



MULTILINGUAL ACADEMIC JOURNAL OF EDUCATION AND SOCIAL SCIENCES



Stress in Primary School Principals of Pella Regional Unit

Efthymios Terzidis

To Link this Article: <http://dx.doi.org/10.46886/MAJESS/v6-i1/7347>

DOI:10.46886/MAJESS/v6-i1/7347

Received: 11 May 2018, **Revised:** 13 June 2018, **Accepted:** 07 July 2018

Published Online: 24 August 2018

In-Text Citation: (Terzidis, 2018)

To Cite this Article: Terzidis, E. (2018). Stress in Primary School Principals of Pella Regional Unit. *Multilingual Academic Journal of Education and Social Sciences*, 6(1), 176–191 (in Greek).

Copyright: © The Authors 2018

Published by Knowledge Words Publications (www.kwpublications.com)

This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this license may be seen at: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

Vol. 6, No. 1, 2018, Pg. 176 - 191

<https://kwpublications.com/journals/journaldetail/MAJESS>

JOURNAL HOMEPAGE

Full Terms & Conditions of access and use can be found at
<https://kwpublications.com/pages/detail/publication-ethics>

Το Stress στους Διευθυντές Σχολείων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Τερζίδης Ευθύμιος

Εκπαιδευτικός, Msc Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

Abstract

The present study aims to record the beliefs and views of primary school directors of Pella's Regional Unit on stress. In particular, through this study, an attempt is made to conceptualize 'stress', to identify the reasons of causing it and which perhaps influence the directors' actions, to determine its effects that cause possible physical or psychological symptoms and to record various techniques of dealing with stress from the part of the directors. In order to achieve the abovementioned objectives, semi-structured interviews were used as a basic instrument which conducted with twelve primary school directors during the school year 2017-2018. The results of the study revealed that work-related stress exists among the school directors and determines to a large extent the routes they have to follow in order to meet the requirements of the tasks they undertake. Moreover, a variety of reasons that cause stress have been recorded, which are related to the individual characteristics of each director. Finally, different modes of managing stress from the part of the directors have been identified, which helped them to manage everything in the workplace but also to accomplish the tasks in relation to their role.

Keywords: Directors' Stress, Reasons, Impacts, Managerial Strategies.

Περίληψη

Στην παρούσα έρευνα εξετάζονται οι αντιλήψεις και οι απόψεις των διευθυντών δημοτικών σχολείων της Περιφερειακής Ενότητας Πέλλας σχετικά με το stress. Πιο συγκεκριμένα γίνεται μια προσπάθεια να προσεγγιστεί εννοιολογικά το stress, να διερευνηθούν οι αιτίες που το προκαλούν και ίσως επηρεάζουν το έργο των διευθυντών, να προσδιοριστούν οι όποιες επιπτώσεις του με πιθανά σωματικά ή ψυχολογικά συμπτώματα και να αναδυθούν διάφορες τεχνικές αντιμετώπισης του stress από τους διευθυντές. Για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι αξιοποιήθηκαν οι ημιδομημένες συνεντεύξεις ως βασικό ερευνητικό εργαλείο, οι οποίες διεξήχθησαν με δώδεκα διευθυντές δημοτικών σχολείων κατά το σχολικό έτος 2017-2018. Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν ότι το εργασιακό stress ενυπάρχει ανάμεσα στους διευθυντές των σχολικών μονάδων και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τις διαδρομές που πρέπει να ακολουθήσουν για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του έργου που έχουν αναλάβει. Επίσης, οι αιτίες που προκαλούν stress είναι ποικίλες, όπως και οι επιπτώσεις του και συσχετίζονται

άμεσα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε διευθυντή. Και τέλος, αναδύθηκαν οι διάφοροι τρόποι αντιμετώπισης και διαχείρισης του stress που χρησιμοποιούν οι διευθυντές και οι οποίοι τους βοηθούν να επιβιώνουν εργασιακά αλλά και να φέρνουν σε πέρας τα καθήκοντα που απορρέουν από το ρόλο τους.

Λέξεις – κλειδιά: Stress Διευθυντών, Αιτίες, Επιπτώσεις, Μηχανισμοί Αντιμετώπισης.

Εισαγωγή

Οι διευθυντές των σχολικών μονάδων έρχονται αντιμέτωποι καθημερινά με απρόβλεπτες και πολύπλοκες καταστάσεις καθώς και με ένα πλήθος ανθρώπων διαφορετικών προσωπικοτήτων, με τους οποίους θα πρέπει να συνεργαστούν. Χαλληλεπίδραση αυτή έχει ως με αποτέλεσμα να βιώνουν εργασιακό stress.

Το stress ως ένα σημείο μπορεί να θεωρηθεί φυσιολογικό. Μπορεί να λειτουργήσει παραγωγικά και να οδηγήσει στη δημιουργική ενεργοποίηση των ατόμων. Όταν όμως το stress ξεπερνάει κάποια επίπεδα, τότε παύει να είναι εποικοδομητικό και παραγωγικό και επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στα άτομα που το βιώνουν, όπως μείωση της αποτελεσματικότητάς τους αλλά και ψυχοσωματικές διαταραχές. Το stress επηρεάζει τους ενήλικες τόσο ψυχικά όσο και σωματικά (Bedu-Addo, 2013).

Όπως και σε πολλά άλλα ανθρωποκεντρικά επαγγέλματα έτσι και οι εκπαιδευτικοί συναντούν και αντιμετωπίζουν διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις. Ιδιαίτερα οι διευθυντές σχολικών μονάδων παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα stress εξαιτίας των αυξημένων απαιτήσεων, ευθυνών και αρμοδιοτήτων που έχουν, αλλά και εξαιτίας της γραφειοκρατίας (Boylund, 2011).

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Ένας γενικά αποδεκτός ορισμός του stress δόθηκε από τον Lazarus (1993) που αναφέρει ότι το stress δημιουργείται εξαιτίας της ενεργητικής αλληλεπίδρασης του ατόμου και του περιβάλλοντος. Και ο Σαΐτης (2008) όρισε πως το stress είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των εξωτερικών ερεθισμάτων, των απαιτήσεων και των πιέσεων με τις ικανότητες και τα γνωστικά χαρακτηριστικά που διαθέτει το άτομο, για να ανταπεξέλθει επιτυχώς σε αυτές τις καταστάσεις.

Με βάση ένα γραφειοκρατικό εκπαιδευτικό σύστημα που έχει θέσει πολύπλοκους και πολυάριθμους στόχους, με ανεπαρκείς οικονομικούς πόρους και ανισότητα στο επίπεδο των μαθητών, η επίτευξη των στόχων εκ μέρους των διευθυντών φαντάζει αρκετά δύσκολη (Resh & Pitts, 2013). Επίσης και οι αλλαγές των τελευταίων δεκαετιών τόσο σε οικονομικό όσο και σε πολιτικό επίπεδο δεν άφησαν ανεπηρέαστους τους διευθυντές – ηγέτες των σχολικών μονάδων στην άσκηση του έργου τους (Boylund, 2011). Carter (1987) και οι Jacobsson, Rousette και Thylefors (2001), θεωρούν ότι η διδασκαλία προκαλεί stress στους εκπαιδευτικούς, πόσο μάλλον σε έναν διευθυντή που πρέπει να αποδεικνύει ανά πάσα στιγμή ότι είναι και καθοδηγητής της τάξης και συμβουλάτορας και παρακινητής και εμπνευστής μέσα στο χώρο του σχολείου. Σε έρευνα των Juma (2016), επιβεβαιώθηκε ότι οι διευθυντές αντλούν ικανοποίηση από την επιτυχία των μαθητών μιας σχολικής μονάδας. Όταν οι μαθητές τους αποτυγχάνουν, αυτό γίνεται πηγή απογοήτευσης, υπονόμευσης, απελπισίας και αύξησης του stress. Ο διευθυντής οφείλει να βοηθήσει το σχολικό περιβάλλον να αλλάξει, ώστε να ικανοποιήσει τις απαιτήσεις της κοινωνίας για υψηλές βαθμολογίες και αποτελεσματικά σχολεία (Stewart-Banks, Kuofi, Hakim & Branch, 2015), με αποτέλεσμα αυτή η αυξημένη ευθύνη

να αποτελεί έναν ακόμη στρεσογόνο παράγοντα. Οι κακές σχέσεις μεταξύ διευθυντών, διδακτικού προσωπικού, γονέων, η ανάγκη διαχείρισης των σχολικών συγκρούσεων, η κακή οργάνωση της σχολικής μονάδας αποτελούν αιτίες stress (Τσιάκκικος & Πασιαρδής, 2002; Maeroff, 2010; Sogunro, 2012) όπως και οι προβληματικές συμπεριφορές των μαθητών (Whan & Ross, 1996; Maring & Koblinsky, 2013) και τα διάφορα θέματα πειθαρχίας (Uba-Mbibbi & Nwamuo, 2013). Μια άλλη βασική στρεσογόνα πηγή που έχουν να αντιμετωπίσουν οι διευθυντές σχολικών μονάδων είναι η έντονη έλλειψη οικονομικών πόρων (Van der Merwe & Parsotam, 2011), που έχει ως αποτέλεσμα τις ανεπαρκείς ή κακοσυντηρημένες σχολικές εγκαταστάσεις (Anyanwu, Ezenwaji, Okenjom & Enyi, 2015; Whan & Ross, 1996).

Οι James και Vicne (2001) αναφέρουν ότι οι διευθυντές αναπτύσσουν αρνητικά συναισθήματα όταν στρεσάζονται, όπως θυμό, εκνευρισμό, στενοχώρια και οι Robbins και Judge (2007) παρατηρούν επιπλέον ότι το stress προκαλεί απογοήτευση, ευερεθιστότητα, δυσκολία στη λήψη απόφασης, υψηλή αρτηριακή πίεση ή απώλεια όρεξης. Η επίδραση του χρόνιου stress οδηγεί τα άτομα σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές που βλάπτουν την υγεία, όπως αύξηση του καπνίσματος, κατανάλωση αλκοόλ, κακή διατροφή, έλλειψη σωματικής άσκησης (Chandola, Brunner & Marmot, 2006). Επίσης το stress προκαλεί επιθετικότητα, μείωση της αποτελεσματικότητας, διάφορους σωματικούς πόνους, επίμονες κεφαλαλγίες, υπέρταση (Anyanwu, 2015).

Την κατανεμημένη μορφή άσκησης ηγεσίας, προτείνουν οι Wells (2015) ως λύση, με την οποία θα μπορούσαν να μετριαστούν κάποιοι στρεσογόνοι παράγοντες. Άλλες τεχνικές αντιμετώπισης του stress που χρησιμοποιούνται από τους διευθυντές των σχολείων είναι η ανάπτυξη καλών σχέσεων με το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς, η διατήρηση της αίσθησης του χιούμορ, η αισιόδοξη και αντικειμενική προσέγγιση των ζητημάτων, ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων, η ενδεδειγμένη υπευθυνότητα, οι συζητήσεις στον οικογενειακό ή στενό φιλικό κύκλο, η ενασχόληση με διάφορα χόμπι (Allison, 1997) και η τεχνική της ελεγχόμενης αναπνοής (Merwe & Parsotam, 2011). Οι Uba-Mbibbi και Nwamuo (2013), εστιάζουν και στη βοήθεια που μπορούν να λάβουν οι διευθυντές από συναδέλφους ή ακόμα και από συνταγογραφούμενα φάρμακα. Sogunro (2012) υποστηρίζει ότι με επαρκείς ποσότητες ύπνου οι διευθυντές μπορεί να αντιμετωπίσουν στρεσογόνα περιστατικά ή με το να μάθουν να λένε όχι σε λιγότερο σημαντικά καθήκοντα που δεν έχουν άμεσο αντίκτυπο στο έργο τους. Boyland (2011) επίσης προτείνει για την ανακούφιση από το stress στους διευθυντές να ασκούνται, να μην παίρνουν τη δουλειά τους στο σπίτι, να γράφουν τις σκέψεις και τους προβληματισμούς τους, να βγαίνουν συχνά από το γραφείο τους και να ανακατεύονται με τους μαθητές, να μην εκλαμβάνουν όλα τα γεγονότα που συμβαίνουν ως προσωπικά, να έχουν χιούμορ, οργάνωση και γενικά ισορροπία και μέτρο στη ζωή τους και τέλος να μην λαμβάνουν βιαστικές αποφάσεις. Μια άλλη στρατηγική αντιμετώπισης του stress είναι η σωστή διαχείριση του χρόνου, με οργάνωση των στόχων και σαφή καθορισμό των προτεραιοτήτων (Abu-Nasser, 2011).

Η Έρευνα

Σκοπός και στόχοι

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετηθεί το stress που βιώνουν οι διευθυντές των σχολικών μονάδων. Επιμέρους στόχοι είναι να νοηματοδοτηθεί η έννοια stress και να εντοπιστούν οι παράγοντες που προκαλούν stress στους διευθυντές, οι επιδράσεις που ασκεί το stress σε προσωπικό και εργασιακό επίπεδο και οι τεχνικές αντιμετώπισής του.

Επομένως προέκυψαν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

Πώς οι διευθυντές των δημοτικών σχολείων αντιλαμβάνονται και ορίζουν την έννοια του stress;

Ποιες είναι οι πηγές πρόκλησης stress στους διευθυντές δημοτικών σχολείων;

Ποιες είναι οι επιπτώσεις του stress και πώς εκδηλώνεται στους διευθυντές δημοτικών σχολείων;

Ποιες τεχνικές και στρατηγικές εφαρμόζουν οι διευθυντές δημοτικών σχολείων για να αντιμετωπίσουν το stress;

Συμμετέχοντες

Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτελείται από διευθυντές σχολικών μονάδων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης της Περιφερειακής Ενότητας Πέλλας. Η επιλογή του δείγματος έγινε με βάση την τεχνική της δειγματοληψίας ευκολίας (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Πιο συγκεκριμένα συμμετείχαν 12 διευθυντές ηλικίας 50 ετών και άνω, από τους οποίους οι 6 ήταν γυναίκες και οι 6 άνδρες. Η εργασιακή τους εμπειρία ήταν πάνω από 26 χρόνια, ενώ η διευθυντική τους εμπειρία ήταν πάνω από 2 έτη. Οι 10 από τους 12 εκτός του βασικού τους πτυχίου διέθεταν και επιπλέον τίτλους σπουδών. Το μέγεθος των σχολείων που διέθιναν ήταν από 5/θ έως 13/θ εκ των οποίων τα 5 ήταν σε αστική περιοχή και τα 7 σε αγροτική.

Μεθοδολογία

Για να διερευνηθούν τα ερωτήματα της έρευνας ακολουθήθηκε η ποιοτική μέθοδος. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων.

Οι συνεντεύξεις κινήθηκαν γύρω από τους εξής θεματικούς άξονες:

- Νοηματοδότηση της έννοιας του stress
- Προσδιορισμός των πηγών stress
- Διερεύνηση των επιπτώσεων του stress
- Προσδιορισμός των τρόπων αντιμετώπισης του stress

Η ερευνητική φάση διήρκεσε περίπου δύο μήνες, το Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο του 2017.

Αποτελέσματα

Νοηματοδότηση της έννοιας του stress

Πίνακας 1. Απόσπασμα πίνακα κατηγοριών και κωδικών του θεματικού άξονα «Νοηματοδότηση της έννοιας του stress»

Κατηγορίες	Κωδικοί	Εννοιολογικοί Ορισμοί Αναφορών	Σύνολο
1.Η έννοια του stress	ΑΙΨΥΧΠΙ=	Αίσθηση ψυχική πίεσης και αναστάτωσης	9
	ΑΙΣΩΠΙΕΣ=	Αίσθηση σωματικής πίεσης	3
	ΕΜΦΥΛΕΟ=	Εμπόδιο στη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού	7
2.Συσχέτιση stress και θέσης ευθύνης	ΠΡΣΤΘΑΕΥ=	Πρόκληση αυξημένου βαθμού στρες λόγω κατοχής θέσης αυξημένης ευθύνης	12
	ΣΤΕΞΠΡΔΙ=	Η προσωπικότητα του διευθυντή προσδιορίζει τη σχέση του στρες με τη θέση ευθύνης	1
3.Αντιλήψεις για το ρόλο του διευθυντή	ΠΡΟΛΑΝΤΚ=	Υπεύθυνος για την πρόληψη και αντιμετώπιση προβληματικών καταστάσεων	3
	ΣΩΣΛΕΣΧ=	Υπεύθυνος για τη σωστή λειτουργία του σχολείου	3
	ΣΥΚΛΠΕΠΔ=	Το συνεργατικό κλίμα βασικός παράγοντας επιτυχίας του διευθυντή	1
	ΑΠΔΘΑΠΔΣ=	Οι απαιτήσεις της διευθυντικής θέσης απασχολούν τον διευθυντή ακόμη και εκτός σχολείου	2
	ΣΑΠΠΕΑΔΚ=	Η συναισθηματική απεμπλοκή του διευθυντή προϋπόθεση επιτυχούς αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων	1
	ΔΗΣΥΝΟΡΑ=	Δημιουργία συνολικού οράματος στη σχολική μονάδα	2
	ΥΠΑΠΛΟΓΜ=	Υπεύθυνος για απόδοση λόγου σε γονείς και μαθητές	1
	ΓΝΔΕΥΠΡΟ=	Απαραίτητα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του διευθυντή η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα	1
	ΜΗΔΙΠΡΔΙ=	Μη διεκπεραιωτικός ο ρόλος του διευθυντή	1
	ΥΠΔΙΠΡΜΑ=	Υπεύθυνος για την διασφάλιση της προόδου των μαθητών	1
	ΥΠΔΣΕΠΑΕ=	Υπεύθυνος για τη δημιουργία συνθηκών επαγγελματικής ανέλιξης των εκπαιδευτικών	2
	ΠΟΛΡΟΛΔΙ=	Πολύπλοκος ο ρόλος του διευθυντή	2

Οι διευθυντές της έρευνας αντιλαμβάνονται την έννοια του stress κυρίως ως ψυχική πίεση που προκαλείται από την υποχρέωση αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων και επίλυσης διάφορων προβλημάτων και από τη δυσκολία διαχείρισης των διάφορων συναισθημάτων. Εκφράζουν κατηγορηματικά ότι υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στα υψηλά επίπεδα stress και στη θέση ευθύνης που έχουν αναλάβει.

Οι περισσότεροι από τους διευθυντές που πήραν μέρος στην έρευνα στην προσπάθειά τους να νοηματοδοτήσουν την έννοια του stress δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στις απαιτήσεις του ρόλου τους, οι οποίες και τους στρεσάρουν.

Προσδιορισμός των πηγών του Stress

Πίνακας 2. Απόσπασμα πίνακα κατηγοριών και κωδικών του θεματικού άξονα «Προσδιορισμός των πηγών του stress»

Κατηγορίες	Κωδικοί	Εννοιολογικοί Ορισμοί Αναφορών	Σύνολο
4.Αιτίες stress που σχετίζονται με τη λειτουργία του σχολείου	ΠΑΣΤΟΓΕΡ=	Πρόκληση αυξημένου στρες λόγω όγκου εργασίας	5
	ΥΠΠΟΙΠΡΟ=	Ύπαρξη ποικίλων προβλημάτων	2
	ΥΠΑΥΓΡΑΦ=	Ύπαρξη αυξημένης γραφειοκρατίας	8
	ΥΠΡΔΔΙΕΡ=	Ύπαρξη προθεσμιών στη διεκπεραίωση διοικητικών εργασιών	5
	ΠΙΕΣΥΛΠΡ=	Πίεση για υλοποίηση σχολικών προγραμμάτων	1
	ΣΥΑΛΣΧΝΟ=	Συχνές αλλαγές της σχολικής νομοθεσίας	2
	ΥΠΠΟΠΡΟ=	Ύπαρξη πολλαπλών προβλημάτων	3
	ΕΛΚΑΣΧΚΛ=	Έλλειψη καλού σχολικού κλίματος	2
	ΠΕΒΕΠΦΕΚ=	Περιορισμένος βαθμός επικοινωνίας με φορείς της εκπαίδευσης	1
	ΠΕΒΣΥΝΤΑ=	Περιορισμένος βαθμός συνεργασίας με την τοπική αυτοδιοίκηση	1
	ΠΕΞΟΠΛΣΧ=	Περιορισμένος εξοπλισμός σχολείου	2
	ΠΡΣΥΚΤΣΧ=	Προβλήματα στη συντήρηση των κτηριακών υποδομών του σχολείου	6
	ΣΥΝΩΡΠΡΟ=	Σύνταξη ωρολογίου προγράμματος	1
	ΕΛΑΥΟΙΔΙ=	Έλλειψη αυτονομίας στην οικονομική διαχείριση του σχολείου	1
	ΠΕΟΙΠΡΣΧ=	Περιορισμένος οικονομικός προϋπολογισμός για το σχολείο	2
	ΣΑΛΛΣΧΠΑ=	Συχνές αλλαγές στη λειτουργία του σχολείου λόγω συχνών αλλαγών της εκπαιδευτικής πολιτικής	2
	ΠΕΒΑΨΗΟΡ=	Περιορισμένος βαθμός ψηφιακής οργάνωσης	1
	ΕΛΓΡΑΜΥΠ=	Έλλειψη γραμματειακής υποστήριξης	1
	ΕΜΑΠΚΑ=	Εμφάνιση απρόβλεπτων καταστάσεων	1
	13.Ικανοποίηση από το ρόλο του διευθυντή	ΕΥΧΔΙΕΥΘ=	Ευχαριστημένος διευθυντής από την κατοχή διευθυντικής θέσης
ΝΑΙΟΧΙΚΡ=		Άλλοτε ναι και άλλοτε όχι ικανοποίηση από το ρόλο του διευθυντή	1

Η πλειονότητα των ερωτηθέντων ανέφερε ότι η γραφειοκρατία είναι αιτία stress στο έργο τους. Τα ατυχήματα των μαθητών στο σχολικό χώρο είναι μια άλλη αιτία stress. Επίσης, άλλα ενδιαφέροντα θέματα που φαίνεται να στρεσάρουν τους διευθυντές είναι η αντιμετώπιση και η προσπάθεια για ικανοποίηση γονέων και μαθητών, τα διάφορα κτηριακά προβλήματα, ο εξοπλισμός του σχολείου. Πολλοί από τους διευθυντές επέμεναν στην αναγκαιότητα διασφάλισης καλών σχέσεων μεταξύ των συναδέλφων εκπαιδευτικών, των γονέων, των μαθητών, της τοπικής αυτοδιοίκησης, ώστε να εξασφαλίζεται η εύρυθμη λειτουργία του σχολείου, θεωρώντας ότι αυτή είναι αρμοδιότητα δική τους, η μη ικανοποίηση της οποίας αποτελεί για αυτούς στρεσογόνο παράγοντα.

Η έλλειψη επιμορφώσεων, η άγνοια των νόμων και ο φόβος λάθους, ο περιορισμένος χρόνος είναι κάποιες αιτίες που αναδείχθηκαν στη συγκεκριμένη κατηγορία, καθώς επίσης σημαντικές αιτίες stress είναι τα διάφορα προβλήματα και οι συγκρούσεις μεταξύ των μαθητών.

Τα ατυχήματα μαθητών στο χώρο του σχολείου εμφανίζονται κυρίως ως προς τη σημαντικότητα των αιτιών stress. Ακόμη σε αυτή τη κατηγορία διαφαίνεται και ως σημαντική αιτία stress από πλευράς κατάταξης οι συγκρουσιακές σχέσεις που μπορεί να υπάρχουν σε μια σχολική μονάδα τόσο μεταξύ των συναδέλφων όσο και με τους μαθητές αλλά και τους γονείς αυτών. Όσον αφορά στη συχνότητα των αιτιών stress, τα ατυχήματα μεταξύ των μαθητών του σχολείου εμφανίζονται και πάλι ως οι πιο συχνές αιτίες.

Στην κατηγορία των παραγόντων που επιδρούν στην αύξηση της εμφάνισης stress διαφαίνεται πως η διάψευση των προσδοκιών των διευθυντών σχολικών μονάδων επιδρά ως στρεσογόνος παράγοντας στο έργο τους, η μη αναγνώριση του έργου και η έλλειψη επικοινωνίας

Οι περισσότεροι διευθυντές σχολείων τονίζουν ότι αναλόγως της πηγής προέλευσης stress η συχνότητα εμφάνισής του ποικίλει από αρκετά συχνή έως περιοδική. Η ένταση του stress σύμφωνα με τους διευθυντές εξαρτάται από την προσωπικότητα του καθενός και τις καταστάσεις που έχουν να αντιμετωπίσουν.

Αξιοσημείωτα αποτελέσματα με καθολική ομοιομορφία εμφανίστηκαν στην κατηγορία της ικανοποίησης που αντλούν οι διευθυντές σχολικών μονάδων από το ρόλο τους, καθώς οι συνεντευξιαζόμενοι στην πλειονότητά τους απάντησαν ότι είναι ευχαριστημένοι με το ρόλο και τη θέση τους.

Διερεύνηση των επιπτώσεων του stress

Πίνακας 3. Απόσπασμα πίνακα κατηγοριών και κωδικών του θεματικού άξονα
 «Διερεύνηση των επιπτώσεων του stress»

Κατηγορίες	Κωδικοί	Εννοιολογικοί Ορισμοί Αναφορών	Σύνολο
14.Επιπτώσεις στην προσωπική ζωή	ΣΥΘΕΣΧΟΙ=	Συζητήσεις θεμάτων σχολείου με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας	4
	ΣΥΝΑΠΣΚ=	Συνεχής απασχόληση σκέψης	5
	ΚΑΘΠΡΟΛΥ=	Καθημερινή προσπάθεια για λύσεις των στρεσογόνων καταστάσεων	2
	ΕΡΣΠΤΗΠΡ=	Επιπλέον εργασία στο σπίτι λόγω αναγκαιότητας τήρησης προθεσμιών	2
	ΜΕΕΡΠΡΖΩ=	Μεταφορά εργασιακού στρες στην προσωπική ζωή	5
	ΜΗΜΕΣΠΖΩ=	Μη μεταφορά εργασιακού στρες στην προσωπική ζωή	5
15.Σωματικά συμπτώματα stress	ΤΑΧΥΚ=	Ταχυκαρδίες	2
	ΑΙΣΚΟΥΡ=	Αίσθημα κούρασης	4
	ΑΥΑΡΠΙΕ=	Αυξημένη αρτηριακή πίεση	5
	ΣΦΙΞΤΟΜ=	Σφίξιμο στομαχιού	1
	ΔΙΑΤΥΠΝ=	Διαταραχές ύπνου	2
	ΟΡΕΞΤΟΜ=	Όρεξη στο στομάχι	1
	ΠΟΝΟΚ=	Πονοκέφαλος	3
	ΜΕΙΩΑΝΤ=	Μείωση αντοχών	1
	ΜΟΥΔΑΚΡ=	Μούδιασμα των άκρων	1
	ΕΝΤΕΦΙΔΡ=	Έντονη εφίδρωση	1
	ΝΕΥΚΙΝ=	Νευρικές κινήσεις	1
	ΤΡΕΜΧΕΡ=	Τρέμουλο χεριών	1
16.Ψυχικά συμπτώματα stress	ΑΙΣΔΥΣΦ=	Αίσθημα δυσφορίας	2
	ΕΛΔΙΑΥΠΝ=	Έλλειψη διαύγειας πνεύματος	1
	ΑΠΩΛΛΕΥΤ=	Απώλεια ευτυχίας	1
	ΑΙΣΘΑΠΑΙ=	Αίσθημα απαισιοδοξίας	1
	ΕΛΗΡΕΜ=	Έλλειψη ηρεμίας	2
	ΕΜΦΕΚΝΕ=	Εμφάνιση εκνευρισμού	4
	ΚΑΚΔΙΑΘ=	Κακή διάθεση	3
	ΕΛΛΨΥΧΡ=	Έλλειψη ψυχραιμίας	1
	ΑΡΝΕΡΓ=	Άρνηση για εργασία	1
	ΕΚΔΠΑΝ=	Εκδήλωση πανικού	1
	ΑΙΣΑΠΟΓ=	Αίσθημα απογοήτευσης	1
	ΜΕΙΩΑΥΤΟ=	Μειωμένη αυτοπεποίθηση	2
	ΕΠΙΘΞΕΣΠ=	Επιθυμία ξεσπάσματος	1

Οι περισσότεροι διευθυντές αναφέρονται σε σωματικά συμπτώματα που τους προκαλεί το stress, όπως ταχυκαρδίες, αύξηση της αρτηριακής τους πίεσης, πονοκεφάλους, εφιδρώσεις,

μειωμένες αντοχές, κούραση, τρέμουλο χεριών, σφίξιμο στομάχου και διαταραχές ύπνου, αλλά και ψυχικά, όπως κακή διάθεση, αγωνία, εκνευρισμό, θυμό, στεναχώρια, ταραχή, απογοήτευση, αίσθηση ανικανότητας, απαισιοδοξία, απώλεια ψυχραιμίας, μείωση της αυτοπεποίθησης, απώλεια χαράς, ευτυχίας, ηρεμίας, αίσθηση πίεσης, ανικανότητας, μείωση της αυτοπεποίθησης, νευρικότητα, επιθυμία ξεσπάσματος.

Προσδιορισμός των τρόπων αντιμετώπισης του stress

Πίνακας 4. Απόσπασμα πίνακα κατηγοριών και κωδικών του θεματικού άξονα «Προσδιορισμός των τρόπων αντιμετώπισης του stress»

Κατηγορίες	Κωδικοί	Εννοιολογικοί Ορισμοί Αναφορών	Σύνολο
19. Παράγοντες επίδρασης στη μείωση της εμφάνισης stress	ΜΕΙΣΤΕΕΜ=	Μείωση στρες εξαιτίας της εμπειρίας	8
	ΕΛΠΡΟΦΙΛ=	Έλλειψη προσωπικών φιλοδοξιών	5
	ΥΠΠΡΟΙΑΝ=	Ύπαρξη προσωπικής οικονομικής άνεσης	1
	ΕΜΠΠΡΟΙΚ=	Εμπιστοσύνη στις προσωπικές ικανότητες	10
	ΓΝΩΠΡΟΣΧ=	Γνώστης προβλημάτων σχολείου	2
	ΣΩΟΡΓΑΡΧ=	Σωστή οργάνωση αρχείων	1
	ΜΗΔΙΑΠΡΟ=	Μη διάψευση προσδοκιών	5
	ΥΠΘΕΣΧΚΛ=	Ύπαρξη θετικού σχολικού κλίματος	6
	ΓΝΑΠΔΙΘΕ=	Γνώστης των απαιτήσεων της διευθυντικής θέσης	2
	ΚΑΛΣΧΓΟΝ=	Καλές σχέσεις με γονείς	2
	ΕΠΕΠΑΝΚΑ=	Επίδειξη επιμονής στην αντιμετώπιση καταστάσεων	1
	ΤΗΡΚΑΝΜΑ=	Τήρηση κανόνων από μαθητές	1
	ΤΗΡΚΑΝΕΚ=	Τήρηση κανόνων από εκπαιδευτικούς	1
ΑΠΦΑΚΙΕΚ=	Απουσία του φαινομένου της κινητικότητας των εκπαιδευτικών	1	
ΤΗΡΚΑΝΓΟ =	Τήρηση κανόνων από γονείς	1	
22. Τεχνικές διαχείρισης stress	ΕΠΙΔΙΑΛ=	Επιδίωξη διαλείμματος	3
	ΒΑΘΑΝ=	Βαθιές αναπνοές	4
	ΑΚΧΑΛΜΟΥ=	Ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής	3
	ΕΠΣΗΜΣΩ=	Επικέντρωση μυαλού σε διάφορα σημεία του σώματος	1
	ΑΝΒΟΕΙΔ=	Αναζήτηση βοήθειας από ειδικούς	7
	ΕΠΑΠΠΡΧΩ=	Επιζήτηση απομόνωσης σε προσωπικό χώρο	2
	ΑΠΒΟΛΤ=	Απόδραση μέσω βόλτας	4
	ΚΑΤΚΡΑΥΓ=	Καταφυγή σε κραυγές	1
	ΑΝΒΟΗΕΚ=	Αναζήτηση βοήθειας από εκπαιδευτικούς	2
	ΒΟΗΘΔΙΕ=	Αναζήτηση βοήθειας από άλλους διευθυντές	4
ΑΝΒΟΔΙΠΡ=	Αναζήτηση βοήθειας από διοικητικό προϊστάμενο	2	

ΕΠΣΥΖΟΙΚ=	Επιδίωξη συζήτησης με την οικογένεια	1
ΠΡΟΧΑΛΑ=	Προσπάθεια χαλάρωσης	7
ΠΑΣΕΔΙΣΤ=	Παρακολούθηση σεμιναρίων διαχείρισης στρες	3
ΠΡΟΕΚΛΚΑ=	Προσπάθεια για εκλογίκευση καταστάσεων	3
ΠΡΕΦΑΝΕΜ=	Προσπάθεια εφησυχασμού μέσω ανάκλησης παλαιών παρόμοιων εμπειριών	1
ΚΑΣΥΤΣΙ=	Καταφυγή στη συνήθεια του τσιγάρου	1
ΕΝΠΑΙΚΟΜ=	Ενασχόληση με το παίξιμο του κομπολογιού	3
ΑΝΒΟΗΦΙΛ=	Αναζήτηση βοήθειας από φίλους	1
ΕΝΔΙΧΟΜ=	Ενασχόληση με διάφορα χόμπι	1
ΚΑΔΙΔΙΣΤ=	Καταφυγή στη διαδικασία της διδασκαλίας μέσα στη σχολική τάξη	1
ΚΑΤΦΟΕΡ=	Καταμερισμός φόρτου εργασίας	2
ΜΕΕΝΧΡΧΙ=	Μείωση της έντασης μέσω της χρήσης χιούμορ	

Παράγοντες που επιδρούν και έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα στην αντιμετώπιση του stress είναι οι καλές σχέσεις με τους συναδέλφους του σχολείου, η εμπιστοσύνη στις προσωπικές ικανότητες, η τήρηση των κανόνων του σχολείου από όλους, δηλαδή από μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς και η διατήρηση ενός σταθερού πυρήνα εκπαιδευτικών στο σχολείο. Η διατήρηση της ψυχραιμίας, η ηρεμία που πρέπει να συνοδεύει ένα διευθυντικό στέλεχος της εκπαίδευσης, η οργάνωση, η κατάλληλη προετοιμασία, οι ενδοσχολικές επιμορφώσεις, η καλή γνώση του αντικείμενου με το οποίο ασχολείται κάποιος και η καλή γνώση της νομοθεσίας είναι μερικοί από τους τρόπους που προτείνουν οι διευθυντές για να αντιμετωπιστούν κάποια από τα αίτια που προκαλούν stress στην εργασία τους.

Αναφορικά με τις τεχνικές διαχείρισης του stress αρκετοί διευθυντές θεωρούν ότι κάθε είδους βοήθεια είτε από ειδικούς είτε από συναδέλφους είτε από άλλους διευθυντές είτε από το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον συνδράμει στη διαχείριση του stress που ενδέχεται να βιώνουν. Υπάρχει βέβαια και η αντίθετη άποψη μεταξύ των ερωτηθέντων, που θεωρούν ότι κανενός είδους βοήθεια δεν ωφελεί στη διαχείριση του stress.

Μία βόλτα έξω από το σχολικό χώρο ή μία βόλτα στη φύση είναι μια τεχνική που βοηθά αρκετούς διευθυντές όπως και τα διαλείμματα, η χαλάρωση, οι βαθιές ανάσες, η διδασκαλία σε τάξεις, η συνεργασία, η ηρεμία και η ξεκούραση, η απαλή μουσική, η αδράνεια και η απομόνωση, οι κραυγές σε άλλο χώρο.

Τέλος, το μέγεθος του θέματος, το είδος του, το κλίμα που επικρατεί στο σχολείο και ο διαθέσιμος χώρος του διευθυντή είναι κάποιοι από τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τεχνικών διαχείρισης του stress.

Συζήτηση

Είναι αρκετά δύσκολο για τους διευθυντές να δώσουν έναν ξεκάθαρο ορισμό για το stress, όπως άλλωστε υποστηρίζει Roxas (2009). Ωστόσο οι περισσότεροι νοηματοδοτούν το stress ως μια συναισθηματική κατάσταση που βιώνουν με άσχημο τρόπο και η οποία προκύπτει όταν καλούνται να αντιμετωπίσουν διάφορα θέματα για τα οποία είναι ανέτοιμοι και απροετοίμαστοι, όπως ορίζουν οι Lazarus (1993); Σαϊτής (2008).

Όλοι οι διευθυντές εκφράζουν με σαφήνεια και με κατηγορηματικό τρόπο ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στα επίπεδα stress και στη θέση ευθύνης που έχουν αναλάβει, συμφωνώντας με την έρευνα του Nhundu (1999), ο οποίος αναφέρει ότι ένας στους τρεις διευθυντές θεωρεί τη θέση του εξαιρετικά στρεσογόνα.

Η διαχείριση της καθημερινής ρουτίνας αποτελεί στρεσογόνο παράγοντα για τους διευθυντές των σχολείων και έχουν ανάγκη στήριξης από την πολιτεία μέσω ειδικών σεμιναρίων, όπως διαπιστώνει και ο Σαϊτής (2008). Αναδείχθηκε η γραφειοκρατία και οι χρονικοί περιορισμοί ως αιτίες stress, όπως αναφέρουν και οι (Boylund, 2011; Bedu-Addo, 2013).

Οι διαταραγμένες σχέσεις, που ενδέχεται να υπάρχουν μεταξύ του διευθυντή με το εκπαιδευτικό προσωπικό ή με τους γονείς των μαθητών, το κακό σχολικό κλίμα και η έλλειψη οργάνωσης είναι κάποιες άλλες αιτίες πρόκλησης stress. Η αυξημένη ευθύνη για την αποτελεσματική διαχείριση των διάφορων συγκρούσεων τους προκαλεί επιπλέον stress. Αντίστοιχες ήταν και οι διαπιστώσεις του Sogunro (2012).

Οι οικονομικές δυσχέρειες, η έλλειψη χρηματοδότησης στα σχολεία, η καθυστέρηση διάφορων επισκευών στο σχολικό κτήριο, η έλλειψη απαραίτητου σχολικού εξοπλισμού, αποτελούν επίσης αιτίες stress, όπως άλλωστε διαφαίνεται και στα ευρήματα των ερευνών των Van der Merwe και Parsotam (2011); Anyanwu (2015).

Η ασφάλεια επίσης των μαθητών εντός του σχολικού χώρου αναδύθηκε από τους διευθυντές ως ένας σημαντικός παράγοντας stress, όπως και στην έρευνα των Maring και Koblinsky (2013). Τα θέματα πειθαρχίας των μαθητών, όπως αναδείχθηκαν και στην έρευνα των Ross, 1996; και Strauss, 2013), αποτελούν πρωταρχική αιτία stress στο έργο των διευθυντών.

Η απόδοση λόγου όσον αφορά στην προσπάθεια των διευθυντών να ικανοποιούν επίμονι βάσεις τα εμπλεκόμενα με την εκπαίδευση μέρη καταγράφηκε και στην παρούσα έρευνα και στην έρευνα του Parker (2013). Και ο Maeroff (2010) αναφέρει ότι η προσπάθεια εκ μέρους των διευθυντών να ικανοποιούν τους γονείς τους στρεσάρει και τους δημιουργεί πρόσθετο φόρτο στα καθήκοντά τους.

Αντίθετα με τις έρευνες των Juma (2016); Olayiwola (2008), δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ των επιπέδων stress και του φύλου των διευθυντών.

Οι περισσότεροι διευθυντές ανέφεραν ότι το εργασιακό stress τους επηρεάζει στην προσωπική τους ζωή, καθώς απασχολεί συνεχώς τη σκέψη τους. Παρατηρήθηκε επομένως ταύτιση με τα συμπεράσματα της έρευνας των Smith (2010).

Τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με τα συμπτώματα τόσο σε ψυχολογικό επίπεδο όσο και σε σωματικό επίπεδο επιβεβαιώνονται και από τις έρευνες των James και Vicne (2001), Robbins και Judge (2007); Chandola (2006). Και στην παρούσα έρευνα διαφάνηκε ότι το stress προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα, αρνητικές καταστάσεις, δυσκολίες στη λήψη αποφάσεων, καθυστερήσεις και έλλειψη αποτελεσματικότητας στην άσκηση του έργου τους. Επίσης αναφέρθηκαν ως συμπτώματα οι έντονοι πονοκέφαλοι, όπως αναφέρουν και οι Anyanwu (2015) και οι διαταραχές ύπνου, όπως τονίζουν και οι Fahey (2011); Sogunro (2012).

Διαφάνηκε ότι η εμπειρία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, όπως καταλήγουν και οι Darmody και Smyth (2010). Όμως εκφράστηκε και μια διαφορετική άποψη σύμφωνα με την οποία η εμπειρία δεν παίζει και τόσο σημαντικό ρόλο, αφού κάθε φορά οι συνθήκες μεταβάλλονται και ποτέ μία κατάσταση δεν είναι ίδια με μια άλλη.

Και στους Yvon (2014) και στην παρούσα έρευνα αναφέρεται ότι η κατάλληλη προετοιμασία εκ μέρους των διευθυντών για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων είναι ένας αποτελεσματικός μηχανισμός διαχείρισής τους.

Όπως διαπίστωσαν η Allison (1997), οι Van der Merwe και Parsotam (2011) και οι Uba-Mbibibi και Nwamuo (2013), έτσι και στην παρούσα έρευνα μία αποτελεσματική τεχνική ενάντια στο stress είναι η ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες, η σωματική άσκηση, οι βόλτες, η ενασχόληση με κάποιο χόμπι. Επίσης οι διευθυντές κατέδειξαν ως τρόπο αντιμετώπισης του stress τις συζητήσεις με την οικογένεια, με τους φίλους, με τους συναδέλφους. Η άποψη αυτή ωστόσο έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα του Boyland (2011), όπου προτείνεται ως ανακουφιστικό μέτρο για το stress των διευθυντών η μη μεταφορά των όποιων προβλημάτων της εργασίας τους στο σπίτι ή στο στενό φιλικό τους περιβάλλον.

Στην έρευνα δεν καταδείχθηκε από κανέναν διευθυντή ότι ο επιμερισμός αρμοδιοτήτων και καθηκόντων σε μέλη του συλλόγου διδασκόντων, θα βοηθούσε να εξοβελιστεί το stress. Κάτι τέτοιο σύμφωνα με τους Pounder και Merrill (2001) θα μπορούσε προσεκτικά και ορθολογικά σχεδιασμένο να οδηγήσει σε διοικήσεις σχολικών μονάδων σύμφωνα με το πρότυπο της κατανεμημένης ηγεσίας και έτσι θα μπορούσε να είναι και ένα μέσο μείωσης του όγκου της γραφειοκρατίας και των διάφορων πιέσεων που ασκούνται στο έργο των διευθυντών, ώστε να ελαχιστοποιηθούν και οι παράγοντες που τους στρεσάρουν.

Ahyanwu (2015); Olayiwola (2008), έτσι και οι συμμετέχοντες στην έρευνα θεωρούν αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση του stress στρατηγικές που μπορεί να αναπτύξουν για να διαχειριστούν το ανθρώπινο δυναμικό και δη τους εκπαιδευτικούς της σχολικής μονάδας. Θεωρούν ότι η ύπαρξη καλού σχολικού κλίματος, η ομαδικότητα και η συνεργασία βοηθούν στην μείωση του stress.

Σύμφωνα με τον Sogunro (2012) ως τεχνική διαχείρισης του stress προτείνεται στους διευθυντές να αξιολογούν και να ιεραρχούν καταστάσεις και θέματα που μπορεί να τους στρεσάρουν και να αφήνουν στην άκρη κάποια απ' αυτά, τα λιγότερο σημαντικά δηλαδή, που δεν επηρεάζουν άμεσα το έργο τους. Κανένας από τους διευθυντές της έρευνας δεν ισχυρίστηκε ή πρότεινε κάτι ανάλογο ακόμη και ως ιδέα ή τεχνική που θα μπορούσε να υλοποιηθεί. Φάνηκε ότι ανταπεξέρχονται στα καθήκοντά τους βασιζόμενοι περισσότερο στην εμπειρία τους και λιγότερο σε μία προσεκτική και μεθοδική ιεράρχηση των θεμάτων, που καλούνται να διαχειριστούν, και που πιθανόν θα τους βοηθούσε να εξαλείψουν κάποιους παράγοντες stress.

Στην παρούσα έρευνα πολλοί διευθυντές δήλωσαν ότι στρεσάρονται με την απαίτηση που νιώθουν ότι έχουν τα υπόλοιπα μέλη της σχολικής κοινότητας να είναι συνεχώς αλάνθαστοι και να προσπαθούν καθημερινώς να ελαχιστοποιούν τα λάθη της εργασίας τους. Έτσι αναδύθηκε η άποψη ότι ένας διευθυντής που είναι καλά ενημερωμένος αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και κατά συνέπεια η καλή κατάρτιση οδηγεί στην εξάλειψη ενός σημαντικού παράγοντα stress, που είναι ο φόβος του λάθους. Οι καλά ενημερωμένοι διευθυντές που συναισθάνονται και ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο λαθών στην εργασία τους, σύμφωνα και με τον Sogunro (2012), καταφέρνουν να εξασφαλίσουν την εκτίμηση, τον σεβασμό των συναδέλφων τους και αυτό λειτουργεί ως μηχανισμός διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Πολλοί διευθυντές ανέφεραν ότι η οργάνωση στον επαγγελματικό χώρο, η ψηφιοποίηση αρχείων και εγγράφων, η μείωση του γραφειοκρατικού όγκου στη δουλειά των διευθυντών μπορούν να λειτουργήσουν ως τεχνικές αντιμετώπισης του stress, καθώς θα οδηγήσουν σε καλύτερη διαχείριση του χρόνου. Αντίστοιχα ήταν και τα αποτελέσματα των ερευνών του Abu-Nasser (2011); Grissom, & Master (2013) που υποστηρίζουν ότι με σωστή διαχείριση χρόνου οι διευθυντές θα οδηγηθούν με λιγότερο stress σε καλύτερες επιδόσεις και αποτελέσματα. Οι Grissom κ.ά. (2013) μάλιστα προτείνουν ως τεχνική διαχείρισης του stress τη διδασκαλία από μέρους των διευθυντών, ώστε να έρθουν σε επαφή με τους μαθητές και να αντλήσουν με αυτό τον τρόπο ψυχική δύναμη και ηρεμία. Και στην παρούσα έρευνα αναφέρθηκαν τόσο οι επισκέψεις στις τάξεις όσο και η διδασκαλία ως τρόποι αντιμετώπισης του stress. Και τέλος, μια τεχνική αντιμετώπισης του stress που έχει την καθολική αποδοχή ανάμεσα στους συμμετέχοντες της έρευνας είναι αυτή των αναπνοών, όπως σημειώνουν σε αντίστοιχη έρευνά τους και οι Parsotam (2011).

Αξίζει να σημειωθεί πως δεν αναφέρθηκε από κανέναν συνεντευξιζόμενο ότι το stress κάποιες φορές και υπό κατάλληλες συνθήκες θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί επικοινωνιακά και δημιουργικά. Όλοι αναφέρθηκαν σε αυτό ως ένα αναγκαίο κακό, που ενυπάρχει στη σχολική ζωή και στο έργο των διευθυντών σχολικών μονάδων, και στις προσπάθειές τους να το διαχειριστούν.

Περιορισμοί της Έρευνας

Η χρονική διάρκεια της έρευνας περιορίστηκε στο δίμηνο Σεπτεμβρίου – Οκτωβρίου. Η συγκεκριμένη χρονική περίοδος είναι επιβαρυνμένη με αυξημένο φόρτο εργασίας για τους διευθυντές με αποτέλεσμα να έχουν επηρεαστεί πιθανόν οι απόψεις τους για το stress που βιώνουν στην εργασία τους.

Επίσης το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε για να ολοκληρωθεί η έρευνα, είναι ένας ακόμη περιορισμός της μελέτης, καθώς επιλέχθηκε ένα μικρό δείγμα από μια συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, που σαφώς δεν αντιπροσωπεύει όλη την εκπαιδευτική κοινότητα και έτσι η όποια γενίκευση των αποτελεσμάτων της θα πρέπει να γίνει με προσοχή και με τους απαραίτητους περιορισμούς και επισημάνσεις.

Επίλογος

Το stress αναμφίβολα εμπεριέχεται στη ζωή σχεδόν όλων των ανθρώπων και είναι υπαρκτό σχεδόν σε όλες τις δραστηριότητες. Το εργασιακό stress ιδιαίτερα στον εκπαιδευτικό χώρο θα πρέπει να αντιμετωπίζεται τόσο από το διδακτικό προσωπικό όσο και από τους διευθυντές ως έναυσμα προς δημιουργικές κατευθύνσεις και όχι ως τροχοπέδη της εργασίας και της προσωπικής ζωής.

Οι τεχνικές αντιμετώπισης που αναδείχθηκαν θα μπορούσαν να αποτελέσουν ένα παράδειγμα για χρησιμοποίησή τους από το τρίγωνο Πολιτεία – Σχολείο – Διευθυντής, ώστε ο τελευταίος ως ηγέτης σχολικής μονάδας να ασκεί αποτελεσματικά το ρόλο του και να είναι σε θέση να καθιστά το σχολείο του πυρήνα ανανέωσης, καινοτομίας και δημιουργικότητας.

References

Abu-Nasser, F. (2011). Perceptions of secondary school principals in Saudi Arabia of time management techniques, *Journal of Instructional Psychology*, 38(1), 19-22.

- Allison, D. G. (1997). Coping with stress in the principalship. *Journal of Educational Administration*, 35(1), 39.
- Anyanwu, J., Ezenwaji, I., Okenjom, G., & Enyi, C. (2015). Occupational Stress and Management Strategies of Secondary School principals in Cross River State, Nigeria. *Journal of Education and Practice*, 6(27)
- Bedu-Addo, P. (2013). Balancing work-related stress and family interaction: A banking perspective. *Ife Psychologia*, 21(2), 133-140.
- Boyland, L. (2011). Job stress and coping strategies of elementary principals: A statewide study. *Current Issues in Education*, 14(3), 1-11.
- Carter, R. (1987). Teaching a stressful occupation. *National Association of Teachers in Further and Higher Education Journal*, 12(1), 28-29.
- Chandola, T., Brunner, E., & Marmot, M. (2006). Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study. *British Medical Journal*, 332(7540), 521-525.
- Darmody, M., and Smyth, S. (2010). Job Satisfaction and Occupational Stress among Primary School Teachers and School Principals in Ireland. ESRI
- Grissom, J., Loeb, S., & Master, B. (2013). Effective instructional time use for school leaders: Longitudinal evidence from observations of principals. *Educational Researcher*, 42(8), 433-444.
- Ίσαρη, Μ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία Έρευνας – Εφαρμογές στην Ψυχολογία και την Εκπαίδευση*. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Συγγράμματα και Βοηθήματα. Ανακτήθηκε 1/12/2016
- Jacobsson, C., Pousette, A., & Thylefors, I. (2001). Managing stress and feelings of mastery among Swedish comprehensive school teachers. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45(1), 37-53.
- James, C., Vicne, R. (2001). Developing the leadership capability of headteachers. *Educational Management and Administration*, 29(3), 307-317.
- Juma, J., Simatwa, E., & Ayodo, T. (2016). Factors Influencing Stress among Public Secondary School Female Principals in Kenya: A case study of Rachuonyo North and Homa Bay Sub-Counties. *Educational Research*, 7(2), 41 -54.
- Klocko, B. A., & Wells, C. M. (2015). Workload Pressures of Principals: A Focus on Renewal, Support, and Mindfulness. *NASSP Bulletin, SAGE*, 99(4), 332-355.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions. A history of Changing Outlooks. *Annual Reviews Psychol.*, 44, 1-22.
- Maeroff, G. (2010). School boards in America: Flawed, but still significant. *Phi DeltaKappan*, 91(6), 31-34.
- Maring, E., & Koblinsky, S. (2013). Teacher's challenges, strategies, and support needs in schools affected by community violence: A qualitative study. *Journal of School Health*, 83(6), 379-388.
- Nhundu, T. J. (1999). Determinants and prevalence of occupational stress among Zimbabwean school administrators. *Journal of Educational Administration*, 37(3), 256-272.
- Olayiwola, S. (2008). Dimensions of Job Stress among Public Secondary School Principals in Oyo State, Nigeria. Department of Educational Administration & Planning, Obafemi Awolowo University, Ile-Ife, Nigeria.

- Parker, S. (2013). Stressed out and fed up: What's eating school principals. Retrieved from: <http://www.takepart.com/article/2013/02/26why-americas-school-principals-arestressed-out>.
- Poirel, E., & Yvon, F. (2014). School Principals' Emotional Coping Process. *Canadian Journal of Education*, 37(3).
- Pounder, D. G., & Merrill, R. G. (2001). Job Desirability of the High School Principalship: A Job Choice Theory Perspective. *Educational Administration Quarterly*, 37(1), 27–57.
- Resh, W., & Pitts, D. (2013). No solution only trade-off? Evidence about goal conflict in street level bureaucracies. *Public Administration*, 73(1), 132-142.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2007). *Organizational Behaviour*. Pearson Prentice Hall. NJ
- Roxas, C.C. (2009). Stress among public elementary school teachers. *University of the Cordilleras*, 1(4), 86-108.
- Σαΐτης, Χ. (2008). *Ο διευθυντής στο δημόσιο σχολείο*. Αθήνα.
- Sogunro, O. (2012). Stress in school administration: Coping tips for principals. *Journal of School Leadership*, 22(3), 664-684.
- Stewart-Banks, D., Kuofie, M., Hakim, A., & Branch, R. (2015). Education leadership styles impact on work performance and morale of staff. *Journal of Marketing and Management*, 6(2), 87-105.
- Strauss, V. (2013). What it's like in school to have principal after principal. *Washington Post*, Retrieved from: www.washingtonpost.com.
- Τσιάκκρος, Α., & Πασιαρδής, Π. (2002). Επαγγελματικών άγχος εκπαιδευτικών και διευθυντών σχολείων: Μια ποιοτική προσέγγιση. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 33, 195-213.
- Uba-Mbibi, F., & Nwamuo, R. (2013). Principals' perception of stress and stress management strategies by the junior secondary school principals in Abia state. *Journal of Educational and Social Research*, 3(6), 140-146. Doi:10.5901/jesr.2013.v3n6p139
- Whan, L. D., & Ross Thomas, A. (1996). The principalship and stress in the workplace: An observational and physiological study. *Journal of School Leadership*, 6(4), 444-465.
- Van der Merwe, H., Parsotam, A. (2011). School Principal Stressors and a Stress Alleviation Strategy Based on Controlled Breathing. *Journal of Asian and African Studies*, 47(6), 667-678.