη βελτιώνονται και οι σχέσεις εκπαιδευτικών – μαθητών, τουλάχιστον κατά περίπτωση. Οι τέχνες αποτελούν ένα πεδίο λιγότερο τυπικής συμπεριφοράς, όπου οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές εκφράζονται ευκολότερα και πιο ευχάριστα, καθώς είναι επιλογή τους.

Σας ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σας.

Απαντήσεις Συνέντευξης Μ.Ε

1. Περιγράψτε μας λίγο την εργασιακή διαδρομή σας

Εργάζομαι ως εκπαιδευτικός μουσικής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση (ΠΕ 79.01) από το 1993. Είμαι πρωτεύουσα αριστούχος του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και κάτοχος πτυχίων Ανώτερων Θεωρητικών της Μουσικής (Ωδικής, Αρμονίας και Αντίστιξης). Στη διάρκεια των προπτυχιακών μου σπουδών ασχολήθηκα με θέματα εκπαίδευσης και αγωγής ΑμΕΑ και ιδιαίτερα ατόμων με νοητική υστέρηση και το 2004 εξειδικεύτηκα στα πλαίσια πανεπιστημιακού προγράμματος (ΕΚΠΑ-ΤΕΑΠΗ-ΚΕΤΕΕΠ) στην εκπαίδευση ατόμων με τύφλωση και σοβαρά προβλήματα όρασης. Έχω ειδικευτεί σε μουσικοπαιδαγωγικά συστήματα (Kodaly, Orff, Dalcroze κ.λπ. στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, και επιμορφωθεί σε θέματα οργάνωσης και διοίκησης της Εκπαίδευσης (Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο). Με υποτροφία του Ι.Κ.Υ. ολοκλήρωσα μεταπτυχιακές σπουδές (Master of Arts in Music Education) στον τομέα της Μουσικής Εκπαίδευσης στο Πανεπιστήμιο του Λονδίνου (Institute of Education – University of London). Από τον Νοέμβριο του 2006 έως και τον Αύγουστο του 2011 αποσπάστηκα στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Π.Ε.) Πειραιά ως Υπεύθυνη Πολιτιστικών Θεμάτων και Καλλιτεχνικών Αγώνων. Έχω συμμετάσχει ως αξιολογήτρια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου στο έργο συγγραφής διδακτικών πακέτων της μουσικής, ως επιμορφώτρια σε ΠΕΚ και έχω διοργανώσει σεμινάρια επιμόρφωσης εκπαιδευτικών σε θέματα αισθητικής αγωγής και πολιτισμού. Από τον Σεπτέμβριο του 2011 (που επέλεξα να συμμετέχω σε κρίσεις επιλογής στελεχών) έως και τον Ιούνιο 2015 υπηρέτησα ως Διευθύντρια του 44ου Δημοτικού Σχολείου Πειραιά. Κατά τη θητεία μου, σε συνεργασία της με φορείς πολιτισμού, διοργάνωσα ενημερωτικές ημερίδες για γονείς και εκπαιδευτικούς (έναρξη λειτουργίας Σχολής

Γονέων σε συνεργασία με το INΔBM) και προώθησα δράσεις που συμβάλλουν στην υποστήριξη της μαθητικής και σχολικής κοινότητας στα πλαίσια του ανοιχτού σχολείου (πρόβλεψη για προληπτικό οδοντιατρικό έλεγχο, διενέργεια αντιφυματικού εμβολιασμού, συμμετοχή σε εκπαιδευτικά προγράμματα φορέων που προάγουν θέματα ασφάλειας και υγείας των μαθητών, εξασφάλιση συμμετοχής σε πρόγραμμα δωρεάν σίτισης/υγιεινής διατροφής «Prolepsis-ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος»). Από το 2015 υπηρετώ στην οργανική μου θέση, στο 4ο Δημοτικό Σχολείο Κορυδαλλού, όπου το 2018 ορίστηκα Υπεύθυνη Σχολικής Βιβλιοθήκης και Υποδιευθύντρια Β' μέχρι και σήμερα.

2. Στο εργασιακό σας περιβάλλον πιστεύεται ότι το στρες και το άγχος είναι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή σας λειτουργία; Μπορείτε να αναφερθείτε σε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις που σας έφεραν σε δύσκολη θέση και σας προκάλεσαν στρες και άγχος στην εργασία σας; Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκάλεσαν;

Αν μπορώ να ξεχωρίσω δύο περιπτώσεις στρες και άγχους στην εργασία μου, θα επέλεγα μία, ως απλή εργαζόμενη (μουσικός στο σχολείο) και ακόμα μία, ως εργαζόμενη σε θέση ευθύνης (δ/ντρια σε δημοτικό σχολείο).

Στην πρώτη περίπτωση, ιδιαίτερα κουραστικό και πολλές φορές απογοητευτικό ήταν το γεγονός, ότι έπρεπε, αν και μόνιμη εκπ/κός, λόγω ειδικότητας, κάθε χρόνο να μετακινούμαι σε 5-6 σχολεία, τα περισσότερα διαφορετικά από χρονιά σε χρονιά, να έχω 400-600 διαφορετικούς/ές μαθητές/τριες και με 3 μονώωρα μαθήματα τον μήνα και για κάποιες τάξεις 2 δίωρα μαθήματα σε άλλες, να ετοιμάζω σε όλα τα σχολεία κάθε μήνα από 5-6 γιορτές ανοιχτές στο κοινό της σχολικής κοινότητας. Για να μπορέσω να διεκδικήσω αυτό που θεωρούσα βάσει των σπουδών και των κριτηρίων μου ως το ελάχιστο και αυτονόητο για την καλύτερη μουσικοπαιδαγωγική και καλλιτεχνική εμπειρία όλων των παιδιών, κυριολεκτικά «πολέμησα» για να εξασφαλίσω μία αίθουσα/εργαστήριο μουσικής σε κάθε σχολείο και να το εξοπλίσω σε συνεργασία με τους συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων, τη Δ/ση των σχολείων, τον Οργανισμό Σχολικών Κτιρίων, κ.λπ. και στη συνέχεια να το καθιερώω ως τον αποκλειστικό χώρο διεξαγωγής των μαθημάτων μουσικής.

Παράλληλα, έπρεπε να διατηρήσω σε υψηλό επίπεδο την ταυτότητα του μαθήματος της μουσικής στη συνείδηση των συναδέλφων δασκάλων, οι οποίοι/ες λόγω συνήθειας, αλλά και άγνοιας είχαν εξισώσει το πολυδιάστατο μάθημα μουσικής σε στείρα εκμάθηση τραγουδιών. Ήταν δύσκολο να κατανοήσουν, ότι ενώ εκείνοι/ες μπορούσαν να προετοιμάσουν τα παιδιά της τάξης τους σε 10-15 μέρες, από τη στιγμή που κάθε μέρα ήταν μαζί για τουλάχιστον 3-4 ώρες, αυτό ήταν κάτι που δεν ίσχυε για το μονώωρο εβδομαδιαίο μάθημα της μουσικής. Οπότε, όταν έρχονταν π.χ. στις 20 Οκτωβρίου με μία λίστα τραγουδιών για την επέτειο της 28^{ης} Οκτωβρίου για «να τραγουδήσουν τα παιδιά, μερικά τραγουδάκια», έπρεπε σταθερά και ευγενικά να τους εξηγήσω ότι μέσα στο τελευταίο επόμενο μάθημα που απομένει, εγώ επρόκειτο να

ολοκληρώσω τις πρόβες των τραγουδιών και της ορχήστρας, κομμάτια «άγνωστα» που εγώ είχα επιλέξει από την αρχή της χρονιάς, βάσει της εμπειρίας, των δυνατοτήτων, αλλά και των προτιμήσεων των παιδιών. (Φυσικά, όταν στην αρχή της χρονιάς, στην πρώτη συνεδρίαση του Συλλόγου Διδασκόντων εξηγούσα το σκεπτικό της δουλειάς μου και ζητούσα από όποιον/α θέλει να μου προτείνει ένα τραγούδι, που θα ήθελε να το παρουσιάσουμε στη γιορτή που είχε αναλάβει, και επεσήμαινα τους χρονικούς περιορισμούς που ισχύουν, δεν υπήρχε ανταπόκριση «γιατί ήταν πολύ νωρίς και έπρεπε να το σκεφτούν»).

Προκειμένου το όλο εγχείρημα να έχει ως αποτέλεσμα την ολοκλήρωση των παιδαγωγικών πρωτίστως στόχων μου, επέλεγα να εμπλέκω το σύνολο του σχολείου, να μην αποκλείω κανένα παιδί από τη διαδικασία και η παρουσίαση να γίνεται με τη συμμετοχή όλων των παιδιών. Αυτό, μπορεί να μην είχε πάντα άρτια καλλιτεχνικό αποτέλεσμα στις αρχές, ήταν όμως δυνατή εμπειρία... Τα παιδιά το αγκάλιαζαν, ένιωθαν ότι έκαναν κάτι ξεχωριστό... και δεν υπήρχαν αποκλεισμοί. Για να απαλείψω το δικαιολογημένο άγχος των παιδιών και για να αγαπήσουν το μάθημα της μουσικής, είχα ως αρχή σε όλα τα παιδιά να δίνω την υψηλότερη βαθμολογία, γιατί σ' αυτήν μπορούσαν με τον καιρό να φτάσουν. Το καλό ήταν ότι οι συνάδελφοι και οι γονείς αντιλαμβάνονταν την ποιότητα της προσέγγισης και τα οφέλη για τα παιδιά.

Το λυπηρό και ψυχοφθόρο όμως ήταν ότι αυτή η διαδικασία, επεξηγήσεων κ.λπ. προς τους/τις συναδέλφους έπρεπε να την επαναλαμβάνω κάθε μήνα, σε κάθε τμήμα, σε κάθε σχολείο, κάθε φορά, κάθε χρονιά... Σα να έπρεπε να αναχαιτίζω στερεοτυπικές συμπεριφορές ανθρώπων με σοβαρά προβλήματα μνήμης...

Στη δεύτερη περίπτωση, ως διευθύντρια, το πιο ψυχοφθόρο και απαξιωτικό θα μπορούσα να πω ήταν το γεγονός, ότι μεταξύ συναδέλφων και γονέων υπήρχε αντιπαλότητα αλλά και αλισβερίσι. Δε θέλω να μπω σε λεπτομέρειες... Πολλές φορές, ένιωθα ότι είτε έπρεπε να τραβάω την ομάδα, είτε να σπρώχνω, προκειμένου όσα είχαμε από κοινού, με δημοκρατικές διαδικασίες συναποφασίσει, να γίνουν πράξη. Κάθε μέρα έπρεπε να μπαίνω στο σχολείο και να αποδεικνύω ότι δεν είμαι αντίπαλος, αλλά συνεργάτης... όλων. Αν κάτι πρέπει να επισημάνω, είναι το πόσο σημαντική και απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία ενός σχολείου, η διασφάλιση της αποδοχής και υιοθέτησης ορίων από όλη την κοινότητα συνολικά. Και το παράδειγμα πρέπει να δίνεις ως δ/ντής/ντρια, αλλά και να επιβάλλεις ενίοτε την τήρηση των ορίων, ακόμα και αν αυτό υποσκάπτει την αποδοχή σου ως προσωπικότητα.

Αν πρέπει να συνοψίσω τα αρνητικά συναισθήματα που βίωσα και στις δύο καταστάσεις είναι διαρκής αγωνία, κούραση και απογοήτευση κάποιες φορές.

3. Θεωρείτε ότι παράγοντες όπως π.χ. το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας, η θέση ευθύνης παίζουν ρόλο στην εμφάνιση στεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς; Ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρείτε ότι ευθύνονται;

Όλα τα παραπάνω θεωρώ πως συμμετέχουν κατά κάποιο βαθμό στην εμφάνιση στεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς. Το κατά πόσο ακριβώς είναι θέμα

ερευνών. Κάποτε διάβαζα σε μία έρευνα ότι ο μουσικός που παρουσιάζει σε μία παράσταση ένα έργο, βιώνει τις ίδιες στρεσογόνες καταστάσεις που ζει ένας γιατρός που εργάζεται σε ΜΕΘ και έχει τις ίδιες σωματικές αποκρίσεις και επιβαρύνσεις! Και σε άλλη έρευνα, σε παρόμοιο συμπέρασμα, έφταναν και για τους εκπαιδευτικούς... το περίφημο burn out θεωρείται μάλιστα για το επάγγελμα των εκπαιδευτικών.

Είναι επίσης σημαντικό κατά τη γνώμη μου, τι στόχους έχεις θέσει, πόσες δυσκολίες αντέχεις να αντιμετωπίσεις μέχρι να ολοκληρώσεις την επίτευξή τους κ.λπ. Έχει να κάνει και με την προσωπικότητα και με την ανθεκτικότητα του καθενός/της καθεμίας... Αλλά πώς εξηγείται το γεγονός, όταν έμπειροι/ες εκπαιδευτικοί, αποτελεσματικοί/ές στη δουλειά τους για χρόνια ολόκληρα, παιδαγωγικά και διοικητικά επιμένουν ότι πλέον τα πράγματα στις μέρες μας έχουν δυσκολέψει αφόρητα; Στις κατ'ιδίαν συζητήσεις μας, επανέρχεται το εξής μοτίβο «τα παιδιά έχουν αλλάξει, οι γονείς έχουν αλλάξει, η κοινωνία έχει αλλάξει».

4. Υπήρχαν περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ των υπαλλήλων στις δομές εκπαίδευσης στις οποίες έχετε εργαστεί; Έχετε ποτέ εμπλακεί σε τέτοιες καταστάσεις; Ποια ήταν τα συναισθήματα που βιώσατε σε κάθε περίπτωση; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Εμείς θα είμασταν η εξαίρεση; Και βέβαια υπήρχαν, υπάρχουν και θα υπάρχουν... Αν και σαν άνθρωπος προσπαθώ να μη «ρίχνω λάδι στη φωτιά», να αποφεύγω τις αντιπαραθέσεις που συνδέονται με πολιτικές προτιμήσεις, να μη σκέφτομαι κακοπροαίρετα εξ αρχής για πρόσωπα και καταστάσεις, δε μπορώ να ξεχάσω εκείνες τις πολλές φορές που σα δ/ντρια έπρεπε να διαχειριστώ τις μικρότητες και τις αντιπαραθέσεις μεταξύ συναδέλφων που ήταν φίλοι καρδιακοί! μεταξύ τους... αλλά ήθελαν τη συνδρομή μου για την επίλυση των διαφορών τους!!! Περιστατικό συγκεκριμένο δε θα αναφέρω και ζητώ συγγνώμη γι' αυτό... όμως μου είναι δύσκολο... αηδία αξέχαστη δυστυχώς, ήταν η κατάληξη...

5. Το εργασιακό περιβάλλον σας δημιουργεί κόπωση; Αν ναι, κάθε πότε εμφανίζεται, πώς εκδηλώνεται και ποια είναι τα συμπτώματα που βιώνετε; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Ευτυχώς, στο τωρινό εργασιακό μου περιβάλλον υπάρχει συναδελφικότητα και αλληλεγγύη. Θεωρώ, ότι είναι το επιστέγασμα των προσπαθειών και της αύρας της δ/ντριάς μας. Είναι ένας ξεχωριστός άνθρωπος, προνοητικός, εργατικός, αισιόδοξος, με στιβαρή προσωπικότητα, αγάπη στην καλαισθησία, ειδήμων στη διαχείριση των ανθρώπων. Αγαπά τον εαυτό της, αγαπά το σχολείο, αγαπά τη δουλειά της, αγαπά τους ανθρώπους... Ξέρει τα όριά της και επιπλέον γνωρίζει πώς να κάνει ευκρινή και σεβαστά τα όρια του σχολείου. Θα την ακούσεις συχνά να λέει «οι γονείς και τα

παιδιά πρέπει να προσαρμόζονται στο σχολείο και όχι το σχολείο στον καθένα, γιατί δεν είναι εφικτό».

Κόπωση υπάρχει, επειδή ως υποδ/ντρια έχω μία πλειάδα καθηκόντων που πρέπει να διεκπεραιωθούν σε συγκεκριμένα στενά χρονικά πλαίσια. Αλλά δεν έχει να κάνει με άγχος και απαξίωση. Ίσως τη μόνη φορά που αισθάνθηκα ότι κουράστηκα παραπάνω από όσο άντεχα, ήταν όταν έπρεπε ενώ ήμουν άρρωστη καθόλη τη διάρκεια της πρώτης καραντίνας, να συντονίσω εξ αποστάσεως το διοικητικό έργο και να διαχειριστώ τις δικαιολογημένες μεγάλες καθυστερήσεις των γονέων, που δεν είχαν βιώσει ξανά κάτι τέτοιο... π.χ. τη συγκέντρωση δικαιολογητικών για τη δήλωση της δεύτερης ξένης γλώσσας ηλεκτρονικά... μεγάλη καθυστέρηση... δυσκολίες που αντιμετώπιζαν με τα περί της τεχνολογίας... απορίες... τα γνωστά. Ατελείωτες ώρες και ξενύχτια μπροστά στον υπολογιστή και η κατάστασή μου να μη με βοηθά, αρρώστησε και η μητέρα μου... μεγαλεία!

6. Πώς προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε, εντός ή εκτός χώρου εργασίας, τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνετε στην εργασία σας;

Όπως ανέφερα στην εργασία μου, ειδικά τα τελευταία 5-6 χρόνια δε νιώθω ότι αντιμετωπίζω κάτι που να με απαξιώνει. Ως σχολείο είμαστε σε συνεχή ετοιμότητα, επειδή αυτό που ζούμε με τον κορωνοϊό έχει αλλάξει τις σταθερές μας, τις προτεραιότητές μας σε σχέση με το πώς εργαζόμαστε. Δεν υπάρχει χρόνος για εφησυχασμό και χαλάρωση, κάποιες φορές ξεχνάμε ηθελημένα την επείκεια προς τα παιδιά, όχι από κακία ή ανεπάρκεια, αλλά επειδή οι κανόνες αντιμετώπισης της πανδημίας πρέπει να γίνονται άμεσα κατανοητοί και εφαρμοστέοι. Όλοι και όλες δουλεύουμε ασταμάτητα... Η δ/ντριά μας έχει αναλάβει τη διαχείριση του κομματιού που λέγεται «γονείς»... κυματοθραύστης και διαμεσολαμήτρια σε όλες τις περιπτώσεις. Αυτό μας βοηθά να επικεντρωθούμε στο παιδαγωγικό μας έργο σχεδόν αποκλειστικά. Βεβαίως προσωπικά ως υποδ/ντρια, συνδιαχειρίζομαι μαζί με τη δ/ντρια και την άλλη υποδ/ντρια όλες τις υποθέσεις του σχολείου. Γνωρίζω πράγματα σε βάθος που αγνοούν οι συνάδελφοι και ίσως είναι καλύτερα... Βεβαίως η δ/ντρια έχει την πρόνοια να επικοινωνεί όλα τα θέματα με τον τρόπο που πρέπει... όλοι/ες λαμβάνουν γνώση όλων, την κατάλληλη στιγμή. Είναι χάρισμα αυτό.

Αν πω ότι σε σχέση με αυτά που πρέπει να διαχειριστώ στο σπίτι μου, το σχολείο κάποιες φορές είναι παράδεισος... δε θα είναι υπερβολή!

7. Πώς θα περιγράφατε την αρχιτεκτονική και καλλιτεχνική διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων του σχολείου σας; (λειτουργικότητα κτηρίου, υλικοτεχνική υποδομή, συντήρηση, εσωτερική και εξωτερική διακόσμηση, μουσική κλπ) Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την διάθεση και την ψυχολογία των εκπαιδευτικών; Εσάς πόσο σας επηρεάζει;

Αγαθή τη τύχη, όπως θα έλεγαν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι, και όπως συνηθίζω να λέω και γελάνε με την καρδιά τους οι συνάδελφοι... «εμείς δεν είμαστε σχολείο, το... Star Trek είμαστε»!!! (χαχαχαχα). Ναι, ναι έχουμε και νοσηλεύτρια, έχουμε και ψυχολόγο!!! Η καθεμία (πλειοψηφία είμαστε οι γυναίκες) και ο καθένας με την καλλιτεχνική της/του τρέλα... το στηρίζουμε και το αγαπάμε... Το σχολείο μας στο σεισμό του 1999, η μία πτέρυγά του κρίθηκε κόκκινη, κατεδαφίστηκε και χτίστηκε η νέα πτέρυγα που είναι το κυρίως κτίριο (δε μπορείς να φανταστείς... κάναμε μάθημα με τους εκσκαφείς να βροντοκοπάνε στο φουλ... και έναν γκρεμό, στη θέση του προαυλίου... στοιβαγμένοι στις μισές αίθουσες και διπλοβάρδιες... αζέχαστα χρόνια!). Το κυρίως κτίριο λοιπόν, το οποίο είναι ιδιαιτέρως προσεγμένο, με μία ωραία αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, με μία οργανωμένη βιβλιοθήκη της οποίας έχω την ευθύνη τα 2-3 τελευταία χρόνια, με μία υπέροχα εξοπλισμένη αίθουσα πληροφορικής μετά από το τρέξιμο του προηγούμενου εκπαιδευτικού πληροφορικής και τη συνδρομή του Ιδρύματος Σ. Νιάρχος και τη μέριμνα της δ/ντριας, την πρωτοβουλία μιας εξαιρετικής αναπληρώτριας δασκάλας (δεν είναι δυστυχώς στο σχολείο μας φέτος) που συμμετείχε σε διαγωνισμό ανακύκλωσης και χάρις στην πρωτοβουλία της αποκτήθηκε διαδραστικός πίνακας, τον αγώνα της τωρινής συναδέλφου πληροφορικής που την έχει στολίδι, ένα προσβάσιμο και λειτουργικό εργαστήριο φυσικών επιστημών χάρη στις προηγούμενες αναπληρώτριες παράλληλης στήριξης που από μόνες τους προσφέρθηκαν στα κενά τους να τακτοποιήσουν τον χώρο του χημείου... και η παλαιά πτέρυγα, που διασώθηκε από τον σεισμό... εκεί είναι και η αίθουσα της μουσικής, η αίθουσα των εικαστικών (πριν χρόνια μερίμνησε ο αναπληρωτής εικαστικός – δούλεψε στο σχολείο για 3 μήνες – και την εξόπλισε με τους κατάλληλους πάγκους), η αίθουσα της θεατρικής αγωγής...

Είμαστε τυχεροί/ές που έχουμε τους χώρους που χρειαζόμαστε και τους αξιοποιούμε προσφέροντας το καλύτερο που μπορούμε στα παιδιά...

Και ο αναπληρωτής εικαστικός μας (επανέρχεται στο σχολείο, όποτε του το επιτρέπει το σύστημα τοποθέτησης αναπληρωτών) μαζί με τη μία μας γυμνάστρια που λατρεύει τη ζωγραφική και ασχολείται ερασιτεχνικά, ζωγράφισαν μια ΚΑΛΗΜΕΡΑ στο προαύλιο, εδώ και 4 χρόνια και κανένα παιδί δεν την έχει πειράξει... Έναν πίνακά που μας απεικονίζει, έχουμε στην αίθουσα του Συλλόγου Διδασκόντων... έργο της γυμναστριάς μας... καλλιτέχνις!

Η δ/ντρια σε συνεργασία με τον Δήμο αξιοποίησε ένα κονδύλι και τοποθετήθηκε μία ωραία «ταπετσαρία» στο κλιμακοστάσιο... χαίρεσαι να ανεβαίνεις τη σκάλα!

Και μουσική βάζουμε από καιρού εις καιρό, αλλά δε θέλουμε να ενοχλούμε τη γειτονιά... δυστυχώς η ποιότητα του ήχου εξωτερικά είναι η συνηθισμένη που παράγουν οι κόρνες (αυτές προβλέπονται εξωτερικά). Δεν επαρκούν τα κονδύλια για κάτι καλύτερο, το οποίο σημειωτέον χρειάζεται μετά τη χρήση ασφαλή αποθήκευση.

Πάν' απ' όλα το σχολείο είναι καθαρό, ας είναι καλά οι καθαρίστριές μας... τί να πω για αυτές τις γυναίκες; Πιο καλά κι από το σπίτι τους το προσέχουν.

Δε θα ξεχάσω, στο σχολείο που ήμουν δ/ντρια, την κυρία Ζ. Το είχε μεράκι, το αγαπούσε, ερχόταν έξτρα ώρες για να το καθαρίσει, έβαφε κιόλας, το περιποιόταν με την ψυχή της, χωρίς να την υποχρεώνει κανείς!

Νομίζω ότι όλα αυτά βοηθούν να νιώθεις ότι είσαι ασφαλής, κάποιος σε νοιάζεται... κι ότι αξίζει τον κόπο να προσφέρεις...

8. Η ομαδική ή ατομική καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να ηρεμήσει τον άνθρωπο και να συμβάλει στην ψυχική υγεία του; Εσείς έχετε κάποια επαφή με κάποια μορφή τέχνης;

Ως εκπ/κός μουσικής συμφωνώ κι επαυξάνω ότι τόσο η ατομική, όσο και η ομαδική καλλιτεχνική δημιουργία βοηθούν τον άνθρωπο μεταξύ άλλων να επαναπροσδιορίσει τη σχέση του με τον εαυτό του, να απαγχωθεί, να αυξήσει τη δημιουργικότητά του, να δει την πραγματικότητα αλλιώς, να ξεπεράσει τα καθιερωμένα. Μία είναι η ένστασή μου... και θεωρώ ένσταση και πολλών συναδέλφων μου μουσικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης... η εξίσωση της καλλιτεχνικής δημιουργίας αποκλειστικά και μόνο με την παράσταση (κυρίως χορωδίας) ενόπιον κοινού, σε συνδυασμό με τον ελάχιστο διαθέσιμο χρόνο και τα ελλιπή μέσα, δημιουργεί στρεβλώσεις και δε δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά αυτής της ηλικίας να προλάβουν να εξοικειωθούν με τον κώδικα της τέχνης, στη συγκεκριμένη περίπτωση της μουσικής, όπως πρέπει να γίνεται: με γνώμονα δηλαδή τον δικό τους ρυθμό ανάπτυξης και ευχέρειας και όχι όπως δυστυχώς έχει επικρατήσει να γίνεται: δηλαδή, με τους όρους του φαίνεσθαι και του θεαθήναι...

Προσωπικά, εκτός από τη μουσική, έχω παρακολουθήσει διάφορα σεμινάρια που συνδυάζουν διάφορες μορφές τέχνης και εκπ/σης (θέατρο, χορό, μουσική, δημιουργική γραφή, εικαστικά, οι τέχνες ως εργαλεία θεραπείας, κ.λπ.)

Ως Υπεύθυνη Πολιτιστικών Θεμάτων είχα την ευκαιρία να διοργανώσω σεμινάρια με διάφορες θεματικές στον χώρο των τεχνών και της εκπ/σης σε συνεργασία με διάφορους έγκριτους φορείς. Η ανταπόκριση και η συμμετοχή των συναδέλφων έδειχνε ότι το κάτι παραπάνω που προσφέρει η τέχνη είναι το ζητούμενο για το κάτι παραπάνω που μπορεί να προστεθεί στην εκπ/ση και στα αποτελέσματά της.

9. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η τέχνη στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Θεωρώ πως η αξιοποίηση της τέχνης για την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών μπορεί να επιτευχθεί με δύο τρόπους: α) στατικά και β) δυναμικά.

Στην πρώτη περίπτωση, οποιοδήποτε προϊόν τέχνης μπορεί να εκτίθεται στον χώρο του σχολείου και να του προσδίδει ταυτότητα και υπόσταση.

Στη δεύτερη περίπτωση, η ενεργός εμπλοκή των εκπαιδευτικών σε καλλιτεχνικές δράσεις, όταν αποτελούν επιλογή τους και δε θεωρούνται υποχρέωση, όχι μόνο διώχνουν το άγχος, αλλά γίνονται πηγές χαράς και ενώνουν την ομάδα.

10. Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) άρχισε να εφαρμόζεται το 20^ο αιώνα. Γνωρίζετε τι είναι. Αν όχι τι πιστεύετε ότι είναι; Νομίζεται ότι μπορεί να συνεισφέρει στην διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών; Έχετε ασχοληθεί κάποια περίοδο της ζωής σας με αυτήν;

Δεν έχω ασχοληθεί με τη συγκεκριμένη μορφή θεραπείας, η οποία χρησιμοποιεί τη ζωγραφική ως θεραπευτικό εργαλείο. Έχω επιμορφωθεί σχετικά με τη μουσικοθεραπεία. Από την εμπειρία μου σχετικά με τη μουσικοθεραπεία, θεωρώ ότι κάθε μορφή θεραπείας που χρησιμοποιεί την τέχνη (οποιαδήποτε μορφή τέχνης αντίστοιχα) και εφαρμόζεται από πιστοποιημένο/η έμπειρο/η θεραπευτή/τρια συμβάλλει στον τελικό στόχο της θεραπείας του ατόμου που είναι η αυτοαποδοχή, η αυτοεκτίμηση, η επίτευξη αυτορρύθμισης, εν κατακλείδι η ευεξία.

11. Πιστεύετε ότι οι εργοδότες (κρατικοί η ιδιωτικοί φορείς) εκπαιδευτικών δομών θα έπρεπε να εφαρμόσουν δράσεις καλλιτεχνικής έκφρασης με άμεση ή έμμεση εμπλοκή των εκπαιδευτικών με στόχο την προαγωγή και διατήρηση της ψυχικής υγείας και την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που αυτοί βιώνουν; Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία; Τι συμβαίνει στο δικό σας σχολείο;

Σίγουρα, τέτοιες προσπάθειες θα μπορούσαν να θεσμοθετηθούν πανελλαδικά, να σχεδιαστούν επιμέρους και να εφαρμοστούν στα σχολεία λάμβάνοντας υπόψη τις τοπικές ανάγκες και τις επικρατούσες συνθήκες. Πρέπει όμως να εξασφαλιστεί το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα διεξαχθούν οι συγκεκριμένες δράσεις, σε ποιο χρονικό διάστημα θα υλοποιηθούν, πώς θα συγκροτηθεί η ομάδα των εκπ/κών που θα συμμετέχουν, ο χαρακτήρας των δράσεων, κ.λπ. Αν π.χ. ο χαρακτήρας της καλλιτεχνικής εμπλοκής είναι θεραπευτικός, αυτό προϋποθέτει, αυστηρή τήρηση διαδικασιών θεραπευτικών συνεδριών, συμμετοχή θεραπευτή/τριας, δέσμευση της ομάδας σε κανόνες, διασφάλιση ανωνυμίας, κ.λπ. Επίσης η έννοια της υποχρεωτικότητας είναι καίριας σημασίας: η υποχρεωτική και μη ηθελημένη συμμετοχή ενδεχομένως να αποδυναμώσει τέτοιες δράσεις και τελικά αντί να ωφελήσει να καταστεί επιζήμια.

Θα μπορούσε κάποιος να αντιπροτείνει το εξής: ας εξασφαλίσει η πολιτεία τα ελάχιστα απαιτούμενα, τα οποία χρόνια τώρα αιτούνται και μέσα από τους

συνδικαλιστικούς τους φορείς οι εκπ/κοί, ας δημιουργήσει ένα πλαίσιο προστασίας του έργου τους στο σχολείο από το εξωτερικό περιβάλλον, ας μειώσει τον αριθμό μαθητών, ας δώσει μεγαλύτερη ελευθερία στην επιλογή του παιδαγωγικού υλικού, ας δώσει περισσότερες ευκαιρίες επιμόρφωσης, ας προσλαμβάνει από την αρχή της χρονιάς το απαιτούμενο προσωπικό όλων των ειδικοτήτων κ.λπ. και ίσως με τον τρόπο αυτό διευκολύνει τον/την εκπ/κό στο απαιτητικό λειτούργημα που ασκεί. Ας σταματήσει ο εκπ/κός να είναι πολυεργαλείο και μάλιστα απαξιωμένο. Οι παρεχόμενες διευκολύνσεις πιθανόν να μειώσουν το άγχος και το στρες που βιώνει κατά την εργασία του/της και οι εκπ/κοί με μειωμένο άγχος να είναι σε θέση να εμπλέκονται σε καλλιτεχνικές δράσεις ευεξίας.

Στο δικό μας σχολείο, συνεκτικός κρίκος είναι η δ/ντρια, η οποία αγαπά μεταξύ άλλων τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και φροντίζει με τη συνδρομή των γυμναστριών – προ κορωνοϊού – να υπάρχουν ευκαιρίες εντός και εκτός σχολείου για συνεστίαση και χορό.

12. Πιστεύετε ότι το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε, χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα, να εφαρμόσει καλλιτεχνικές μεθόδους έκφρασης με στόχο την εξομάλυνση στρεσογόνων καταστάσεων. Ποια νομίζετε ότι θα ήταν τα εμπόδια για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Θεωρώ πως περισσότερο νόημα αποκτά η προσπάθεια αν ο στόχος είναι η συγκρότηση μιας στιβαρής ομάδας και η επίτευξη της ευεξίας των ανθρώπων που συγκροτούν την ομάδα και μέσα από την ομάδα. Μια λειτουργική ομάδα μπορεί να διαχειρίζεται διάφορες καταστάσεις, μεταξύ αυτών και στρεσογόνες. Μια λειτουργική ομάδα επιτρέπει στα μέλη της να δοκιμάσουν λύσεις και αξιοποιεί τα περισσότερα ικανά μέλη να συνδιαχειρίζονται αποτελεσματικά τις επιμέρους καταστάσεις στρεσογόνες ή μη.

13. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε σε σχέση με τον ρόλο της τέχνης στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Θεωρώ πως δεν έχω κάτι άλλο να επισημάνω. Ευχαριστώ και καλή επιτυχία στην έρευνα και διπλωματική!

Σας ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σας.

Απαντήσεις Συνέντευξης Ν.Π.

1. Περιγράψτε μας λίγο την εργασιακή διαδρομή σας

Δούλεψα σε ΚΑΠΗ 2 χρόνια και μετά 28 χρόνια σε ειδικό σχολείο σαν δασκάλα Ειδικής Αγωγής σε σχολείο της Αττικής.

2. Στο εργασιακό σας περιβάλλον πιστεύεται ότι το στρες και το άγχος είναι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή σας λειτουργία; Μπορείτε να αναφερθείτε σε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις που σας έφεραν σε δύσκολη θέση και σας προκάλεσαν στρες και άγχος στην εργασία σας; Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκάλεσαν;

Πάντα υπάρχει άγχος. Άλλοτε λιγότερο και άλλοτε περισσότερο. Σαν νεοδιόριστος που δεν ξέρεις καλά το αντικείμενο ας πούμε. Έχεις ανασφάλεια για τις κινήσεις και την απόδοσή σου. Με πολλά χρόνια και θέση ευθύνης άλλο άγχος. Όλα περνάνε από την δική σου κρίση και η ευθύνη είναι μεγάλη. Αν κάνεις κάποιο λάθος δεν είναι σίγουρο ότι θα βρεθούν κάποιοι να σε υποστηρίξουν. Επίσης τα διοικητικά καθήκοντα είναι τόσα πολλά που κάποιες φορές δεν προλαβαίνεις και πρέπει να μείνεις έξτρα ώρες στην δουλειά. Οι δυσκολίες παρουσιάζονται και με γονείς που δεν είναι συνεργάσιμοι. Δεν μπορούν να καταλάβουν ότι προσπαθούμε για το καλό των παιδιών τους. Με τους συναδέλφους που έχουν διαφορετικές οπτικές διδασκαλίας υπάρχουν διαφωνίες και διενέξεις. Περισσότερο μου δημιουργεί πρόβλημα όταν προσεγγίζουν με διαφορετικό μαθησιακό τρόπο τα παιδιά που είχα εγώ προηγούμενες χρονιές. Όλα αυτά μου δημιουργούν συναισθήματα άσχημα που δεν με βοηθούν να είμαι ήρεμη, αισθάνομαι απογοήτευση, ένταση και θλίψη.

3. Θεωρείτε ότι παράγοντες όπως π.χ. το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας, η θέση ευθύνης παίζουν ρόλο στην εμφάνιση στρεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς; Ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρείτε ότι ευθύνονται;

Νομίζω ότι όταν έχεις περισσότερα χρόνια υπηρεσία και γνώσεις νιώθεις και βιώνεις λιγότερο το στρες. Εκτός αν έχεις θέση ευθύνης. Η εμπειρία βοηθάει γιατί έχεις αντιμετωπίσει πολλές καταστάσεις και έχεις μια ιδέα για το πως πρέπει ή μπορείς να αντιμετωπιστείς ότι παρουσιαστεί. Υπάρχουν βέβαια και εξαιρέσεις. Όταν π.χ. εμφανίζεται μια καινούργια δύσκολη περίπτωση που δεν είναι εύκολο να αντιμετωπιστεί. Τότε χρειάζεται μεγαλύτερη προσπάθεια για να βρεθεί λύση. Άλλοι παράγοντες που μπορεί να δημιουργούν στρες είναι οι κοινωνικοπολιτικοί. Όταν υπάρχουν άμεσες ανάγκες συντήρησης ή επισκευής κτιριακών υποδομών που όμως δεν γίνονται σωστά ή στην ώρα τους. Χρειάζεται τότε να ενοχλείς τους αρμοδίους και να διαπληκτίζεσαι. Αυτό δημιουργεί πρόβλημα στην ομαλή λειτουργία του σχολείου και δημιουργεί άγχος γιατί δεν μπορείς να κάνεις την δουλειά σου.

4. Υπήρχαν περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ των υπαλλήλων στις δομές εκπαίδευσης στις οποίες έχετε εργαστεί; Έχετε ποτέ εμπλακεί σε τέτοιες καταστάσεις; Ποια ήταν τα συναισθήματα που βιώσατε σε κάθε περίπτωση; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Περιπτώσεις συγκρούσεων υπάρχουν στις δομές εκπαίδευσης. Είναι κάτι που δεν μπορείς να αποφύγεις. Δεν είναι όλοι οι άνθρωποι ίδιοι. Κι αυτό προξενεί διαφωνίες και διενέξεις. Είχα εμπλακεί σε μία περίπτωση που πήγα μάρτυρας υπεράσπισης της διευθύντριας μου, που υπέστη μπούλιγκ από άλλο εκπαιδευτικό. Πολύ άσχημη κατάσταση. Δεν θέλω να την θυμάμαι. Μου είχε προξενήσει μεγάλη ένταση και ένοιωσα θυμό γιατί δεν μπορούσα να βοηθήσω άμεσα. Ένιωσα αδύναμη και ανήσυχη για την έκβαση της κατάστασης. Πολλά αρνητικά συναισθήματα...

5. Το εργασιακό περιβάλλον σας δημιουργεί κόπωση; Αν ναι, κάθε πότε εμφανίζεται, πώς εκδηλώνεται και ποια είναι τα συμπτώματα που βιώνετε; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Το εργασιακό μου περιβάλλον μου προξενεί κόπωση. Δεν είναι εύκολο να δουλεύεις σε σχολείο Ειδικής Αγωγής. Πρέπει να είσαι συνεχώς σε εγρήγορση. Πολλές φορές οι ρυθμοί της δουλειάς είναι έντονοι και δεν προλαβαίνεις ούτε στην τουαλέτα να πας. Ξεχνάς τις δικές σου ανάγκες για να εξυπηρετήσεις το σκοπό για τον οποίο είσαι στο σχολείο. Πηγαίνω στο σπίτι και δεν μπορώ να συνέλθω γρήγορα. Τα συμπτώματα που εμφανίζω είναι ίλιγγος και στομαχόπονος. Όλα αυτά τα παθαίνω γιατί ζω καταστάσεις δύσκολες. Υπάρχουν περιστατικά γονέων που δεν μπορούν να βοηθηθούν πραγματικά και αυτό με καταβάλει. Προσπαθώ συνεχώς να βρω τρόπους επικοινωνίας για το καλό των παιδιών. Αλλά δυστυχώς δεν γίνεται τίποτα.

6. Πώς προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε, εντός ή εκτός χώρου εργασίας, τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνετε στην εργασία σας;

Όταν πηγαίνω στο σπίτι προσπαθώ να μην σκέφτομαι το σχολείο αλλά δεν είναι εύκολο. Προσπαθώ να απασχολώ το μυαλό μου με άλλα πράγματα. Κάποια από τα πράγματα που με βοηθούν είναι τα μαθήματα ζωγραφικής και ο χορός που παρακολουθώ. Όταν πάω εκεί ξεχνιέμαι τελείως. Ηρεμώ και χαλαρώνω.

7. Πώς θα περιγράφατε την αρχιτεκτονική και καλλιτεχνική διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων του σχολείου σας; (λειτουργικότητα κτηρίου, υλικοτεχνική υποδομή, συντήρηση, εσωτερική και εξωτερική διακόσμηση, μουσική κλπ) Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την διάθεση και την ψυχολογία των εκπαιδευτικών; Εσάς πόσο σας επηρεάζει;

Το σχολείο μας έχει καλύτερέψει πάρα πολύ από τότε που πρωτοπήγα. Με μεγάλη προσπάθεια από όλους και με προσωπική δουλειά επιμονή και κατάλληλες κινήσεις

της διευθύντριας. Μέσα από δωρεές και με την συμβολή του δήμου έγιναν εργασίες στον προαύλιο χώρο, τοποθετήθηκαν ειδικά δάπεδα και κατάλληλα παιχνίδια εξωτερικού χώρου. Στους εσωτερικούς χώρους τοποθετήθηκαν ξύλινα πατώματα, διαμορφώθηκαν ειδικές αίθουσες και έγιναν πολλές επισκευές. Όλο το κτήριο βάρφτηκε και έγινε πολύ καλύτερο. Έγιναν και αισθητικές παρεμβάσεις ζωγραφικής. Η διαμόρφωση των χώρων φυσικά και επηρεάζει την ψυχολογία των εκπαιδευτικών. Όταν εργάζεσαι σε ένα άθλιο κτήριο που δεν έχει συντηρηθεί για χρόνια δεν θα έχει την ίδια ηρεμία με το να εργάζεσαι σε ένα περιβάλλον όμορφο και κατάλληλα διαμορφωμένο. Βέβαια στο σχολείο μου υπάρχει ένα πρόβλημα που επηρεάζει αρνητικά την ψυχολογία μου. Οι τάξεις είναι πολύ μικρές και η αρχιτεκτονική διαμόρφωση των χώρων δεν είναι και η καταλληλότερη για ένα ειδικό σχολείο. Αυτό είναι κάτι που δεν μπορεί να αλλάξει εύκολα και δημιουργεί λειτουργικά προβλήματα. Αν και έχω συνηθίσει σε αυτές τις συνθήκες δουλειάς δεν παύει να με επηρεάζει αρνητικά.

8. Η ομαδική ή ατομική καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να ηρεμήσει τον άνθρωπο και να συμβάλει στην ψυχική υγεία του; Εσείς έχετε κάποια επαφή με κάποια μορφή τέχνης;

Πιστεύω ότι οποιαδήποτε δημιουργική δράση βοηθάει ψυχολογικά. Ηρεμεί το πνεύμα και το σώμα και σε κάνει να βλέπεις το ποτήρι μισογεμάτο και όχι μισοάδειο. Τέτοιες δράσεις είναι διέξοδο για πολλούς ανθρώπους. Εμένα με ηρεμεί η ζωγραφική και πιο πολύ ο χορός. Αλλά κάθε άνθρωπος μπορεί να βρει τον δικό του τρόπο να εκφραστεί μέσα από διαφορετικών ειδών τέχνες.

9. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η τέχνη στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Οι εκπαιδευτικοί έχουν πολύ στρες και άγχος. Η τέχνη θα μπορούσε να τους βοηθήσει να το αντιμετωπίσουν ανάλογα με το τι ταιριάζει στον καθένα. Μέσα στο σχολείο εκπαιδευτικών καλλιτεχνικών ειδικοτήτων όπως εικαστικοί και μουσικοί, σε συνεργασία με τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς θα μπορούσαν να αλλάξουν τα πράγματα και να μειωθεί το άγχος στο σχολείο. Θα μπορούσαν π.χ. να ανεβάσουν μια θεατρική παράσταση ή να οργανώσουν μαθήματα εικαστικών ή μουσικής.

10. Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) άρχισε να εφαρμόζεται το 20^ο αιώνα. Γνωρίζετε τι είναι. Αν όχι τι πιστεύετε ότι είναι; Νομίζεται ότι μπορεί να συνεισφέρει στην διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών; Έχετε ασχοληθεί κάποια περίοδο της ζωής σας με αυτήν;

Γνωρίζω τι είναι και ξέρω ότι εφαρμόζεται στα παιδιά του σχολείου πολλά χρόνια τώρα αλλά προσωπικά δεν έχω ασχοληθεί. Η χρήση της art therapy για την διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών θα μπορούσε να έχει αποτελέσματα αλλά

εξαρτάται από την προσωπικότητα του κάθε εκπαιδευτικού και το πόσο ανοικτόμυαλοι είναι για να μπορέσουν να βοηθηθούν μέσα από αυτή τη μέθοδο και να μειώσουν το άγχος τους.

11. Πιστεύετε ότι οι εργοδότες (κρατικοί η ιδιωτικοί φορείς) εκπαιδευτικών δομών θα έπρεπε να εφαρμόσουν δράσεις καλλιτεχνικής έκφρασης με άμεση ή έμμεση εμπλοκή των εκπαιδευτικών με στόχο την προαγωγή και διατήρηση της ψυχικής υγείας και την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που αυτοί βιώνουν; Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία; Τι συμβαίνει στο δικό σας σχολείο;

Απ'ότι γνωρίζω τέτοιες δράσεις δεν υλοποιούνται στα σχολεία. Ούτε στο δικό μας σχολείο υπάρχει κάτι τέτοιο. Πιστεύω ότι θα μπορούσαν να οργανωθούν από αρμόδιους φορείς και θα είχαν θετικά αποτελέσματα ιδίως αν οι δράσεις αυτές γίνονταν μέσα στο σχολικό ωράριο. Αυτό θα είχε μεγαλύτερη απήχηση στους εκπαιδευτικούς που έχουν και άλλες υποχρεώσεις. Είναι δύσκολο να περιμένουμε από τους εκπαιδευτικούς να διαθέσουν εκτός ωραρίου χρόνο για τέτοιες δράσεις. Όσο ωφέλιμο κι αν είναι δεν θα μπορούν να το στηρίξουν. Θα πρέπει να το θέλουν πάρα πολύ για να υλοποιηθεί εκτός ωραρίου.

12. Πιστεύετε ότι το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε, χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα, να εφαρμόσει καλλιτεχνικές μεθόδους έκφρασης με στόχο την εξομάλυνση στρεσογόνων καταστάσεων. Ποια νομίζετε ότι θα ήταν τα εμπόδια για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Εδώ θέλει την σύμπνοια όλων των εκπαιδευτικών. Πρέπει να το αγαπούν πολύ για να γίνει πράξη. Και πρέπει να διαθέσουν προσωπικό χρόνο, πράγμα που εμένα τουλάχιστον μου φαίνεται σχεδόν απίθανο με τις υποχρεώσεις που έχει ο καθένας. Βέβαια αν υπάρχει κάποια ομάδα εκπαιδευτικών που το θέλει πολύ και συμφωνούν για τον τόπο, τον τρόπο και τον χρόνο τότε εκείνοι θα ωφεληθούν και μαζί τους και όσοι είναι γύρω τους.

13. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε σε σχέση με τον ρόλο της τέχνης στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Θα έπρεπε να έχουμε δουλέψει σε ένα σχολείο που ασχολείται με την τέχνη, όπως υπάρχει στο εξωτερικό, για να είμαστε πιο αντικειμενικοί στο κατά πόσο αυτό θα βοηθούσε στη διαχείριση του άγχους. Όλα αυτά που είπαμε είναι προσωπικές εμπειρίες που ο καθένας τις βιώνει διαφορετικά.

Σας ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σας.

Απαντήσεις Συνέντευξης Κ.Κ

1. Περιγράψτε μας λίγο την εργασιακή διαδρομή σας

Ξεκίνησα να εργάζομαι το 2004 ως πτυχιούχος βρεφονηπιοκόμος σε δημοτικούς παιδικούς σταθμούς με σειρά συμβάσεων έως το 2015 όπου διορίστηκα σε επαρχιακό δήμο. Το 2017 παραιτήθηκα και ξαναδιορίστηκα σε δήμο του νομού Αττικής .

2. Στο εργασιακό σας περιβάλλον πιστεύεται ότι το στρες και το άγχος είναι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή σας λειτουργία; Μπορείτε να αναφερθείτε σε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις που σας έφεραν σε δύσκολη θέση και σας προκάλεσαν στρες και άγχος στην εργασία σας; Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκάλεσαν;

Ο κάθε άνθρωπος ανάλογα τον εργασιακό χώρο στον οποίο εργάζεται αντιμετωπίζει ευχάριστες αλλά και στρεσογόνες καταστάσεις. Η εργασία σε ένα παιδικό σταθμό όσο ευχάριστη και αν είναι δεν πάυει να επιφέρει άγχος συνειδητά ή ασυνείδητα λόγω της ευθύνης που προκύπτει από την ενασχόληση με ανήλικα και μικρής ηλικίας παιδιά. Όλα αυτά σε συνδυασμό με τις απαιτήσεις και τις απόψεις των γονέων που σε πολλές περιπτώσεις προσπαθούν να διεισδύσουν στον τρόπο που δουλεύεις αλλά και το γεγονός ότι συνεργάζεσαι με πολλούς και διαφορετικούς ανθρώπους αυξάνουν ακόμα περισσότερο το αίσθημα του άγχους.

Ένα γεγονός που θα μπορούσα να αναφέρω είναι όταν πριν κάποια χρόνια χρειάστηκε να αξιολογήσω τη συμπεριφορά ενός παιδιού στο χώρο του σχολείου, ενοχλήθηκαν οι γονείς και διαμαρτυρήθηκαν εντόνως. Οπωσδήποτε σε ένα τέτοιο περιστατικό απογοητεύεσαι όταν παλεύεις καθημερινά να βοηθήσεις στην ανάπτυξη δεξιοτήτων του παιδιού, την κοινωνικοποίηση του, το λόγο του και επικρίνεσαι επειδή περιγράφεις την κατάσταση στα πλαίσια βοήθειας προς το παιδί. Θλίψη, ανεξήγητη σωματική κόπωση, ψυχική εξάντληση.

3. Θεωρείτε ότι παράγοντες όπως π.χ. το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας, η θέση ευθύνης παίζουν ρόλο στην εμφάνιση στεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς; Ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρείτε ότι ευθύνονται;

Κατά τη γνώμη μου το εργασιακό άγχος που εμφανίζεται στον εργαζόμενο οφείλεται περισσότερο στον χαρακτήρα του καθενός και λιγότερο στο φύλο ή την ηλικία. Σαφώς και παίζουν ρόλο και αυτοί οι παράγοντες αλλά όταν έχεις έμφυτους μηχανισμούς άμυνας σε επηρεάζουν ελάχιστα. Η θέση ευθύνης η οποία θα φέρει και περισσότερες αρμοδιότητες ενισχύει το στρες αλλά και πάλι πιστεύω ότι η εκ φύσεως αυτοδιαχείριση εξομαλύνει τα πράγματα. Καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε συχνά όπως οι διαπληκτισμοί με συναδέλφους ή γονείς μπορεί να μας στρεσάρουν και να μας κάνουν να αισθανθούμε άγχος.

4. Υπήρχαν περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ των υπαλλήλων στις δομές εκπαίδευσης στις οποίες έχετε εργαστεί; Έχετε ποτέ εμπλακεί σε τέτοιες καταστάσεις; Ποια ήταν τα συναισθήματα που βιώσατε σε κάθε περίπτωση; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Σε ένα χώρο εργασίας με πολλές και διαφορετικές προσωπικότητες πάντα υπάρχουν διαφωνίες οι οποίες μπορεί να φέρουν μέχρι και έντονες συγκρούσεις. Αναπόφευκτα λοιπόν και εγώ έχω έρθει ενώπιον συγκρούσεων είτε με αφορούσαν είτε όχι. Στην πρώτη περίπτωση κράτησα ουδέτερη στάση χωρίς καν να εκφέρω άποψη, στη δεύτερη με πολύ υπομονή προσπάθησα με το διάλογο να λύσω το πρόβλημα. Αν και δεν είχε το επιθυμητό αποτέλεσμα προτίμησα να κάνω πίσω μόνο και μόνο γιατί ήξερα ότι με τη συνάδελφο που δημιουργήθηκε το πρόβλημα θα έπρεπε να εξακολουθώ να εργάζομαι για πολλά χρόνια. Η ύπαρξη συγκρούσεων μεταξύ του προσωπικού σε έναν παιδικό σταθμό, αλλά και σε κάθε σχολείο, είναι ένα άσχημο φαινόμενο που προκαλεί αρνητικά συναισθήματα. Προσωπικά σε τέτοιες περιπτώσεις νιώθω να πιέζομαι, είμαι ανήσυχη, αισθάνομαι απογοήτευση για την τροπή των πραγμάτων και στο τέλος της ημέρας νιώθω ψυχολογική κατάπτωση. Κάποιες φορές νιώθω ότι δεν υπηρετούμε έναν κοινό στόχο και αυτό με στεναχωρεί.

5. Το εργασιακό περιβάλλον σας δημιουργεί κόπωση; Αν ναι, κάθε πότε εμφανίζεται, πώς εκδηλώνεται και ποια είναι τα συμπτώματα που βιώνετε; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Σε γενικές γραμμές δεν νιώθω ότι το εργασιακό μου περιβάλλον , μου προκαλεί κόπωση ,ωστόσο υπάρχουν μερικές περιόδους του έτους που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν 'κουραστικές'. Τέτοιες περιόδους είναι όταν πρέπει να οργανωθούν δράσεις παράλληλα με την καθημερινή αγωγή των παιδιών όπου ο χρόνος μοιάζει λιγιστός μπροστά σε όλα αυτά που πρέπει να ετοιμαστούν.

Δεν θα μπορούσα να πω ότι βιώνω κάποιο σύμπτωμα πλην της αύξησης ρυθμών της καθημερινότητας εντός και εκτός εργασίας.

6. Πώς προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε, εντός ή εκτός χώρου εργασίας, τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνετε στην εργασία σας;

Ένας τρόπος που προσωπικά έχω βρει για να χαλαρώω είναι το διάβασμα, η μουσική και η ενασχόληση μου με εικαστικές δημιουργίες. Έχω ένα προσωπικό χώρο κι εκεί δημιουργώ διάφορες κατασκευές με μεικτές τεχνικές. Ο χώρος αυτός δημιουργήθηκε από την ανάγκη μου να βρω τρόπο να απαλλάσσομαι από τέτοιοι είδους άσχημα συναισθήματα. Το γεγονός ότι βρήκα αυτό που μου αρέσει και μπορώ να ασχολούμαι όποτε θέλω μου προσφέρει μεγάλη ικανοποίηση. Όλο το στρες που μπορεί να κουβαλάω

σιγά σιγά εξαφανίζεται. Στην δουλειά με χαλαρώνουν οι εικαστικές δραστηριότητες που δημιουργώ με τα παιδιά. Εμείς οι παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας είμαστε πολύ τυχεροί σε αυτό. Μπορούμε να αποβάλουμε το άγχος και το στρες που έχει δημιουργηθεί από μια άσχημη εργασιακή κατάσταση με την δημιουργικότητα και την φαντασία την δική μας και των παιδιών.

7. Πώς θα περιγράφατε την αρχιτεκτονική και καλλιτεχνική διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων του σχολείου σας; (λειτουργικότητα κτηρίου, υλικοτεχνική υποδομή, συντήρηση, εσωτερική και εξωτερική διακόσμηση, μουσική κλπ) Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την διάθεση και την ψυχολογία των εκπαιδευτικών; Εσάς πόσο σας επηρεάζει;

Ο χώρος στον οποίο εργάζομαι είναι αρκετά λειτουργικός και καλλιτεχνικά διακοσμημένος για παιδικό σταθμό. Είναι από τα πιο όμορφα σχολεία που έχω δουλέψει και έχει τις προδιαγραφές για ένα καλαισθητο περιβάλλον. Στο βαθμό που ευθύνονται οι εργαζόμενοι για την αισθητική του χώρου, ο στόχος έχει επιτευχθεί. Αν φρόντιζαν και οι υπεύθυνοι του κτιρίου τη βελτίωση του, όσο αναφορά στους εξωτερικούς χώρους, τα πράγματα θα ήταν πολύ καλύτερα. Βέβαια και η συντήρηση του κτηρίου δεν είναι καλή αλλά σαν χώρος είναι ευρύχωρος και πολύ καλά διαρρυθμισμένος γιατί έχει μελετηθεί και χτιστεί για παιδικός σταθμός.

8. Η ομαδική ή ατομική καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να ηρεμήσει τον άνθρωπο και να συμβάλει στην ψυχική υγεία του; Εσείς έχετε κάποια επαφή με κάποια μορφή τέχνης;

Η τέχνη γενικότερα συμβάλει θετικά στον άνθρωπο. Δεν θα μπορούσα να σας πω με βεβαιότητα για την ομαδική καλλιτεχνική δημιουργία καθότι εμένα προσωπικά με εκφράζει η ατομική ενασχόληση με την τέχνη. Έχω ασχοληθεί με τη μουσική παίζοντας πιάνο γύρω στα έξι χρόνια και ασχολούμαι με εικαστικές δημιουργίες περίπου δεκαπέντε. Σε κάθε περίπτωση εκτός των μαθημάτων που έπρεπε να παρακολουθήσω, επέλεγα να δημιουργώ μόνη. Η παρουσία άλλων ατόμων στο χώρο μου προκαλεί αναστάτωση και άγχος για το αποτέλεσμα, που στην ουσία δεν με απασχολεί κιόλας.

9. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η τέχνη στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Οι εκπαιδευτικοί, ασκώντας ένα κατεξοχήν ανθρωπιστικό επάγγελμα, υπόκεινται σε συνθήκες έντονου στρες και συχνά οδηγούνται σε επαγγελματική εξουθένωση. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων θα πρέπει να αποτελούν μέρος της εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών. Πέραν τούτου όμως η ενασχόληση του καθενός με οποιαδήποτε μορφή τέχνης έστω για μία ώρα την ημέρα μπορεί να αποφορτίσει καταστάσεις και να βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό να διαχειριστεί το άγχος του. Το θέμα είναι να βοηθηθεί να το διαχειριστεί και όχι να το βάλει στην άκρη για λίγο.

10. Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) άρχισε να εφαρμόζεται το 20ο αιώνα. Γνωρίζετε τι είναι. Αν όχι τι πιστεύετε ότι είναι; Νομίζεται ότι μπορεί να συνεισφέρει στην διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών; Έχετε ασχοληθεί κάποια περίοδο της ζωής σας με αυτήν;

Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) είναι μια μορφή θεραπείας που χρησιμοποιεί τη δημιουργική διαδικασία μέσω της τέχνης για να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση ενός ατόμου καθώς και την ψυχική και συναισθηματική ισορροπία του. Στόχο έχει την γενική ευεξία του ατόμου και την ανακάλυψη δυνατοτήτων που το άτομο έχει αλλά δεν το γνώριζε. Με αυτόν τον τρόπο το άτομο αποκτά αυτοεκτίμηση, νιώθει δυνατός και μπορεί να διαχειριστεί το άγχος και τα προβλήματά του καλύτερα. Προσωπικά δεν έχω ασχοληθεί με την θεραπεία μέσω της τέχνης, με την επιστημονική του διάσταση, αλλά κάνοντας μαθήματα εικαστικών τεχνών, σε συγκεκριμένους χώρους (εσωτερικούς και εξωτερικούς), με μικρή ομάδα ανθρώπων, ένιωθα κάποιες φορές ότι ναι... Τώρα κάνουμε art therapy!!!

11. Πιστεύετε ότι οι εργοδότες (κρατικοί ή ιδιωτικοί φορείς) εκπαιδευτικών δομών θα έπρεπε να εφαρμόσουν δράσεις καλλιτεχνικής έκφρασης με άμεση ή έμμεση εμπλοκή των εκπαιδευτικών με στόχο την προαγωγή και διατήρηση της ψυχικής υγείας και την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που αυτοί βιώνουν; Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία; Τι συμβαίνει στο δικό σας σχολείο;

Σαφώς και θα έπρεπε οι εργοδότες να εφαρμόζουν τέτοιου είδους δράσεις και να ωθούν τους εργαζόμενους να εμπλέκονται ενεργά. Μοιάζει λίγο ουτοπικό βέβαια, αλλά αν γινόταν ουσιαστικά και όχι πρόχειρα, σίγουρα θα υπήρχαν θετικά αποτελέσματα. Δυστυχώς δεν πιστεύω ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία και αν γίνεται σε κάποιο αποτελεί εξαίρεση.

12. Πιστεύετε ότι το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε, χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα, να εφαρμόσει καλλιτεχνικές μεθόδους έκφρασης με στόχο την εξομάλυνση στρεσογόνων καταστάσεων. Ποια νομίζετε ότι θα ήταν τα εμπόδια για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε να εφαρμόσει δράσεις αλλά δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται. Χρειάζεται ο χώρος και η καλή οργάνωση την οποία θα πρέπει να αναλάβει μια μικρή ομάδα. Ανασταλτικοί παράγοντες είναι ο οικονομικός και η γνώση γύρω από η δράση. Επομένως είναι δύσκολο χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα.

13. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε σε σχέση με τον ρόλο της τέχνης στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Σας ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σας.

Απαντήσεις Συνέντευξης Ε.Κ.

1. Περιγράψτε μας λίγο την εργασιακή διαδρομή σας

Διορίστηκα σαν νηπιαγωγός το 2013 στη Κρήτη όπου εργάζομαι έως σήμερα

2. Στο εργασιακό σας περιβάλλον πιστεύεται ότι το στρες και το άγχος είναι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή σας λειτουργία; Μπορείτε να αναφερθείτε σε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις που σας έφεραν σε δύσκολη θέση και σας προκάλεσαν στρες και άγχος στην εργασία σας; Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκάλεσαν;

Σαφώς.. Η περιοχή στην οποία εργάζομαι έχει μεγάλο πρόβλημα με τα ναρκωτικά. Έχω κατά διαστήματα παιδιά που ένας γονιός είτε έχει πεθάνει, είτε είναι φυλακή και τα παιδιά δεν ξέρουν τον πραγματικό λόγο. Μιλούν όμως με πολλή θλίψη γι' αυτούς και άλλα αντιδρούν πολύ επιθετικά, άλλα είναι υπερβολικά ευαίσθητα κι εγώ πρέπει γνωρίζοντας τα γεγονότα να προσπαθώ να τα προστατέψω συναισθηματικά όσο περισσότερο μπορώ. Αυτό όμως εμένα μου δημιουργεί πολύ στρες και άγχος. Με καταβάλλει η προσπάθεια να δείχνω δυνατή για να μπορέσω να τους προσφέρω αυτό που δεν έχουν στην οικογένειά τους..... γιατί κι εγώ πονάω μαζί τους. Υπάρχουν και άλλες καταστάσεις που μπορεί ένας εκπαιδευτικός να νιώθει πίεση αλλά πιστεύω ότι δεν υπάρχει μεγαλύτερο στρες από την φόρτιση και την αγωνία του εκπαιδευτικού να καλύψει τα συναισθηματικά κενά και να μειώσει τα άσχημα συναισθήματα που νιώθουν αυτά τα παιδιά.

3. Θεωρείτε ότι παράγοντες όπως π.χ. το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας, η θέση ευθύνης παίζουν ρόλο στην εμφάνιση στεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς; Ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρείτε ότι ευθύνονται;

Νομίζω ότι σημαντικότεροι παράγοντες είναι τα χρόνια υπηρεσίας, η θέση ευθύνης και κοινωνικοί παράγοντες της κάθε περιοχής. Ένας εκπαιδευτικός με πολλά χρόνια εμπειρίας έχει αναπτύξει μηχανισμούς για να αντιμετωπίσει άσχημα περιστατικά αντίθετα με εκείνον που έχει λίγα χρόνια υπηρεσίας... γιατί κατά τα ψέματα.... Άλλο η θεωρία και άλλο η πράξη. Οι συνάδελφοι με θέση ευθύνης έχουν μεγαλύτερο στρες γιατί έχουν να αντιμετωπίσουν όλους εμάς τους απλούς εκπαιδευτικούς με τις αντιθέσεις και τις συγκρούσεις μας και επιπλέον έχει διοικητική δουλειά. Επίσης ευθύνεται για όλα τα ζητήματα που πρέπει να λυθούν. Από την οργάνωση μιας δράσης, μέχρι την επικοινωνία με φορείς για την λύση κτηριακών και άλλων προβλημάτων. Πολύ δύσκολη η θέση των διευθυντών και δικαιολογείται να αντιμετωπίζουν περισσότερες στρεσογόνες καταστάσεις απ' ότι εμείς. Επίσης σε κάθε περιοχή υπάρχουν ιδιαίτερες κοινωνικές συνθήκες. Όπως στην περιοχή που εργάζομαι εγώ. Αυτές μπορεί να είναι αιτία πρόκλησης άσχημων καταστάσεων που επηρεάζουν την λειτουργία του σχολείου και αυξάνουν το στρες των εκπαιδευτικών.

4. Υπήρχαν περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ των υπαλλήλων στις δομές εκπαίδευσης στις οποίες έχετε εργαστεί; Έχετε ποτέ εμπλακεί σε τέτοιες καταστάσεις; Ποια ήταν τα συναισθήματα που βιώσατε σε κάθε περίπτωση; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Συνάδελφοι να τσακώνονται μπροστά στα παιδιά για θέματα που αφορούν την εκπαιδευτική διαδικασία. Μόνο ντροπή και θλίψη μπορείς να νιώσεις για τέτοιες καταστάσεις. Δεν υπάρχει περίπτωση να εμπλακώ σε καμία σύγκρουση στο χώρο της εργασίας. Αυτά τα φαινόμενα τα αντιμετωπίζω με στωικότητα. Δεν έχω την διάθεση να γίνω μέρος τέτοιας κατάστασης.

5. Το εργασιακό περιβάλλον σας δημιουργεί κόπωση; Αν ναι, κάθε πότε εμφανίζεται, πώς εκδηλώνεται και ποια είναι τα συμπτώματα που βιώνετε; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Σίγουρα όταν έχεις υπερκινητικά ή επιθετικά παιδιά καταβάλεις μεγάλη προσπάθεια να τα ηρεμήσεις για να μην κάνουν κακό στα άλλα παιδιά ή στον εαυτό τους και για να μπορέσεις να κάνεις το μάθημα σου. Αυτό σου δημιουργεί όχι απλά κόπωση αλλά εξάντληση. Προσπαθείς να κατανοήσεις τις δυσκολίες που περνάνε στο σπίτι τους αλλά δεν είναι πάντα εύκολο να διαχειριστείς την κατάσταση. Υπάρχουν περιπτώσεις που αισθάνομαι ψυχική κατάπτωση. Είναι συνηθισμένο φαινόμενο, ιδίως όταν κάνω ότι μπορώ και νιώθω ότι δεν είναι αρκετό.

6. Πώς προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε, εντός ή εκτός χώρου εργασίας, τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνετε στην εργασία σας;

Το στρες που ζω στην δουλειά μου είναι κάτι που μεταφέρω και στην υπόλοιπη ζωή μου. Προσπαθώ όμως να σκέφτομαι ότι αν καταφέρω να πετύχω έστω και μια μικρή θετική εξέλιξη στη συμπεριφορά τους τότε αξίζει τον κόπο. Με αυτόν τον τρόπο ηρεμώ. Η σκέψη ότι μπορώ να καταφέρω κάτι καλό. Και συνεχίζω πιο χαλαρή την επόμενη μέρα. Είναι σαν να έχω βάλει ένα στοίχημα με τον εαυτό μου.

7. Πώς θα περιγράφατε την αρχιτεκτονική και καλλιτεχνική διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων του σχολείου σας;(λειτουργικότητα κτηρίου, υλικοτεχνική υποδομή, συντήρηση, εσωτερική και εξωτερική διακόσμηση, μουσική κλπ) Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την διάθεση και την ψυχολογία των εκπαιδευτικών; Εσάς πόσο σας επηρεάζει;

Το περιβάλλον και το κτήριο είναι αρκετά καλά. Το σχολείο βρίσκεται σε ένα ωραίο περιβάλλον με δέντρα και το προαύλιο είναι ευρύχωρο. Οι αίθουσες έχουν ωραία χρώματα και προσπαθούμε να τις διακοσμήσουμε κι εμείς. Για την συντήρηση δεν έχω άποψη. Εμένα μου φαίνεται καλή, αλλά η διευθύντρια γνωρίζει καλύτερα. Σίγουρα όταν βρίσκεσαι σε ένα όμορφο περιβάλλον αισθάνεσαι καλύτερα.

Τουλάχιστον ο χώρος δεν σου δημιουργεί κατάθλιψη. Εμένα με επηρεάζει η εικόνα του σχολείου θετικά. Αισθάνομαι καλά και άνετα στους χώρους, από κτηριακής άποψης.

8. Η ομαδική ή ατομική καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να ηρεμήσει τον άνθρωπο και να συμβάλει στην ψυχική υγεία του; Εσείς έχετε κάποια επαφή με κάποια μορφή τέχνης;

Η δημιουργικότητα είναι σίγουρο ότι βοηθάει. Επειδή δουλεύω σε νηπιαγωγείο κάνουμε τακτικά χειροτεχνίες. Τότε όλοι είμαστε ήρεμοι. Βλέπω ότι τα παιδιά αγαπούν να ζωγραφίζουν και να κάνουν κατασκευές. Κι επειδή κι εμένα μου αρέσει να δημιουργώ μαζί τους χαιρόμαστε όλοι και από την διαδικασία και από το αποτέλεσμα. Έχω παρατηρήσει μάλιστα ότι μετά είμαστε όλοι πιο συγκεντρωμένοι για να περάσουμε σε μια δραστηριότητα που απαιτεί περισσότερη προσοχή και συγκέντρωση. Καλή διάθεση έχουμε και όταν ασχολούμαστε με την προετοιμασία μιας θεατρικής παράστασης. Αυτό μου ανεβάζει την ψυχολογία και την διάθεση. Προσωπικά δεν ασχολούμαι με κάποια μορφή τέχνης παρά μόνο με τις δράσεις του σχολείου με τα παιδιά. Αυτό μου φτάνει.

9. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η τέχνη στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Είναι γεγονός ότι η δουλειά μας έχει στρες και άγχος. Πιστεύω ότι θα μπορούσε η τέχνη να λειτουργήσει σαν ψυχοθεραπεία αφού σε κάνει να αποβάλεις τις αρνητικές σκέψεις και να γεμίζεις με θετική ενέργεια. Προσωπικά καταλαβαίνω ότι επηρεάζει θετικά και εμένα και τα παιδιά όταν ασχολούμαστε με καλλιτεχνίες.

10. Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) άρχισε να εφαρμόζεται το 20^ο αιώνα. Γνωρίζετε τι είναι. Αν όχι τι πιστεύετε ότι είναι; Νομίζεται ότι μπορεί να συνεισφέρει στην διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών; Έχετε ασχοληθεί κάποια περίοδο της ζωής σας με αυτήν;

Δε γνωρίζω τι είναι, ίσως κάποιου είδους ενίσχυση της διάθεσης μέσω διάφορων μορφών τέχνης. Δεν έχω ασχοληθεί ποτέ αλλά σίγουρα κάτι θετικό θα έχει να προσφέρει.

11. Πιστεύετε ότι οι εργοδότες (κρατικοί η ιδιωτικοί φορείς) εκπαιδευτικών δομών θα έπρεπε να εφαρμόσουν δράσεις καλλιτεχνικής έκφρασης με άμεση ή έμμεση εμπλοκή των εκπαιδευτικών με στόχο την προαγωγή και διατήρηση της ψυχικής υγείας και την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που αυτοί βιώνουν; Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία; Τι συμβαίνει στο δικό σας σχολείο;

Κάτι τέτοιο είναι δύσκολο να γίνει. Από τη στιγμή που δεν μπορούμε να έχουμε τα απαραίτητα για να κάνουμε τη δουλειά μας όπως θα θέλαμε τουλάχιστον εμείς οι υπηργωγοί δεν το θεωρούμε πρωτεύων ζήτημα.

12. Πιστεύετε ότι το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε, χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα, να εφαρμόσει καλλιτεχνικές μεθόδους έκφρασης με στόχο την εξομάλυνση στρεσογόνων καταστάσεων. Ποια νομίζετε ότι θα ήταν τα εμπόδια για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Νομίζω ότι δεν είναι εύκολο. Λίγοι θα είναι αυτοί που θα διαθέσουν χρόνο και χρήμα για αυτόν το σκοπό. Θα πρέπει να το αγαπάνε πολύ. Αν όμως λυνόταν το θέμα του χρόνου και το οικονομικό θα συμμετείχα σε κάτι τέτοιο.

13. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε σε σχέση με τον ρόλο της τέχνης στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Ελπίζω κάποτε να μπορεί να εφαρμοστεί σωστά και ολοκληρωμένα και όχι πρόχειρα και χωρίς σωστή μελέτη όπως συνηθίζεται να γίνεται πάντα.

Σας ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σας.

Απαντήσεις Συνέντευξης Ε.Μ.

1. Περιγράψτε μας λίγο την εργασιακή διαδρομή σας

Υπηρετήσα για 17 χρόνια στην Γενική Αγωγή. Τα τελευταία 17 χρόνια υπηρετώ σε σχολείο Ειδικής Αγωγής στην Κρήτη.

2. Στο εργασιακό σας περιβάλλον πιστεύεται ότι το στρες και το άγχος είναι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή σας λειτουργία; Μπορείτε να αναφερθείτε σε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις που σας έφεραν σε δύσκολη θέση και σας προκάλεσαν στρες και άγχος στην εργασία σας; Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκάλεσαν;

Το στρες και το άγχος σίγουρα επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργία του σχολείου. Οι καταστάσεις που μπορεί να ζει ένας εργαζόμενος μπορεί να τον φέρουν σε δύσκολη θέση

και να προξενήσουν μεγάλη ζημιά στην ψυχολογία του. Σαν παράδειγμα θα αναφέρω την περίπτωση ενός διευθυντή που επιδείκνυε κυρίως αρνητική έως και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε όλους. Δεν εμπιστευόταν του άλλους και ήθελε να παίρνει μόνος τους όλες τις αποφάσεις. Ήταν πολύ συγκεντρωτικός και όχι μόνο δεν άφηνε περιθώρια συνεργασίας αλλά δεν προσπαθούσε καν να δημιουργήσει προϋποθέσεις επικοινωνίας. Και βέβαια δεν προωθούσε την επαγγελματική εξέλιξη των εκπαιδευτικών. Τα συναισθήματα που μου προκάλεσε αυτή η άσχημη εμπειρία ήταν άρνηση, θυμό και φόβο.

3. Θεωρείτε ότι παράγοντες όπως π.χ. το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας, η θέση ευθύνης παίζουν ρόλο στην εμφάνιση στεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς; Ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρείτε ότι ευθύνονται;

Και βέβαια όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν, κάτω από κάποιες προϋποθέσεις, σε άσχημες καταστάσεις που οδηγούν σε στρες και άγχος του εκπαιδευτικού. Ευθύνονται όμως και άλλοι παράγοντες όπως η έλλειψη αυτονομίας, δικαιοσύνης και κοινού αξιακού συστήματος. Επίσης η έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης από τα στελέχη εμποδίζει τον συντονισμό και την κινητοποίηση των ατόμων σε συναισθηματικό, διαλογικό και συλλογικό επίπεδο. Με αυτόν τον τρόπο το σχολείο δεν μπορεί να μετασχηματιστεί σε ένα συναισθηματικά ευφυή οργανισμό.

4. Υπήρχαν περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ των υπαλλήλων στις δομές εκπαίδευσης στις οποίες έχετε εργαστεί; Έχετε ποτέ εμπλακεί σε τέτοιες καταστάσεις; Ποια ήταν τα συναισθήματα που βιώσατε σε κάθε περίπτωση; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Υπήρχαν συγκρούσεις μεταξύ εκπαιδευτικών και μεταξύ εκπαιδευτικών και διευθυντών. Σε κάθε περίπτωση προσπαθούσα να μην εμπλακώ αλλά η έλλειψη ικανότητας ορθής διαχείρισης συγκρούσεων από την διοίκηση του σχολείου επηρέασε όλο το ανθρώπινο δυναμικό. Η έλλειψη ηγετική ικανότητας και επιρροής επέτρεπε, και κάποιες φορές ενίσχυε, τις συγκρούσεις τόσο σε επίπεδο λήψης αποφάσεων όσο και σε σύναψη επαγγελματικών δεσμών. Απλά ο διευθυντής δεν μπορούσε να διαχειριστεί αυτές τις καταστάσεις. Τα συναισθήματα που βίωσα ήταν πολύ άσχημα και δεν μπορούσαν να αποφευχθούν δεδομένων των συνθηκών. Αισθανόμουν πίεση, οργή και απογοήτευση.

5. Το εργασιακό περιβάλλον σας δημιουργεί κόπωση; Αν ναι, κάθε πότε εμφανίζεται, πώς εκδηλώνεται και ποια είναι τα συμπτώματα που βιώνετε; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Το εργασιακό μου περιβάλλον μου δημιουργεί κόπωση κυρίως όταν δεν υπάρχει ομαδικό πνεύμα και συνεργασία αλλά και όταν λείπει ο συντονισμός, η ενσυναίσθηση και η αναγνώριση της προσφοράς. Ένα περιστατικό αφορά την αλαζονική συμπεριφορά του διευθυντή, σε περιόδους γιορτών που προκάλεσε συγκρούσεις και κόπωση στους εκπαιδευτικούς και σε μένα. Η κόπωση που νιώθω εμφανίζεται συχνά και είναι κυρίως ψυχολογική, αλλά κάποιες φορές αισθάνομαι και σωματικά κουρασμένη. Όταν νιώθω τόσο καταβεβλημένη αισθάνομαι ότι δεν θα μπορέσω να ανταπεξέλθω στις υποχρεώσεις μου και αυτό μου προκαλεί άγχος και στρες.

6. Πώς προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε, εντός ή εκτός χώρου εργασίας, τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνετε στην εργασία σας;

Προσπαθώ να τις αντιμετωπίσω με διάφορους τρόπους και νομίζω ότι τα καταφέρνω. Μου αρέσει το διάβασμα γιατί με ηρεμεί και με κάνει να ξεχνιέμαι. Επίσης η επαφή με φίλους με βοηθά να βρω λύσεις στις άσχημες καταστάσεις που ζω και με την γυμναστική αποβάλω την τοξική επίδραση που έχει το στρες στο σώμα μου. Αλλά εκτός από όλα αυτά ασχολούμαι και με καλλιτεχνικές δημιουργίες που με γεμίζουν αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές μου.

7. Πώς θα περιγράφατε την αρχιτεκτονική και καλλιτεχνική διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων του σχολείου σας; (λειτουργικότητα κτηρίου, υλικοτεχνική υποδομή, συντήρηση, εσωτερική και εξωτερική διακόσμηση, μουσική κλπ) Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την διάθεση και την ψυχολογία των εκπαιδευτικών; Εσάς πόσο σας επηρεάζει;

Πρόκειται για ένα κτίριο του 1930. Η λειτουργικότητα, η συντήρηση και η διακόσμηση για ένα σχολείο Ειδικής Αγωγής είναι απαράδεκτη. Η υλικοτεχνική υποδομή καλύπτει κάποιες ανάγκες αλλά αυτό δεν αρκεί. Η ψυχολογία μου και αυτή των συναδέλφων επηρεάζεται πολύ αρνητικά. Η διάθεσή μας είναι πολύ άσχημη όταν καθημερινά αντικρίζουμε αυτό το άθλιο κτήριο στο οποίο πρέπει να εργαστούμε.

8. Η ομαδική ή ατομική καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να ηρεμήσει τον άνθρωπο και να συμβάλει στην ψυχική υγεία του; Εσείς έχετε κάποια επαφή με κάποια μορφή τέχνης;

Για τον κάθε άνθρωπο ταιριάζουν διαφορετικές δράσεις για να αισθάνεται σωματικά και ψυχικά υγιείς. Η αίσθηση ευεξίας είναι ατομική και υποκειμενική υπόθεση. Προσωπικά

εκφράζομαι και βελτιώνομαι ως άνθρωπος μέσα από τις εικαστικές δημιουργίες με μεικτές τεχνικές.

9. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η τέχνη στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Η τέχνη θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί με τη μορφή βιωματικών εργαστηρίων και με την συμμετοχή σε καινοτόμα προγράμματα αρκεί να γίνεται συντονισμένα και οργανωμένα.

10. Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) άρχισε να εφαρμόζεται το 20^ο αιώνα. Γνωρίζετε τι είναι. Αν όχι τι πιστεύετε ότι είναι; Νομίζεται ότι μπορεί να συνεισφέρει στην διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών; Έχετε ασχοληθεί κάποια περίοδο της ζωής σας με αυτήν;

Νομίζω ότι μπορεί να συνεισφέρει στο στρες και το άγχος των εκπαιδευτικών. Έχω ασχοληθεί μόνο σε προσωπικό επίπεδο και στα εργαστήρια του σχολείου.

11. Πιστεύετε ότι οι εργοδότες (κρατικοί η ιδιωτικοί φορείς) εκπαιδευτικών δομών θα έπρεπε να εφαρμόσουν δράσεις καλλιτεχνικής έκφρασης με άμεση ή έμμεση εμπλοκή των εκπαιδευτικών με στόχο την προαγωγή και διατήρηση της ψυχικής υγείας και την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που αυτοί βιώνουν; Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία; Τι συμβαίνει στο δικό σας σχολείο;

Οι εργοδότες θα έπρεπε να εφαρμόζουν τέτοιες δράσεις, όμως είναι δύσκολο να υλοποιηθούν αν οι εμπλεκόμενοι δεν είναι διατεθειμένοι να αφιερώσουν προσωπικό χρόνο. Στα σχολεία υλοποιούνται μόνο με μορφή σεμιναρίου ή καινοτόμων προγραμμάτων. Στο σχολείο μου υλοποιούνται τέτοιες δράσεις.

12. Πιστεύετε ότι το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε, χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα, να εφαρμόσει καλλιτεχνικές μεθόδους έκφρασης με στόχο την εξομάλυνση στρεσογόνων καταστάσεων. Ποια νομίζετε ότι θα ήταν τα εμπόδια για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Είναι πολύ δύσκολο να γίνει κάτι τέτοιο λόγω έλλειψης χώρου, χρόνου, υλικοτεχνικής υποδομής και προσωπικής θέλησης για αυτογνωσία και αυτοβελτίωση.

13. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε σε σχέση με τον ρόλο της τέχνης στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Μακάρι να κατανοήσουν όλοι οι άνθρωποι την αξία της τέχνης στην ζωή τους.

Σας ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σας.

Απαντήσεις Συνέντευξης Ι.Σ.

1. Περιγράψτε μας λίγο την εργασιακή διαδρομή σας

Είμαι μόνιμη εκπαιδευτικός στην Ββαθμια εκπαίδευση στο Ηράκλειο Κρήτης με 17 χρόνια προϋπηρεσίας

2. Στο εργασιακό σας περιβάλλον πιστεύεται ότι το στρες και το άγχος είναι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή σας λειτουργία; Μπορείτε να αναφερθείτε σε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις που σας έφεραν σε δύσκολη θέση και σας προκάλεσαν στρες και άγχος στην εργασία σας; Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκάλεσαν;

Το εργασιακό περιβάλλον με επηρεάζει καθημερινά. Η συμπεριφορά των συναδέλφων πολλές φορές με απογοητεύει γιατί δεν υπάρχει συνεργασία. Ο τρόπος που αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις, άλλα κι εμένα προσωπικά, εκφράζει μια αντιπαλότητα και αντιζηλία που δεν με αντιπροσωπεύει και κάποιες φορές αυτές οι συμπεριφορές με κάνουν να νιώθω άβολα. Απογοήτευση νιώθω και από την συμπεριφορά των μαθητών και των κηδεμόνων. Πιστεύω ότι κάνω σωστά την δουλειά μου και όταν βλέπω απαξίωση και απειθαρχία από του μαθητές μου αναρωτιέμαι που οφείλεται. Προσπαθώ να κάνω ότι καλύτερο μπορώ αλλά σε κάποιες περιπτώσεις είναι ατελέσφορες οι προσπάθειες. Τότε χαλάει η διάθεση και η ψυχολογία μου. Επίσης, όσο περνάνε τα χρόνια, διαπιστώνω ότι οι γονείς έχουν όλο και μεγαλύτερες απαιτήσεις που μερικές φορές αγγίζουν στα όρια του παράλογου. Όταν π.χ έχουν άποψη επί του εκπαιδευτικού έργου και επιθυμούν να βελτιώσω όχι μόνο τον βαθμό των παιδιών τους αλλά και τον χαρακτήρα τους, πιστεύοντας ότι ευθύνομαι εγώ για την κακή επίδοση και τον άσχημο χαρακτήρα. Αυτό με εξοργίζει. Τα άλυτα κτηριακά

προβλήματα είναι επίσης ένα ζήτημα που μου προξενεί άγχος γιατί προκαλούν δυσκολίες στην λειτουργία και στην ασφάλεια όλων μας.

3. Θεωρείτε ότι παράγοντες όπως π.χ. το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας, η θέση ευθύνης παίζουν ρόλο στην εμφάνιση στεσογόνων καταστάσεων στους εκπαιδευτικούς; Ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρείτε ότι ευθύνονται;

Πιστεύω ότι ένας εκπαιδευτικός με θέση ευθύνης έρχεται αντιμέτωπος με στρεσογόνες καταστάσεις που δεν βιώνουν οι άλλοι συναδέλφοι. Πιέζονται περισσότερο. Οι διαπροσωπικές σχέσεις με συναδέλφους παίζουν μεγάλο ρόλο στην εμφάνιση στρεσογόνων καταστάσεων γιατί πολλές φορές δεν μπορούν να αντιληφθούν τα πράγματα σφαιρικά και να αντιμετωπίσουν κατάλληλα τις καταστάσεις. Κάποιοι σκέφτονται μόνο το ατομικό τους συμφέρον. Ένα άλλο θέμα που προκαλεί στρες είναι η αντιμετώπιση παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες. Εκεί χρειάζεται μεγαλύτερη υπομονή, γνώσεις και εμπειρία, χαρακτηριστικά που δεν τα διαθέτουν όλοι.

4. Υπήρχαν περιπτώσεις συγκρούσεων μεταξύ των υπαλλήλων στις δομές εκπαίδευσης στις οποίες έχετε εργαστεί; Έχετε ποτέ εμπλακεί σε τέτοιες καταστάσεις; Ποια ήταν τα συναισθήματα που βιώσατε σε κάθε περίπτωση; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Υπάρχουν καθημερινά διαφωνίες. Αυτές οι καταστάσεις αποσυντονίζουν το σύνολο και δημιουργούν προβλήματα στην συνοχή των εκπαιδευτικών. Οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες όταν υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις και διαφορετικοί στόχοι. Προσωπικά δεν εμπλέκομαι σε τέτοιες καταστάσεις αλλά φορτίζομαι συναισθηματικά και αυτό με καταβάλλει. Αισθάνομαι πίεση και θλίβομαι για την έκβαση που έχουν οι συγκρούσεις των συναδέλφων. Αυτό με φορτίζει ψυχολογικά και με αποδιοργανώνει.

5. Το εργασιακό περιβάλλον σας δημιουργεί κόπωση; Αν ναι, κάθε πότε εμφανίζεται, πώς εκδηλώνεται και ποια είναι τα συμπτώματα που βιώνετε; Μπορείτε να αναφέρεται κάποιο/α περιστατικό/α;

Αρκετές φορές νιώθω κόπωση. Η σύσταση της ομάδας στην τάξη δεν είναι κάθε χρόνο ίδια. Κάποιες χρονιές η ομάδα είναι πιο δύσκολη και απαιτεί μεγαλύτερη προσοχή και ενέργεια για την διαχείρισή της. Η καθημερινή ανάλωση αυτής της ενέργειας με κουράζει ψυχολογικά και σωματικά. Αλλά και η συμπεριφορά των συναδέλφων μου δημιουργεί κόπωση αφού πολλές φορές νομίζω ότι δεν επικοινωνούμε και δεν έχουμε τους ίδιους στόχους.

6. Πώς προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε, εντός ή εκτός χώρου εργασίας, τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνετε στην εργασία σας;

Τα προβλήματα που έχω στην δουλειά μου τα συζητώ με φίλους και αυτό με ηρεμεί και μου αποβάλλει το άγχος. Άνθρωποι που μπορώ να τους έχω εμπιστοσύνη μπορούν αν δουν πιο αντικειμενικά τα πράγματα και να βοηθήσουν δίνοντας μια λύση που δεν είχα σκεφτεί. Επίσης οτιδήποτε δημιουργικό με αποφορτίζει ψυχολογικά. Έτσι παύω να σκέφτομαι και χαλαρώνω.

7. Πώς θα περιγράφατε την αρχιτεκτονική και καλλιτεχνική διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων του σχολείου σας; (λειτουργικότητα κτηρίου, υλικοτεχνική υποδομή, συντήρηση, εσωτερική και εξωτερική διακόσμηση, μουσική κλπ) Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την διάθεση και την ψυχολογία των εκπαιδευτικών; Εσάς πόσο σας επηρεάζει;

Το κτήριο που εργάζομαι είναι πολύ παλιό και απουσιάζουν όλα αυτά που αναφέρεται. Δεν είναι λειτουργικό και η συντήρησή του είναι επεικώς άθλια. Η υλικοτεχνική υποδομή είναι ελλιπής και όσον αφορά την διακόσμηση απλά δεν υπάρχει αφού έχει να βαφτεί πολλά χρόνια και κανείς δεν ενδιαφέρεται. Στην τάξη μου έχω διακοσμήσει τον χώρο σύμφωνα με την προσωπική μου άποψη για νιώθω χαρούμενα, άνετα και όμορφα γιατί με επηρεάζει πολύ η αισθητική του χώρου. Πιστεύω όλους τους επηρεάζει η αισθητική του χώρου αλλά αδιαφορούν. Εγώ μόνο προτάσεις μπορώ να κάνω αλλά δεν βρίσκω ανταπόκριση.

8. Η ομαδική ή ατομική καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να ηρεμήσει τον άνθρωπο και να συμβάλει στην ψυχική υγεία του; Εσείς έχετε κάποια επαφή με κάποια μορφή τέχνης;

Η καλλιτεχνική δημιουργία σαφώς ηρεμεί και προάγει την ψυχική υγεία. Η τέχνη είναι διέξοδος σε πολλές δύσκολες και μη καταστάσεις. Σε κάθε περίπτωση η έκφραση με δημιουργικό τρόπο προσφέρει μόνο θετικά στην ιδιοσυγκρασία του ανθρώπου και καθόλου αρνητικά. Προσωπικά ενδιαφέρομαι για αρκετές μορφές τέχνης. Όλα τα καλλιτεχνικά δρόμους με ενδιαφέρουν και ότι μπορώ το παρακολουθώ. Ασχολούμαι περισσότερο με κατασκευές και με την φωτογραφία γιατί έχω διαπιστώσει ότι μου προσφέρουν ψυχική γαλήνη και ηρεμία.

9. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η τέχνη στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Θα μπορούσαν οι εκπαιδευτικοί να εμπλακούν σε διάφορες καλλιτεχνικές ομάδες όπως θεατρικές, εικαστικές ή μουσικές και μέσα από την δημιουργία να αναπτύξουν δεσμούς πέραν των επαγγελματιών. Επίσης θα μπορούσαν διάφορες μορφές τέχνης να χρησιμοποιηθούν σε διάφορα γνωστικά αντικείμενα έτσι ώστε να βοηθηθούν και τα παιδιά και οι εκπαιδευτικοί.

10. Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) άρχισε να εφαρμόζεται το 20^ο αιώνα. Γνωρίζετε τι είναι. Αν όχι τι πιστεύετε ότι είναι; Νομίζεται ότι μπορεί να συνεισφέρει στην διαχείριση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών; Έχετε ασχοληθεί κάποια περίοδο της ζωής σας με αυτήν;

Δεν γνωρίζω τι ακριβώς είναι αλλά θεωρώ ότι σίγουρα συμβάλει στη διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων όλων των ανθρώπων και όχι μόνο των εκπαιδευτικών. Πιστεύω ότι οποιαδήποτε δημιουργική διαδικασία (εικαστική, μουσική, λογοτεχνική κλπ) είναι θεραπευτική γιατί ενώνει του ανθρώπους, τους φέρνει πιο κοντά και μπορεί ο ένας να καταλάβει καλύτερα τον άλλο.

11. Πιστεύετε ότι οι εργοδότες (κρατικοί η ιδιωτικοί φορείς) εκπαιδευτικών δομών θα έπρεπε να εφαρμόσουν δράσεις καλλιτεχνικής έκφρασης με άμεση ή έμμεση εμπλοκή των εκπαιδευτικών με στόχο την προαγωγή και διατήρηση της ψυχικής υγείας και την διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων που αυτοί βιώνουν; Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία; Τι συμβαίνει στο δικό σας σχολείο;

Πιστεύω ότι θα έπρεπε να υπάρχουν δράσεις που αφορούν την καλλιτεχνική έκφραση για την ψυχολογική ισορροπία των εκπαιδευτικών. Ίσως μάλιστα να είναι το μόνο μέσω που μπορεί να το κάνει αυτό. Νομίζω ότι ακόμα και στα ωρολόγια προγράμματα θα έπρεπε να υπάρχουν περισσότερες διδακτικές ώρες δημιουργικής έκφρασης γιατί αυτό θα βοηθούσε και τους εκπαιδευτικούς εκτός από τα παιδιά. Θα έπρεπε να υπάρχει οικονομική βοήθεια και συνεργασία με διάφορους καλλιτεχνικούς φορείς όπως μουσεία, ωδεία, εκθεσιακοί χώροι). Όμως δεν πιστεύω ότι υλοποιούνται τέτοιες δράσεις στα σχολεία όσο θα έπρεπε. Εκεί όπου εμφανίζονται τέτοιες δράσεις οφείλονται στην προσωπικότητα και την διάθεση των εκπαιδευτικών που αντιλαμβάνονται την χρησιμότητα της τέχνης στην κοινωνία του σχολείου.

12. Πιστεύετε ότι το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε, χωρίς την υποστήριξη κάποιου φορέα, να εφαρμόσει καλλιτεχνικές μεθόδους έκφρασης με

στόχο την εξομάλυνση στρεσογόνων καταστάσεων. Ποια νομίζετε ότι θα ήταν τα εμπόδια για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Το ανθρώπινο δυναμικό ενός σχολείου θα μπορούσε να εφαρμόσει κάποια προγράμματα καινοτόμου καλλιτεχνικού περιεχομένου για να εξομαλύνει άσχημες καταστάσεις. Ωστόσο η έλλειψη χώρου και πόρων είναι βασικά εμπόδια.

13. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε σε σχέση με τον ρόλο της τέχνης στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους των εκπαιδευτικών;

Σας ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σας.

Παράρτημα 5-Δημιουργίες με μέθοδο βασισμένη στην Τέχνη

