



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΜΣ :“ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ : ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ
ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ”

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

“Η ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΞΑΛΕΙΨΗΣ ΤΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ”

ΠΕΡΑΚΗ ΕΛΠΙΝΙΚΗ

(ΑΜ: 536)

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΡΕΘΥΜΝΟ 2022

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Οικονομίδης Βασίλειος: Καθηγητής του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης (**Επιβλέπων καθηγητής**)

Μέλη της επιτροπής:

Αργυροπούλου Ελευθερία : Επίκουρη καθηγήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης

Ελευθεράκης Θεόδωρος : Αναπληρωτής καθηγητής του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Σε αυτό το όμορφο και επίπονο ταξίδι, που μου χάρισε η συμμετοχή μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα της Σχολής Επιστημών της Αγωγής του Πανεπιστημίου Κρήτης «Παιδαγωγική και Διδακτική Πράξη- Διοίκηση και Επιμόρφωση», θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέπων καθηγητή μου κ. Βασίλειο Οικονομίδη. Η βοήθεια του ήταν πολύτιμη, προκειμένου να φέρω σε πέρας αυτό το επιστημονικό πόνημα. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές του προγράμματος οι οποίοι είχαν τη δική τους πολύτιμη συμμετοχή σε αυτό το δημιουργικό ταξίδι.

Θα ήθελα επίσης, να ευχαριστήσω τους συμφοιτητές μου, με τους οποίους μοιραστήκαμε στιγμές αγωνίας, καθώς και στιγμές ξεχωριστές.

Φυσικά, ένα μεγάλο ευχαριστώ, οφείλω στις εκπαιδευτικούς νηπιαγωγούς και συναδέλφους, των οποίων η συμμετοχή ήταν ανεκτίμητη προκειμένου να ολοκληρωθεί η παρούσα ερευνητική εργασία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5	
ABRABT.....	6	
Α΄ ΜΕΡΟΣ		
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ		
1.1 Ο ΘΕΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ.....	7-8	
1.2 Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ.....	9-10	
1.3 ΜΟΝΤΕΛΑ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ.....	10-12	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ..		13-14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ		
ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ....		15-17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΟΥ		
ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ.....		18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....		19-24
5.1 ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	24	
Β΄ ΜΕΡΟΣ -Η ΕΡΕΥΝΑ		
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		
6.1 ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	25	
6.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ.....	25-26	
6.3 ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	26	
6.4 ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ -ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ.....	26-27	
6.5 ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ- ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ.....	27-28	
6.6 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	28-29	
6.7 ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	29	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....		30-39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ.....		40-43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....		44
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....		45-52
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....		53-90

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη, προσπαθήσαμε να διερευνήσουμε τη συμβολή της επιμόρφωσης στην εξάλειψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στο ελληνικό νηπιαγωγείο.

Ακολουθήθηκε η ποιοτική μέθοδος προσέγγισης, και ως ερευνητικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη. Δείγμα της ερευνητικής μελέτης, ήταν 10 νηπιαγωγοί ημιαστικών και αγροτικών νηπιαγωγείων του νομού Λασιθίου.

Στόχος της έρευνας ήταν να διαπιστώσουμε, πως η επιμόρφωση που έχουν λάβει οι εκπαιδευτικοί των ελληνικών νηπιαγωγείων, συνέβαλε στην επαγγελματική ενδυνάμωση τους, ώστε να μειωθούν οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η εννοιολογική προσέγγιση των δεδομένων της έρευνας, έγινε με τη μέθοδο ανάλυσης περιεχομένου. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, διαπιστώθηκε ότι οι νηπιαγωγοί βιώνουν σε μέτριο βαθμό επαγγελματική εξουθένωση, ωστόσο βιώνουν έντονη κόπωση και πίεση στην εργασία τους.

Οι πιο σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση των νηπιαγωγών, είναι τα προβλήματα συμπεριφοράς των νηπίων, οι σχέσεις με τους γονείς, η εργασιακή ανασφάλεια, και η σχέση με την προϊστάμενη του νηπιαγωγείου στο οποίο υπηρετούν.

Η ικανοποίηση από τα επιμορφωτικά προγράμματα τα οποία έχουν παρακολουθήσει, δε φαίνεται να είναι αρκετή, και θεωρούν ότι χρειάζονται περισσότερη στήριξη στο έργο τους από ειδικούς ψυχολόγους και κοινωνιολόγους, προκειμένου να μπορέσουν να αποβάλλουν το καθημερινό άγχος στην εργασία τους, και να ανταποκριθούν σε αυτό με περισσότερη αποτελεσματικότητα.

Λέξεις κλειδιά: επιμόρφωση, επαγγελματική ανάπτυξη, επαγγελματική εξουθένωση, επαγγελματική ενδυνάμωση, εκπαιδευτικοί Προσχολικής Εκπαίδευσης

ABSTRACT

In the present research study, we tried to investigate the contribution of training to the elimination of burnout of teachers in the Greek kindergarten.

The qualitative approach method was followed, and the semi-structured interview was used as a research tool. A sample of the research study was 10 kindergarten teachers of semi-urban and rural kindergartens in the prefecture of Lassithi.

The aim of the research was to find out that the training received by the teachers of Greek kindergartens, contributed to their professional empowerment, in order to reduce the effects of burnout.

The conceptual approach of the research data was done with the method of content analysis. The results of the research showed that kindergarten teachers experience moderate degree of burnout, however they experience intense fatigue and stress at work.

The most important factors that contribute to the burnout of kindergarten teachers are the problems of the infants' behavior, the relationship with the parents, the job insecurity, and the relationship with the head of the kindergarten in which they serve.

Satisfaction with the training programs they have attended does not seem to be enough, and they feel that they need more support in their work from psychologists and sociologists, to be able to eliminate the daily stress at work and respond to it with more efficiency.

Keywords: training, professional development, burnout, vocational empowerment, preschool education teachers

Α΄ ΜΕΡΟΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1- ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ο ΘΕΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ως επιμόρφωση, ορίζεται *«κάθε οργανωμένη δραστηριότητα, η οποία υποστηρίζει στοχευμένα την επαγγελματική μάθηση των εκπαιδευτικών μετά την είσοδο τους στο επάγγελμα»*. Πρόκειται, *«για μια συνεχής διαδικασία μάθησης, απόκτησης γνώσεων και δεξιοτήτων, χωρίς χρονικούς ή τοπικούς περιορισμούς. Έχει χαρακτήρα προσωπικό και μέσω αυτής ο εκπαιδευτικός, αποκτά την επαγγελματική του ταυτότητα»*. Συμβάλλει στην ψυχολογική, συναισθηματική και ηθική ανάπτυξη του ατόμου (Παπαναούμ, 2011:3-4).

Στον ορισμό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου(2009), ο όρος επιμόρφωση συνδέεται με τον *«αναστοχασμό της εκπαιδευτικής δράσης, ώστε οι εκπαιδευτικοί να μπορούν να ανταποκρίνονται με επιτυχία στις προκλήσεις της κοινωνίας της γνώσης»*(Ματσαγγούρας, 2019:58).

Ο όρος *«επιμόρφωση»*, σύμφωνα με τον Ματθαίου, θεωρείται *«παρωχημένος διεθνώς»*, καθώς στην βιβλιογραφία έχει αντικατασταθεί με τον όρο *«επαγγελματική ανάπτυξη»* των εκπαιδευτικών. Η ανάγκη για επιμόρφωση, έχει τις ρίζες της στο απώτερο παρελθόν. Η ανάγκη αυτή προέκυψε όταν η αυξημένη ζήτηση για εκπαιδευτικούς , χωρίς τη διάθεση επαρκών οικονομικών πόρων, δημιούργησαν *«προσωπικό, με εξαιρετικά περιορισμένα προσόντα»*. Η παραπάνω ανεπάρκεια, ανέδειξε για πρώτη φορά την ανάγκη για επιμόρφωση, η οποία είχε αντισταθμιστικό ρόλο, προκειμένου *« να συμπληρώσει την ελλιπή μόρφωσή τους»*. Η επιμόρφωση αυτή ήταν μακροχρόνια,(μερικές εβδομάδες, έως λίγους μήνες), προσφέρθηκε εφάπαξ, από παρόχους *«που ορίζονταν από το κράτος ή φιλανθρωπικούς-φιλεκπαιδευτικούς φορείς»*(Ματθαίου, 2008:1-2).

Η επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών τοποθετείται χρονικά στη δεκαετία του 1980, *«ως απάντηση στην απο-επαγγελματοποίηση της διδασκαλίας, προκειμένου να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας»*(Παπαναούμ, 2011:3).

Η ανάγκη επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών προέκυψε μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, και στα Ευρωπαϊκά Κράτη, καθώς οι κυβερνήσεις βρέθηκαν στην ανάγκη να διορίσουν εκπαιδευτικούς *«με μειωμένα προσόντα»*, προκειμένου να καλύψουν τις *« τεράστιες ελλείψεις σε εκπαιδευτικό προσωπικό»*. Στην Ελλάδα η διετής φοίτηση των

δασκάλων στις Παιδαγωγικές Ακαδημίες κρίθηκε ανεπαρκής τόσο ποσοτικά όσο και παιδαγωγικά .Επίσης, το πρόβλημα όσον αφορά τους καθηγητές *«εντοπίζεται στην ουσιαστικά ανύπαρκτη παιδαγωγική τους κατάρτιση»*. Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω ήταν η επιμόρφωση να αποκτήσει *« χαρακτηριστικά της βασικής κατάρτισης»*, και την απόλυτη εξάρτηση από το κράτος.

Η επιμόρφωση αποκτά χαρακτήρα γραφειοκρατικό, χωρίς ευελιξία, στην οποία ο εκπαιδευτικός παίρνει το ρόλο του *«παθητικού αποδέκτη»*, με αποτέλεσμα την *«αρνητική στάση του απέναντι στην επιμόρφωση»*. Ο χαρακτήρας αυτός της επιμόρφωσης, άρχισε να αμφισβητείται στο σύγχρονο περιβάλλον της εκπαίδευσης, καθώς οι ραγδαίες αλλαγές που προκάλεσαν η παγκοσμιοποίηση των αγορών, η ραγδαία ανάπτυξη των επιστημών και της τεχνολογίας , οι αλλαγές στα εθνικά κράτη, άλλαξαν το περιβάλλον και στο επίπεδο του σχολείου. *«Το σχολείο έχασε το μονοπώλιό του στη γνώση και στην αγωγή των νέων, καθώς απέκτησε ισχυρούς ανταγωνιστές από το χώρο του διαδικτύου, και των ΜΜΕ. Η γνώση έχασε τον διαχρονικό της χαρακτήρα, απαξιώθηκε, θεωρήθηκε αναλώσιμη»*. Απόκτησε χρηστική αξία, καθώς η αξιοποίηση της στην πράξη και η διαρκή ανανέωση της, προσφέρει πρόσβαση στην αγορά εργασίας (Ματθαίου,2008:3-5).

Το σχολείο, στο σύγχρονο κόσμο καλείται να προετοιμάσει τους μαθητές με εφόδια *«ώστε να μπορούν να επιβιώσουν σε ένα εργασιακό περιβάλλον, που χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα και ρευστότητα»*. Οι μαθητές θα πρέπει να αποκτήσουν πρόσθετα προσόντα επίλυσης *«σύνθετων προβλημάτων, διαχείρισης κινδύνων, ανάληψης πρωτοβουλιών, και ορθολογικής λήψης αποφάσεων»*(Ματθαίου, 2008:5-6).

Προκειμένου τα σχολεία να μπορέσουν να ανταποκριθούν στις τρέχουσες εκπαιδευτικές ανάγκες, καλούνται να αναπτύξουν ικανότητες ώστε να ανταποκρίνονται θετικά στις συνεχείς αλλαγές. Για το σκοπό αυτό, κάθε σχολείο θα πρέπει να καταρτίσει *« ένα σχέδιο ανανέωσης»*, *« ένα σχέδιο δράσης»*(Johnson, 1994:6).

Καταλαβαίνουμε λοιπόν, πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της επιμόρφωσης στο σύγχρονο εκπαιδευτικό κόσμο, καθώς θα πρέπει να συμβάλλει στη διαρκή επαγγελματική ανάπτυξη του, ώστε να μπορέσει να αποκτήσει *«κριτική θεώρηση των πραγμάτων, και αποτελεσματική διαχείριση των αλλαγών»* στο σχολικό περιβάλλον(Ματθαίου,2008:5-6).

1.2 Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Μια σύγχρονη και αποτελεσματική επιμορφωτική παρέμβαση θα πρέπει να διαθέτει τα εξής στοιχεία :

- α) να είναι προσανατολισμένη στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων αναγκών και απαιτήσεων της σχολικής πραγματικότητας
- β) να προσφέρει *«πρακτικές λύσεις στα προβλήματα και όχι ατέλειωτη ακαδημαϊκή θεωρητικολογία»*
- γ) ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι *«συμμέτοχος στην επαγγελματική του ανάπτυξη»* (έρευνα πεδίου, αξιοποίηση διαδικτύου, ανταλλαγή εμπειριών με συναδέλφους, αυτοαξιολόγηση, δια βίου μάθηση)
- δ) η επιμόρφωση θα πρέπει να προσφέρει απτά αποτελέσματα στην επαγγελματική αλλαγή του εκπαιδευτικού, ώστε να γίνει καλύτερος, πιο σύγχρονος, και πιο αποτελεσματικός(Ματθαίου, 2008:7-8)

Στις χώρες της ΕΕ, ελάχιστες αλλαγές έχουν συντελεστεί αναφορικά με την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών. Αναγνωρίζεται η σημαντική θέση που έχει ο εκπαιδευτικός στο χώρο της εκπαίδευσης. Ωστόσο, παρατηρείται *«κατακερματισμός, αποσπασματικότητα και έλλειψη συντονισμού, ανάμεσα στη βασική εκπαίδευση, την επιμόρφωση και την έρευνα»*. Σύμφωνα με κείμενο της Επιτροπής των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων (European Commission, 2007), επισημαίνεται η συστηματική συνεργασία και ο συντονισμός, των φορέων της εκπαίδευσης -Πανεπιστημίων, σχολικών μονάδων, εκπαιδευτικών οργανώσεων, ερευνητικών κέντρων, κ.ά.(Μαυρογιώργος, 2009:3).

Η επιμορφωτική γνώση, θα πρέπει να συμβάλλει σε μετασχηματιστικές διαδικασίες, βοηθώντας στην ανασυγκρότηση των *«υφιστάμενων οπτικών, αντιλήψεων, γνώσεων, πρακτικών και στάσεων»*(Ματσαγγούρας, 20019:59).

Ένα πρόγραμμα επιμόρφωσης, για να είναι αποτελεσματικό και να λειτουργεί μετασχηματιστικά, θα πρέπει να σέβεται και να αναγνωρίζει τον εκπαιδευτικό. *«Η αναγνώριση του εκπαιδευτικού, αντανακλάται στο περιεχόμενο, στις διαδικασίες, στις πρακτικές και στις τεχνικές που υιοθετούνται»*. Στο σύγχρονο σχολικό περιβάλλον, ο εκπαιδευτικός καλείται να κατανοήσει, να υποδεχτεί και να εφαρμόσει τις *«αλληπάλληλες εκπαιδευτικές αλλαγές»*. Επομένως, ένα πρόγραμμα επαγγελματικής ανάπτυξης προκειμένου να είναι αποτελεσματικό θα πρέπει να συνδέει τον

εκπαιδευτικό με το σχολείο που διαρκώς αλλάζει .Ο εκπαιδευτικός, θα πρέπει να θωρακιστεί επιστημονικά, παιδαγωγικά και κοινωνιολογικά, ώστε να μπορεί υποδεχόμενος κριτικά τις αλλαγές, «να τις συνδέει συστηματικά με την επαγγελματική του ανάπτυξη»(Μαυρογιώργος, 2009:8-9).

Μια αποτελεσματική επιμόρφωση θα πρέπει να συμβάλλει στα εξής:

- α) στην προσωπική ενδυνάμωση του ρόλου του εκπαιδευτικού
- β) στη δημιουργία αυτονομίας και ενεργοποίησης των εκπαιδευτικών
- γ) στη συναισθηματική ανάμειξη των συμμετεχόντων (μέσω βιωματικών τεχνικών)
- δ) στη βελτίωση των αποτελεσμάτων του σχολείου (μαθησιακά οφέλη που αποκομίζουν οι εκπαιδευτικοί, τα οποία οδηγούν στη βελτίωση της διδασκαλίας τους)
- ε) στη συνειδητή επιλογή των εκπαιδευτικών, τόσο ως προς το θέμα της επιμόρφωσης όσο και ως προς τη μορφή της (Παπαναούμ,2003:7).

1.3 ΜΟΝΤΕΛΑ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Την τελευταία δεκαετία παρατηρείται μια έξαρση σε ευρωπαϊκό επίπεδο, σχετικά με τις πολιτικές που αφορούν το εκπαιδευτικό ζήτημα. Αποτέλεσμα όλων αυτών, είναι το «Πράσινο Βιβλίο» και άλλες εκθέσεις, οι οποίες προτείνουν «υψηλή ποιότητα εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών». Μια δια βίου συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη θα πρέπει, σύμφωνα με τις γενικές ευρωπαϊκές κατευθύνσεις, να συνδέει τη βασική εκπαίδευση των εκπαιδευτικών, την εργασία στο σχολείο και την επιμόρφωση, με συστηματικό τρόπο(Μαυρογιώργος,2009:3).

Στην Ελλάδα, η πρώτη σοβαρή απόπειρα για να προσφερθεί μαζικά η επιμόρφωση στους εκπαιδευτικούς, πραγματοποιήθηκε με την ίδρυση των περιφερειακών κέντρων επιμόρφωσης (ΠΕΚ). Ωστόσο, μέχρι σήμερα η ελληνική πολιτεία δεν κατόρθωσε να οργανώσει την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών με συστηματικό τρόπο. Οι εκπαιδευτικοί προκειμένου να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της ρευστής κοινωνικής πραγματικότητας, θα πρέπει να ενισχύσουν με συστηματικό τρόπο τις γνώσεις και τις δεξιότητες τους, αλλά και να διευρύνουν τις προσωπικές τους ιδιότητες, εκπληρώνοντας τον επαγγελματικό τους ρόλο(Παπαναούμ,2003:1-3).

Η επιμόρφωση, δεν πρέπει να περιορίζεται στην παρακολούθηση κάποιων υποχρεωτικών ή προαιρετικών σεμιναρίων, αλλά θα πρέπει να αποτελεί μέρος μιας

συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης και εξέλιξης των εκπαιδευτικών(Κασσιμάτη,2019: 56).

Δύο βασικές προδιαγραφές ποιότητας των επιμορφωτικών προγραμμάτων, είναι η ποικιλία των μορφών τους, καθώς καλούνται να στηρίζουν τους εκπαιδευτικούς στις διάφορες φάσεις της σταδιοδρομίας τους .Η αρχική εκπαίδευση των εκπαιδευτικών αποτελεί απλώς την προετοιμασία του αρχάριου, στον οποίο όμως θα πρέπει να εξασφαλιστεί μέσω της επιμόρφωσης, η δια βίου επαγγελματική ανάπτυξη . Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, τα επιμορφωτικά προγράμματα ομαδοποιούνται με βάση δύο βασικά κριτήρια, α) τον φορέα και β) το πλαίσιο διεξαγωγής τους. Με βάση τα παραπάνω κριτήρια, μπορούμε να διακρίνουμε δύο κύριες μορφές: α) την ενδοσχολική επιμόρφωση και β) την εξωτερική επιμόρφωση. Αφετηρία για τη δημιουργία επιμορφωτικών δράσεων, αποτελούν οι εθνικές προτεραιότητες, καθώς και οι ανάγκες των εκπαιδευτικών(Ματσαγούρας, 2019:64-68).

Η ενδοσχολική επιμόρφωση, απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς που υπηρετούν στο ίδιο σχολείο. Στην ενδοσχολική επιμόρφωση ευνοούνται η συνεργατική μάθηση, οι κοινότητες μάθησης, καθώς και τα δίκτυα εκπαιδευτικών. Μακροπρόθεσμα, η επιμόρφωση στοχεύει να συμβάλλει στη δημιουργία ικανών εκπαιδευτικών, να εκπληρώσουν τον μετασχηματιστικό τους ρόλο (Παπαναούμ,2003:6).

Η ενδοσχολική επιμόρφωση, *«απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς που υπηρετούν στο ίδιο σχολείο και οι οποίοι έχουν κοινές ανάγκες που απορρέουν από το κοινό πλαίσιο εργασίας»*(Λιακοπούλου, 2020:5-7).

Στα πλαίσια της ενδοσχολικής επιμόρφωσης, η εφαρμογή της γνώσης είναι διαρκής και κοινή για όλους τους συμμετέχοντες. Σύμφωνα με τους Lieberman και Miller (1999), κάποιες από τις πρακτικές ενδοσχολικής επιμόρφωσης είναι οι έξι:

- κύκλοι συζητήσεων
- ομάδες μελέτης
- δίκτυα μάθησης
- συνεργασία με ειδικούς
- συνεργατική διδασκαλία
- έρευνα δράσης
- αυτοαξιολόγηση
- ενδοσχολικά σεμινάρια/εργαστήρια

Μέσω της ενδοσχολικής επιμόρφωσης, ενισχύεται η συνεργασία και το κλίμα συλλογικότητας ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς της σχολικής μονάδας, αποκτούν

κοινές γνώσεις και κοινό κώδικα αξιών. Αυτό που διαφοροποιεί την ενδοσχολική επιμόρφωση από τις άλλες μεθόδους είναι ότι *«αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου σχεδίου ανάπτυξης του σχολείου, ένα μέσο για τη βελτίωση του έργου του σχολείου»*(Λιακοπούλου,2020:5-7).

Η επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών ενισχύεται εκτός από την ενδοσχολική επιμόρφωση, και από επιμορφωτικά προγράμματα που προσφέρονται από αρμόδιους φορείς, όπως το ΙΕΠ, ακαδημαϊκά ιδρύματα (ΑΕΙ), εκπαιδευτικά ερευνητικά κέντρα (ΚΑΝΕΠ-ΓΣΕΕ), και άλλες δομές όπως ΠΕΚ, και πρόσφατα τα ΠΕΚΕΣ, τα ΚΕΑ, και τα ΚΕΣΥ. Επίσης, σημαντικά προγράμματα εξωτερικής επιμόρφωσης υλοποιούνται και στο πλαίσιο ευρωπαϊκών προγραμμάτων, όπως το Erasmus, το eTwinning κ.α., και τα προγράμματα ΕΣΠΑ. Αρκετά συχνά στην ελληνική βιβλιογραφία, παρουσιάζονται δεδομένα που αμφισβητούν *«την αποδοτικότητα και την συνεισφορά των προγραμμάτων εξωτερικής επιμόρφωσης»*. Επίσης, αρκετές μελέτες που έχουν εκπονηθεί σε διεθνές επίπεδο, εντοπίζουν σημαντικές αδυναμίες στα προγράμματα εξωτερικής επιμόρφωσης, καθώς χαρακτηρίζονται από *« αποσπασματικότητα, απουσία ενιαίου προσανατολισμού, και αδυναμία συγκρότησης ευέλικτων δομών»*, ώστε να παρέχεται συνεχής επιμόρφωση. Προκειμένου να αμβλυνθούν τα προβλήματα που δημιουργούνται από τη γεωγραφική απόσταση και την έλλειψη χρόνου, στην πρόσβαση των εκπαιδευτικών, τα τελευταία χρόνια αξιοποιείται η εξ αποστάσεως επιμόρφωση, με τη βοήθεια των ΤΠΕ. Με αυτό τον τρόπο δίνεται η δυνατότητα επιμορφωτικών δράσεων *« χωρίς να είναι απαραίτητο ο επιμορφωτής και ο επιμορφούμενος να βρίσκονται στον ίδιο φυσικό χώρο ή να επικοινωνούν σε πραγματικό χρόνο»*. (Ματσαγούρας, 2019: 83-84).

Στην πατρίδα μας, δεν έχει γίνει μέχρι σήμερα *«καμία συστηματική και οργανωμένη επιστημονική καταγραφή και ανάλυση των επιμορφωτικών αναγκών των εκπαιδευτικών»*. Πολλά από τα επιμορφωτικά μοντέλα που επιχειρήθηκαν να εφαρμοστούν, από άλλα ευρωπαϊκά εκπαιδευτικά συστήματα, ήταν εισαγωγές, πράγμα το οποίο δεν πρόσφερε τα ανάλογα αποτελέσματα, καθώς δεν προσαρμόστηκαν επαρκώς με τα ελληνικά δεδομένα (Καψάλης & Ραμπίδης, 2006:257-273).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Η επαγγελματική ανάπτυξη και εξέλιξη των εκπαιδευτικών, κρίνεται αναγκαία προκειμένου να ανταποκριθούν στις συνεχιζόμενες αλλαγές, τόσο σε κοινωνικό όσο και σε εκπαιδευτικό επίπεδο. Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν, ότι η σύνδεση της επιμόρφωσης με την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών, θα οδηγήσει *«στην αύξηση της αποτελεσματικότητας τους, καθώς και στη βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας και του σχολικού κλίματος»*(Κασιμάτη, 2020:55).

Σύμφωνα με πολλούς ερευνητές της εκπαίδευσης, στην επαγγελματική ανάπτυξη του εκπαιδευτικού, συμβάλλουν οι εξής παράγοντες:

- α) η βασική εκπαίδευση
- β) η ενδουπηρεσιακή επιμόρφωση
- γ) πολλές και ποικίλες μορφές μάθησης (άτυπες συναντήσεις, κουλτούρα και κλίμα του χώρου εργασίας), και
- δ) η καθημερινή επαγγελματική δράση.

Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζουν, η σύνδεση της βασικής εκπαίδευσης με την επιμόρφωση, η συστηματική επιμορφωτική πολιτική με συγκεκριμένους κανόνες και αρχές, καθώς και η επικοινωνία και η συνεργασία στο χώρο του σχολείου και το άνοιγμα στην ευρύτερη κοινότητα(Παπασάββας,2010:8).

Ο Lieberman(1994), υποστηρίζει ότι οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε διαδικασίες συλλογικότητας, συνεργασίας, εμπιστοσύνης και διαφάνειας. Διαδικασίες που οδηγούν στην επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών, είναι:

- α) η συμμετοχή τους στη λήψη αποφάσεων,
- β) η αξιολόγηση της εργασίας τους, με σκοπό τη βελτίωση της,
- γ) η ενθάρρυνση να πειραματιστούν με καινοτομίες και βελτιωμένες πρακτικές,
- δ) ο κοινός καθορισμός των στόχων του σχολείου,
- ε) η προώθηση της συλλογικότητας, η οποία δίνει ώθηση στους εκπαιδευτικούς να συμμετέχουν ενεργά με ισχυρή αίσθηση ευθύνης στη βελτίωση του ρόλου τους (Clement, & Vandenberghe, 2001:43-44).

Οι διαδικασίες της επαγγελματικής ανάπτυξης, σύμφωνα με τους ερευνητές οδηγούν *«στη βελτίωση της ελκυστικότητας του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού, καθώς και στην επαγγελματική ικανοποίηση που αισθάνεται ο ίδιος ο εκπαιδευτικός»*(Κασιμάτη, 2019: 56).

Σύμφωνα με τον Cheng (1996), «η ύπαρξη δασκάλων υψηλής ποιότητας είναι σημαντική για τη βελτίωση της ποιοτικής εκπαίδευσης». Επίσης, ο Guskey (1994) τονίζει ότι «δεν μπορούμε να βελτιώσουμε τα σχολεία, χωρίς να βελτιώσουμε τις δεξιότητες και τις ικανότητες των εκπαιδευτικών μέσα σε αυτά». Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι, η ποιότητα των εκπαιδευτικών έχει σημαντικό αντίκτυπο στη μάθηση και στα επιτεύγματα των μαθητών. «Ωστόσο διαπιστώνεται ότι, συχνά πολλοί εκπαιδευτικοί δεν λαμβάνουν την κατάλληλη προετοιμασία για τις θέσεις διδασκαλίας που τους έχουν ανατεθεί»(Bayar, 2014:319-320).

Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Σύμφωνα με τον Farber (1991), το «burnout»(επαγγελματική εξουθένωση), ορίζεται ως ένα σύνδρομο που σχετίζεται με τα κοινωνικά επαγγέλματα. «Χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, απόσυρση, και μια αίσθηση αποτυχίας». Παρουσιάζει τρεις διαστάσεις :

- α) την εξάντληση
- β) την αποπροσωποποίηση, και
- γ) την έλλειψη ολοκλήρωσης.

Η εξάντληση οδηγεί τους εργαζομένους σε μια αποπροσωποποιημένη στάση απέναντι στην εργασία τους, με μια τάση παραίτησης. Ο εργαζόμενος νιώθει ανεπαρκής και αναποτελεσματικός. Πολλές έρευνες που αφορούν εκπαιδευτικούς, αποκάλυψαν ότι

νιώθουν άγχος, μια αίσθηση προσωπικής αποτυχίας και υπερφόρτωσης(Friedman, 2000:595-596).

Ο πρώτος που χρησιμοποίησε τον όρο επαγγελματική εξουθένωση ήταν ο Freudenberger το 1974, ο οποίος υιοθέτησε τον ορισμό των Maslach και Jackson (1986),” burnout”, ως σύνδρομο συναισθηματικής εξάντλησης, αποπροσωποποίησης και μειωμένης αυτοπεποίθησης (Ιωαννίδου,2017:15).

Σύμφωνα με τον Τσιπλητάρη (2007), το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης παρουσιάζεται ως απειλή για την πνευματική, σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων, και ιδιαίτερα όσων ασχολούνται με κοινωνικά επαγγέλματα, όπως και οι εκπαιδευτικοί (Νιζάμη,2011 :3).

Πολλοί ερευνητές προσπάθησαν να μελετήσουν τις μεταβλητές, οι οποίες προκαλούν εργασιακό άγχος στους εκπαιδευτικούς. Σύμφωνα με τους Hart και Cooper(2001), το εργασιακό άγχος σχετίζεται με τρία διαφορετικά πλαίσια: α) το άτομο, β) το περιβάλλον, και γ) το συνδυασμό και των δύο μεταβλητών. Όπως υποστηρίζει ο Shirom (1993), η εργασιακή εξάντληση των εκπαιδευτικών, συνδέεται με την αλληλεπίδραση τόσο περιβαλλοντικών όσο και ενδοπροσωπικών χαρακτηριστικών.

Οι τρεις διαστάσεις της εξουθένωσης είναι η αποπροσωποποίηση (κακές σχέσεις με γονείς , μαθητές και κοινότητα), η μειωμένη προσωπική ευτυχία (αρνητική

αυτοαξιολόγηση), και η συναισθηματική εξάντληση. «*Η εξουθένωση είναι ένα αρνητικό συναίσθημα το οποίο εμφανίζεται ως αποτέλεσμα του χρόνιου εργασιακού άγχους*»(Kokkinos, 2007:229-230).

Σύμφωνα με μια ευρέως διαδεδομένη θεωρία άγχους (Fit-Environment Fit Stress), «*το άγχος είναι αποτέλεσμα της σύγκρουσης μεταξύ των απαιτήσεων του περιβάλλοντος και των προσωπικών ικανοτήτων*» . Στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού «*οι αποκλίσεις μεταξύ των επαγγελματικών προσδοκιών και της πραγματικότητας είναι σημαντικοί παράγοντες που αιτιολογούν την εξουθένωση*»(Νιζάμη,2011:3).

Η διδασκαλία είναι ένα επάγγελμα που περιλαμβάνει υψηλό επίπεδο συναισθηματικής εργασίας, καθώς απαιτεί σχεδόν συνεχή αλληλεπίδραση με τους μαθητές. Ο δάσκαλος θα πρέπει να είναι ενθουσιώδης, προκειμένου να τραβήξει και να κρατήσει το ενδιαφέρον των μαθητών του. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ελέγχουν συνεχώς τα συναισθήματα τους είτε επαινούν, είτε επιπλήττουν κάποιο μαθητή. Θα πρέπει να φροντίζουν, να εξασφαλίζουν την εύρυθμη διεξαγωγή των μαθημάτων σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, κάθε μέρα. Προκειμένου να το πετύχουν αυτό, θα πρέπει άλλοτε να δείχνουν υπερβολή σε ορισμένα συναισθήματα, και άλλοτε να καταστέλλουν και να ελαχιστοποιούν την έκφραση άλλων συναισθημάτων. Η παραποίηση αυτή του συναισθήματος προκαλεί άγχος στους εκπαιδευτικούς. Σύμφωνα με τον Hochschild (1983), η απαίτηση να εκφράζεις ασύμβατα συναισθήματα προκαλεί επαναλαμβανόμενο άγχος και συναισθηματική εξάντληση(Naring, Briet & Brouwers, 2007).

Οι Jesus και Raixao (1996) υποστηρίζουν ότι, αρκετά συχνά οι αρχάριοι εκπαιδευτικοί βιώνουν συναισθήματα απογοήτευσης, καθώς διαπιστώνουν έντονη αντίθεση ανάμεσα σε αυτό «*που οραματιζόταν κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τους και σε αυτό που συναντούν στην επαγγελματική τους ζωή*». Αυτή «*η διαδικασία πραγματικότητας-σοκ, μπορεί να είναι ένας σημαντικός παράγοντας προκειμένου να κατανοήσουμε το φαινόμενο της εξάντλησης*». Οι παράγοντες που οδηγούν συχνά τους αρχάριους εκπαιδευτικούς στην επαγγελματική εξουθένωση είναι οι εξής:

- Δυσκολίες με τους μαθητές (ειδικές ανάγκες, προβλήματα συμπεριφοράς)
- Υπερφόρτωση (πολλές ώρες σκληρής εργασίας)
- Κριτική (από τους γονείς, συμβούλους)
- Έλλειψη αναγνώρισης και ανταμοιβής (έλλειψη εκτίμησης)
- Απομόνωση (έλλειψη συνεργασίας με τους άλλους εκπαιδευτικούς)

- Έλλειψη εφοδίων (αρχική εκπαίδευση, χάσμα θεωρίας και πράξης).

Σύμφωνα με τους Maslach και Jackson (1981), η επαγγελματική εξουθένωση, προκαλεί αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και στη σωματική υγεία των εκπαιδευτικών, αλλά και στη σχολική απόδοση των μαθητών τους (Νιζάμη,2011:3).

Σημαντικό ρόλο, στη μείωση του στρες στους εκπαιδευτικούς μπορεί να έχει ο ηγέτης του σχολείου, ενθαρρύνοντας, υποστηρίζοντας, και συμβάλλοντας στη διευκόλυνση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας (εκπαιδευτικοί, διευθυντής, μαθητές). Προκειμένου να αποφύγουν το αίσθημα της εξάντλησης, η εκπαίδευση θα πρέπει να εφοδιάσει τους εκπαιδευτικούς με ένα είδος ικανοτήτων, ώστε τα όνειρα τους να παραμένουν με την πάροδο του χρόνου (Friedman, 2000:596-605).

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Προκειμένου να μειωθεί το αίσθημα του στρες και της εξάντλησης, διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι απαιτείται επαρκή εκπαίδευση, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν οι εκπαιδευτικοί στις ραγδαίες αλλαγές που διαδραματίζονται. Σημαντική προσφορά σε αυτό μπορούν να προσφέρουν συγκεκριμένα εργαστήρια, η ενδουπηρεσιακή εκπαίδευση, καθώς και οι ομάδες επαγγελματικής βοήθειας από συναδέλφους. Επίσης, σημαντικός παράγοντας στη μείωση του εργασιακού άγχους φαίνεται «να έχουν η διατήρηση καλών σχέσεων με μαθητές, συναδέλφους, γονείς και άλλα μέλη της κοινότητας»(Friedman, 2000:602-603).

Υπάρχει συμφωνία μεταξύ των εκπαιδευτικών πολιτικών, ερευνητών και επαγγελματιών, ότι η επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών είναι ζωτικής σημασίας, για τη σύγχρονη εκπαιδευτική μεταρρύθμιση της νέας χιλιετίας. Η επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών, συνδέεται άμεσα με την βελτίωση του σχολείου και με τα μαθησιακά αποτελέσματα. Σύμφωνα με τον Berkey (1995) «η εστίαση στους ανθρώπους, είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος αλλαγής οποιουδήποτε οργανισμού» (Bredeson, 2000: 385-389).

Όπως υποστηρίζει ο Freire (2006), ο ακρογωνιαίος λίθος της επαγγελματικής ανάπτυξης είναι «η κριτική ανάλυση εκ μέρους των εκπαιδευτικών των πρακτικών τους, αναλαμβάνοντας ταυτόχρονα το διπλό ρόλο, του δασκάλου αλλά και του μαθητή»(Ματσαγγούρας, 2019:68).

Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν, ότι η σύνδεση της επιμόρφωσης με την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών, θα οδηγήσει «στην αύξηση της αποτελεσματικότητας τους, καθώς και στη βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας και του σχολικού κλίματος»(Κασιμάτη, 2020:55).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Με την παρούσα ερευνητική μελέτη, προσπαθήσαμε να διερευνήσουμε αν η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, συμβάλλει στη μείωση της επαγγελματικής τους εξουθένωσης.

Από μια σύντομη βιβλιογραφική ανασκόπηση, διαπιστώσαμε ότι δεν έχουν εκπονηθεί αρκετές μελέτες για το ρόλο της επιμόρφωσης στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών.

Πολλές ερευνητικές μελέτες, έχουν ασχοληθεί με το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ωστόσο λίγες μελέτες έχουν εστιάσει τις έρευνες τους στους εκπαιδευτικούς Προσχολικής ηλικίας.

Οι Συμεωνίδου και Μαγγόπουλος (2020), στην έρευνα τους για την επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών Προσχολικής ηλικίας, διαπίστωσαν ότι όσο περισσότερες κοινωνικές ικανότητες διαθέτουν οι εκπαιδευτικοί, τόσο μικρότερη είναι η επαγγελματική τους εξουθένωση.

Επίσης, με το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών νηπιαγωγείων, ασχολήθηκαν στην έρευνα τους στις ΗΠΑ (2018), οι Lambert, Boyle, Fitchett & McCarthy.

Πολλές έρευνες, εξέτασαν το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών σε σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους(Tsiygiouras, Belias, Aspridis και Mantas(2019); Τζίμα (2014).

Επίσης, οι Jerson και Forrest (2006); Kokkinos (2007), συσχέτισαν το άγχος των εκπαιδευτικών με ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, και συμπέραναν ότι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών.

Της πηγές του άγχους και της εξουθένωσης σε καθηγητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης διερεύνησαν οι Millicent και Sewell(2010), σε αστικά και αγροτικά σχολεία στη Γεωργία και τη Βόρεια Καρολίνα. Όπως διαπίστωσαν από τα αποτελέσματα της μελέτης τους, οι καθηγητές των αστικών σχολείων είχαν μεγαλύτερο άγχος λόγω των κακών εργασιακών συνθηκών και τις κακές σχέσεις με συναδέλφους, από ότι οι καθηγητές των αγροτικών σχολείων. Ενώ οι καθηγητές των αγροτικών σχολείων, είχαν μεγαλύτερο άγχος λόγω της πίεσης του χρόνου και των κακών συνθηκών εργασίας. Και για τις δύο ερευνητικές ομάδες, υψηλό άγχος προκαλούσε και η κακή συμπεριφορά των μαθητών.

Τις προσωπικές απόψεις και εμπειρίες 28 εκπαιδευτικών από τις ΗΠΑ, σχετικά με το άγχος και την εξουθένωση, διερεύνησαν οι Richards, Hemphill και Templin (2018). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω συνεντεύξεων, και τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί με υψηλή εξουθένωση παρουσίαζαν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους, και προέρχονταν από σχολεία σε αστικές περιοχές, ενώ οι εκπαιδευτικοί με χαμηλή εξουθένωση προέρχονταν από σχολεία σε αγροτικά περιβάλλοντα.

Στην ερευνητική μελέτη των Athanasiadou και Chatzimpyros (2019), οι ερευνητές προσπάθησαν να διερευνήσουν το εργασιακό άγχος σε 13 εκπαιδευτικούς Ειδικής Αγωγής στο Νομό Θεσσαλονίκης, και τις επιπτώσεις στην προσωπική τους ζωή. Από τα αποτελέσματα της μελέτης συμπεραίνεται ότι, το άγχος στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής, προέρχεται από μακροοικονομικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Ωστόσο η καλή επικοινωνία με τους συναδέλφους, φαίνεται να μειώνει τη διαρροή του εργασιακού άγχους στην προσωπική τους ζωή.

Στην έρευνα του ο Lambersky (2016), συμπεραίνει ότι, το άγχος στους καθηγητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, μειώνεται όσο αυξάνεται η συναισθηματική υποστήριξη από τους διευθυντές τους.

Θετική συσχέτιση, ανάμεσα στο άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, συμπεραίνει στην έρευνα του ο Βασιλόπουλος (2012).

Τη συσχέτιση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και τις στρατηγικές αντιμετώπισης της, διερεύνησαν στην ερευνητική τους μελέτη οι Antoniou, Ploumpi και Ntalla (2013), σε 388 εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε δημόσια σχολεία της Αττικής. Τα αποτελέσματα της μελέτης τους έδειξαν ότι, οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης βιώνουν περισσότερο άγχος σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ενώ οι στρατηγικές αντιμετώπισης συμβάλλουν θετικά στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Στην ερευνητική τους μελέτη οι Κυριακάκη και Λούπη (2016), διερεύνησαν την επαγγελματική εξουθένωση και τις συνέπειες της σε εκπαιδευτικούς μόνιμους και αναπληρωτές, της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, σε σχέση με τα ατομικά χαρακτηριστικά τους. Το δείγμα της έρευνας ήταν 134 εκπαιδευτικοί από το νομό της Αττικής. Σύμφωνα με τα πορίσματα τους, οι εκπαιδευτικοί της δημόσιας εκπαίδευσης, βιώνουν από μέτρια ως υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

Μάλιστα, οι αναπληρωτές εκπαιδευτικοί εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση με τους μόνιμους. Αυτό οφείλεται σύμφωνα με τους ερευνητές στην εργασιακή ανασφάλεια που βιώνουν οι αναπληρωτές εκπαιδευτικοί.

Τη βίωση θετικών συναισθημάτων και την ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικούς παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών διερεύνησε ο Μιλής (2015). Δείγμα της έρευνας του ήταν 108 εκπαιδευτικοί Γενικής και Ειδικής εκπαίδευσης στη Δυτική Ελλάδα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ερευνητικής του μελέτης, οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν θετικά συναισθήματα δείχνουν υψηλή ανθεκτικότητα απέναντι στο εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.

Τη συσχέτιση της εξουθένωσης και του άγχους 489 εκπαιδευτικών στην Ισπανία, με την συναισθηματική ικανότητα διερευνήσαν οι Rey, Extremera και Pena (2016). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι, η υψηλή συναισθηματική ικανότητα αυξάνει την ικανότητα αντιμετώπισης των συμπτωμάτων της εξουθένωσης και του άγχους.

Τη σχέση μεταξύ του άγχους και της εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, με το χιούμορ σε σχέση με το φύλο, διερεύνησε ο Ho (2017), σε 379 εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο Χονγκ Κονγκ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης του, βρέθηκε ότι υπάρχει υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στο ενισχυτικό (προσωπικό) χιούμορ με τη χαμηλή συναισθηματική εξάντληση και την αποπροσωποποίηση, καθώς και την αίσθηση υψηλού προσωπικού επιτεύγματος. Επίσης, διαπίστωσε ότι τα χαμηλά επίπεδα αυτό-ενισχυτικού χιούμορ, σχετίζονται με μεγαλύτερη αποπροσωποποίηση στις γυναίκες από ότι στους άντρες.

Ο Friedman (2000) σε έρευνα του σε 8 αρχάριους δασκάλους (τέσσερις γενικής και τέσσερις ειδικής), διαπίστωσε τρία στάδια επαγγελματικής εξουθένωσης:

- α) σοκ, κατάρρευση, πίεση, απόγνωση, απελπισία
- β) κόπωση και εξάντληση, και
- γ) προσαρμογή (μάθηση τεχνικών διδασκαλίας).

Ωστόσο, και οι οκτώ δάσκαλοι δήλωσαν ότι σκέφτηκαν να εγκαταλείψουν τη διδασκαλία στο τέλος του πρώτου έτους ή λίγο πιο μετά.

Για την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών Προσχολικής Εκπαίδευσης σε συσχέτιση με την επαγγελματική ικανοποίηση, αναφέρεται στην ερευνητική της μελέτη η Παπαντωνίου (2018). Στην έρευνα της, συμμετείχαν 190 νηπιαγωγοί από

την περιφέρεια Κοζάνης, και χρησιμοποιήθηκε ως μεθοδολογικό εργαλείο το ερωτηματολόγιο, καθώς και η ημιδομημένη συνέντευξη σε 10 εκπαιδευτικούς. Από τα συμπεράσματα της έρευνας, διαπιστώθηκε μέσο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης.

Με το ίδιο θέμα ερευνητικής μελέτης, ασχολήθηκε και ο Βασιλειάδης (2018). Στην έρευνα του συμμετείχαν 50 Φιλολόγοι στη Δυτική Θεσσαλονίκη και Δυτική Μακεδονία, στο Νομό Ιωαννίνων και στο Νομό Αιτωλοακαρνανίας. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας του, η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών, επηρεάζεται από δημογραφικά χαρακτηριστικά και ενδογενείς παράγοντες, ωστόσο διαπιστώθηκε ότι η επιμόρφωση μπορεί να προλάβει την εκδήλωση του συνδρόμου.

Τη συμβολή του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, στην απόδοση της εργασίας των νέων εκπαιδευτικών στις ΗΠΑ, μελέτησαν οι Fitchett, McCarthy, Lambert και Boyle (2017). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας τους, οι νέοι εκπαιδευτικοί, φαίνεται να βιώνουν έντονο άγχος κατά το πρώτο έτος της εργασίας τους, με αποτέλεσμα να έχουν αρνητική απόδοση κατά την εκτέλεση των εργασιακών τους καθηκόντων.

Την επαγγελματική εξουθένωση Διευθυντών σχολικών μονάδων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Νομού Ηλείας, σε σχέση με δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά, διερεύνησε η Μπαντούνα (2020). Η έρευνα ήταν ποσοτική, και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στη συναισθηματική εξάντληση και τα δημογραφικά/ επαγγελματικά χαρακτηριστικά. Οι Διευθυντές του δείγματος, δήλωσαν ότι βιώνουν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης σε χαμηλό επίπεδο.

Τις απόψεις εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του Νομού Καβάλας διερεύνησε ο Μπάης (2019), σε σχέση με την επαγγελματική τους ανάπτυξη και επιμόρφωση. Από την έρευνα του διαπιστώθηκε μέτριος βαθμός ικανοποίησης.

Τη σχέση του άγχους των εκπαιδευτικών με την ανάγκη υποστήριξης της επαγγελματικής τους ανάπτυξης, διερεύνησαν οι Stormont και Young-Walker (2017) σε εκπαιδευτικούς προσχολικής εκπαίδευσης. Διαπίστωσαν ότι, οι συμμετέχοντες στην έρευνα παρουσίασαν υψηλό άγχος και εξουθένωση, λόγω της έλλειψης τυπικής και συντονισμένης ενδουπηρεσιακής εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευτικοί υποστήριξαν ότι, είχαν λίγες ευκαιρίες προσωπικής επαγγελματικής ανάπτυξης, και θα επιθυμούσαν περισσότερη κατάρτιση σε θέματα που σχετίζονται με προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών.

Με εξειδικευμένα θέματα επιμόρφωσης, ασχολήθηκαν στις ερευνητικές τους μελέτες οι Κουτσοπούλου (2019), Λιάπης (2020). Διερευνήθηκαν οι απόψεις εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε θέματα επιμόρφωσης, στη διοίκηση και στην ειδική αγωγή. Από τα συμπεράσματα των παραπάνω μελετών, διαπιστώνεται η σημαντικότητα της επιμόρφωσης σε επίπεδο πρακτικής εφαρμογής και επίλυσης προβλημάτων, καθώς και η μικρή ικανοποίηση τους από τα επιμορφωτικά προγράμματα στα οποία συμμετείχαν.

Με την ερευνητική της μελέτη η Καραγιάννη (2018), μελέτησε τη συμβολή της επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών στο πλαίσιο της δια βίου μάθησης, καθώς επίσης και τη συμβολή της στην επαγγελματική ενδυνάμωση τους. Το δείγμα της έρευνας της, ήταν 130 εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Νομού Καρδίτσας. Από τα αποτελέσματα της ερευνητικής μελέτης, διαπιστώνεται ότι, οι εκπαιδευτικοί διάκινται θετικά ως προς την επιμόρφωση τους, ωστόσο *«θεωρούν ότι η επιμόρφωση θα πρέπει να ξεφύγει από την στενή αντίληψη του κρατικού σχεδιασμού. Οι εκπαιδευτικοί εγκαταλείπουν την παθητική διάλεξη και ζητούν εργασία σε ομάδες και τεχνικές ενεργητικής μάθησης (επίλυση προβλήματος, έρευνα-δράση)»*, καθώς επίσης *«τη συμμετοχή τους σε άτυπες μορφές επιμόρφωσης, και τη δημιουργία συνθηκών κοινωνικής μάθησης μέσω αλληλεπίδρασης « δικτύων μάθησης», ή « κοινοτήτων μάθησης» και ανταλλαγής καλών πρακτικών, ιδεών και βιωμάτων»*.

Την επιμόρφωση ως μέσο για την επαγγελματική ανάπτυξη , διερεύνησε η Μίσσιου (2017), με ποσοτική έρευνα σε Προϊσταμένους σχολικών μονάδων Προσχολικής Εκπαίδευσης του Νομού Θεσσαλονίκης. Τα συμπεράσματα της έρευνας, ανάδειξαν την ελλιπή επιμόρφωση των Προϊσταμένων, τόσο σε θέματα διοίκησης όσο και σε άλλα θέματα επαγγελματικής ανάπτυξης.

Σχετικά με τη συμβολή των ηγετών στην επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών, αναφέρονται οι ερευνητικές μελέτες των Bredeson (2000); Clement & Vandenberghe (2010). Από τα αποτελέσματα των ερευνών τους, διαπιστώνεται ότι, η συλλογικότητα και η στήριξη των εκπαιδευτικών, συμβάλλει σημαντικά στην επαγγελματική τους ανάπτυξη, δρώντας μεταμορφωτικά. Επίσης, συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση του σχολείου, και κατά συνέπεια στα μαθησιακά αποτελέσματα.

Στην ερευνητική του μελέτη ο Bayar (2014), ο οποίος διερεύνησε τις απόψεις 16 δασκάλων σε δημοτικά σχολεία στην Τουρκία, για τα συστατικά της αποτελεσματικής επαγγελματικής ανάπτυξης, διαπίστωσε ότι κάθε αποτελεσματική

επαγγελματική ανάπτυξη θα πρέπει να αποτελείται από τα ακόλουθα στοιχεία: 1) αντιστοίχιση με τις υπάρχουσες ανάγκες των εκπαιδευτικών, 2) αντιστοίχιση με τις υφιστάμενες ανάγκες των σχολείων, 3) συμμετοχή εκπαιδευτικών στο σχεδιασμό/προγραμματισμό δραστηριοτήτων επαγγελματικής ανάπτυξης, 4) ευκαιρίες ενεργού συμμετοχής, 5) μακροχρόνια δέσμευση, και 6) υψηλής ποιότητας εκπαιδευτές

5.1 ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Από μια σύντομη βιβλιογραφική ανασκόπηση των μελετών της εκπαιδευτικής έρευνας που αφορούν στην επιμόρφωση και στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών, διαπιστώνουμε ότι, οι περισσότερες αναφέρονται σε απόψεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την επιμόρφωση.

Ελάχιστες ερευνητικές μελέτες έχουν ασχοληθεί με τις επιμορφωτικές ανάγκες των εκπαιδευτικών Προσχολικής Εκπαίδευσης.

Επίσης, από τη μελέτη της ξένης βιβλιογραφίας διαπιστώνουμε ότι οι περισσότερες έρευνες επικεντρώνονται στη συμβολή της ηγεσίας, ως παράγοντα που προωθεί την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών που ανήκουν στη σχολική μονάδα την οποία διοικούν.

Τόσο στην ελληνική όσο και στην ξένη βιβλιογραφία, δεν εντοπίσαμε ερευνητικές μελέτες που να συσχετίζουν την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών με την επαγγελματική εξουθένωση.

Οι περισσότερες μελέτες αναφέρονται στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών ,και προσπαθούν να διερευνήσουν τους παράγοντες που την προκαλούν, καθώς επίσης, αν οι κοινωνικές ικανότητες ή τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά συμβάλλουν θετικά ή αρνητικά στην εμφάνιση του συνδρόμου.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, θα λέγαμε ότι η ερευνητική μας μελέτη μπορεί να συμβάλει ώστε να προστεθούν νέα δεδομένα στην εκπαιδευτική έρευνα.

Ειδικά για τον χώρο της Προσχολικής Εκπαίδευσης, θεωρούμε ότι μπορεί να συμβάλει σημαντικά, μια και οι ερευνητικές μελέτες που την αφορούν, τόσο όσον αφορά την επιμόρφωση, όσο και την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών είναι ελάχιστες.

Με βάση όλα όσα αναφέραμε παραπάνω, θεωρούμε ότι καθιστούν αναγκαία την ερευνητική μας μελέτη.

Β΄ ΜΕΡΟΣ - Η ΕΡΕΥΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6- Μεθοδολογία της έρευνας

6.1 Σκοπός και στόχοι της έρευνας

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής μελέτης, ήταν να διερευνήσουμε πως η επιμόρφωση μπορεί να συμβάλλει ως παράγοντας εξάλειψης της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών του δημόσιου νηπιαγωγείου.

Συγκεκριμένα, επιδιώξαμε να καλύψουμε τους παρακάτω στόχους:

- α) Να διερευνήσουμε τις μορφές της επιμόρφωσης στις οποίες έχουν λάβει μέρος
- β) Να διερευνήσουμε τις επιμορφωτικές ανάγκες των εκπαιδευτικών της προσχολικής εκπαίδευσης
- γ) Να διερευνήσουμε πως αξιολογούν την επιμόρφωση που έχουν λάβει για την επαγγελματική τους εξέλιξη
- δ) Να διερευνήσουμε πως αξιολογούν τις επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή
- ε) Να διερευνήσουμε τις απόψεις τους για το ρόλο της επιμόρφωσης στην εξάλειψη της επαγγελματικής εξουθένωσης

Με βάση τους παραπάνω στόχους, συντάξαμε τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

6.2 Ερευνητικά ερωτήματα

- 1) Πώς αντιλαμβάνονται οι εκπαιδευτικοί την έννοια της επιμόρφωσης;
- 2) Πώς έχει συμβάλλει, κατά την άποψη τους, η επιμόρφωση που έχουν λάβει στην επαγγελματική τους ανάπτυξη;
- 3) Ποια μορφή επιμόρφωσης, κατά την άποψη τους, θεωρούν ότι θα τους βοηθήσει να ανταποκριθούν στις δυσκολίες της εργασίας τους;
- 4) Πώς αντιλαμβάνονται την επαγγελματική εξουθένωση στην εργασία τους;
- 5) Ποιοι παράγοντες ευθύνονται, κατά την άποψη τους, για την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης στην εργασία τους;
- 6) Ποιες είναι οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, στην προσωπική και επαγγελματική ζωή των εκπαιδευτικών των δημόσιων νηπιαγωγείων;
- 7) Πώς θεωρούν ότι μπορεί να συμβάλλει η επιμόρφωση στην εξάλειψη της επαγγελματικής εξουθένωσης;

Με βάση τα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα, διαμορφώσαμε τους θεματικούς άξονες για τη δημιουργία του οδηγού της ημιδομημένης συνέντευξης που επιλέχθηκε ως ερευνητικό εργαλείο για την παρούσα ερευνητική μελέτη.

6.3 Μέθοδος της έρευνας

Προκειμένου να διερευνήσουμε τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας ερευνητικής μελέτης, ακολουθήσαμε την ποιοτική μέθοδο προσέγγισης. Η συλλογή δεδομένων έγινε μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων.

Οι ερωτήσεις της ημιδομημένης συνέντευξης χωρίστηκαν σε 5 θεματικούς άξονες:

- Θεματικός άξονας Α': Η έννοια της επιμόρφωσης στην επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών.
- Θεματικός άξονας Β': Απόψεις των εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης για το περιεχόμενο της επιτυχημένης επιμόρφωσης.
- Θεματικός άξονας Γ': Παράγοντες που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση.
- Θεματικός άξονας Δ': Επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης στην προσωπική και επαγγελματική ζωή.
- Θεματικός άξονας Ε': Διαχείριση των επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης. Συμβολή της επιμόρφωσης στην αντιμετώπιση της.

6.4 Δείγμα της έρευνας- Συμμετέχοντες

Το δείγμα της παρούσας ερευνητικής μελέτης, ήταν εκπαιδευτικοί των δημόσιων νηπιαγωγείων του Νομού Λασιθίου.

Η επιλογή του δείγματος, έγινε με βάση την τεχνική της δειγματοληψίας της ευκολίας (Creswell, 2015). Η δειγματοληψία ευκολίας σύμφωνα με τον Newby (2019), βοηθάει τον ερευνητή να συλλέξει δεδομένα από πηγές που βρίσκονται γύρω του.

Επίσης, είναι « αποδεκτή ως μέθοδος δειγματοληψίας, όταν το μέγεθος του πληθυσμού είναι γνωστό ή όταν ο πληθυσμός είναι πολύ μικρός»(Newby, 2019:304).

Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα συμμετείχαν 10 νηπιαγωγοί από τα δημόσια νηπιαγωγεία του Νομού Λασιθίου.

Σύμφωνα με τον Μαντζούκα (2007), το δείγμα στην ποιοτική έρευνα « δεν χρειάζεται να είναι μεγάλο. Αντιθέτως, αυτό μπορεί να λειτουργήσει αρνητικά, αν ο στόχος του ερευνητή είναι η ανάδειξη υποκειμενικών και ξεχωριστών χαρακτηριστικών, και η σε βάθος κατανόηση των εμπειριών» (Ίσαρη & Πουρκός, 2015:85).

Στην ποιοτική έρευνα, «η πρόθεση δεν είναι η γενίκευση των αποτελεσμάτων σε ένα πληθυσμό, αλλά η διερεύνηση ενός φαινομένου σε βάθος» (Creswell, 2015:206).

6.5 Μέσα συλλογής δεδομένων- Διαδικασία

Για την διεξαγωγή της παρούσας ερευνητικής μελέτης, επιλέχθηκε ως εργαλείο συλλογής δεδομένων η συνέντευξη, και συγκεκριμένα η ημιδομημένη συνέντευξη. Λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών, εξαιτίας της επιδημίας του Sars-Cov-2, οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν τηλεφωνικά. Κάθε τηλεφωνική συνέντευξη είχε διάρκεια από 20 ως 30 λεπτά. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν κατά το χρονικό διάστημα από το Δεκέμβριο του 2020, ως τον Ιανουάριο του 2021.

Σύμφωνα με τον Newby (2019: 424), « η ημιδομημένη συνέντευξη είναι κάτι ανάμεσα σε ένα ερωτηματολόγιο, και στην εξελισσόμενη συνέντευξη».

Η μέθοδος της ημιδομημένης συνέντευξης, δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή, να τροποποιήσει ή να αλλάξει τη διάταξη των ερωτήσεων, κατά τη διάρκεια της συνέντευξης (Creswell, 2015).Επίσης, του δίνει τη δυνατότητα να διαχειριστεί το χρόνο και να μην εμβαθύνει το ίδιο με όλους τους συμμετέχοντες (Ίσαρη & Πουρκός, 2015).

Προκειμένου να ελέγξουμε, αν οι ερωτήσεις θα είναι κατανοητές από τους ερωτώμενους, μετά τη σύνταξη του οδηγού της ημιδομημένης συνέντευξης, πραγματοποιήσαμε μια πιλοτική συνέντευξη, η οποία μας βοήθησε να κάνουμε μικρές διορθώσεις ώστε να μην υπάρχουν δυσκολίες κατανόησης, οι οποίες θα

συνέβαλαν αρνητικά στην αξιοπιστία των δεδομένων της έρευνας μας (Παπαναστασίου, & Παπαναστασίου, 2016:249).

Πριν από τις συνεντεύξεις, ενημερώσαμε τους ερωτώμενους, για το σκοπό, και τους στόχους της έρευνας, για το λόγο που επιλέχθηκαν, και αν πρόκειται να δημοσιοποιηθούν τα αποτελέσματα.

Επίσης, δόθηκαν διαβεβαιώσεις για τη διαφύλαξη της ανωνυμίας, και της εμπιστευτικότητας των λεγομένων τους (Μπρίνια, Βασιλοπούλου & Σαραβάνου, 2015).

Η ημερομηνία και η ώρα της κάθε συνέντευξης, ορίστηκε σύμφωνα με το διαθέσιμο ελεύθερο χρόνο του κάθε ερωτώμενου, ώστε να εξασφαλιστεί θετικό κλίμα το οποίο θα συνέβαλε σημαντικά στα αποτελέσματα της έρευνας.

Μετά το τέλος των συνεντεύξεων, ευχαριστήσαμε θερμά τους συμμετέχοντες για το χρόνο που μας δέχτηκαν, και για τη συμβολή τους στη διεξαγωγή της ερευνητικής μας μελέτης.

6.6 Τεχνικές ανάλυσης δεδομένων

Προκειμένου να διεξαχθούν τα συμπεράσματα της παρούσας ερευνητικής μελέτης, ακολουθήθηκαν τα στάδια της μεθόδου της θεματικής ανάλυσης. Στόχος της συγκεκριμένης μεθόδου, είναι *«η νοηματοδότηση και η εννοιολογική προσέγγιση των όσων καταγράφηκαν»*(Βούρου, 2019: 54).

Σύμφωνα με τον Ξωχέλλη, *«η ανάλυση περιεχομένου αποβλέπει στην αποκρυπτογράφηση δηλωμένων και άδηλων μηνυμάτων που εμπεριέχονται σε διάφορα κείμενα»*(Ξωχέλλης, 2019:100).

Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με βάση τους πέντε θεματικούς άξονες της ημιδομημένης συνέντευξης.

Οι συνεντεύξεις μαγνητοφωνήθηκαν, μετά από τη σύμφωνη γνώμη των ερωτώμενων, στη συνέχεια ακολούθησε μεταγραφή των συνεντεύξεων ,κωδικοποίηση και αποκωδικοποίηση των απαντήσεων.

Σύμφωνα με τον Τσιώλη (2014), *«κάθε κωδικός αντιστοιχεί σε συγκεκριμένο εννοιολογικό προσδιορισμό-λέξη ή φράση των υποκειμένων του δείγματος που*

σχετίζεται με τα ερευνητικά ερωτήματα και τον οδηγό της ημιδομημένης συνέντευξης» (Βούρου, 2019:55).

Προκειμένου να εξασφαλιστεί η ανωνυμία των ερωτώμενων, τα υποκείμενα της έρευνας μας κωδικοποιήθηκαν με τους αριθμούς από το 1-10 (N1, N2, N3, N4, N5, N6, N7, N8, N9, N10), όπου N είναι το αρχικό της λέξης Νηπιαγωγός.

6.7 Εγκυρότητα και αξιοπιστία της έρευνας

Κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της παρούσας ερευνητικής μελέτης, ακολουθήθηκαν τα στάδια ανάλυσης των δεδομένων σύμφωνα με τους κανόνες της ποιοτικής μεθόδου προσέγγισης.

Χρησιμοποιήθηκε ως ερευνητικό εργαλείο, η ημιδομημένη συνέντευξη, καθώς σκοπός μας ήταν να καταγράψουμε τις απόψεις και τις πεποιθήσεις των υποκειμένων της έρευνας. Το δείγμα της έρευνας μας συλλέχθηκε μέσω της σκόπιμης δειγματοληψίας.

Πριν τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων, πραγματοποιήσαμε μια πιλοτική συνέντευξη προκειμένου να ελεγχθεί η σαφήνεια των ερωτήσεων. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν πλήρως για το σκοπό και τη διαδικασία.

Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, φροντίσαμε να δημιουργήσουμε θετικό κλίμα , καθώς και να υποβάλλουμε τις ερωτήσεις με τον ίδιο τρόπο σε όλους τους ερωτώμενους, διατηρώντας διακριτικότητα και ουδέτερη στάση, ώστε να μην επηρεάσουμε τις απαντήσεις των υποκειμένων.

Μετά τη συλλογή των δεδομένων ακολούθησε πιστή αντιγραφή των συνεντεύξεων, και η παρουσίαση των αποτελεσμάτων έγινε με παράθεση αυτούσιων των αποσπασμάτων των απαντήσεων των ερωτώμενων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη, συμμετείχαν 10 νηπιαγωγοί από τα δημόσια νηπιαγωγεία του νομού Λασιθίου. Οι ερωτώμενοι στην πλειοψηφία τους ήταν γυναίκες, καθώς στο χώρο της προσχολικής εκπαίδευσης οι άντρες νηπιαγωγοί είναι ελάχιστοι.

Συγκεκριμένα, οι ερωτώμενοι ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα από 25 ως 42 ετών. Οκτώ νηπιαγωγοί από τις 10, είναι έγγαμες με παιδιά (80%). Τέσσερις νηπιαγωγοί είναι μόνιμοι (40%), ενώ οι υπόλοιπες είναι αναπληρώτριες. Επίσης, ως προς τα χρόνια προϋπηρεσίας, 7 νηπιαγωγοί (70%) έχουν πάνω από οκτώ έτη προϋπηρεσίας, ενώ τρεις νηπιαγωγοί μόλις ένα έτος.

Συμμετέχοντες	Ηλικία	Οικογενειακή κατάσταση	Χρόνια υπηρεσίας
N1	40	Έγγαμη	13
N2	33	Έγγαμη	1
N3	40	Έγγαμη	14
N4	38	Έγγαμη	9
N5	42	Έγγαμη	21
N6	25	Άγαμη	1
N7	30	Έγγαμη	1
N8	38	Άγαμη	8
N9	39	Έγγαμη	16
N10	40	Έγγαμη	14

Πίνακας 7.1 Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων

Από την ανάλυση των στοιχείων της έρευνας, δεν προκύπτει συσχετισμός των δημογραφικών στοιχείων του δείγματος ως προς τη βίωση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ο βαθμός της εξουθένωσης παρουσιάζεται σε μέτριο βαθμό, αλλά υπάρχει σε μεγάλο βαθμό κόπωση και εξάντληση.

Όσον αφορά την επιμόρφωση, οι νεότερες νηπιαγωγοί δηλώνουν ότι δεν έχουν παρακολουθήσει επιμορφωτικά προγράμματα από κρατικούς φορείς. Οι παλαιότερες, έχουν παρακολουθήσει προγράμματα εισαγωγικής επιμόρφωσης (Π.Ε.Κ), ωστόσο θεωρούν ότι δεν συνέβαλαν σημαντικά στην επαγγελματική τους ανάπτυξη, καθώς στην πλειοψηφία τους ήταν θεωρητικά.

Επίσης, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι, λόγω των συνθηκών της υγειονομικής κρίσης από την επιδημία του Sars-CoV-2, και λόγω της τηλεκπαίδευσης, δεν πραγματοποιήθηκαν επιμορφωτικά προγράμματα από την Συντονίστρια εκπαίδευσης τον τελευταίο χρόνο.

Για την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων της έρευνας μας, ακολουθήσαμε τους θεματικούς άξονες που περιγράφονται στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας της έρευνας. Στον πρώτο θεματικό άξονα της ερευνητικής μας μελέτης, διερευνήθηκαν οι απόψεις των νηπιαγωγών σχετικά με την έννοια της επιμόρφωσης, καθώς και αν τα επιμορφωτικά προγράμματα που έχουν παρακολουθήσει, θεωρούν ότι έχουν συμβάλει στην επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Επίσης, διερευνήθηκαν οι λόγοι για τους οποίους επέλεξαν το επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Η πλειοψηφία των νηπιαγωγών ανέφερε ότι, επέλεξε το επάγγελμα του εκπαιδευτικού λόγω της αγάπης τους για τα παιδιά, και αποτέλεσε την πρώτη τους επιλογή.

«η πρώτη μου επιλογή» (N2)

«μου άρεσε... μου τραβούσε το ενδιαφέρον»(N4)

« η αγάπη μου προς τα παιδιά» (N6)

«ήταν επιθυμία μου»(N8)

Ως προς την επιμόρφωση, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι αντιλαμβάνονται την επιμόρφωση ως καινούριες γνώσεις και δεξιότητες, ενίσχυση των υπάρχουσών γνώσεων, εξέλιξη και εξειδίκευση.

« το να εξελίσσεσαι, το να μαθαίνεις επιπλέον πράγματα»(N10)

« εξειδίκευση πάνω στο αντικείμενο σου» (N6)

« είναι μια προσπάθεια εξέλιξης του εκπαιδευτικού» (N5)

Στο δεύτερο θεματικό άξονα, διερευνήθηκαν οι απόψεις των εκπαιδευτικών ως προς την αναγκαιότητα της επιμόρφωσης, ποιες θεματικές ενότητες θα τους ενδιέφερε να παρακολουθήσουν, καθώς επίσης και αν είναι ικανοποιημένοι από την ποιότητα και την ποσότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχουν παρακολουθήσει.

Το σύνολο των συμμετεχόντων, θεωρεί απαραίτητη την επιμόρφωση λόγω των συνθηκών, και των αλλαγών που έχουν επέλθει στην εκπαίδευση, αλλά και λόγω των κοινωνικών αλλαγών και της εξέλιξης της τεχνολογίας.

«αλλάζουν τα δεδομένα....η τεχνολογία τρέχει» (N2)

« γιατί η κοινωνία εξελίσσεται, τα πράγματα εξελίσσονται... τα πράγματα αλλάζουν... τα παιδιά είναι διαφορετικά» (N4)

«η σύγχρονη καθημερινότητα της εκπαίδευσης, σε αναγκάζει... δεν μπορείς να ανταποκριθείς»(N6)

Οι θεματικές ενότητες των επιμορφωτικών προγραμμάτων που θα τους ενδιέφερε να παρακολουθήσουν, σύμφωνα με τις απαντήσεις τους, παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία. Μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων, ενδιαφέρετε να παρακολουθήσει προγράμματα που αφορούν την τεχνολογία, την ψυχολογία, το θεατρικό παιχνίδι, τη μουσικοκινητική, την ειδική αγωγή, τη διαχείριση σχέσεων, τη διοίκηση, κ.α.

«ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών»(N2)

«στη χρήση υπολογιστών.... νέα προγράμματα...σχέσεις γονέων- διαχείριση γονέων»(N4)

« στη διοίκηση.... παιδική ψυχολογία... θεατρικό παιχνίδι»(N6)

« μουσικοκινητική, και κουκλοθέατρο»(N7)

*« ειδική αγωγή, διαπολιτισμική εκπαίδευση, ψυχολογία, παιδική ιχνογραφία»
(N8)*

Επίσης, το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτώμενων δήλωσε ότι, δεν είναι ικανοποιημένοι από την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχει παρακολουθήσει, καθώς τα περισσότερα από αυτά ήταν θεωρητικά. Μόνο δύο από τους ερωτώμενους δήλωσαν ικανοποιημένοι.

«όχι αρκετά» (N4)

« κάποιες φορές θεωρούσα ότι είχα χάσει τη μέρα μου, και κάποιες φορές ότι όντως είχα κερδίσει»(N5)

« από τον αριθμό όχι, από την ποιότητα ναι» (N8)

« ναι, από τον αριθμό, όχι από την ποιότητα....μου φάνηκαν πολύ

επιφανειακά»(N9)

« όχι, δεν ένιωθα ευχαριστημένη, στα περισσότερα βαριόμouna» (N10)

« ήμoun αρκετά ικανοποιημένη, και ανέμενα να τα εφαρμόσω αυτά»(N8)

Στον τρίτο θεματικό άξονα της συνέντευξης, επιχειρήθηκε να διερευνηθούν οι παράγοντες που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης.

Από την ανάλυση των δεδομένων, συμπεραίνουμε ότι οι ερωτώμενοι βιώνουν πίεση, άγχος και έντονη κόπωση αρκετά συχνά στην εργασία τους, αλλά δε φτάνουν σε κατάσταση εξάντλησης και εξουθένωσης. Μια ερωτώμενη αναφέρει ότι υπάρχει εξάντληση αλλά σε μικρό βαθμό « εεε, εντάξει κάποιες στιγμές εξαντλούμαστε...όχι πολύ συχνά»(N7).

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην πίεση και στην κόπωση των συμμετεχόντων, σχετίζονται με τις εργασιακές συνθήκες, τον αριθμό των παιδιών, τις σχέσεις με τους γονείς και το διοικητικό προσωπικό, καθώς και με τη συμπεριφορά των νηπίων.

α) πιεστικοί παράγοντες

« η ασφάλεια των παιδιών»(N3)

« κοίταξε, πίεση υπάρχει και κόπωση όταν τα τμήματα είναι μεγάλα ούτως ή άλλως» (N6)

« η μετακίνηση...νιώθω κόπωση γιατί κάνω κάθε μέρα τη διαδρομή...το ότι δεν είμαι σε ένα σταθερό σχολείο»(N4)

« οι συνεχείς αλλαγές κάθε χρόνο, σαν αναπληρώτρια...η αβεβαιότητα, και οι συνεχείς αλλαγές των συστημάτων, διορισμών και τα λοιπά...»(N8)

« η επικοινωνία και η συνεργασία με την οικογένεια...θεωρώ ότι είναι ένας τομέας που μας αγχώνει πολύ...» (N9)

β) η συμπεριφορά των νηπίων

« ναι, ορισμένων παιδιών, που είναι πολύ ζωνηρά τα παιδιά ..είναι κάποιες φορές που

με βγάζουν από τα ρούχα μου...που δεν μπορώ να ανταπεξέλθω, που φεύγω κουρασμένη» (N10)

«θεωρώ, ότι αν διοριζόμoun σήμερα δε θα τα έβγαζα πέρα...» (N3)

«εμένα αυτό που με κουράζει είναι τα παιδιά που είναι αυθάδη...που δεν έχουν όρια

από το σπίτι τους» (N4)

« ναι, έχουν αλλάξει τα παιδιά, δεν είναι όπως παλιότερα...είναι πιο ατίθασα,

και υπάρχουν και πολλά θέματα μαθησιακά σε πολλά παιδιά» (N5)

« στην πλειοψηφία είναι χωρίς όρια...τους λείπουν βασικά θέματα συμπεριφοράς,

κανόνων...με επηρεάζει πάρα πολύ στο έργο μου» (N8)

γ) η σχέση με τους γονείς

«οι γονείς...το ότι εμπλέκονται πιο πολύ...το ότι δεν έχουμε σαφείς οδηγίες από την πρωτοβάθμια και το υπουργείο»(N4)

« θεωρώ ότι η σχέση μου με τους γονείς είναι καλή....με επηρεάζει, ναι βέβαια με επηρεάζει...» (N5)

δ) η σχέση με το διοικητικό προσωπικό

« δεν υπάρχει απολύτως καμία επικοινωνία και δε με στηρίζει στην εργασία μου, και μου την κάνει πολύ δύσκολη» (N6)

« όχι, με την προϊσταμένη... θεωρώ πως στις περισσότερες φάσεις, ...δε λειτουργεί

με βάση το κοινό καλό...» (N8)

Όλοι οι συμμετέχοντες, δήλωσαν ότι η σχέση τους με τους συναδέλφους είναι πολύ καλή και υπάρχει μεταξύ τους συναισθηματική επικοινωνία και συνεργασία, μάλιστα σε κάποιες περιπτώσεις λειτουργούν και συμπληρωματικά.

ε) η σχέση με τους συναδέλφους

« ναι, είναι πολύ καλές....μέσα σε αυτό το χάος είναι το μόνο καλό που υπάρχει...συνεργαζόμαστε πάρα πολύ, με στήριξε πάρα πολύ και με καθοδήγησε...»(N6)

« ναι, έχουμε άμση συνεργασία...και συναισθηματικές σχέσεις έχουμε... δηλαδή...αν εγώ υστερώ σε κάτι, ότι η άλλη συνάδελφος θα το αναπληρώσει»(N9)

Στον τέταρτο θεματικό άξονα, επιχειρήθηκε να ανιχνευθούν οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης στην προσωπική και επαγγελματική ζωή των συμμετεχόντων προσεγγίζοντας τις εξής θεματικές κατηγορίες:

- **Επίπτωση στη σωματική, συναισθηματική και ψυχική τους κατάσταση.**
- **Επίπτωση στην άσκηση των εργασιακών τους καθηκόντων.**
- **Επίπτωση στην προσωπική τους ζωή.**

- **Επίπτωση στη σωματική, συναισθηματική και ψυχική τους κατάσταση**

Οι ερωτώμενοι όπως προκύπτει από τα δεδομένα της έρευνας, δηλώνουν ότι οι απαιτητικές συνθήκες στην εργασία τους, τους επηρεάζουν σωματικά αλλά και ψυχολογικά. Μάλιστα η ψυχολογική επίπτωση φαίνεται να είναι σε μεγαλύτερο βαθμό.

« επηρεάζουν το σώμα μου, αισθάνομαι πολύ κουρασμένη και αισθάνομαι ότι έχω ανάγκη διακοπές, όταν είμαι ψυχικά κουρασμένη»(N9)

« πιο πολύ το νιώθω εσωτερικά....βγάζω σπυριά ...με πιάνει το στομάχι μου»(N1)

« όταν οι συνθήκες είναι απαιτητικές και εγώ αγχώνομαι και πιέζομαι ...με επηρεάζει δυστυχώς» (N10)

«πολύ άσχημη !!» (N3)

« θέλω « ντεπόν»...υπάρχει σωματική κούραση, αλλά το μεγαλύτερο μέρος της κούρασης είναι το ψυχολογικό, οι ευθύνες που έχεις»(N6)

«εεε, βέβαια, αρχίζει και με πονάει το κεφάλι μου, με πονάνε τα πόδια μου, συναισθηματικά, ναι αυτό, αγχώνομαι...»(N7)

- **Επίπτωση στην άσκηση των εργασιακών τους καθηκόντων**

Όπως προκύπτει από τις απαντήσεις των ερωτώμενων, οι απαιτητικές συνθήκες φαίνεται να επηρεάζουν την άσκηση των εργασιακών τους καθηκόντων. Ωστόσο, προσπαθούν να το ελέγξουν και να μην το αφήνουν να τους επηρεάζει.

« είναι κάποιες φορές που απλά ζορίζομαι στην τάξη, και δεν μπορώ να ανταπεξέλθω» (N10)

« προσπαθώ να το διαχειριστώ όσο καλύτερα μπορώ...βάζω τον εαυτό μου να ηρεμεί»(N4)

- **Επίπτωση στην προσωπική τους ζωή**

Οι συνθήκες στην εργασία των εκπαιδευτικών της προσχολικής εκπαίδευσης, όπως προκύπτει από τις απαντήσεις τους στην ερευνητική μας μελέτη, φαίνεται να επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την προσωπική τους ζωή. Η πίεση και η κόπωση στην εργασία τους μεταφέρεται και στην προσωπική τους ζωή, κάτι το οποίο τους δημιουργεί άσχημα συναισθήματα.

« ναι, θα με επηρεάσει και μετά τη δουλειά έξω, και στην υπόλοιπη ζωή μου...θα το σκέφτομαι»(N7)

« με επηρεάζουν απόλυτα...γιατί νιώθω πολλές φορές θυμωμένη, κουρασμένη, και έχω άρνηση να ασχοληθώ με τα δικά μου παιδιά»(N9)

« ναι, με επηρεάζουν, γιατί αν δεν περνάω καλά στο σχολείο, δυστυχώς το παίρνω μαζί μου και στο σπίτι μου....το σκέφτομαι, με απασχολεί»(N10)

« ναι, με επηρεάζουν...είμαι κομμάτια, μπορεί να ξεσπάσω στα παιδιά μου» (N4)

« ναι, βέβαια, αν δεν έχω μια καλή μέρα νιώθω απογοητευμένη και θα είμαι χάλια όλη μέρα»(N5)

Ο πέμπτος θεματικός άξονας που απασχόλησε την παρούσα έρευνα, ήταν η διαχείριση των επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς επίσης και η συμβολή της επιμόρφωσης στην αντιμετώπιση της.

Από την ανάλυση των δεδομένων της παρούσας ερευνητικής μελέτης προκύπτει ότι, οι ερωτώμενοι προσπαθούν να αποφορτιστούν, απασχολούμενοι με ευχάριστες δραστηριότητες, και συζήτηση με άτομα από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Στις περισσότερες περιπτώσεις, το κοινωνικό περιβάλλον φαίνεται να συμβάλλει θετικά στην αποφόρτιση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ωστόσο, μια από τις 10 ερωτώμενες, δήλωσε ότι δε λαμβάνει στήριξη από το κοινωνικό της περιβάλλον.

Πιο συγκεκριμένα, οι θεματικές κατηγορίες που προέκυψαν μετά την ανάλυση και την κωδικοποίηση των απαντήσεων του δείγματος είναι οι εξής:

- Διαχείριση και αποφόρτιση των επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης
- Συμβολή του κοινωνικού περιβάλλοντος στην αποφόρτιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

- Συμβολή της επιμόρφωσης-επαγγελματικής ανάπτυξης, στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης
- Συμβολή στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, στα πλαίσια του σχολείου
- Διαχείριση και αποφόρτιση των επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης

« βόλτα, μαγείρεμα, να μιλήσω με κάποιο φίλο, περπάτημα» (N6)

« άλλες δραστηριότητες, συναντήσεις με φίλους, βόλτες, βιβλία» (N8)

« το να μοιράζεσαι τα συναισθήματα σου με το σύντροφό σου και με τους συναδέλφους, νομίζω ότι αποφορτίζεσαι με αυτό τον τρόπο...με τη συζήτηση, σωματική άσκηση, περπάτημα, βόλτα στη φύση»(N9)

« να κάνω πράγματα για τον εαυτό μου, να κάνω λίγο περπάτημα, να ασχοληθώ με κάτι άλλο για να μη σκέφτομαι»(N10)

- Συμβολή του κοινωνικού περιβάλλοντος στη συναισθηματική αποφόρτιση

« ναι, ναι, έχω ανθρώπους που με στηρίζουν, και να με βοηθήσουν, και να ξεκαθαρίσουν το μυαλό μου....να δω τα πράγματα πιο καθαρά» (N10)

« ναι, ναι τις περισσότερες φορές με βοηθάνε» (N7)

« ναι, με βοηθάνε, με ηρεμούνε...προσπαθούνε...κυρίως ο άνδρας μου» (N4)

- Συμβολή της επιμόρφωσης-επαγγελματικής ανάπτυξης στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Ως προς τη συμβολή της επιμόρφωσης στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, οι ερωτώμενοι απάντησαν ότι θεωρούν, ότι μπορούν να βοηθήσουν συναντήσεις/ επιμορφώσεις με ειδικούς ψυχολόγους, παιδοψυχολόγους, κοινωνιολόγους, και ειδικούς ψυχικής υγείας στα πλαίσια της ενδοσχολικής επιμόρφωσης.

Ως προς τη βελτίωση των σχέσεων με γονείς, συναδέλφους, προϊστάμενο και το κλίμα της τάξης, ένα ποσοστό του δείγματος, δήλωσε ότι δεν ξέρει αν υπάρχει κάποια

επιμόρφωση που θα μπορούσε να βοηθήσει. Κάποιοι από τους ερωτώμενους, απάντησαν ότι σίγουρα θα υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης που μπορεί να συμβάλλει θετικά στη βελτίωση των σχέσεων στη σχολική κοινότητα.

« εεε, εγώ στο σχολείο θα ήθελα να έχουμε ψυχολόγους και κοινωνιολόγους... θεωρώ ότι αυτό θα μας βοηθούσε όλους, και τους εκπαιδευτικούς και τα παιδιά. Αν υπήρχε μια ομάδα από ειδικούς θα ήτανε καλύτερα για όλους, και θα μας βοηθούσε να είμαστε πιο ήρεμοι» (N4)

« θα μπορούσε να υπάρχει κάποια επιμόρφωση, που θα βοηθούσε τους εκπαιδευτικούς να διαχειρίζονται καλύτερα τις σχέσεις με τους γονείς και με τους συναδέλφους»(N2)

«θεωρώ ότι πρέπει όλοι οι νηπιαγωγοί να αυτοεπιμορφωθούμε, πιο πολύ να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας»(N3)

« ναι, σίγουρα θα υπήρχε κάποιο σεμινάριο, και θα ήθελα πολύ να το παρακολουθήσω. Δε γνωρίζω όμως...»(N5)

« ναι, φυσικά, πάντα κάτι θα υπάρχει που μπορεί να σε βοηθήσει, για το παρακάτω»(N8)

«δε νομίζω ότι...ξέρω εγώ, επειδή εγώ την συνδέω την επαγγελματική εξουθένωση, με αυτά κυρίως τα πρακτικά πράγματα...ναι, και η επιμόρφωση για να πηγαίνουμε πιο καλά στη δουλειά μας» (N7)

« νομίζω ότι, το άγχος προκύπτει κυρίως από τη συνεργασία με τους γονείς, νομίζω μια επιμόρφωση σχετική με αυτή τη συνεργασία, δηλαδή σχολείου οικογένειας»(N9)

- **Συμβολή της επιμόρφωσης στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης στα πλαίσια του σχολείου**

Στα πλαίσια του σχολείου, οι ερωτώμενοι θεωρούν ότι μπορεί να συμβάλλει στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, η επίλυση πρακτικών ζητημάτων, όπως η μείωση του αριθμού των παιδιών, ο υλικοτεχνικός εξοπλισμός, η ύπαρξη βοηθού στο χώρο του νηπιαγωγείου, καθώς και η βελτίωση των σχέσεων με το διοικητικό προσωπικό.

« οι σωστές επαγγελματικές συνθήκες, βάση των ευρωπαϊκών δεδομένων, τύπου, μια νηπιαγωγός με είκοσι παιδιά και μια βοηθός...»(N3)

« η μείωση του αριθμού των παιδιών, είναι πάρα πολύ σημαντικό και ο υλικοτεχνικός εξοπλισμός» (N5)

« η σταθερότητα, ο σωστός προγραμματισμός και η οργάνωση γενικότερα όλου του συστήματος. ...μείωση αριθμού παιδιών, περισσότερες επιμορφώσεις»(N8)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

8.1 Συζήτηση

Από τα αποτελέσματα της παρούσας ερευνητικής εργασίας, διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί Προσχολικής Εκπαίδευσης, δεν αισθάνονται ικανοποιημένοι από την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων τα οποία έχουν παρακολουθήσει κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους πορείας.

Τα δεδομένα της έρευνας μας συμπίπτουν με τα αποτελέσματα των ερευνών των Μπάης (2019) ; Κουτσοπούλου (2019).

Όσον αφορά την επαγγελματική εξουθένωση, οι ερωτώμενοι βιώνουν έντονο άγχος και πίεση στην εργασία τους, που τους προκαλεί κόπωση, σωματική και ψυχολογική. Ωστόσο η συναισθηματική εξουθένωση είναι σε μέσο επίπεδο, όπως διαπιστώνουν στην έρευνα τους και οι Παπαντωνίου (2018) ; Βασιλειάδης (2018).

Οι αναπληρωτές εκπαιδευτικοί, φαίνεται να βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό πίεση και κόπωση, σε σχέση με τους μόνιμους συναδέλφους τους, λόγω της εργασιακής ανασφάλειας και της μετακίνησης τους κάθε χρόνο σε άλλη σχολική μονάδα. Τη διαπίστωση αυτή αποκόμισαν από την ερευνητική τους μελέτη και οι Κυριακάκη και Λούπη (2016).

Το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον φαίνεται να συμβάλλει θετικά στην αποφόρτιση της συναισθηματικής εξάντλησης των ερωτώμενων. Το συμπέρασμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της μελέτης του Μιλή (2015), ο οποίος διαπίστωσε ότι τα θετικά συναισθήματα και η ψυχική ανθεκτικότητα, δρουν προστατευτικά ως προς το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.

Σύμφωνα με τις απόψεις των ερωτώμενων, η κακή συμπεριφορά των μαθητών φαίνεται ότι είναι ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος προκαλεί υψηλό άγχος στους εκπαιδευτικούς Προσχολικής εκπαίδευσης. Την εμπλοκή αυτού του παράγοντα στη δημιουργία υψηλού άγχους, διαπιστώνουν και οι Millicent και Sewell (2010), στην έρευνα τους σε καθηγητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, σε αστικά και αγροτικά σχολεία στη Γεωργία και τη Βόρεια Καρολίνα.

Το άγχος και η εξουθένωση προκαλούν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των εκπαιδευτικών, όπως διαπιστώνουν οι Richards, Hemphill και Templin (2018) σε

έρευνα τους στις Η.Π.Α σε 28 εκπαιδευτικούς μέσω συνεντεύξεων. Στην παρούσα ερευνητική μελέτη διαπιστώθηκε ότι, το άγχος προκαλεί σωματικές επιπτώσεις όπως, πονοκεφάλους, πόνο στο στομάχι, εξανθήματα κ.ά.

Η καλή επικοινωνία με τους συναδέλφους, φαίνεται να συμβάλλει στη μείωση του άγχους στη διάρκεια της καθημερινής εργασίας των εκπαιδευτικών. Τη διαπίστωση αυτή έκαναν και οι Athanasiadou και Chatzimpyros (2019), οι οποίοι διερεύνησαν το εργασιακό άγχος σε 13 εκπαιδευτικούς Ειδικής Αγωγής στο Νομό Θεσσαλονίκης.

Όπως συμπεραίνει ο Lambersky (2016), σημαντικό ρόλο στη μείωση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, φαίνεται να έχει η συναισθηματική στήριξη των εκπαιδευτικών από τους διευθυντές τους, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ερευνητικής μας μελέτης συμβάλλουν θετικά οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις τόσο με τους συναδέλφους, όσο και με τον/την Προϊστάμενο/η.

Οι ερωτώμενοι θεωρούν ότι, για τη βελτίωση του σχολικού κλίματος και των σχέσεων τους με τους γονείς και τα νήπια, θα μπορούσαν να συμβάλλουν θετικά η βελτίωση των εργασιακών συνθηκών(αριθμός παιδιών, υλικοτεχνικός εξοπλισμός κ.α.), καθώς και η υποστήριξη τους από ομάδες ειδικών (ψυχολόγων-κοινωνιολόγων), με συναντήσεις στο χώρο του σχολείου και με τη συμμετοχή τους σε βιωματικά εργαστήρια.

Οι αναπληρωτές εκπαιδευτικοί, φαίνεται να βιώνουν περισσότερο άγχος από τους μόνιμους συναδέλφους τους, και λόγω της εργασιακής ανασφάλειας που βιώνουν (Κυριακάκη και Λούπη, 2016).

Την ανάγκη υποστήριξης της επαγγελματικής ανάπτυξης των εκπαιδευτικών προκειμένου να μειωθεί το άγχος που βιώνουν, διαπίστωσαν σε έρευνα τους οι Stormont και Young-Walker (2017). Οι εκπαιδευτικοί υποστήριξαν ότι θα επιθυμούσαν περισσότερη κατάρτιση σε θέματα που σχετίζονται με προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών.

Μικρή ικανοποίηση των εκπαιδευτικών, από τα επιμορφωτικά προγράμματα στα οποία συμμετείχαν, διαπίστωσαν οι Κουτσοπούλου (2019), Λιάπης (2020) και Μπάης (2019).

Οι εκπαιδευτικοί σύμφωνα με ερευνητικές μελέτες, διάκινται θετικά στη συμμετοχή τους σε επιμορφωτικά προγράμματα με τεχνικές ενεργητικής μάθησης (Καραγιάννη, 2018),όπως διαπιστώνεται και από την παρούσα ερευνητική μελέτη.

8.2 Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της παρούσας ερευνητικής μελέτης, προκύπτει ότι οι εκπαιδευτικοί προσχολικής εκπαίδευσης βιώνουν έντονη πίεση και κόπωση στην εργασία τους, λόγω του πολύπλοκου και απαιτητικού ρόλου που έχουν να επιτελέσουν.

Η ψυχολογική εξάντληση που βιώνουν, δεν τους εμποδίζει να ανταποκριθούν στις καθημερινές υποχρεώσεις στην εργασίας τους. Ωστόσο, τα ψυχολογικά συμπτώματα του καθημερινού άγχους έχουν επίπτωση στην προσωπική τους ζωή.

Τα επιμορφωτικά προγράμματα που έχουν παρακολουθήσει κατά τη διάρκεια της καριέρας τους, κατά την άποψη τους δεν έχουν συμβάλει σημαντικά στην επαγγελματική τους ανάπτυξη και ικανοποίηση.

Τα καθημερινά προβλήματα στην εργασία τους, φαίνεται να τα ξεπερνούν με τη βοήθεια της αυτομόρφωσης, της συναδελφικής αλληλεγγύης και με την επαγγελματική πείρα που έχουν αποκτήσει με την πάροδο του χρόνου.

Ωστόσο, θεωρούν σημαντικό να υπάρχουν υποστηρικτικές δομές στο χώρο του σχολείου (ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι , κ.α.), ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά δύσκολες καταστάσεις, και να βρίσκουν ψυχολογική στήριξη, προκειμένου να αποβάλλουν το άγχος και την πίεση από την καθημερινή εργασία τους.

8.3 Περιορισμοί

Η παρούσα ερευνητική μελέτη, προσπάθησε να διερευνήσει τις απόψεις των εκπαιδευτικών Προσχολικής εκπαίδευσης, σχετικά με το ρόλο της επιμόρφωσης στην εξάλειψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ως μεθοδολογικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκε η συνέντευξη, το δείγμα της έρευνας ήταν 10 νηπιαγωγοί από τα δημόσια σχολεία του νομού Λασιθίου.

Λόγω του ότι η παρούσα ερευνητική μελέτη διεξήχθη σε ένα μόνο νομό, μας εμποδίζει να γενικεύσουμε τα αποτελέσματα της.

Θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν μελλοντικά άλλες ερευνητικές μελέτες σε μεγαλύτερο δείγμα , σε περισσότερες περιφέρειες της χώρας και με άλλη ερευνητική μέθοδο. Επίσης, λόγω του ότι οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν τηλεφωνικά,

χωρίς άμεση επαφή με τους ερωτώμενους, μπορεί να επηρέασε αρνητικά την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων της έρευνας μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κατά την άποψη μας, κρίνεται αναγκαία η συνέχιση της επιστημονικής παρακολούθησης του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης, μέσα από μελέτες μεγαλύτερης εμβέλειας σε αριθμό, αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, καθώς και σε γεωγραφική κατανομή.

Μελλοντικές ερευνητικές μελέτες θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν σε Προϊστάμενους/ Διευθυντές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, με τη χρήση συνδυασμού ποσοτικών και ποιοτικών μεθοδολογικών προσεγγίσεων, ώστε να επιτευχθεί ένα πιο έγκυρο αποτέλεσμα.

Τα αποτελέσματα παρόμοιων ερευνών, θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν στα πλαίσια της εκπαιδευτικής πολιτικής, ώστε να υποστηριχτούν οι εκπαιδευτικοί, με δομές που θα συνέβαλαν στην αποφόρτιση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Καθώς, οι υγιείς και ευτυχισμένοι εκπαιδευτικοί, μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην αναβάθμιση του εκπαιδευτικού έργου, και κατά συνέπεια στη επίτευξη των στόχων της εκπαίδευσης, που είναι η δημιουργία ικανών και ολοκληρωμένων αυριανών πολιτών.

Επομένως, απαιτείται ο σχεδιασμός και η εφαρμογή παρεμβάσεων, για την πρόληψη και την προστασία από τους παράγοντες που οδηγούν στο σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Τα προγράμματα παρέμβασης θα πρέπει να στοχεύουν στη συνεχή υποστήριξη των εκπαιδευτικών στο έργο τους.

Το περιεχόμενο της επιμόρφωσης, θα πρέπει να σχετίζεται με δεξιότητες που θα έχουν εφαρμόσιμο χαρακτήρα, και θα οδηγούν μέσα από τη θεωρία, σε πρακτικά αποτελέσματα που θα δίνουν λύσεις, και θα διευκολύνουν το καθημερινό έργο των εκπαιδευτικών.

Επίσης, θα πρέπει η αρχική εκπαίδευση των εκπαιδευτικών να εμπλουτιστεί με μαθήματα που θα αφορούν θέματα διαχείρισης σχέσεων και ψυχικής ενδυνάμωσης, καθώς και να υπάρξει η δυνατότητα παροχής δωρεάν προγραμμάτων επιμόρφωσης για τους εκπαιδευτικούς μέσω των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόγλωσση

Βασιλειάδης, Π. (2018).*Επαγγελματική εξουθένωση και επαγγελματική ικανοποίηση: διερεύνηση απόψεων φιλολόγων*. Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας. Φλώρινα.

Βασιλόπουλος, Σ.Φ. (2012).*Η επαγγελματική εξουθένωση και η σχέση με το κοινωνικό άγχος στους εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης*. *Hellenic Journal of Psychology*,9, (1), 18-44. Ανακτήθηκε στις 20/06/2020 από: https://pseve.org/wp-content/uploads/2018/03/Volume09_Issue_Vasilopoulos.pdf

Βούρου, Π. (2019).*Επαγγελματική εξουθένωση των Διευθυντών Σχολικών Μονάδων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης την τελευταία δεκαετία (2008-2018)*. *Διερεύνηση των απόψεων των Διευθυντών του Ν. Κορινθίας*. Διπλωματική εργασία. Πάτρα: Ε.Α.Π. Ανακτήθηκε στις 23/06/2020 από: <https://apothesis.eap.gr/handle/repo/43675>

Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ.(2015).*Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας*. Repository.kallipos.gr/ bitstream/11419/5826/4/15327_Isari-KOY.pdf

Ιωαννίδου, Κ.Κ. (2017). Ο ρόλος του σχολικού ηγέτη στην εξάλειψη του επαγγελματικού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*,64,13-29. Ανακτήθηκε στις 20 Οκτωβρίου 2020 από:<https://ojs.lib.uom.gr/index.php/paidagogiki/article/download/9593/9634>

Καραγιάννη, Γ.Κ.(2018). *Η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στο πλαίσιο της Δια βίου Μάθησης*. Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Ρόδος. Ανακτήθηκε στις 28/10/2020 από:<https://hellanicus.lib.aegean.gr.handle/11610/18144>

Κασσιάτη, Κ., & Μπάρτσα, Μ. (2020). Διερεύνηση των απόψεων των Εκπαιδευτικών σχετικά με την επιμόρφωση και τον ρόλο της στην επαγγελματική ανάπτυξη. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 67. Ανακτήθηκε στις 28/10/2020 από: <http://ojs.lib.uom.gr/index.php/paidagogiki/article/view/9649>

Καψάλης, Α., Ραμπίδης, Κ. (2016). Εισαγωγική επιμόρφωση των εκπαιδευτικών: Εσωτερική αξιολόγηση μιας προσπάθειας. *Εκπαίδευση και Επιστήμη* 3,257-273. Ανακτήθηκε στις 28/10/2020 από: https://journal.primedu.uoa.gr/english/issue_3/pdf/kapsalis.pdf

Κουτσοπούλου, Γ.Ε. (2019). *Η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στην ειδική αγωγή: απόψεις εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. Μεταπτυχιακή εργασία ειδίκευσης. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Αλεξανδρούπολη. Ανακτήθηκε στις 28/10/ 2020 από: <https://repo.lib.duth.gr/>

Κυριακάκη Γ., Λούπη, Α. (2016). *Η επαγγελματική εξουθένωση μόνιμων και αναπληρωτών εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας δημόσιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα*. Διπλωματική εργασία. ΑΕΙ Πειραιά. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 29 /10/2020 από: oceanis.lib2.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/3257

Λιακοπούλου, Μ. (2014). *Η σχολική μονάδα ως εστία επαγγελματικής μάθησης των εκπαιδευτικών (“Υποστηρίζοντας την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών” ,επιμ. Ζ. Παπαναούμ & Μ. Λιακοπούλου) .* Ανακτήθηκε στις 31/10/2020 από: https://diapolis.auth.gr/epimorfotiko_uliko/images/pdf

Λιάπης, Η. (2020). *Η Διοικητική επιμόρφωση εκπαιδευτικών και αποτελεσματικότητα σχολικής μονάδας. International Journal of Educational Innovation*,2(3), 49-60. Ανακτήθηκε στις 29/10/2020 από: <https://195.251.240.227/jspui/handle/123456789/11499>

Ματθαίου, Δ.Γ. (2008). *Από την επιμόρφωση στη διαρκή επαγγελματική ανάπτυξη του εκπαιδευτικού – Νέες προτεραιότητες και προσεγγίσεις*. Ανακτήθηκε στις 28/10/2020 από: <http://users.uoa.gr/pdf>

Ματσαγγούρας, Η.(2019). *Επιμόρφωση των Εκπαιδευτικών, Επαγγελματική Ανάπτυξη & Διαμορφωτική Αξιολόγηση του Έργου τους*. Αθήνα: Γρηγόρη.

Μαυρογιώργος, Γ.(2009).*Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών: Γιατί οι εκπαιδευτικοί δεν αντιμετωπίζονται ως ενήλικοι διανοούμενοι;* Πρακτικά συνεδρίου Βασική Εκπαίδευση και Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών, Π.Τ.Δ.Ε, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ρέθυμνο (υπό έκδοση).

Μιλής, Π.Ν. (2015). *Η βίωση θετικών συναισθημάτων, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικοί παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών.* Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος. Ανακτήθηκε στις 29/10/2020 από:<http://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/45492/14664.pdf>

Μίσιου, Π. (2017).*Η Επιμόρφωση ως μέσο για την επαγγελματική ανάπτυξη :Η περίπτωση των Προϊσταμένων Σχολικών μονάδων Προσχολικής Αγωγής του νομού Θεσσαλονίκης.* Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία . Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη. Ανακτήθηκε στις 28/10/2020 από:<http://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/20425>

Μπαντούνα, Μ. (2020). Επαγγελματική εξουθένωση Διευθυντών σχολικών μονάδων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ηλείας: δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά. *International Journal of Educational Innovation*, 2 (1),19-31. Ανακτήθηκε στις 23 Ιουνίου 2020 από :https://journal.eepek.gr/assets/upload/manuscripts/manuf_22_80mlg5BV7P.pdf

Μπάης, Κ. (2019).*Απόψεις εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του νομού Καβάλας για την επαγγελματική τους ανάπτυξη.* Μεταπτυχιακή εργασία ειδίκευσης. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Αλεξανδρούπολη. Ανακτήθηκε στις 28/10/2020 από: https://repo.lib.duth.gr/ispui/bitstream/123456789/11106/1/Baisk_2019.pdf

Μπρίνια, Β., Βασιλοπούλου, Χ., Σαραβάνου, Μ.Χ. (2015). Οι γυναίκες στη διοίκηση εκπαιδευτικών μονάδων. Μια εμπειρική έρευνα στα ορεινά μονοθέσια του νομού Ηλείας. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 59, 141-158. Ανακτήθηκε στις 25/06/2020 από <https://ojs.lib.uom.gr/index.php/paidagogiki/article/view/8598/8648>

Νιζάμη, Α. (2011). *Η θετική ψυχολογία και η επιμόρφωση ως παράγοντας πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών*.1^ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο: «*Το σύγχρονο σχολείο μέσα από το πρίσμα των ανθρωπιστικών και κοινωνικών επιστημών: Από τη θεωρία στην καθημερινή πρακτική*». Ανακτήθηκε στις 29/10 2020 από:<https://academia.edu/32856344.pdf>

Ξωχέλλης, Π.Δ. (2019).*Εισαγωγή στην Παιδαγωγική. Θεμελιώδη προβλήματα της Παιδαγωγικής Επιστήμης*. (Ένατη έκδοση).Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.

Παπαδημητρίου, Ε.Μ.(2007). *Η Επιμόρφωση των Εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης: Ανάγκες, Χαρακτηριστικά & Καινοτόμα Μοντέλα*. Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Βόλος. Ανακτήθηκε στις 28/10.2020 από:<https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/14149/P0014149.pdf>

Παπαναούμ, Ζ. (2003).*Το επάγγελμα του Εκπαιδευτικού: θεωρητική και εμπειρική προσέγγιση*. Αθήνα: Τυπωθήτω- Δάρδανος.

Παπαναούμ, Ζ. (2011).*Υποστηρίζοντας την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών. Η σχολική μονάδα ως εστία επαγγελματικής μάθησης των εκπαιδευτικών*.(επιμ. Ζ. Παπαναούμ &Μ. Λιακοπούλου).Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Ανακτήθηκε στις 28/10/2020 από :https://diapolis.auth.gr/epimorfotiko_uliko/images/pdf

Παπαναστασίου, Ε., & Παπαναστασίου, Κ., (2016).*Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας* (Τρίτη έκδοση). Λευκωσία.

Παπαντωνίου, Μ. (2018).*Η Επαγγελματική εξουθένωση και η Επαγγελματική ικανοποίηση και η σχέση τους με τις συνθήκες εργασίας των Παιδαγωγών Προσχολικής Αγωγής (Νηπιαγωγών)*.Μια εμπειρική διερεύνηση στην Περιφερειακή Ενότητα Κοζάνης. Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Θεσσαλονίκη. Ανακτήθηκε στις 28/10/2020 από : <http://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/22325>

Παπασάββας, Α. (2010). Η επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών. Αρχές, όροι και προϋποθέσεις. Ανακτήθηκε στις 19/01/2021 από:<http://eclass.uptras.gr/modules/document/File.php/PDE1376/>

Συμεωνίδου, Α., & Μαγγόπουλος, Γ. (2020). Κοινωνικές ικανότητες και επαγγελματική εξουθένωση: εμπειρική έρευνα σε εκπαιδευτικούς Προσχολικής Αγωγής. *International Journal of Educational Innovation*, 2 (1), 68-79. Ανακτήθηκε στις 23/06/2020

από:https://journal.epeke.gr/assets/uploads/manuscripts/manuf_30_GtgZmwnOAr.pdf

Τζίμα, Γ. (2014). *Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Μεταπτυχιακή εργασία. Ανακτήθηκε στις 18/06/2020 από:<https://olympias.lib.uoi.gr/jspui/bitstream/123456789/1197/1>

Τουραμάνη, Α. (2018). *Η επαγγελματική ικανοποίηση και εξουθένωση των αναπληρωτών εκπαιδευτικών στην Ελλάδα*. Διπλωματική εργασία. Θεσσαλονίκη. Ιδρυματικό Καταθετήριο Εύρηκα. Ανακτήθηκε στις 28/10/2020 από: <http://eureka.teithe.gr/jspui/handle/123456789/11783/Touramani.pdf>

Ξενόγλωσση- Μεταφρασμένη

Abel, M.H, & Sewell, J. (2010). Stress and Burnout in Rural and Urban Secondary School Teachers. *The Journal of Educational Research*, 92(5), 287-293. DOI:10.1080/00220679909597608

Athanasiadou, O., & Chatzimpyros, V. (2019). Occupational stress and stress coping mechanisms of special educators in Greece. Impact on personal life: a spillover model approach. *International Journal of Educational Innovation*, 1, 120-130. Retrieved on 20/01/ 2021 from: https://journal.epeke.gr/assets/uploads/manuscripts/manuf_12_iIAIgfjSHq.pdf

Antoniou, A.S, Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Psychology*, 4, No.3A, 349-355. Retrieved on 15 January 2021 from:

<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.43A051>

Bayar, A. (2014). The Components of Effective Professional Development Activities in terms of Teachers' Perspective. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6 (2), 319-327.DOI: <http://dx.doi.org/1015345/iojes.2014.02.006>

Bredeson, P. (2000). The school principal's role in teacher professional development. *Journal of In-Service Education*, 26 (2), 385-401.DOI: 10.1080/13674580000200114

Clement, M., & Vandenberghe, R. (2010). How School Leaders Can Promote Teachers' Professional Development. An Account from the Field. *School Leadership & Management*, 21 (1), 43-57.DOI: 10.1080/13632430120033036

Creswell, J. (2015). *Η Έρευνα στην Εκπαίδευση. Σχεδιασμός, Διεξαγωγή, και Αξιολόγηση Ποσοτικής και Ποιοτικής Έρευνας*. Δεύτερη Ελληνική Έκδοση (Επιμ. Χ. Τσορμπατζούδης, μετ. Ν. Κουβαράκου). Αθήνα: Ίων.

Fitchett, P., McCarthy, C., Lambert, G., & Boyle, L. (2017). An examination of US first-year teachers' risk for occupational stress: associations with professional preparation and occupational health. *Teachers and Teaching*, 24 (2),99-118. Retrieved on 28 October 2020 from: <https://doi.org/10.1080/13540602.2017.1386648>

Friedman, I. (2000). Burnout in Teachers: Shattered Dreams of Impeccable Professional. *Psychotherapy in Practice*, 56 (5), 595-606.

Ho, S.K. (2017). The relationship between teacher stress and burnout in Hong Kong: positive humor and gender as moderators. *Educational Psychology*,37(3), 272-286. DOI:10.1080/01443410.2015.1120859

Jepson, E., Forrest, C. (2006). Individual contributory factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment. *British Journal of Educational Psychology*, 76 (1), 183-197. DOI:10.1348/000709905X37299

Jonhson, N. (1994). Educational Reforms and Professional of Principals: Implications for Universities. *Journal of Educational Administration*, 32 (2), 5-20.

Kokkinos, C.M. (2007). Job stressors, personality, and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77 (2), 229-243. DOI:101348/000709905X90344

Lambersky, J. (2016). Understanding the Human Side of School Leadership: Principals' Impact on Teachers' Morale, Self-Efficacy, Stress, and Commitment. *Leadership and Policy in Policy in Schools*, 15 (4), 379-405. DOI:10.1080/15700763.2016.1181188

Lambert, R., Boyle, L., Fitchett, P. & McCarthy, C. (2018). Risk for occupational stress among U.S. Kindergarten teachers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 61, 13-20. Retrieved on 31 October 2020 from: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.07.003>.

Naring, G., Briet, M., & Brouwers, A. (2007). Beyond demand-control: Emotional labor and symptoms of burnout in teachers. *Work & Stress*, 20(4), 303-315. DOI:10.1080/02678370601065182

Newby, P. (2019). *Μέθοδοι έρευνας στην εκπαίδευση*. (Επιμ. Γ. Μανωλίτσης, Μετ. Ι. Φυριππή). Αθήνα: Πεδίο.

Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2016). Emotional competence relating to perceived stress and burnout in Spanish teachers: a mediator model. *Peer J* 4. DOI 10.7717/peerj.2087

Richards, K.A., Hemphill, M.A., & Templin, T.J. (2018). Personal and contextual factors related to teacher's experience with stress and burnout. *Teachers and*

Teaching, theory, and practice, 24(7), 768-787.
DOI:10.1080/13540602.2018.1476337

Stormont, M., & Young-Walker, L. (2016). Supporting professional development needs for early childhood teachers: an exploratory analysis of teacher perceptions of stress and challenging behavior. *Int J Disabil Hum*, 16(1),99-104. DOI:10.1515/ijdh-2016-0037

Tsivgiouras, S., Belias, D., Aspridis, G., & Mantas, C. (2019). Stress in Teaching during a time of crisis: An investigation of the schoolteachers in Magnisia, Greece. *International Journal of Educational Innovation*, 1, 164-171.Retrieved on 29/10/2020 from: https://journal.eepek.gr/assets/uploads/manuscripts/manuf_16_YGoWeCc5iP.pdf

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

A. Οδηγός ημιδομημένης συνέντευξης

α) Δημογραφικά στοιχεία

1. Φύλο
2. Ηλικία
3. Οικογενειακή κατάσταση
4. Χρόνια εκπαιδευτικής υπηρεσίας
5. Σχέση εργασίας

β) Ερωτήσεις ημιδομημένης συνέντευξης

Θεματικός άξονας Α΄

Η έννοια της επιμόρφωσης στην επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών

- 1) Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;
- 2) Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “ επιμόρφωση”;
- 3) Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;
- 4) Πώς τα κρίνετε από την άποψη της ενίσχυσης της επαγγελματικής σας ανάπτυξης , γιατί;

Θεματικός άξονας Β΄

Απόψεις των εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης για το περιεχόμενο της επιτυχημένης επιμόρφωσης

- 1) Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση εκπαιδευτικών;
- 2) Ποιες θεματικές ενότητες θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;
- 3) Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;
- 4) Πώς νιώθατε ως επαγγελματίας εκπαιδευτικός, μετά από την παρακολούθηση ενός επιμορφωτικού προγράμματος;

Θεματικός άξονας Γ΄

Παράγοντες που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση

- 1) Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πιεστικούς και αγχογόνους;
- 2) Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;
- 3) Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;
- 4) Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;
- 5) Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;
- 6) Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Θεματικός άξονας Δ΄

Επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης στην προσωπική και επαγγελματική ζωή

- 1) Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;
- 2) Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;
- 3) Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Θεματικός άξονας Ε΄

Διαχείριση των επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης .

Συμβολή της επιμόρφωσης στην αντιμετώπιση της.

- 1) Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας;
Ποια πράγματα σας βοηθούν να αποφορτιστείτε;
- 2) Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;
- 3) Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;
- 4) Στα πλαίσια της επαγγελματικής ανάπτυξης, ποιο είδος επιμόρφωσης θεωρείτε ότι θα σας βοηθούσε να μειωθεί το καθημερινό άγχος στην εργασία σας;
- 5) Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, τους συναδέλφους και τον προϊστάμενο/η σας;
- 6) Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;

Πηγή παραρτήματος:(Βούρου 2019; Παπαδημητρίου 2007)

B. ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

Νηπιαγωγός 1.

Ερώτηση 1: **Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;**

Απάντηση: *Ήταν η πρώτη μου επιλογή. Το ήθελα από πολύ μικρή. Ναι, αλήθεια, αλήθεια, από μικρή ήθελα να ασχοληθώ με τα παιδιά. Συγκεκριμένα, νηπιαγωγός, όχι εκπαιδευτικός γενικά.*

Ερώτηση 2: **Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “ επιμόρφωση”;**

Απάντηση : *Το να σου προσφέρουν συνεχώς καινούριες γνώσεις πάνω στο αντικείμενο. Να εμπλουτίζεις συνεχώς τις ήδη υπάρχουσες γνώσεις. Και επίσης να μαθαίνεις νέα εργαλεία που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να κάνεις καλύτερα τη δουλειά σου.*

Ερώτηση 3: **Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;**

Απάντηση : *Ναι το οκτώ έκανα, και μάλιστα όσοι είχαμε κάνει μετά από δυο- τρία χρόνια είχαν βγάλει ανακοίνωση, ότι όσοι είχαν κάνει το πρώτο επίπεδο δεν κάνανε το δεύτερο άμα είχαν 2-3 χρόνια προϋπηρεσίας. Κάτι τέτοιο μας είχαν πει, και δεν κάναμε τη δεύτερη, κάναμε μόνο την πρώτη και την κάναμε το οκτώ.*

Ερώτηση 4: **Πώς τα κρίνετε από την άποψη της ενίσχυσης της επαγγελματικής σας ανάπτυξης , γιατί;**

Απάντηση : *Χάχα (γελάει), άμα σκεφτείς ...πριν 12 χρόνια δεν θυμάμαι τίποτα...Αα*

Ερώτηση: **Εσύ πώς ένιωσες τότε, θυμάσαι;**

Απάντηση: *Τότε πως ένιωσα; Αα, τότε..., γιατί τώρα δεν θυμάμαι καν, προφανώς... θυμάμαι ότι ήταν θεωρητικό το κομμάτι...εντάξει δεν νομίζω ότι ήταν και ιδιαίτερος βοηθητικό..., αλλά εντάξει....Όπως και η σχολή δεν είναι θεωρητική; Κακά τα ψέματα άμα δεν μπεις να κάνεις πρακτική...εγώ πιστεύω ειλικρινά άμα δεν βάλουν ένα άτομο μέσα στο σχολείο, να ψηθεί, να δει πως γίνεται η δουλειά..., τίποτα , μας ρίχνουν σε αχαρτογράφητα νερά. Έτσι, νομίζω ότι όλες οι θεωρητικές γνώσεις, είναι καθαρά θεωρητικές...τίποτα άλλο άμα δεν μπεις να δουλέψεις δεν ξέρεις τίποτα.*

Ερώτηση 5: **Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση εκπαιδευτικών;**

Απάντηση : *Εεε, κοίτα για να εμπλουτίζονται οι γνώσεις τους, το να μαθαίνουν*

καινούριους τρόπους. Ούτως ή άλλως όλα εξελίσσονται, αφού αλλάζει και το αναλυτικό, αλλάζει γενικότερα η φύση της ζωής μας. Οπότε πρέπει να προσαρμοστούμε...αυτά με τα ΤΠΕ ας πούμε, μπήκανε τώρα τελευταία στη ζωή μας...δεν ήταν παλιά τόσο διαδεδομένες, όπως και οι STEM., δεν τα χρησιμοποιούσαμε τόσο, και πιστεύω είναι απαραίτητα βοηθάνε πολύ στην επιμόρφωση.

Ερώτηση 6: Ποιες θεματικές ενότητες θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;

Απάντηση: Μου αρέσει πάρα πολύ να επιμορφωθώ στο θεατρικό παιχνίδι. Είναι κάτι που θεωρώ ότι έχουμε ελλιπή γνώση. Νομίζω ότι είναι ένα βασικό κομμάτι το θεατροπαιδαγωγικό μέσα στη δουλεία μας. Εντάξει, σίγουρα και οι Φυσικές επιστήμες, που είναι ένα ωραίο κομμάτι να το δουλέψεις μαζί με την τεχνολογία, και αυτό θα μου άρεσε.

Ερώτηση 7: Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;

Απάντηση: Όχι, χα, χα (γέλια). Ήταν πολύ λίγα, όχι μόνο τα θέματα και ο αριθμός Ήταν πολύ λίγος. Αν εξαιρέσεις την προηγούμενη καραντίνα που μας έδειξε όλα αυτά τα προγράμματα, μέσω της WebEx οι οποίες οκ, δεν το λες και συχνά, κάνουμε δύο φορές το χρόνο.

Ερώτηση 8: Πώς νιώθατε ως επαγγελματίας εκπαιδευτικός, μετά από την παρακολούθηση ενός επιμορφωτικού προγράμματος;

Απάντηση: Έπαιρνα καινούριες ιδέες. Εντάξει, υπήρξαν και σεμινάρια που ήταν τελείως θεωρητικά που ένιωθα ότι δεν πήρα κάτι. Γιατί όταν αρχίζουν τόσο πολύ τη θεωρία, κουράζει τόσο πολύ που δεν μπορείς και να παρακολουθήσεις πια, θέλουμε περισσότερη πράξη. Να σε βάζει και εσένα μέσα, να μαθαίνεις πράγματα που άπτονται εντελώς του αντικειμένου σου.

Ερώτηση 9: Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πειστικούς και αγγιγόνους;

Απάντηση: Αα, εμένα κυρίως με πίεζε όταν ήμουν Προϊσταμένη, αυτά τα γραφειοκρατικά...Που λόγω της θέσης της εργασίας μας, πρέπει να τα κάνουμε παράλληλα με ,δεν είναι όπως ο διευθυντής του δημοτικού που δουλεύεις λίγες ώρες και τις υπόλοιπες είσαι στο γραφείο. Πρέπει να κάνεις σχεδόν παράλληλα κάποια πράγματα. Νομίζω αυτό, με τα υπόλοιπα δε νιώθω ιδιαίτερη πίεση.

Ερώτηση 10: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση: Όχι, συχνά. Σπάνια, δεν το αφήνω δηλαδή να με επηρεάσει. Εξουθενωμένη σωματικά μπορεί να είμαι αλλά, όχι από τη δουλεία από άλλα (γέλια

). Γιατί όταν έχεις μικρό παιδί και ξυπνάς 7-8 φορές τη νύχτα, εκ των πραγμάτων μετά θα είσαι εξουθενωμένη.

Ερώτηση 11: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: *Αα, κοίτα... πολύ καλή, πολύ καλή. Ναι, στο σχολείο που είμαι τώρα έχουμε ένα βήμα παραπάνω, όχι πολύ όμως...δεν προλάβουμε και να το ζήσουμε...2 μήνες, ήταν όλη την ώρα με αλλαγές, αλλά έχουμε πολύ καλή σχέση. Αλλά και τις προηγούμενες χρονιές όπου πήγα μπορώ να πω ότι είχαμε πολύ καλή σχέση με όλες τις συναδέλφους.*

Ερώτηση 12: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;

Απάντηση: *Ναι, μια χαρά...είναι πολύ καλή. Και είναι υποστηρικτική σε πολύ μεγάλο βαθμό. Δεν έχω νιώσει δηλαδή, ότι με αδειάζει για κάποιο λόγο. Όχι, μέχρι στιγμής όχι.*

Ερώτηση 13: Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Φέτος, έχω πολύ καλή σχέση με τους γονείς και επικοινωνία...όχι...δεν έχω κάποιο πρόβλημα.*

Ερώτηση 14: Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Βλέπεις κάποια διαφορά με το παρελθόν;

Απάντηση: *Εμένα δεν με κουράζουν γενικώς καθόλου, εεε, εντάξει δεν βλέπω ιδιαίτερη διαφορά σε σχέση με το παρελθόν...εεε, λίγο αυθάδεια υπάρχει σε ορισμένα, αλλά αυτό είναι σημείο των καιρών...όταν και οι γονείς τους βλέπουν τους εκπαιδευτικούς με μισό μάτι...αλλά γενικά δεν μπορώ να πω. ..το σύνολο δε με δυσκολεύει...εεε, μετά από καιρό μαθαίνεις πώς να συμπεριφέρεσαι στα παιδιά, και βρίσκεις κλειδιά, και συνήθως αυτά τα κλειδιά σου ξεκλειδώνουν πολλά παιδιά. Ναι, δηλαδή εγώ βλέπω ότι ακόμα και με διαφορετικά παιδιά κάθε χρόνο, δουλεύουνε κάποια κλειδιά. Σε γενικές γραμμές αυτά.*

Ερώτηση 15: Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;

Απάντηση: *Αα, κοίτα να δεις η μόνη πιεστική κατάσταση ήταν αυτή με την τηλεκαίδευση, χάχα (γέλια). Κοίτα πιεστικές καταστάσεις είναι για μένα οι περιόδους οι εορταστικές. Η γιορτή των Χριστουγέννων και εκείνη του καλοκαιριού, που πρέπει να ετοιμάσεις τη γιορτή, εκεί στρεσάρομαι αρκετά, εκεί πιέζομαι, ε, και εντάξει έχουν πολύ άγχος. Αυτό, κατά τα ' άλλα εντάξει δεν μπορώ να πω σωματικά κόπωση, κόπωση, εκείνες τις μέρες, αλλά εκείνη την περίοδο.*

Ερώτηση 16: Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;

Απάντηση: *Όχι, όχι.. δεν είναι και σε τέτοιο βαθμό, πιο πολύ το νιώθω εσωτερικά.. Το βλέπω δηλαδή που αρχίζω και βγάζω σπυριά, με πιάνει το στομάχι μου, ναι, ναι (γέλια), από το άγχος, αλλά εγώ πάντα έχω τέτοιο άγχος, είναι υποδόριο το άγχος μου.*

Ερώτηση 17: Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Απάντηση: *Όταν υπάρχουν εντάσεις αυτό περνάει και στην προσωπική σου ζωή, όταν δεν υπάρχουν είναι όλα καλά. Κοίτα, κάτι που θα με προβληματίσει σίγουρα θα το κουβεντιάσω με τον άνδρα μου με τους δικούς μου, ναι, θα το συζητήσω σίγουρα.*

Ερώτηση 18: Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας;

Ποια πράγματα σας βοηθούν να αποφορτιστείτε;

Απάντηση: *Κοίτα να δεις, νομίζω ότι μόνη μου το καταβάλω, με το που θα νιώσω το στρες μόνη μου προσπαθώ να αποφορτιστώ. Θα πω «έλα τώρα ηρέμησε όλα καλά, εε συνεχίζουμε». Ή απλά αν και δε νιώθω γενικώς έντονο άγχος, τις στιγμές εκείνες το διαχειρίζομαι με κουβέντα με τον εαυτό μου χα ,χα (γέλια).*

Ερώτηση 19: Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Ναι, με την κουβέντα. Νομίζω ότι γενικώς όταν κουβεντιάζεις κάτι χαμηλώνει και το φορτίο της έντασης. Παίρνεις κάποιες γνώμες, ακούς κάτι άλλο και αμέσως, αμέσως αποφορτίζεσαι. Καλά είναι και θέμα χαρακτήρα εντάζει.*

Ερώτηση 20: Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;

Απάντηση: *Δεν νιώθω ιδιαίτερη επαγγελματική εξουθένωση, οπότε δεν έχω κάτι να μπορώ να πω τώρα, αν το βίωνα θα είχα να σου πω, ίσως αλλά επειδή δεν το βιώνω, δεν ξέρω. Πιθανότατα, ναι, μια καλή επικοινωνία με τις συναδέλφους, αν έχεις πίεση σε βοηθάει. Όπως και εγώ, ότι με προβληματίζει θα το συζητήσω με τις συναδέλφους. Νομίζω ότι αυτό αποφορτίζει γενικώς την κατάσταση.*

Ερώτηση 21: Στα πλαίσια της επαγγελματικής ανάπτυξης, ποιο είδος επιμόρφωσης θεωρείτε ότι θα σας βοηθούσε να μειωθεί το καθημερινό άγχος στην εργασία σας;

Απάντηση: *Αυτό αν θα γινότανε κάποια επιμόρφωση- κουβέντα, δεν ξέρω αν θα ήταν κάποιο είδος επιμόρφωσης, περισσότερο συζήτηση με παιδοψυχολόγο που γνωρίζει ακριβώς αυτές τις ηλικίες, μπορεί να σου δώσει και πιο άμεσες λύσεις στα ζητήματα που έχεις...σε γενικό πλαίσιο... οτιδήποτε σε προβληματίζει μπορείς πιο εύκολα να το κουβεντιάσεις, και να σου δώσει μια λύση.*

Ερώτηση 22: Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, τους συναδέλφους και τον προϊστάμενο/η σας;

Απάντηση: Και αυτό πάλι νομίζω είναι σε αυτό το κομμάτι, με συζήτηση, με ειδικούς παιδοψυχολόγους που μπορούν να σου εξηγήσουν λίγο και την πλευρά των γονιών.. Ίσως και κάποια επιμόρφωση με ανθρώπους που ασχολούνται με την ψυχική υγεία. Νομίζω ότι αυτοί μπορούν να σε κατευθύνουν να έχεις μια καλύτερη σχέση με τους γονείς και να ηρεμήσεις. Μετά είναι και τα βιωματικά παιχνίδια, νομίζω ότι δεν έχουμε τη δυνατότητα να το κάνουμε και να γνωριστείς περισσότερο, και να αποκτήσεις μια περισσότερη οικειότητα.

Ερώτηση 23: Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;

Απάντηση: Νομίζω ότι και αυτό έχει σχέση με ψυχολόγους αλλά και τα βιωματικά παιχνίδια τα οποία ενισχύουν την εμπιστοσύνη, την κατανόηση, νομίζω ότι και αυτά βοηθάνε. Αλλά, και πρακτικά πράγματα όχι θεωρητικά.

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ 2.

Ερώτηση 1: Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;

Απάντηση: Γιατί είναι μια ευχάριστη δουλειά, η πρώτη μου επιλογή ήταν για δασκάλα αλλά και η νηπιαγωγός δεν απέχει οπότε ήταν η αμέσως επόμενη με βάση το μηχανογραφικό που είχα κάνει.

Ερώτηση 2: Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “ επιμόρφωση”;

Απάντηση: Πάνω στη δουλειά μας, μας βοηθάει να εξελιχθούμε, στις ήδη υπάρχουσες γνώσεις το κάτι παραπάνω.

Ερώτηση 3: Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;

Απάντηση: Όχι.

Ερώτηση 4: Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση εκπαιδευτικών;

Απάντηση: Εεε, γιατί θα μας βοηθήσει να εξελίξουμε τις γνώσεις που ήδη έχουμε, εε, αυτό. Και γιατί αλλάζουν τα δεδομένα, η τεχνολογία τρέχει, και χρειαζόμαστε επιμόρφωση σε πολλά πράγματα.

Ερώτηση 5: Ποιες θεματικές ενότητες θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;

Απάντηση: Πάνω στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Ερώτηση 6: Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;

Απάντηση: *Εεε, ικανοποιητικά νομίζω, θα μπορούσαμε να κάνουμε ένα -δύο παραπάνω, αλλά καλά, ικανοποιητικός αριθμός.*

Ερώτηση 7: Πώς νιώθατε ως επαγγελματίας εκπαιδευτικός, μετά από την παρακολούθηση ενός επιμορφωτικού προγράμματος;

Απάντηση: *Πολύ ικανοποιημένη, ήταν πολύ ενδιαφέροντα αυτά που μας παρουσιάζανε.*

Ερώτηση 8: Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πειστικούς και αγχογόνους;

Απάντηση: *Με αγχώνει να μπορώ να παρουσιάσω στα παιδιά αυτά που έχω ετοιμάσει, αλλά και αυτά να τα αφομοιώσουν εύκολα, και ότι πρέπει να έχω και εναλλακτικές δραστηριότητες σε περίπτωση που βαρεθούν. Να έχω μια εναλλακτική.*

Ερώτηση 9: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση: *Κάποιες φορές ναι, γιατί έπρεπε να κάνω πολλή προετοιμασία, όπως και καμιά φορά η μετακίνηση.*

Ερώτηση 10: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: *Ναι πολύ καλή σχέση, πολύ καλή επικοινωνία, σε όλους τους τομείς.*

Ερώτηση 11: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;

Απάντηση: *Καλή σχέση και επικοινωνία.*

Ερώτηση 12: Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Έχω πολύ καλή επικοινωνία με τους γονείς και πολύ καλή συνεργασία.*

Ερώτηση 13: Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Απάντηση: *Είναι πάρα πολύ ζωνρά τα παιδιά σήμερα, έχουν εξελιχθεί. Είναι πολύ δύσκολο να τους τραβήξεις το ενδιαφέρον, και να τα χαλιναγωγήσεις γιατί παίζει ρόλο και το μέρος που ζούνε, και πως έχουν από την οικογένεια ανατραφεί.*

Ερώτηση 14: Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πειστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;

Απάντηση: *Σε κάποιο βαθμό, ναι με επηρεάζουν όταν δεν μπορώ να επιφέρω την τάξη*

Ερώτηση 15: Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;

Απάντηση: *Με επηρεάζουν σε κάποιο βαθμό, γιατί δεν μπορώ να αποδώσω στο μέγιστο που θέλω,*

Ερώτηση 16: Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Απάντηση: *Όχι και τόσο θα έλεγα, όχι δεν με επηρεάζουν ιδιαίτερα. Εε, όχι λίγο.*

Ερώτηση 17: Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας;

Ποια πράγματα σας βοηθούν να αποφορτιστείτε;

Απάντηση: *Προσπαθώ να ηρεμώ, εεε με ανασούλες (γέλια).Προσπαθώ να μην το σκέφτομαι, προσπαθώ να βρίσκω άλλα πράγματα να κάνω. Και να αποβάλλω το άγχος ώστε να μην καταλαβαίνουν και τα παιδιά τη δική μου ένταση.*

Ερώτηση 18: Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Ναι.. με συζήτηση, τα παιδιά μου με αγκαλιτσες και φιλάκια.*

Ερώτηση 19: Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;

Απάντηση: *Δε νομίζω να υπάρχει κάτι. Δεν μπορεί να βοηθήσει...μόνο η συζήτηση προκειμένου να λυθούν τα προβλήματα και η φόρτιση.*

Ερώτηση 20: Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, τους συναδέλφους και τον προϊστάμενο/η σας;

Απάντηση: *Θα μπορούσε να υπάρχει κάποια επιμόρφωση που θα βοηθούσε τους εκπαιδευτικούς να διαχειρίζονται καλύτερα τις σχέσεις με τους γονείς καλύτερα και με τους συναδέλφους.*

Ερώτηση 21: Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;

Απάντηση: *Ναι, πιστεύω ότι θα μπορούσε να βοηθήσει κάποιο επιμορφωτικό σεμινάριο.*

Παρουσιάζοντας, δηλαδή τα προβλήματα ,και να βρεθούν και οι ανάλογοι τρόποι αντιμετώπισης.

Νηπιαγωγός 3.

Ερώτηση1 : Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;

Απάντηση: Γιατί αυτό με ενδιέφερε.

Ερώτηση 2: Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “ επιμόρφωση”;

Απάντηση: Να μάθω κάτι καινούριο.

Ερώτηση 3: Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;

Απάντηση: Ναι, εμείς κάναμε κάτι ΠΕΚ...Ναι, τα έκανα.

Ερώτηση 4: Πώς τα κρίνετε από την άποψη της ενίσχυσης της επαγγελματικής σας ανάπτυξης , γιατί;

Απάντηση: Εξαιρετικά..

Ερώτηση 5: Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση εκπαιδευτικών;

Απάντηση: Επειδή η εκπαίδευση είναι μια διαδικασία που δεν είναι στατική, τα δεδομένα αλλάζουνε ...τα παιδιά είναι πολύ πιο έξυπνα...έχουν σαφώς περισσότερα ερεθίσματα.

Ερώτηση 6: Ποιες θεματικές ενότητες θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;

Απάντηση: Σε όλα.

Ερώτηση 7: Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;

Απάντηση: Ναι.

Ερώτηση 8: Πώς νιώθατε ως επαγγελματίας εκπαιδευτικός, μετά από την παρακολούθηση ενός επιμορφωτικού προγράμματος;

Απάντηση: Μια χαρά.

Ερώτηση 9: Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πειστικούς και αγγιζόνους;

Απάντηση: Η ασφάλεια των παιδιών.

Ερώτηση 10: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση: Εννοείται, 100 τις εκατό..

Ερώτηση 11: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: *Εκατό τις εκατό, ναι.*

Ερώτηση 12: **Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;**

Απάντηση: *Εκατό τις εκατό, σούπερ!!*

Ερώτηση 13: **Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;**

Απάντηση: *Εννιά στις δέκα τέλεια, μια στις εκατό, όχι καλή. Με επηρεάζει ακόμα και μετά από εφτά χρόνια.*

Ερώτηση 14: **Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;**

Απάντηση: *Εε, τώρα κοιτάζε αυτό είναι υποκειμενικό πράγμα. Εε, λοιπόν κοιτάζε, θεωρώ αν διοριζόμουν σήμερα, δε θα τα έβγαζα πέρα. Αν έχεις τα προσόντα είναι όλα καλά. Δε με εξαντλεί καθώς έχω την εμπειρία και τη γνώση, να αντιμετωπίσω τις όποιες προκλήσεις του παρόντος.*

Ερώτηση 15: **Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;**

Απάντηση: *Πολύ άσχημη.*

Ερώτηση 16: **Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;**

Απάντηση: *Όχι.*

Ερώτηση 17: **Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;**

Απάντηση: *Εεε, το παλεύω. Μετά από αρκετά χρόνια εμπειρίας, θεωρώ ότι αντιμετωπίζω κατάλληλα ότι συμβαίνει στον εργασιακό μου χώρο.*

Ερώτηση 18: **Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας;**

Απάντηση: *Μπορώ να πω ότι δεν απαντώ; Θα μπορούσα να κοιμάμαι όλη μέρα, μπορώ να το κάνω;*

Ερώτηση 19: **Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;**

Απάντηση: *Ναι.*

Ερώτηση 20: **Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;**

Απάντηση: *Οι σωστές επαγγελματικές συνθήκες, βάση των ευρωπαϊκών δεδομένων τύπου, μια νηπιαγωγός με είκοσι παιδιά και μία βοηθός, υπό αυτή την έννοια.*

Ερώτηση 21: **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, τους συναδέλφους και τον προϊστάμενο/η σας;**

Απάντηση: *Όχι.*

Ερώτηση 22 : **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;**

Απάντηση: *Θεωρώ ότι πρέπει όλοι οι νηπιαγωγοί να αυτοεπιμορφωθούμε, πιο πολύ να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας. Πρώτα πρέπει να φτιάξεις εσύ τον εαυτό σου, το ποιος είσαι και μετά να ασχοληθείς με τις συγκεκριμένες ψυχές. Κάπως έτσι.*

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ 4.

Ερώτηση 1: **Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;**

Απάντηση: *Γιατί μου άρεσε, και μου τραβούσε το ενδιαφέρον.*

Ερώτηση 2: **Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “επιμόρφωση”;**

Απάντηση: *Πάνω σε ένα θέμα που έχει να κάνει με την εκπαίδευση, να μας μαθαίνουν καινούρια πράγματα, να μας ενισχύουν αυτά που ήδη γνωρίζουμε...αν έχουν εξελιχθεί, κι αυτά...*

Ερώτηση 3: **Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;**

Απάντηση: *Όχι, μόνο με τη σύμβουλο έχω κάνει.*

Ερώτηση 4: **Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι, καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών;**

Απάντηση : *Γιατί η κοινωνία εξελίσσεται, τα πράγματα εξελίσσονται και πρέπει και εμείς να εξελισσόμαστε, χάχα(γέλια),γι' αυτό, τα πράγματα αλλάζουν, οι άνθρωποι αλλάζουν, τα παιδιά είναι διαφορετικά από ότι ήτανε παλιότερα...*

Ερώτηση 5 : **Ποιες θεματικές ενότητες θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;**

Απάντηση : *Στη χρήση των υπολογιστών, στα προγράμματα που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να εξελίξουμε το επάγγελμα μας, εε, και στις σχέσεις των γονέων, ανέκαθεν αυτό...στη διαχείριση των γονέων.*

Ερώτηση 6: **Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;**

Απάντηση: *Όχι, αρκετά, θα μπορούσα να είχα παρακολουθήσει και άλλα..*

Γενικά δεν κάνουν πολλές επιμορφώσεις, το Υπουργείο δεν κάνει.

Ερώτηση 7: **Στη βελτίωση ποιου τομέα θεωρείτε ότι συνέβαλαν ,τα επιμορφωτικά προγράμματα που έχετε παρακολουθήσει;**

Απάντηση: Στη σχέση μου με τα παιδιά, στο πώς να τα διαχειρίζομαι στο πώς να βρίσκω εργαλεία, εργαλεία πάνω στη δουλειά μας που να τους κινεί το ενδιαφέρον.

Ερώτηση 8: Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πιεστικούς και αγχογόνους;

Απάντηση: Το ότι δεν έχουμε σαφείς οδηγίες από την πρωτοβάθμια και το υπουργείο, και οι γονείς πιέζουν και δεν ξέρουμε πολλές φορές τι να τους πούμε, σε πράγματα απλά ,ρε παιδί μου, κατάλαβες; Δηλαδή, ακούνε κάτι στην τηλεόραση και εμείς δεν έχουμε καμιά ενημέρωση ας πούμε, έρχεται ο γονιός δεν ξέρεις τι να του απαντήσεις, και αυτός αρχίζει και πιέζει ας πούμε.. Ναι, αυτό με αγχώνει πολύ. Πως να τους απαντήσω όταν δεν έχω ενημέρωση από τους ανωτέρους μου. Γιατί μπορεί να τους απαντήσεις κάτι, και μετά να σου πούνε, όχι δεν είναι έτσι είναι αλλιώς...

Ερώτηση 9: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση: Νιώθω κόπωση γιατί κάνω κάθε μέρα τη διαδρομή, με κουράζει η μεταφορά, ειδικά φέτος...και το ότι δεν είμαι σε ένα σταθερό σχολείο....αυτό ότι δεν υπάρχει σταθερότητα τέλος πάντων και, η μετακίνηση...

Ερώτηση 10: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: Αα, μια χαρά είναι δόξα τω θεώ, χάχα (γέλια), πιστεύω δηλαδή. .Ναι αρκετά ευτυχώς, και πέρυσι και φέτος..

Ερώτηση 11: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;

Απάντηση: Η σχέση μου με την Προϊσταμένη μου είναι πάρα πολύ καλή, με στηρίζει από όλες τις απόψεις, έχουμε μαζί το τμήμα.. και τέλος πάντων η μια αλληλοσυμπληρώνει την άλλη. Με βοηθάει πάρα πολύ γιατί έχει και μεγαλύτερη εμπειρία από μένα.

Ερώτηση 12: Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;

Απάντηση: Λοιπόν, γενικά έχουμε καλή σχέση με τους γονείς.. όσο έχω προλάβει να τους δω, απλά στο θέμα της εξ αποστάσεως ήταν λίγοι αυτοί που συμμετείχαν και που καταλάβαιναν αυτό που γίνεται.. κάποιοι με ενόχλησαν που ενώ μπορούσαν δεν έβαζαν τα παιδιά να παρακολουθήσουν, εντάξει.

Ερώτηση 13: Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Απάντηση: Εεε, εμένα αυτό που με κουράζει είναι τα παιδιά που είναι αυθάδη, όχι που είναι ζωηρά, που είναι αυθάδη, που δεν έχουν όρια από το σπίτι τους.. και δε βοηθάει και ο γονιός ώστε να βάλει τα όρια και να σταματήσει αυτό...αυτό με κουράζει μόνο. Αυτά τα παιδιά με κουράζουν, και όσο μεγαλώνω περισσότερο.

Ερώτηση 14: **Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;**

Απάντηση: Όταν είμαι κάτω από πίεση βάζω τα κλάματα, πραγματικά, χάχα (γέλια). Όχι, αλήθεια...

Ερώτηση 15: **Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;**

Απάντηση: Προσπαθώ να το διαχειριστώ όσο καλύτερα μπορώ, δεν ξέρω αν τα καταφέρνω πάντα, αλλά προσπαθώ αρκετά. Αυτό που πρέπει να το κάνω, θα το κάνω στο τέλος, αφού βάζω τον εαυτό μου να ηρεμεί.

Ερώτηση 16: **Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;**

Απάντηση: Ναι, την επηρεάζουν γιατί γυρίζω και είμαι κομμάτια, και τα πράγματα που πρέπει να γίνουν δεν μπορώ να τα κάνω.. οπότε μένουν πίσω, ή ας πούμε μπορεί να ζεσπάσω στα παιδιά μου ενώ δεν πρέπει...καμιά φορά.

Ερώτηση 17: **Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας; τι σας βοηθάει να αποφορτιστείτε;**

Απάντηση: Εεε, προσπαθώ να ηρεμώ, παίρνω βαθιές ανάσες και το τελευταίο διάστημα την ώρα που είναι τα παιδιά στις ελεύθερες βάζω μουσική χαλαρωτική, για να χαλαρώνουν και αυτά και εγώ μαζί τους.

Ερώτηση 18: **Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;**

Απάντηση: Ναι, με βοηθάνε.. Με ηρεμούνε...χάχα (γέλα), προσπαθούνε...Κυρίως ο άνδρας μου δηλαδή.

Ερώτηση 19: **Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;**

Απάντηση: Εεε, εγώ στο σχολείο θα ήθελα να έχουμε ψυχολόγους και κοινωνιολόγους, και όλα αυτά που θα βοηθούσαν και τα παιδιά και εμάς, και τις οικογένειες των παιδιών.. Θεωρώ ότι αυτό θα μας βοηθούσε όλους και τους εκπαιδευτικούς και τα παιδιά. Αν υπήρχε μια ομάδα από ειδικούς θα ήτανε καλύτερα για όλους, και θα μας βοηθούσε να είμαστε πιο ήρεμοι.

Ερώτηση 20: **Στα πλαίσια της επαγγελματικής ανάπτυξης, ποιο είδος επιμόρφωσης θεωρείς ότι θα σε βοηθούσε να μειωθεί το άγχος στην εργασία σου;**

Απάντηση: Και από ψυχολόγους θα δεχόμουνα επιμόρφωση και από παιδοψυχολόγους, εεε, τέτοιες επιμορφώσεις κυρίως.

Ερώτηση 21: **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, τους συναδέλφους και τον προϊστάμενο/η σας;**

Απάντηση: Θα μπορούσε να γίνει μια κοινή επιμόρφωση, δηλαδή με όλους μαζί και να είναι και οι γονείς, και οι εκπαιδευτικοί για να μάθουν και αυτοί πως δουλεύουμε. Γιατί το δικό μας επάγγελμα είναι παρεξηγημένο, και να δουν και οι προϊστάμενοι μας πως διαχειριζόμαστε τους γονείς. Δηλαδή, θα μπορούσαν να γίνονται βιωματικά σεμινάρια, που να μας συμπεριλαμβάνουν όλους.

Ερώτηση 22: Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;

Απάντηση: Δεν ξέρω, νομίζω ότι αυτό το δουλεύουμε καθημερινά εμείς, δεν ξέρω να σου πω.. τη σχέση μας με τα παιδιά ότι, δεν ξέρω τι να σου πω τώρα σε αυτό...

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ 5.

Ερώτηση 1: Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;

Απάντηση: Γιατί ήταν το όνειρό μου. Αυτό μου άρεσε να κάνω.

Ερώτηση 2: Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “επιμόρφωση”;

Απάντηση: Εεε, είναι μια προσπάθεια εξέλιξης του εκπαιδευτικού.

Ερώτηση 3: Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;

Απάντηση: Ναι.

Ερώτηση 4: Πώς τα κρίνετε από την άποψη της ενίσχυσης της επαγγελματικής σας ανάπτυξης, γιατί;

Ερώτηση: Σε βοήθησαν, δηλαδή, αυτά τα σεμινάρια;

Απάντηση: Όχι, όλα. Τα συγκεκριμένα; Δεν τα θυμάμαι καθόλου, δεν θυμάμαι καθόλου το περιεχόμενο τους.

Δεν θυμάσαι, δηλαδή, πως ένιωσες ως επαγγελματίας εκπαιδευτικός, όταν τα παρακολούθησες;

Απάντηση: Δεν θυμάμαι, όχι. Σίγουρα ήταν θεωρητικά, αλλά δεν θυμάμαι αν είχε και κάτι άλλο.

Ερώτηση 5: Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι, καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών;

Απάντηση: Οι τεχνολογικές εξελίξεις, και η προσπάθεια να μη μένεις στάσιμος να μη βαλτώνεις, να εξελίσσεσαι.

Ερώτηση 6: Ποιες θεματικές ενότητες, θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;

Απάντηση: Ότι έχει σχέση με τεχνολογία.

Ερώτηση 7: Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;

Απάντηση: Όχι.

Ερώτηση 8: Πώς ένιωθε ως επαγγελματίας εκπαιδευτικός μετά από ένα επιμορφωτικό πρόγραμμα;

Απάντηση: Εξαρτάται το πρόγραμμα. Κάποιες φορές, θεωρούσα ότι είχα χάσει τη μέρα μου, και κάποιες φορές ότι όντως είχα κερδίσει.

Ερώτηση 9: Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πιεστικούς και αγχογόνους;

Απάντηση: Εεε, δεν υπάρχει κάτι να με αγχώνει στη δουλειά μου.. Ίσως οι επισκέψεις που καλούμαστε να κάνουμε, το άγχος είναι η ασφάλεια για τα παιδιά. Δε με αγχώνει κάτι άλλο. Όχι, όχι, δεν έχω πρόβλημα, δε με αγχώνει κάτι άλλο, το κάνω επειδή πραγματικά το θέλω και βρίσκω τον τρόπο να το διαχειριστώ σωστά.

Ερώτηση 10: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση: Ναι, βεβαίως. Υπάρχει κούραση και κόπωση επειδή κάνω πολλά πράγματα και θέλω να βγαίνουν και καλά, δε θέλω να τα κάνω επιφανειακά. Ναι, βέβαια κουράζομαι. Είναι ο αριθμός των παιδιών πολύ μεγάλος, και οπωσδήποτε υπάρχει κούραση, ναι βέβαια.

Ερώτηση 11: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: { σιωπή} ...Η σχέση μου είναι καλή. Θεωρώ, ότι είναι καλή. Εκτός ελαχίστων περιπτώσεων, εξαιρέσεων.

Ερώτηση 12: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;

Απάντηση: Με την Προϊσταμένη(σκέφτεται), όχι πολύ καλή. Δε με στηρίζει, όχι, όχι.

Ερώτηση 13: Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;

Απάντηση: Θεωρώ ότι η σχέση μου με τους γονείς είναι καλή, προσπαθώ να φερθώ επαγγελματικά, εεε, με επηρεάζει, ναι βέβαια με επηρεάζει, όταν θα έρθει κάποιος να μου πει κάτι αρνητικό, φυσικά θα με επηρεάσει. Γιατί με ενδιαφέρει η σχέση μου μαζί τους.

Ερώτηση 14: Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Απάντηση: Ναι, έχουν αλλάξει τα παιδιά, δεν είναι όπως ήταν παλιότερα. Εεε, τα τελευταία χρόνια τα παιδιά είναι πιο ατίθασα, εεε, είναι λιγότερο πειθαρχημένα, και

αυτό δυσκολεύει πάρα πολύ την όλη διαδικασία. Και υπάρχουν και πολλά θέματα μαθησιακά σε πολλά παιδιά.

Ερώτηση 15: Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;

Απάντηση: Εεε, γίνομαι σκύλα, (γελάει), πώς να το πω δηλαδή. Δηλαδή επειδή στρεσάρομαι με κάποια πράγματα ξεσπάω στα παιδιά μου, στην οικογένεια μου. Εκεί ξεσπάω, δεν μπορώ στα παιδιά τα άλλα. Δυστυχώς, τι άλλο να σου πω, γράψε ότι νομίζεις.

Ερώτηση 16: Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;

Απάντηση: Κοίταξε, έχω παρατηρήσει ότι αν αγχωθώ πολύ, δεν πάει καλά η μέρα μου, δε θα μου βγει η δραστηριότητα, οπότε φροντίζω επειδή το ξέρω να το καλμάρω λίγο.

Ερώτηση 17: Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Απάντηση: Ναι, βέβαια. Ναι αν δηλαδή, δεν έχω μια καλή μέρα και δε μου βγει μια δραστηριότητα, νιώθω απογοητευμένη και θα είμαι χάλια όλη τη μέρα.

Ερώτηση 18: Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας; Και ποια πράγματα σε βοηθούν να αποφορτιστείς;

Απάντηση: Προσπαθώ την επόμενη μέρα να γίνω πολύ καλύτερη, στη δουλεία μου. Αν δεν πάει καλά μια δραστηριότητα, προσπαθώ να την αλλάξω και να την εξελίξω, ώστε να πάει καλά, την επόμενη μέρα και να νιώσω καλύτερα.

Ερώτηση: Δεν υπάρχει δηλαδή κάτι που σε χαλαρώνει, και σε κάνει να νιώθεις καλύτερα;

Απάντηση: Όχι, την ώρα της δουλειάς, όχι, δεν, δεν...δεν έχω βρει κάτι εγώ τουλάχιστον.

Ερώτηση 19: Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;

Απάντηση: Όχι, όχι, δε συμβάλλει καθόλου!! Δε συμβάλλει καθόλου ο κοινωνικός μου περίγυρος, γιατί όταν επιστρέφω στο σπίτι έχω τα διαβάσματα των παιδιών ,και είμαι σε μια συνεχή πίεση μέχρι το βράδυ. Είμαι φορτισμένη!!

Ερώτηση 20: Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;

Απάντηση: Η μείωση του αριθμού των παιδιών, είναι πάρα πολύ σημαντικό και ο υλικοτεχνικός εξοπλισμός.

Ερώτηση 21: Στα πλαίσια της επαγγελματικής ανάπτυξης, ποιο είδος επιμόρφωσης θεωρείς ότι θα σε βοηθούσε να μειωθεί το άγχος στην εργασία σου;

Απάντηση: *Οτιδήποτε έχει σχέση, με αυτό τον παράγοντα. Με τρόπο αντιμετώπισης του άγχους, αυτό. Αυτά τα σεμινάρια.*

Ερώτηση 22: **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, τους συναδέλφους και τον προϊστάμενο/η σας;**

Απάντηση: *Ναι, σίγουρα θα υπήρχε, κάποιο σεμινάριο και θα ήθελα πολύ να το παρακολουθήσω. Δε γνωρίζω όμως...*

Ερώτηση 23: **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;**

Απάντηση: *Όχι, δε νομίζω ότι έχει σχέση με την επιμόρφωση, έγκειται στον κάθε εκπαιδευτικό. Γιατί, κάθε τάξη είναι διαφορετική κάθε χρόνο, οπότε πρέπει να πάρεις το δυναμικό της τάξης σου, και να βρεις εσύ τον τρόπο. Δε νομίζω ένα σεμινάριο να γενικεύει τα πράγματα ώστε να μπορούν να εφαρμοστούν σε όλες τις τάξεις. Ο κάθε εκπαιδευτικός θα πρέπει να δει το δυναμικό της τάξης του και να βρει τους τρόπους να πετύχει.*

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ 6.

Ερώτηση 1: **Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;**

Απάντηση: *Ο κύριος λόγος που την επέλεξα ήταν η αγάπη μου προς τα παιδιά. Αυτό κυρίως.*

Ερώτηση 2: **Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “επιμόρφωση”;**

Απάντηση : *Είναι πολύ σημαντική η επιμόρφωση, πέρα από τις βασικές σπουδές που έχει ο εκπαιδευτικός. Είναι η εξειδίκευση πάνω στο αντικείμενο του, ενδεχομένως, δηλαδή όταν εγώ είμαι νηπιαγωγός, μπορώ να πάρω μια κατεύθυνση τύπου « ειδικής αγωγής». Εεε, είναι υποχρέωση πλέον του εκπαιδευτικού να επιμορφώνεται, και να προσαρμόζεται με τη σύγχρονη καθημερινότητα.*

Ερώτηση 3: **Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;**

Απάντηση: *Όχι, το μόνο πρόγραμμα που έχω κάνει είναι το μεταπτυχιακό ειδικής αγωγής.*

Ερώτηση 4: **Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι, καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών;**

Απάντηση: *Η σύγχρονη καθημερινότητα της εκπαίδευσης έτσι όπως είναι σε αναγκάζει ούτως ή άλλως να επιμορφωθείς, αλλιώς δεν μπορείς να ανταποκριθείς στην εκπαιδευτική καθημερινότητα.*

Ερώτηση 5: **Ποιες θεματικές ενότητες, θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;**

Απάντηση: *Ναι, και στη διοίκηση θα ήθελα να έχω έτσι μια εικόνα, μιας σχολικής μονάδας. Για την παιδική ψυχολογία, ίσως θα έκανα κάποια επιμόρφωση έξτρα...και ότι αφορά τα δραματικά και τα μουσικοκινητικά, αυτά...το θεατρικό παιχνίδι.*

Ερώτηση 6: Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;

Απάντηση: *Ναι, έχω κάνει αρκετά, κατά τη διάρκεια των σπουδών μου.*

Ερώτηση 7 : Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πειστικούς και αγγιγόνους;

Απάντηση: *Η σχέση με το προσωπικό, χάχα (γέλια)...με τη διευθύντρια, με το διοικητικό προσωπικό.*

Ερώτηση 8: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση: *Κοίταξε, πίεση υπάρχει και κόπωση, όταν τα τμήματα είναι μεγάλα ούτως ή άλλως. Δε με κουράζει όμως τόσο αυτό, όσο με κουράζει η ασυνεννοησία που υπάρχει με το διοικητικό προσωπικό, γιατί αν ο καθένας αναλάμβανε το πόστο του, και το έκανε σωστά...εεε, τότε θα είχαμε πολύ λιγότερα προβλήματα.*

Ερώτηση 9: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: *Ναι, είναι πολύ καλές, δόξα τω θεώ. Μέσα σε αυτό το χάος είναι το μόνο καλό που υπάρχει...συνεργαζόμαστε πάρα πολύ, με στήριζε πάρα πολύ και με καθοδήγησε, ειδικά η μια που είναι πιο παλιά και έχει μεγαλύτερη υπηρεσία. Εε, πού καλή συνεργασία.*

Ερώτηση 10: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;

Απάντηση: *Δεν υπάρχει απολύτως καμία επικοινωνία, και δε με στηρίζει στην εργασία μου και μου την κάνει πολύ δύσκολη...χάχα (γέλια).*

Ερώτηση 11: Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Εεε, κοίταξε, είναι πάρα πολύ καλή η επικοινωνία που έχουμε μεταξύ μας, και σε τα παιδιά που έχουν κάποιες ιδιαιτερότητες, μαθησιακές, βοήθησα με τον τρόπο μου, να τους οδηγήσω να πάνε σε διαγνωστικό κέντρο, και να διαγνωστούνε... Είναι πολύ καλή η σχέση μας, απλά το γεγονός ότι τώρα με τον ιό τους απαγορεύεται η είσοδος τους στο σχολείο, αναγκαστικά δεν έχουμε τόσο στενές επαφές...δηλαδή να έρθουν να δούνε την τάξη, να δούνε την πρόοδο των παιδιών τους, λόγω των καταστάσεων δηλαδή. Αλλά, γενικά πολύ καλά.*

Ερώτηση 12: Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Απάντηση: *Δυστυχώς επειδή οι γονείς δουλεύουν, " non stop", και ο μπαμπάς και η μαμά, δεν έχουν χρόνο να αφιερώσουν στα παιδιά τους, οπότε τα παιδιά επιζητούν την προσοχή, και αυτό φαίνεται μέσα στην τάξη... δηλαδή η υπερκινητικότητα που έχουν, η έλλειψη παιδείας, αυτό φαίνεται, και είναι εγώ πιστεύω επειδή δεν έχουν προσοχή που πρέπει στο σπίτι, την ουσιαστική προσοχή από τους γονείς τους.*

Ερώτηση 13: Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;

Απάντηση: *Θέλω " ντεπόν", κάθε φορά που γυρνάω από τη δουλειά, χάχα (γέλια)...λοιπόν κοίταξε, σωματική κούραση το μόνο που έχω είναι οι φωνητικές μου χορδές, που για να επιβάλλεις την τάξη, καμιά φορά θα φωνάζεις, υπάρχει σωματική κούραση, αλλά το μεγαλύτερο μέρος της κούρασης είναι το ψυχολογικό, οι ευθύνες που έχεις , αναλογιζόμενος τι έχεις να κάνεις μέσα σε αυτό το ωράριο, και πόσο μάλλον όταν έχεις να κάνεις δουλειές και από άλλα πόστα που δεν είναι καν αρμοδιότητα σου... Φαντάσου...το διδακτικό κομμάτι που έχω να κάνω στα παιδιά είναι το λιγότερο...*

Ερώτηση 14: Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;

Απάντηση: *Ναι, έχουνε διότι ενώ το επάγγελμα μου είναι κάτι που το αντιμετωπίζω με πάρα πολύ αγάπη και όρεξη, όλη αυτή η αίσθηση της πίεσης και της... που δεν έχουμε δηλαδή καμία επικοινωνία με το διοικητικό προσωπικό, εεε, με έχει κάνει να μην έχω τόση διάθεση, και τόση υπομονή πια, να διαχειρίζομαι το σύνολο των μαθητών...μου ρίχνει την ψυχολογία δηλαδή...*

Ερώτηση 15: Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Απάντηση: *Ναι την επηρεάζουν την προσωπική μου ζωή, χάχα(γέλια), γιατί εκεί βγάνω το άχτι μου, χάχα (γέλια)...εεε, αναγκαστικά, δυστυχώς, την επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό γιατί, κατά κύριο λόγο όταν ειδικά σε νοιάζει η δουλειά σου, και την αγαπάς τη δουλειά σου, όλη αυτή την ένταση τη βγάζεις στον προσωπικό σου τομέα, κάτι που είναι λάθος βέβαια αλλά, δυστυχώς συμβαίνει.*

Ερώτηση 16: Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας; Και ποια πράγματα σε βοηθούν να αποφορτιστείς;

Απάντηση: *Εεε, ασχολούμαι με τα ζητήματα του σπιτιού, με το μαγείρεμα, να πάω μια βόλτα, ή να περπατήσω να δω ένα τοπίο, να μιλήσω με κάποιον φίλο, αυτό.*

Ερώτηση 17: Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Εεε, με το να με πάρουν τηλέφωνο, να δούνε τι κάνω, να πούμε τα νέα μας, να πούμε κάτι διαφορετικό, που δεν είναι σχετικό με τη δουλειά , κάτι το οποίο να μου αφαιρέσει λίγο τη σκέψη, από την καθημερινότητα, αυτό θα με βοηθήσει σίγουρα...με χαλαρώνει.*

Ερώτηση 18: **Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;**

Απάντηση: *Η επιμόρφωση!! Η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, είναι πολύ σημαντικό διότι αν ο καθένας, ήξερε να κάνει τη δουλειά του έτσι όπως πρέπει δε θα επιβαρύνονταν το άλλο προσωπικό, ναι, ναι και θα λειτουργούσε η ομάδα καλύτερα.*

Ερώτηση 19: **Στα πλαίσια της επαγγελματικής ανάπτυξης, ποιο είδος επιμόρφωσης θεωρείς ότι θα σε βοηθούσε να μειωθεί το άγχος στην εργασία σου;**

Απάντηση: *Αν ήξερα τα διοικητικά θέματα περισσότερο, θα μπορούσα να βάλω αυτή τη γυναίκα στη θέση της, χάχα (γέλια), και νομίζω θα ένιωθα καλύτερα.*

Ερώτηση 20: **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, τους συναδέλφους και τον προϊστάμενο/η σας;**

Απάντηση: *Κοίταξε, το μόνο που θα ήθελα είναι τα διοικητικά, γιατί όταν γνωρίζεις αυτά και τους γονείς, ενδιαφέρουν αυτά τα πράγματα και πολλές φορές τους λέω « να ρωτήσετε την διευθύντρια», είναι πράγματα που δεν τα γνωρίζω. Όσον αφορά τα διοικητικά δεν τα γνωρίζω, οπότε πιστεύω ότι θα ήθελα να παρακολουθήσω κάτι σχετικό.*

Ερώτηση 21: **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;**

Απάντηση: *Ότι αφορά τη συμπεριφορά των νηπίων...δηλαδή τύπου ψυχολογία με συμπεριφορά μαζί, κάπως έτσι...*

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ 7.

Ερώτηση 1: **Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;**

Απάντηση: *Κοίταξε..., από μικρή...έτσι ασχολιόμουν με τα παιδιά, γενικά μου άρεσε να εξηγώ και να βοηθάω τους συμμαθητές, τις συμμαθήτριες μου, οπότε κάπως έτσι κινήθηκα, προς τα εκεί.*

Ερώτηση 2: **Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “επιμόρφωση”;**

Απάντηση: *Επιμόρφωση είναι να αναπτύξεις παραπάνω μια ικανότητα, μια δεξιότητα, να μάθεις παραπάνω πληροφορίες, για ένα συγκεκριμένο θέμα, να γίνεις λίγο πιο εξειδικευμένος, ξέρω εγώ...κάπως έτσι.*

Ερώτηση 3: **Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;**

Απάντηση: *Όχι, όχι από το κράτος, μόνη μου.*

Ερώτηση 4: **Ποιες θεματικές ενότητες, θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;**

Απάντηση: *Λοιπόν, εμένα θα με ενδιέφερε κάτι που να είχε θέμα...με μουσικοκινητική, και κουκλοθέατρο.*

Ερώτηση 5: Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι, καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών;

Απάντηση: *Γιατί με τα χρόνια αλλάζουν τα δεδομένα, αλλάζουν τα παιδιά, εεε...χρειάζεται ας πούμε...δηλαδή πέρα από το Πανεπιστήμιο που σου δίνει τις βασικές γνώσεις, εεε...τα πράγματα αλλάζουν συνεχώς. Δηλαδή, ας πούμε τώρα καλούμαστε να κάνουμε μέσω WebEx, μάθημα που είναι άλλο πράγμα αυτό, οπότε χρειαζόμαστε γνώσεις γιατί αλλάζουν τα δεδομένα.*

Ερώτηση 6: Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;

Απάντηση: *Όχι, γιατί δεν έχω παρακολουθήσει ακόμα (γέλια).Δουλεύω, φέτος πρώτη φορά.*

Ερώτηση 7: Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πειστικούς και αγγηγόνους; Τι σε πιέζει δηλαδή, πιο πολύ στην εργασία σου;

Απάντηση: *« Τι με πιέζει πιο πολύ» Οι γονείς πιο πολύ, το ότι εμπλέκονται πιο πολλοί οι γονείς στη δουλειά μας και δεν μας αφήνουν να κάνουμε αυτό που ξέρουμε χάχα,(γέλια). Εεε αυτό, και ότι ας πούμε, αυτό τώρα το μπουκωμα των τάξεων με τα εικοσιπέντε παιδιά είναι πάρα πολλά για τις ηλικίες που κάνουμε εμείς μάθημα.*

Ερώτηση 8: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση : *Εεε, εντάξει κάποιες στιγμές , εξαντλούμαστε, εεε όχι και πολύ συχνά, στην αρχή λίγο εκεί με την προσαρμογή μέχρι να μάθουν και τα παιδιά, να ακολουθούν τους κανόνες, να μπουν σε ένα πρόγραμμα, εεε, ήταν και η πρώτη μου χρονιά, ξέρεις...*

Ερώτηση 9: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: *Ναι καλές είναι. Ναι, ναι, συνεργαζόμαστε πολύ καλά.*

Ερώτηση 10: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;

Απάντηση: *Εεε, κοίταξε είναι τυπική...τόσο όσο, δε νιώθω ότι αμάν και πια τρελή στήριξη, αλλά και όχι και εντελώς αδιαφορία.*

Ερώτηση 11: Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Γενικά, γενικά...καλή. Από ότι έχω δει μέχρι τώρα, αλλά...εντάξει, υπάρχουν και κάποιοι γονείς που προσπαθούν να σου την πούνε, δηλαδή, εε, πώς να το πω, τους λες κάτι για το παιδί για καλό, και την άλλη μέρα θα σου πουν κάτι να σου την πούνε, ότι κοίταξε δεν το έκανες σωστά αυτό(γέλια).*

Ερώτηση 12: Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Απάντηση: *Είναι ανάλογα, τώρα, δεν μπορώ να τα βάλω όλα μαζί, σε μια κατηγορία, είναι, εξαρτάται πολύ από το σπίτι και την οικογένεια, δηλαδή πως το έχουν δουλέψει στο σπίτι. Υπάρχουν παιδιά που είναι άριστα, άριστα, και προνήπια και νήπια, που είναι τυπικά, τακτικά, ευγενικά, και υπάρχουν παιδιά που μπαίνουν μέσα και νομίζουν ότι είναι όχι στο σπίτι τους, σε μια αλάνα, και θα τα γκρεμίσουν όλα (γέλια).*

Ερώτηση 13: Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;

Απάντηση: *Ε, βέβαια, αρχίζει και με πονάει το κεφάλι μου, με πονάνε τα πόδια μου, εεε, ψυχολογικά, ναι λέω γιατί ας πούμε « μήπως δεν είμαι καλή, μήπως δεν είμαι για αυτό το επάγγελμα, γιατί δε μου βγαίνει» ,συναισθηματικά, ναι αυτό, αγχώνομαι, ξέρω εγώ.*

Ερώτηση 14: Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;

Απάντηση: *Ε, σίγουρα σε επηρεάζουν, σε επηρεάζουν, αρνητικά, αφού είναι αρνητικά τα συναισθήματα, αρνητικά.*

Ερώτηση 15: Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Απάντηση: *Κοίταξε, γενικά νομίζω πως, σαν άνθρωπος αν δεν πάει κάτι καλά στη δουλειά και αυτά, ότι ναι, θα με επηρεάσει και μετά τη δουλειά έξω και στην υπόλοιπη ζωή μου, αλλά, θα το σκέφτομαι και όταν θα πάω στο σπίτι, «γιατί ξέρω εκείνο, και το άλλο», εντάξει όχι υπερβολικά τρελά, γιατί έχω και δυο παιδιά στο σπίτι, οπότε πρέπει να σκεφτώ και άλλα πράγματα (γέλια).*

Ερώτηση 16: Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας; Και ποια πράγματα σας βοηθούν να αποφορτιστείτε;

Απάντηση: *Θα παίζω με τα παιδιά, θα ακούσω μουσική, θα πάω για ψώνια, ναι εντάξει (γέλια). Θα προσπαθήσω λίγο παραπάνω, να βρω κάτι πιο διασκεδαστικό, να φτιάξω κάτι ωραίο, κάπως έτσι.*

Ερώτηση 17: Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;

Απάντηση : *Ναι, τις περισσότερες φορές, ναι. Με βοηθάνε, δηλαδή, ότι οκ. Δεν έγινε και τίποτα (γέλια).*

Ερώτηση 18: Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;

Απάντηση: *Οι απαιτήσεις γενικά που υπάρχουν, σε σχέση με τις ελάχιστες υποδομές. Δηλαδή, να κάνεις πράγματα, ναι, αλλά να υπάρχουν και τα αντίστοιχα...δηλαδή να σου πω ένα παράδειγμα, είμαστε δυο κορίτσια, καινούργια, δουλεύουμε πρώτη χρονιά, και*

είμαστε μόνες μας το πρωί με πενήντα παιδιά. Και πρέπει να κλειδώσουμε, να ξεκλειδώσουμε πόρτες, κάτι να συμβεί να αφήσουμε τα υπόλοιπα, να πάμε να ανοίξουμε, να περιποιηθούμε το άλλο το παιδάκι. Αυτό, θα ήθελα να υπάρχουν λέω εγώ τώρα, π.χ., ένας βοηθός μέσα στο σχολείο, που θα είναι για να καθαρίζει ή για να φροντίζει λίγο ένα παιδάκι, να μην αφήνεις εσύ είκοσι παιδάκια, να τρέχεις...

Ερώτηση 19: Στα πλαίσια της επαγγελματικής ανάπτυξης, ποιο είδος επιμόρφωσης θεωρείς ότι θα σε βοηθούσε να μειωθεί το άγχος στην εργασία σου;

Απάντηση: Δε νομίζω, ότι... ξέρω εγώ, επειδή εγώ τη συνδέω την επαγγελματική εξουθένωση, με αυτά κυρίως με πρακτικά πράγματα, πιο πολύ, νομίζω πως δε θα ..., πιο πολύ η υλικοτεχνική υποδομή να στο πω και έτσι χρειαζόμαστε...ναι, και η επιμόρφωση για να πηγαίνουμε πιο καλά στη δουλειά μας, και η εμπειρία σίγουρα θα σε βοηθήσει να μην αγχώνεσαι για αυτά τα μικροπράγματα, ξέρω εγώ, και να σε εξουθενώνουν. Αυτό νομίζω.

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ 8.

Ερώτηση 1 : Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;

Απάντηση: Εεε, ήταν ένας χώρος που μου άρεσε από νωρίς...ναι, ήταν επιθυμία μου, ήταν επιθυμία μου...

Ερώτηση 2: Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “επιμόρφωση”;

Ναι, είναι επιπλέον γνώσεις πάνω σε αντικείμενα που αφορούν την εκπαίδευση (παύση), και την αγωγή, που έχω αναλάβει να προσφέρω στα παιδιά μέσα στην τάξη.

Ερώτηση 3: Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;

Απάντηση: Ποια εννοείς τα ΠΕΚ; Όχι, όχι τα ΠΕΚ δεν τα είχα κάνει.

Ερώτηση 4: Ποιες θεματικές ενότητες, θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;

Απάντηση: Εεε, ειδική αγωγή, διαπολιτισμική αγωγή, ψυχολογία, παιδική ιχνογραφία, αυτά.

Ερώτηση 5: Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι, καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών;

Απάντηση : Γιατί αλλάζουν συνεχώς οι συνθήκες,(σκέφτεται), εε, αυτό, συνέχεια καινούρια δεδομένα, πολλές αλλαγές στα παιδιά, σε αυτά που μας ζητάει το υπουργείο, να διδάξουμε...

Ερώτηση 6: Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;

Απάντηση : Όχι !! Από την ποιότητα, ναι, από τον αριθμό, όχι.

Ερώτηση 7: Πώς ένιωθες ως επαγγελματίας εκπαιδευτικός μετά από ένα επιμορφωτικό πρόγραμμα;

Απάντηση: Ήμουν αρκετά ικανοποιημένη, και ανέμενα να τα εφαρμόσω αυτά.

Ερώτηση 8: Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πιεστικούς και αγχογόνους; Τι σε πιέζει δηλαδή, πιο πολύ στην εργασία σου;

Απάντηση: Ο μεγάλος αριθμός των παιδιών, εεε, οι συνεχείς αλλαγές κάθε χρόνο, σαν αναπληρώτρια, εεε(σκέφτεται), η αβεβαιότητα, και οι συνεχείς αλλαγές των συστημάτων, διορισμών και τα λοιπά, εεε, αυτό γενικότερα, μια αβεβαιότητα κάθε χρονιά για την επόμενη.

Ερώτηση 9: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση: Εεε, σε τρεις φάσεις νομίζω : στην αρχή της χρονιάς, στη μέση της χρονιάς, δηλαδή Χριστούγεννα και λίγο μετά τα Χριστούγεννα, και προς το τέλος που πάλι υπάρχει πίεση γιορτών, και τα λοιπά.

Ερώτηση 10: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: Μέχρι στιγμής, ναι , δεν έχω συναντήσει, κάτι πολύ αρνητικό.

Ερώτηση 11: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;

Απάντηση: Όχι, με την προϊσταμένη, θεωρώ πως στις περισσότερες φάσεις, εεε, δε λειτουργεί με βάση το κοινό καλό, και το καλό των συναδέλφων της.

Ερώτηση 12: Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;

Απάντηση: Ναι, σε γενικές γραμμές είναι πολύ καλή, προσπαθώ όμως να κρατάω μια απόσταση, εεε, με ενοχλούν οι εντελώς αδιάφοροι, και με ενοχλούν και οι πολύ παρεμβατικοί. Αλλά νομίζω ότι, με την εμπειρία των χρόνων έχω καταφέρει να κρατάω τις ισορροπίες, η εμπειρία βοηθάει πάρα πολύ στο να μπορείς να χειριστείς καταστάσεις.

Ερώτηση 13: Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Απάντηση: Εεε, ναι, η συμπεριφορά τους, στην πλειοψηφία είναι χωρίς όρια, εεε τους λείπουνε βασικά πράγματα, βασικά θέματα συμπεριφοράς, κανόνων, εεε, αντίληψης, και φυσικά με επηρεάζει πάρα πολύ στο έργο μου.

Ερώτηση 14: Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;

Απάντηση: *Εεε, το διαχειρίζομαι νομίζω, όχι, εεε, μπορώ πλέον και το διαχειρίζομαι, αλλά είναι που με πιέζουν, τα γύρω γύρω είναι πιο πιεστικά, παρά η δουλειά μας μέσα. Εκεί βρίσκουμε τον τρόπο.*

Ερώτηση 15: Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;

Απάντηση: *Εεε, νομίζω ότι με τα χρόνια αποκτάς, εεε, πώς να το πούμε, και λιγότερες αντοχές, εεε, δεν είσαι πια τόσο υπομονετικός, εεε... από τη μία ξέρεις πολύ καλά να κάνεις τη δουλειά σου, αλλά από την άλλη δεν έχεις την τόση λαχτάρα και την τόση όρεξη που είχες στην αρχή,*

Ερώτηση 16: Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Απάντηση: *Εεε, με επηρεάζουν, όσο αφορά την ψυχολογία μου, αγχώνομαι ας πούμε και μένουν άλλα πράγματα πίσω.*

Ερώτηση 17: Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας; Και ποια πράγματα σε βοηθούν να αποφορτιστείς;

Απάντηση: *Εεε, άλλες δραστηριότητες, συναντήσεις με φίλους, ταινίες, βόλτες, βιβλία...*

Ερώτηση 18: Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Ναι, ναι, με την παρέα του, με τις συζητήσεις, γενικά, υπάρχει αποφόρτιση με το κοινωνικό περιβάλλον.*

Ερώτηση 19: Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;

Απάντηση: *Η σταθερότητα. Και ο σωστός προγραμματισμός και οργάνωση γενικότερα όλου του συστήματος. Μείωση αριθμού παιδιών, περισσότερες επιμορφώσεις...*

Ερώτηση 20: Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, τους συναδέλφους και τον προϊστάμενο/η σας;

Απάντηση: *Ναι, φυσικά, πάντα κάτι θα υπάρχει, που μπορεί να σε βοηθήσει, για το παρακάτω, ναι, ναι...*

Ερώτηση 21: Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;

Απάντηση: *Ναι, φυσικά, νομίζω ότι κάθε επιμόρφωση σε βοηθάει να τα καταφέρεις σε αυτό.*

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ 9

Ερώτηση 1: Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;

Απάντηση: *Επέλεξα την εκπαίδευση συνειδητά, γιατί μου άρεσε να ασχολούμαι με τις μικρές ηλικίες των παιδιών. Επέλεξα, δηλαδή συνειδητά τις μικρές ηλικίες και όχι τις μεγάλες. Δεν ήταν τυχαία επιλογή, δηλαδή.*

Ερώτηση 2: Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “επιμόρφωση”;

Απάντηση: *Επιμόρφωση είναι να, παρόλο που διδάσκουμε αρκετά χρόνια να μη μένουμε στάσιμοι στο αντικείμενο της εργασίας μας, αλλά συνεχώς να ενημερωνόμαστε, και να μαθαίνουμε καινούρια πράγματα.*

Ερώτηση 3: Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;

Απάντηση: *Ναι, ναι τα έχουμε κάνει.*

Ερώτηση 4: Πώς τα κρίνετε από την άποψη της ενίσχυσης της επαγγελματικής σας ανάπτυξης, γιατί;

Απάντηση: *Ναι, με βοήθησαν αρκετά θα έλεγα.*

Ερώτηση 5: Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι, καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών;

Απάντηση: *Εεε, το ότι απέχουμε πολλά χρόνια από τη σχολή μας, από αυτά που διδαχτήκαμε στο Πανεπιστήμιο, εεε, για να μη μείνουμε πίσω από τις εξελίξεις, τις καινούριες ιδέες και τις τεχνολογίες, που αφορούν την εργασία μας.*

Ερώτηση 6: Ποιες θεματικές ενότητες, θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;

Απάντηση: *Εεε, θα ήθελα να μάθω περισσότερα για τον πολιτισμό, και την ιστορία, εεε. Λαογραφία, εεε, αυτό κυρίως.*

Ερώτηση 7 : Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;

Απάντηση : *Εεε, από τον αριθμό, ναι, από την ποιότητα, όχι. Θεωρώ δηλαδή ότι, τα προγράμματα που έχουμε παρακολουθήσει θα έπρεπε να είναι, εεε, διευρυμένα όσον αφορά την, πώς να σου το εξηγήσω, μου φάνηκαν πολύ επιφανειακά, θα ήθελα περισσότερο βάθος σε κάθε πρόγραμμα που κάνουμε.*

Ερώτηση 8: Πώς ένιωθε ως επαγγελματίας εκπαιδευτικός μετά από την παρακολούθηση ενός επιμορφωτικού προγράμματος;

Απάντηση : *Εεε, ένιωθα μια ικανοποίηση, και μια ανακούφιση ότι κάτι καινούριο έμαθα, και μια αισιοδοξία ότι, μπορούμε να προχωρήσουμε στο μέλλον. Κάθε φορά που κάναμε ένα επιμορφωτικό σεμινάριο, ένιωθα αισιόδοξη ότι αυτό θα μας βοηθήσει να πάμε λίγο παρακάτω.*

Ερώτηση 9: Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πιεστικούς και αγχογόνους; Τι σε πιέζει δηλαδή, πιο πολύ στην εργασία σου;

Απάντηση : *Η επικοινωνία και η συνεργασία με την οικογένεια. Θεωρώ ότι είναι ένας τομέας που μας αγχώνει πολύ, εεε, και ότι προβλήματα προκύπτουν από αυτή τη συνεργασία, εεε, επηρεάζει και την οικογένεια μας, δηλαδή την μετέπειτα πορεία της μέρας μας.*

Ερώτηση 10: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση: *Εεε, σχεδόν κάθε μέρα..Εεε, επίσης δουλεύουμε και πολύ περισσότερο του ωραρίου μας, δηλαδή όταν το ωράριο μας ξεκινάει οκτώ και τέταρτο, και εγώ αλλά και οι άλλοι συνάδελφοι μου είμαστε στο σχολείο από οκτώ παρά. Και ποτέ δεν φεύγουμε πριν από τις μιάμιση. Οπότε η κόπωση είναι και σωματική και ψυχική.*

Ερώτηση 11: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: *Ναι, έχουμε άψογη συνεργασία, γιατί συνεργαζόμαστε πάρα πολλά χρόνια, και συναισθηματικές σχέσεις έχουμε, αλλά και η συνεργασία είναι πολύ καλή δεδομένου ότι κάθε μία ξέρει τις αδυναμίες και τα προτερήματα της άλλης. Δηλαδή, αν εγώ υστερώ σε κάτι, ότι η άλλη συνάδελφος θα το αναπληρώσει.*

Ερώτηση 12: Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Η συνεργασία, γενικά είναι καλή, αλλά υπάρχουν πάντα κάθε χρόνο εξαιρέσεις, που μπορεί να προκαλέσουν έτσι προβλήματα στην ομαλή λειτουργία της τάξης του τμήματος, εεε, γενικά έχουμε καλή συνεργασία, αλλά πάντα υπάρχουν οι εξαιρέσεις που δημιουργούν προβλήματα.*

Ερώτηση 13: Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Απάντηση: *Τα νήπια, νομίζω συμπεριφέρονται με μεγάλη αχαριστία, και χωρίς σεβασμό στο πρόσωπο του εκπαιδευτικού, σε σχέση με το παρελθόν, εεε, και με κουράζει πολύ το να προσπαθούμε να μεταδώσουμε στα παιδιά ήθος και αρχές, που εμείς είχαμε μάθει στο σχολείο και τα θεωρούσαμε δεδομένα, αλλά τα παιδιά αυτά δεν τα θεωρούν.*

Ερώτηση 14: Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;

Απάντηση : *Εεε, επηρεάζουν το σώμα μου γιατί είμαι πιο ευάλωτη σε ιώσεις και αρρωσταίνω. Την ψυχική μου υγεία εεε, είναι γιατί αισθάνομαι πολύ κουρασμένη και αισθάνομαι ότι έχω ανάγκη διακοπές, δηλαδή χρειάζομαι ένα διάλειμμα από την εργασία μου, όταν είμαι ψυχικά κουρασμένη, εεε, αυτό, ότι δεν μπορώ να ανταποκριθώ μετά στις ανάγκες της δικής μου οικογένειας. Είμαι πολύ κουρασμένη να ανταποκριθώ και στη οικογένεια μου.*

Ερώτηση 15: Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;

Απάντηση: Όχι, στη δουλειά μου δε με επηρεάζουν, γιατί προσπαθώ να είμαι εεε, ικανή, να, προσπαθώ να ανταπεξέρχομαι σωστά, επηρεάζουν την οικογένεια μου όχι την εργασία μου. Στη δουλειά μου θα ανταποκριθώ και θα τα βγάλω εις πέρας, αλλά μετά στην οικογένεια μου νιώθω πολύ κουρασμένη για να τα έχω όλα τέλεια και όπως θα τα ήθελα.

Ερώτηση 16: Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Απάντηση: Με επηρεάζουν απόλυτα στην προσωπική μου ζωή, γιατί νιώθω πολλές φορές θυμωμένη, κουρασμένη εεε, και έχω άρνηση να, ασχοληθώ με τα δικά μου τα παιδιά.

Ερώτηση 17: Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας; Και ποια πράγματα σε βοηθούν να αποφορτιστείς;

Απάντηση: Εεε, όταν νιώθω έτσι πολύ πιεσμένη, εεε, νομίζω το να μοιράζεσαι τα συναισθήματα σου με το σύντροφο σου και με τους συναδέλφους, νομίζω ότι αποφορτίζεσαι με αυτό τον τρόπο. Με τη συζήτηση δηλαδή, εεε, ίσως καμιά φορά με σωματική άσκηση, δηλαδή με μία βόλτα με ένα ποδήλατο, ή με ένα περπάτημα, μια βόλτα στη φύση.

Ερώτηση 18: Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;

Απάντηση: Εεε, ναι, συμβάλλουν θετικά, όταν δώσεις προτεραιότητα στο οικογενειακό περιβάλλον εεε, με αυτό τον τρόπο αποφορτίζεσαι από το εργασιακό.

Ερώτηση 19: Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;

Απάντηση: Ναι, θα βοηθούσε αν μειώνονταν το εργασιακό ωράριο και οι αρμοδιότητες να μην είναι όλες πάνω σε ένα άνθρωπο. Εεε, δηλαδή η προϊσταμένη, ασκεί τα διοικητικά της καθήκοντα, τα διδακτικά της καθήκοντα, και φέτος είναι και νοσηλεύτρια, και φέτος είναι και υπεύθυνη της βιβλιοθήκης και της επικοινωνίας.. Θέλω να πω ότι, είναι πολλές οι υποχρεώσεις, ενός ανθρώπου για, δεν είναι όπως ένας δάσκαλος έχει μόνο το διδακτικό του κομμάτι, η νηπιαγωγός τα έχει όλα. Αν δηλαδή είχαμε μείωση ωραρίου και αρμοδιοτήτων, αυτό θα βοηθούσε πολύ.

Ερώτηση 20: Στα πλαίσια της επαγγελματικής ανάπτυξης, ποιο είδος επιμόρφωσης θεωρείς ότι θα σε βοηθούσε να μειωθεί το άγχος στην εργασία σου;

Απάντηση: Νομίζω ότι το άγχος προκύπτει κυρίως, από τη συνεργασία με τους γονείς, νομίζω, μια επιμόρφωση σχετική με αυτή τη συνεργασία, δηλαδή σχολείου και οικογένειας.

Ερώτηση 21: Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, και τους συναδέλφους σας;

Απάντηση: *Ναι και είχα παρακολουθήσει και ένα σεμινάριο, εεε, με αυτό ακριβώς το θέμα, σχέση σχολείου και οικογένειας, και τη συνεργασία.*

Ερώτηση 22: **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;**

Απάντηση: *Εεε, κάποια επιμόρφωση που θα απευθυνόταν στους γονείς, εεε, νομίζω ότι αυτοί πρέπει να επιμορφωθούν για να έχουμε, έτσι, εεε, αν δηλαδή, οι γονείς είχαν μια πιο αναλυτική ενημέρωση για τη λειτουργία του σχολείου, ενδεχομένως και τα παιδιά θα μπορούσαν να μας αντιμετωπίσουν αλλιώς, μέσα στην τάξη.*

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ 10.

Ερώτηση 1: **Γιατί επιλέξατε την εκπαίδευση ως χώρο επαγγελματικής απασχόλησης;**

Απάντηση: *Γιατί αγαπώ πολύ τα παιδιά.*

Ερώτηση 2: **Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο “επιμόρφωση”;**

Απάντηση: *Το να εξελίσσεσαι, το να μαθαίνεις επιπλέον πράγματα, όσον αφορά τη δουλειά σου, αυτό.*

Ερώτηση 3: **Έχετε παρακολουθήσει σεμινάρια εισαγωγικής επιμόρφωσης;**

Απάντηση: *Ναι, ναι είχα κάνει.*

Ερώτηση 4: **Πώς τα κρίνετε από την άποψη της ενίσχυσης της επαγγελματικής σας ανάπτυξης, γιατί;**

Απάντηση: *Ήταν η πρώτη χρονιά, οι πρώτοι μήνες και δε θυμάμαι να με βοηθήσανε και πολύ... Θεωρητικά ήτανε... Αα, κάτσε, πρέπει να είχαμε πάει σε ένα-δύο νηπιαγωγεία, θυμάμαι, και από εκεί, είχα πάρει κάποιες ιδέες που έβλεπα εκεί.*

Ερώτηση 5: **Ποιοι λόγοι θεωρείτε ότι, καθιστούν αναγκαία την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών;**

Απάντηση: *Γιατί εξελίσσονται τα πράγματα, έρχονται καινούριες συνθήκες και καταστάσεις, τελοσπάντων, και πρέπει να είμαστε ενημερωμένοι, για όλα αυτά τα καινούρια.*

Ερώτηση 6: **Ποιες θεματικές ενότητες, θεωρείτε ότι θα σας ενδιέφερε να παρακολουθήσετε;**

Απάντηση: *Σχετικά με το πώς να διαχειριστείς κάποιους γονείς. Ή και πώς να αντιμετωπίσεις κάποια προβλήματα μέσα στην τάξη, προβληματικές συμπεριφορές.*

Ερώτηση 7: **Είστε ικανοποιημένοι από τον αριθμό και την ποιότητα των επιμορφωτικών προγραμμάτων που έχετε παρακολουθήσει;**

Απάντηση: *Όχι, από τον αριθμό ναι, γιατί έχω παρακολουθήσει πολλά, αλλά όχι από την ποιότητα, από την ποιότητα όχι, γιατί όλα είναι θεωρητικά, κανείς δεν έχει μπει μέσα στην τάξη να τα έχει εφαρμόσει, κατάλαβες, τα περισσότερα τουλάχιστον.*

Ερώτηση 8: Πώς ένιωθες ως επαγγελματίας εκπαιδευτικός μετά από την παρακολούθηση ενός επιμορφωτικού προγράμματος;

Απάντηση: *Από το πρόγραμμα δεν ένιωθα, όχι, δεν ένιωθα ευχαριστημένη, στα περισσότερα βαριόμουνα.*

Ερώτηση 9: Ποιους τομείς της εργασίας σας θεωρείτε ιδιαίτερα πειστικούς και αγγαρόνους; Τι σε αγχώνει δηλαδή, πιο πολύ στην εργασία σου;

Απάντηση: *Με αγχώνει να μην πάθει κάποιο παιδί τίποτα, με αγχώνει, εεε, οι προβληματικές συμπεριφορές, και πώς να το εξηγήσω στους γονείς, πώς να τους δώσω να καταλάβουν ότι υπάρχει πρόβλημα, γιατί οι περισσότεροι δεν μπορούν να το συνειδητοποιήσουν. Αυτό με αγχώνει. Πιο πολύ το να μη συμβεί κάτι.*

Ερώτηση 10: Βιώνετε αισθήματα πίεσης, κόπωσης και εξάντλησης στον εργασιακό σας χώρο; Πόσο συχνά και πόσο έντονα σας συμβαίνει;

Απάντηση: *Όχι!! εγώ είμαι ευτυχισμένη όταν πηγαίνω στο σχολείο. Αλήθεια, είμαι ευτυχισμένη..*

Ερώτηση 11: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας; Υπάρχει μεταξύ σας συναισθηματική επικοινωνία;

Απάντηση: *Εεε, είναι πολύ καλές σχέσεις, και υπάρχει και συναισθηματική επικοινωνία.*

Ερώτηση 12: Πώς είναι οι σχέσεις σας με τον προϊστάμενο/η σας; Υπάρχει μεταξύ σας επικοινωνία; Νιώθετε ότι σας στηρίζει στην εργασία σας;

Απάντηση: *Οι σχέσεις μας είναι τυπικές, και, με στηρίζει, τυπικά.*

Ερώτηση 13: Πώς είναι η συνεργασία σας με τους γονείς των μαθητών; Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά τους απέναντι σας; Θεωρείτε ότι σας επηρεάζει αυτή η συμπεριφορά, με ποιο τρόπο;

Απάντηση: *Λοιπόν, οι σχέσεις μας είναι πολύ καλές, ειδικά τα τελευταία δύο χρόνια, εεε, έχουμε μια άψογη αντιμετώπιση από όλους, δεν είχα προβλήματα μέχρι τώρα, και με επηρεάζει πολύ η συμπεριφορά τους. Δηλαδή, αν κάποιος, νιώθω ότι κάτι έχει μαζί μου, με επηρεάζει πολύ αρνητικά!!*

Ερώτηση 14: Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά των νηπίων σήμερα; Πόσο σας εξαντλεί μια τέτοια συμπεριφορά;

Απάντηση: *Ορισμένων παιδιών, ναι, ορισμένων παιδιών που είναι, πολύ ζωνηρά, είναι κάποιες φορές που «με βγάζουν από τα ρούχα μου». Που δεν μπορώ να ανταπεξέλθω που φεύγω κουρασμένη, ενώ πάω με πολύ όρεξη, είναι κάποιες μέρες που φεύγω κουρασμένη.*

Ερώτηση 15: Θεωρείτε ότι οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας, σας επηρεάζουν, και αν ναι, πώς θα περιγράφατε τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση, όταν βρίσκεστε σε πιεστικές και αγχογόνες εργασιακές συνθήκες;

Απάντηση: Όταν είναι δύσκολες οι καταστάσεις, και οι συνθήκες και απαιτητικές, και εγώ αγχώνομαι και πιέζομαι, και με επηρεάζει δυστυχώς αυτό, δηλαδή φεύγοντας από τη δουλειά, με επηρεάζει μετά αυτό και με την οικογένεια μου. Προσπαθώ όμως δηλαδή, να βλέπω και τα θετικά, του θέματος.. Δηλαδή δε θα το αφήσω να με επηρεάσει πολλές μέρες, Δηλαδή εκείνη τη στιγμή θα στρεσαριστώ, θα πανικοβληθώ, αλλά θα προσπαθήσω λίγο να βρω κάποιους τρόπους για να ηρεμήσουν τα πράγματα.

Ερώτηση 16: Πιστεύετε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν επίπτωση στον τρόπο άσκησης των εργασιακών καθηκόντων σας; Αν ναι, πώς;

Απάντηση: Να σου πω, είναι στιγμές που... εξαρτάται το πρόβλημα, εεε... είναι κάποιες φορές που απλά ζορίζομαι στη τάξη και δεν μπορώ να ανταπεξέλθω όσο τις υπόλοιπες, τις περισσότερες φορές προσπαθώ να το ξεχνώ λίγο γιατί τα παιδιά δε φταίνε σε τίποτα.

Ερώτηση 17: Πιστεύετε ότι οι συνθήκες στην εργασία σας, επηρεάζουν την προσωπική σας ζωή; Αν ναι, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Απάντηση: Ναι την επηρεάζουν, γιατί αν δεν περνάω καλά στο σχολείο, δυστυχώς το παίρνω μαζί μου και στο σπίτι...το σκέφτομαι με απασχολεί.... Αυτό.

Ερώτηση 18: Με ποιο τρόπο διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση στην εργασία σας; Και ποια πράγματα σε βοηθούν να αποφορτιστείς;

Απάντηση: Ναι, προσπαθώ να ασχοληθώ με τα παιδιά για να ξεχαστώ εκείνη την ώρα... να κάνω πράγματα για τον εαυτό μου, να κάνω λίγο περπάτημα, να κάνω, να ασχοληθώ με κάτι άλλο για να μη σκέφτομαι.

Ερώτηση 19: Το κοινωνικό περιβάλλον σας, συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική σας αποφόρτιση; Με ποιο τρόπο;

Απάντηση: Ναι, ναι, έχω ανθρώπους που με στηρίζουν, που μπορώ να, όταν δεν είμαι καλά να απευθυνθώ και να με βοηθήσουν, και να ξεκαθαρίσουν το μυαλό μου. δηλαδή με βοηθάνε...να βγάλω όσα σκέφτομαι και να με βοηθήσουν να βρω και λύσεις, να δω τα πράγματα πιο καθαρά.

Ερώτηση 20: Στα πλαίσια του σχολείου, τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης;

Απάντηση: Να αλλάξω Προϊσταμένη!! Θεωρώ ότι, η συνεργασία που έχεις με την Προϊσταμένη σου και τους συναδέλφους σου είναι πολύ βασικό. Δηλαδή, όσο καλά και να περνάς μέσα στην τάξη, όσο καλά παιδιά και να έχεις, αν έχεις ένα απέξω που σε επηρεάζει, δηλαδή, θεωρώ ότι οι σχέσεις με τους συναδέλφους και την Προϊσταμένη είναι το βασικότερο. Δηλαδή, αν άλλαζα κάτι τώρα, αυτό θα άλλαζα.

Ερώτηση 21: Στα πλαίσια της επαγγελματικής ανάπτυξης, ποιο είδος επιμόρφωσης θεωρείς ότι θα σε βοηθούσε να μειωθεί το άγχος στην εργασία σου;

Απάντηση: *Ναι θα ήθελα, μια συνάντηση με ψυχολόγο, μια ενημέρωση από ψυχολόγους, νομίζω ότι θα βοηθούσε περισσότερο από το να έρχεται ο κάθε άσχετος που δεν έχει μπει ποτέ σε μια τάξη, που δεν έχει αντιμετωπίσει προβλήματα ποτέ, και να σου μιλάει.*

Ερώτηση 22: **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε ώστε να αποκτήσετε καλύτερες σχέσεις με τους γονείς, τους συναδέλφους, και την Προϊσταμένη σας;**

Απάντηση: *Εε, ναι θα υπάρχει λογικά, δεν ξέρω τώρα... Κάτσε να σκεφτώ, πιστεύω πάλι ένας ψυχολόγος, αλλά θα έπρεπε όχι μόνο εμένα αλλά και την Προϊσταμένη μου και όλους. Ή μια σχολή γονέων, αλλά όχι μόνο για γονείς, κάτι τέτοιο μου έρχεται στο μυαλό, για όλους μαζί.*

Ερώτηση 23: **Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποιο είδος επιμόρφωσης, που θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε το κλίμα της τάξης σας, και τις σχέσεις σας με τα νήπια;**

Απάντηση: *Ναι, ναι θα υπάρχει. Θεωρώ ότι έχω μια πολύ καλή σχέση με τα παιδιά, αυτή τη στιγμή, γιατί νιώθω ότι με αγαπάνε και νιώθουν ότι τα αγαπώ. Όταν δεις το πρωί το παιδί με χαμόγελο, και σε αγκαλιάζει, για μένα είναι το βασικότερο αυτό.. Δεν ξέρω τι επιμόρφωση θα μπορούσε να σου πει και τι ...*

Ούτε το Πανεπιστήμιο πιστεύω ότι μου πρόσφερε κάτι, γιατί ήταν όλα στη θεωρία, όλα τα παρουσιάζανε ότι είναι ιδανικά, και μπαίνεις μετά μέσα στην τάξη και βλέπεις ένα....χάος, και λες «τι έκανα τέσσερα χρόνια», στο Πανεπιστήμιο. Και πιστεύω ότι με τα χρόνια σιγά-σιγά και με την εμπειρία που αποκτάς, και με τις συναναστροφές που έχεις με άλλους ανθρώπους, που σου μιλάνε για τα προβλήματα τους, το πώς το διαχειριστήκανε αυτοί, το κάθε πρόβλημα θεωρώ, ότι λίγο βοηθιέσαι. Θεωρία, πολύ θεωρία.... Πιστεύω ότι, θα έπρεπε να κάνεις τα δύο χρόνια θεωρία, και τα άλλα χρόνια μέσα στην τάξη συνέχεια, σε διαφορετικά σχολεία, σε διαφορετικά τμήματα σε παιδιά με ειδικές ανάγκες, να μάθεις πολλά από αυτό.

Γ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

ΑΞΟΝΕΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΚΩΔΙΚΟΙ
Η έννοια της επιμόρφωσης στην επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών	1.Ορισμός της επιμόρφωσης	Κ1: εξειδίκευση Κ2: νέες γνώσεις Κ3: εξέλιξη Κ4:δεξιότητες
Απόψεις των εκπαιδευτικών προσχολικής εκπαίδευσης για το περιεχόμενο της επιτυχημένης επιμόρφωσης	1. Η αναγκαιότητα της επιμόρφωσης 2. Θεματικές ενότητες επιμόρφωσης	Κ5:τεχνολογία Κ6:εμπλουτισμός γνώσεων Κ7:εξέλιξη Κ8:σύγχρονη καθημερινότητα Κ9:νέοι τρόποι διδασκαλίας <hr/> Κ10:ειδική αγωγή Κ11: διαπολιτισμική αγωγή Κ12:τεχνολογία Κ13:θεατρικό παιχνίδι Κ14:διαχείριση σχέσεων Κ15:διοίκηση Κ16:ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη
Παράγοντες που οδηγούν	1.Πιστικοί και αγχογόνοι τομείς	Κ17:γραφειοκρατία

<p>στην επαγγελματική εξουθένωση</p>	<p>2. Συμπεριφορά των νηπίων</p>	<p>K18: ασφάλεια παιδιών K19: αριθμός των παιδιών K20: πειθαρχία K21: σχέση με το διοικητικό προσωπικό-γονείς K22: συνεχείς αλλαγές K23: μετακίνηση K24: αυθάδεια K25: απειθαρχία K26: χωρίς όρια K27: μαθησιακά προβλήματα</p>
<p>Επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης στην προσωπική και επαγγελματική ζωή</p>	<p>1. Συμπτώματα 2. Επαγγελματική ζωή</p>	<p>K28: πόνος στο στομάχι K29: κλάματα K30: άγχος, πίεση K31: πονοκέφαλος K32: σωματική κόραση K33: ψυχολογική κόραση K34: αδυναμία διαχείρισης K35: μειωμένη απόδοση K36: προσπάθεια διαχείρισης K37: αρνητική επίδραση K38: έλλειψη υπομονής-διάθεσης</p>

	3.Προσωπική ζωή	<p>K39:προσπάθεια διαχείρισης K40:απογοήτευση K41:ένταση K42:άγχος K43:θυμός, κούραση K44:νοητική φόρτιση</p>
<p>Διαχείριση των επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης.</p>	Τρόποι αποφόρτισης	<p>K45:κουβέντα με τον εαυτό μου K46:προσπάθεια αποφόρτισης K47:ύπνος K48:βαθιές ανάσες K49:αλλαγή K50:βόλτα, ψώνια, μουσική K51:συναντήσεις-φίλοι, βιβλία K52:μοίρασμα, συζήτηση, σωματική άσκηση K53:ευχάριστες δραστηριότητες</p>
<p>Συμβολή της επιμόρφωσης στην εξάλειψη της επαγγελματικής εξουθένωσης</p>	<p>1.Στα πλαίσια του σχολείου</p> <p>2.Στα πλαίσια της</p>	<p>K54:συζήτηση K55:σωστές επαγγελματικές συνθήκες K56:ομάδα ειδικών,(ψυχολόγοι-κοινωνιολόγοι) K57:μείωση αριθμού παιδιών, υλικοτεχνικός εξοπλισμός K58:βοηθός K59:οργάνωση, επιμόρφωση K60:μείωση αρμοδιοτήτων K61:αλλαγή διοίκησης</p>

	επαγγελματικής ανάπτυξης	Κ62:παιδοψυχολόγος Κ63:συζήτηση Κ64:ψυχολόγος Κ65:διαχείριση άγχους Κ66:επιμόρφωση-σχετικά με τη διοίκηση Κ67:επιμόρφωση-σχετικά με διαχείριση σχέσεων